



Artikel vom Mittwoch, 25.02.2009 aus SÜDWEST AKTIV

>>> Hohenloher Tagblatt / <<<

Mentaltraining im Sport - was ist das eigentlich?

Das Thema "Mentaltraining im Sport" hat sich Oliver Rehbach, Betreiber der Fußballhalle KickInside in Crailsheim zur Eröffnung seines neuen Erweiterungs- und Seminarraumes auf die Fahnen geschrieben. Was lag näher, nachdem Rehbach vor Kurzem eine Ausbildung (Basic) zum Sport-Mental-Coach bei Antje Heimsoeth (SportNLPAcademy) in Rosenheim absolviert hat, als die Referentin nach Crailsheim einzuladen. Knapp 30 interessierte Besucher, die meisten aus dem Fußballbereich, aber auch andere Sportarten wie Tischtennis, Football oder Gesundheitssport waren vertreten, hörten der Referentin gut zweieinhalb Stunden lang interessiert zu und zeigten sich durchaus von der Thematik angetan, wie die lebhafteste Schlussrunde bestätigte.

"In meine Seminare kommen zu 60 bis 70% Teilnehmer aus dem Freizeit- und Amateurbereich", wiederlegte die Referentin die Vorstellung, Mentaltraining taue nur für Spitzensportler. "Mir geht es in erster Linie mal darum, Information und Aufklärung darüber zu geben, was

Mentaltraining

überhaupt ist - und dass es zum Beispiel nichts mit Therapie zu tun hat". Oliver Rehbach sieht die Relevanz im Amateurbereich wie folgt: "Ab einer gewissen Grenze kann man sich sportlich nur noch marginal weiterentwickeln. Im mentalen Bereich hingegen, hat man eine größere Chance, neue Potenziale freizusetzen".

Antje Heimsoeth gab im Verlauf des Abends Einblicke in die unterschiedlichen Bereiche und Themenfelder, die im Mentaltraining von Bedeutung sind - ausgehend von folgender Definition: "Mentaltraining (MT) meint, die Begleitung von Einzelsportlern, eines Teams oder auch eines Trainers auf Zeit beim Lösungsprozess klar definierter Probleme und der Erreichung klar definierter Ziele."

Die Referentin ging auf die Bedeutung der Sportkinesiologie ("alles, was man erlebt hat, wird in Zellen gespeichert") ein, unterstrich die Wichtigkeit, sich mit den eigenen Stärken zu befassen, kritisierte, dass das soziale Umfeld der Sportler in der Alltagsarbeit in der Regel total unterschätzt werde ("ein Foul ist kein Zufall").

Visualisierung - das Denken in Bildern - und die Bedeutung, Ziele zu definieren, wobei im Teamsport noch einmal zwischen Einzel- und Mannschaftszielen zu unterscheiden ist, hält die Autoren für bedeutsame Bausteine der Arbeit im mentalen Bereich. Ganz wichtig: "Ein Mentalcoach ist keine Konkurrenz zum Trainer und soll ihn schon gar nicht ersetzen, sondern er fungiert als ein zusätzlicher Faktor."

Gegen Ende stellte Antje Heimsoeth noch einen Sportmentaltrainingszyklus vor, der sich aus den vier Säulen Orientierung, Stärken stärken, Engpässe und Blockaden, sowie Erfolgskontrolle zusammensetzt. Alles in allem ein kurzweiliger Abend, wobei es gar nicht so leicht ist, quasi im Zeitraffer, verschiedenste Aspekte des komplexen Themengeflechts Mentaltraining anzureißen. Die Teilnehmer, die im Abschlussspiel auch ihre Teamfähigkeit unter Beweis stellen sollten, waren mit Interesse bei der Sache. Die Referentin hat zahlreiche Denkanstöße vermittelt. Das eine oder andere bietet sich gewiss zur Vertiefung an und im einen oder anderen Bereich wäre auch eine kritische Anmerkung oder vertiefte Nachfrage am Platze. Wer Lust hat, sich intensiver mit der Thematik zu beschäftigen hat dazu mannigfaltige Gelegenheit, unter anderem auch in Seminaren, die vor Ort angeboten werden. Oliver Rehbach wird Interessenten gerne weiterhelfen.
KLAUS HELMSTETTER

Zusätzliche Informationen zum Artikel:

- Das Bild zum Artikel kann im Internet betrachtet werden.
- Quelle: <http://www.suedwest-aktiv.de/region/hohenlohertagblatt/lokalsport/4168937/artikel.php>