

Frank Möller

Die Gewichtung der „mentalen Stärke“ als leistungsbestimmender Faktor im Leistungssport

(z.T. nach James E. Loehr)

4 Faktoren:

Talent:

- genetisches Potential (in die Wiege gelegt)
- nicht als Verdienst anrechnen
- Geschenk der Natur
- obere Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit

Fertigkeiten:

- erlernte Bewegungsabläufe
- erlernt durch harte Arbeit und hohen Wiederholungen
- wirkt sich auf sportlichen Erfolg aus
- mangelnde Technik schränken Erfolg ein und ausgereifte Technik begünstigt Erfolg

Fähigkeiten:

- antrainiertes physisches Niveau
- betrifft konditionelle Bereiche wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit...

mentale Stärke:

- Definition: Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen

mentale Stärke:

- viele Trainer und Athleten mit falschem Verständnis dieses Begriffes
 - kein Killerinstinkt, Feindseligkeit, Rücksichtslosigkeit oder Gefühlslosigkeit
- Mentale Stärke hat 4 Komponenten:
 - **emotionale Flexibilität:**
 - Fähigkeit, sich auf unerwartete Veränderungen einzustellen sowie locker und ausgeglichen zu bleiben
 - positive Einstellung zum Wettkampf finden (Spaß, Kampfgeist, Humor)
 - **emotionales Engagement:**
 - Fähigkeit, emotional engagiert zu bleiben, wenn man unter Druck steht
 - während des Wettkampfes nicht feindselig, abweisend oder gleichgültig sein
 - **emotionale Stärke:**
 - Fähigkeit, dem Gegner unter Druck das Gefühl der eigenen Stärke zu vermitteln
 - **emotionale Spannkraft:**
 - Fähigkeit, einen Treffer des Gegners emotional wegzustecken und Fehler schnell abzuhaken
- Mentale Stärke ist **physisch** (!!!) und somit mindestens genauso wichtig.
 - Emotionen sind neurochemische Vorgänge und damit physisch
 - Gedanken und Vorstellungen sind elektrochemische Abläufe im Gehirn und somit auch physisch.
 - Trugschluss vieler Athleten und Trainer: Gedanken und Emotionen sind nicht zu sehen und somit nicht real - also nicht so bedeutend wie die Physis.
 - Vergleich mit Hardware – Software
- Mentale Stärke ist **erlernbar**
 - betrifft alle vier Komponenten und z.B. das Umschalten vom Real-Ich zum Wettkampf-Ich
- Mentale Stärke hat ein sicheres **Fundament in einer hohen physischen Basis**
 - Im Bewusstsein eines hohen Trainingsniveaus kann der Athlet leichter mental stark sein als im schlechten Trainingszustand