
MENTALTRAINING IM SPORT - WIE DIE MACHT DES GEISTES DIE LEISTUNG STEIGERT.

Ist Mentaltraining das Erfolgsrezept im Sport? Mentale Blockaden und Ängste werden im Sport für Athleten zunehmend problematisch. Obwohl körperliche Fähigkeiten und Techniken trainiert werden können, können mentale Faktoren wie Angst, Stress, Rückschläge und Selbstzweifel oft eine entscheidende Rolle spielen und den Erfolg im Wettkampf beeinträchtigen.





Mentaltraining ist die Fähigkeit, sich Gedankenabläufe von Situationen zu erschaffen, die im Leben bewältigt werden sollen. Durch die bewusste Beeinflussung der Gedanken tragen wir zur positiven Lebensgestaltung bei. Jede Handlung ist zuvor ein Gedanke, ein Bild, das bereits in der Vorstellung vorhanden ist. Kommt zu diesem Bild noch ein Gefühl hinzu, entsteht in unserem Gehirn nach einer gewissen Zeit der Auftrag, diese Situation in der Realität zu erschaffen. Tagtäglich erschaffen wir Situationen von Erfolg oder Misserfolg. Mit Mentaltraining nehmen wir bewusst Einfluss auf dieses System. Wir bestimmen, welche Macht welchen Gedanken und Gefühlen gegeben wird. Mit Techniken aus verschiedenen Bereichen trainieren wir die Gedankenlenkung und setzen sie im Alltag um. Mentaltraining kann auch ausserhalb des Sports angewendet werden, erfordert jedoch Zeit und Ausdauer, um Erfolge zu erzielen.

«Im Leben stehen wir immer wieder vor Herausforderungen. Mentaltraining hilft dabei, aus «Downs» herauszukommen.»
- Mentaltrainer,
Pascal Lehmann

Die Auswirkungen der mentalen Einstellung auf die sportliche Leistung von Athleten

Sportler sollten nicht nur körperlich fit sein, sondern auch ein Bewusstsein für ihre Gedankenwelt haben. Die Verbindung zwischen mentaler Einstellung und sportlicher Leistung ist ein anerkanntes Phänomen, das in der Sportpsychologie intensiv erforscht wird. Studien zeigen, dass die Gedanken und Überzeugungen eines Athleten eine entscheidende Rolle für seine sportliche Leistung spielen. Eine positive Einstellung und ein starker Glaube an die eigenen Fähigkeiten können einem Athleten helfen, seine Leistung zu optimieren und seine Ziele zu erreichen.

Gründe für die Notwendigkeit

Es gibt verschiedene Gründe. Einer der häufigsten ist das Vorhandensein von spezifischen Blockaden, die die sportliche Leistung beeinträchtigen. Studien in der Zeitschrift «International Journal of Sport and Exercise Psychology»¹ ergaben, dass das mentale Training dazu beitragen kann, negative Gedankenmuster zu separieren. Eine Untersuchung in der Zeitschrift «Journal of Applied Sport Psychology»² zeigt, dass Athleten, die eine regelmässige mentale Trainingsunterstützung erhalten, auch eine höhere sportliche Leistung erzielen können.

Mögliche Techniken

In der Sportpsychologie werden Techniken verwendet, um die mentale Leistungsfähigkeit von Athleten zu verbessern. Eine grundlegende Methode ist das Setzen klarer Ziele und die Bewusstmachung der Motivation, diese zu verfolgen. Eine Studie in der Zeitschrift «Journal of Applied Sport Psychology»² zeigt dies auf.

Visualisierung ist eine wichtige Technik des Mentaltrainings, bei der zukünftige Situationen vorgestellt werden, um ein erhöhtes Handlungsbereitschaftsgefühl zu erzeugen. Metaanalysen zeigen, dass Visualisierung die sportliche Leistung wirksam verbessern kann.

Bei hoher Anspannung kann Entspannung helfen, z.B. durch isometrische Übungen, bei denen die Muskelanspannung gesteigert und dann gelöst wird. Kontrollierte Atmung, Gedankenkontrolle und Achtsamkeit können ebenfalls den Entspannungsprozess unterstützen. Eine Untersuchung in der Zeitschrift «Journal of Sport and Exercise Psychology»³ zeigt, dass diese Techniken dazu beitragen können, die Stressreaktionen des Körpers zu reduzieren.

Eine weitere Technik ist die Fähigkeit zur Abgrenzung, welche den Athleten helfen kann, eine andere Perspektive einzunehmen und eine Distanz zu ihren Emotionen zu gewinnen.

1. International Journal of Sport and Exercise Psychology

2. Journal of Applied Sport Psychology - Volume 35, Issue 3 pp. 349-371

3. Journal of Sport and Exercise Psychology

Einzel sport vs. Gruppensport

Im Einzelsport liegt der Fokus auf der individuellen Leistung, während im Gruppensport auch die Dynamik innerhalb der Mannschaft wichtig ist. Im Einzelsport arbeiten Athleten oft individuell mit einem Mentaltrainer, während im Gruppensport auch die Mannschaft gemeinsam trainiert werden kann. Allerdings kann es auch im Einzelsport von Vorteil sein, mentale Techniken zu nutzen, die auf die Interaktion mit anderen Athleten abzielen. Die Art des mentalen Trainings hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der Art des Sports und den Zielen der Athleten.

Mentaltraining eigenständig praktizieren

Die Durchführung von Mentaltraining durch eine Einzelperson ist möglich, erfordert jedoch Interesse und Auseinandersetzung mit persönlichen Schwächen. Es gibt zahlreiche Ressourcen wie Bücher, Videos, Online-Kurse und Coachings zum Thema Mentaltraining. Persönlichkeitsentwicklung und die Arbeit an Schwächen können das eigene Potenzial entfalten.

Das Ansehen des Mentaltrainings in der Öffentlichkeit

Mentaltrainings in der Öffentlichkeit ist zwiespältig. Einige halten es für ein Zeichen von Schwäche, während andere es als hilfreich und notwendig erachten. Dies könnte auf einen gewissen Zweifel und ein mangelndes Verständnis für die Methoden zurückzuführen sein. Zudem erfordert es Offenheit und Glauben an die Methode. In den letzten Jahren hat es jedoch an Bedeutung gewonnen und wird von immer mehr Athleten und Trainern genutzt.

Im Skisport ist Mentaltraining weit verbreitet. Viele Skifahrer nutzen die Methode, indem sie sich vor dem Rennen mental auf ihre Strecke vorbereiten.

In anderen Sportarten wie beispielsweise dem Radsport gibt es jedoch Skepsis gegenüber dem Mentaltraining. Es wird nicht offen diskutiert und stößt auf Widerstand. Es könnte darauf zurückzuführen sein, dass der Radsport eine lange Tradition hat und sich auf andere Trainingsmethoden konzentriert.

Kann das Verletzungsrisiko verringert werden?

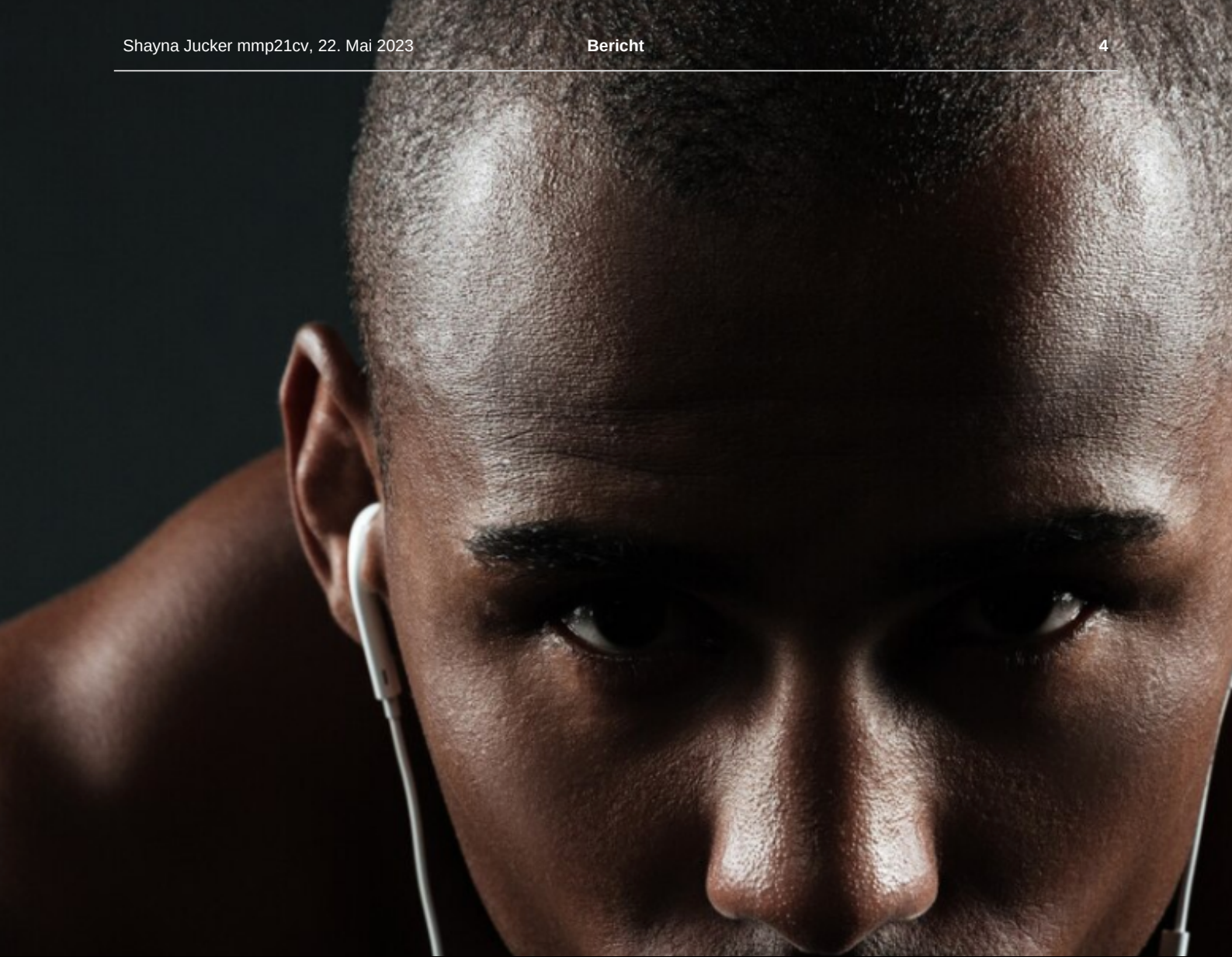
Visualisierungstechniken können helfen, mentale Barrieren bei Sportlern zu überwinden und eine bessere Leistung zu erzielen. Allerdings gibt es nur begrenzte Beweise dafür, dass dies auch das Verletzungsrisiko verringert. Eine Studie aus dem Jahr 2016 untersuchte den Zusammenhang zwischen mentalem Training und Verletzungen bei Profifussballspielern. Die Ergebnisse zeigten, dass mentales Training dazu beitragen kann, die körperliche Leistung zu verbessern, aber keinen signifikanten Einfluss auf das Verletzungsrisiko hat.

In Bezug auf den Heilungsprozess nach einer Verletzung kann Visualisierung jedoch tatsächlich einen positiven Einfluss haben. Eine Studie von 2018 untersuchte den Einsatz mentaler Techniken zur Beschleunigung der Rehabilitation. Die Ergebnisse zeigten, dass tägliches Visualisieren von Übungen den Heilungsprozess beschleunigen und die Rückkehr zur sportlichen Aktivität erleichtern kann. Es gibt zunehmend Forschungsergebnisse, die den Zusammenhang zwischen Geist und Körper bei Gesundheit und Genesung betonen.

Ist es eine medizinische Intervention?

Mentaltraining ist keine medizinische Intervention, die von Ärzten oder Psychologen verschrieben wird. Es konzentriert sich vielmehr auf die Persönlichkeitsentwicklung und die Identifikation und Entwicklung von Ressourcen, um sich auf die Zukunft zu konzentrieren. Obwohl Mentaltraining einige ähnliche Elemente wie Psychotherapie aufweisen kann, gibt es klare Unterschiede zwischen den beiden Ansätzen. Mentaltraining zielt darauf ab, positive Gedanken und Verhaltensweisen zu fördern, während Psychotherapie sich auf die Behandlung von psychischen Erkrankungen konzentriert.





Ist Mentaltraining nun das Erfolgsrezept im Sport?

Insgesamt belegen zahlreiche Studien den Zusammenhang zwischen mentaler Einstellung und sportlicher Leistungsfähigkeit. Athleten, die in der Lage sind, ihre Gedanken und Überzeugungen zu kontrollieren, können ihre Leistungsfähigkeit optimieren und erfolgreich sein. Eine Studie des «Journal of Sports Sciences»⁴ ergab, dass Athleten mit einem höheren Selbstvertrauen eine bessere sportliche Leistung erzielten als Athleten mit einem niedrigeren Selbstvertrauen. Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass eine optimistische Denkweise auch bei schwierigen Situationen helfen kann, die sportliche Leistung zu verbessern. Die Verwendung von Zielen und Motivation kann in der Sportpsychologie dazu beitragen, die sportliche Leistung zu verbessern.

«Mentaltraining ist für jeden Athleten hilfreich, auch wenn er kein spezifisches Training betreibt. Täglich mindestens fünf Minuten Meditation stärken das Bewusstsein für die eigenen Gedanken. Dadurch können Gedanken sortiert, ihre Gültigkeit hinterfragt und bei Bedarf losgelassen werden. Meditation senkt den Blutdruck, reduziert Stress, verbessert die kognitive Funktion und steigert das allgemeine Wohlbefinden.»

- Mentaltrainer, Pascal Lehmann