

## **Vorwort**

(Bernard Peters, ehemaliger Hockeybundestrainer, u.a. 2-facher Weltmeister)

Sportler, Trainer und Management versuchen, mit gezielter Planung, riesigem Aufwand und hohen Umfängen zu sportlichen Erfolgen zu gelangen oder eine Spitzenposition zu halten.

Daher ist es richtungweisend, dass in diesem komplexen Trainingsprozess bis zu einem erfolgreichen Wettkampf neben vielen anderen Komponenten, wie Technik-, Taktik- oder Athletiktraining, auch das Mentaltraining eine wichtige Rolle spielt.

Für mich gehört in den Entwicklungsprozess einer Mannschaft in der Vorbereitung auf Olympischen Spiele oder Weltmeisterschaften das Mentaltraining gleichrangig wie die anderen Komponenten dazu, ansonsten handle ich als Trainer fahrlässig und nutze nicht die gesamten Ressourcen des einzelnen Spielers und des Teams.

In wichtigen, entscheidenden Spielen sollen die Spieler in der Lage sein, ihre Stärken für den Teamerfolg auf dem Platz einzusetzen. Dazu sollten sich die Spieler im richtigen körperlichen und mentalen Zustand befinden. Dies ist nicht voneinander zu trennen.

Den idealen mentalen Leistungszustand eines Sportlers herzustellen, wird durch das vorliegende Buch „Integratives Mentaltraining im Sport“ praxisnah mit vielen Übungen hervorragend herausgearbeitet.

Erfolg oder Misserfolg im Sport haben auch immer eine gefühlsmäßig-emotionale Ausprägung. Kann ich als Spieler in den letzten drei Minuten eines entscheidenden Halbfinals einer WM meine Stärken für den Erfolg einsetzen, oder bin ich so blockiert und gestresst, dass ich die richtigen Entscheidungen auf dem Platz nicht mehr erkennen kann?

Zum Mentaltraining gehört sowohl die kognitive Seite, wie z. B. das Formulieren realistischer Ziele, aber eben auch die emotionale Seite, wie z.B. weiter klar unter starkem Druck im entscheidenden Wettkampf richtig entscheiden und handeln zu können.

Die Autoren stellen gut strukturiert ein Vierstufenmodell als Sportmentaltrainingszyklus vor, den ich aus meiner praktischen Erfahrung als Trainer als zielführend ansehe.

Wir haben mit der Hockeynationalmannschaft in einer ersten Phase die Werte (Wofür stehen wir als Team? Was ist uns wichtig? Wie wollen wir gesehen werden?) und

unsere Ziele für die anstehende Meisterschaft als Ergebnis- und Handlungsziele konkret formuliert.

In der zweiten Phase lag der Schwerpunkt darin, die Stärken des Einzelnen für das Team herauszuarbeiten, dann die Stärken in unserer Teamarbeit als Einheit zu finden.

Um technische und taktische Bewegungsabläufe auf einem stabilen, automatisierten Niveau ablaufen zu lassen, gehört auch eine mental aufgebaute Bewegungsvorstellung und das Empfinden eines entsprechenden Bewegungsgefühls in den Prozess des Stärkens.

Wie kann ich eigentlich „Konzentration“ auf den entscheidenden Moment (Hier und Jetzt!) erlangen? Hierzu gehört mehr als das obligatorische: „Jetzt konzentriere dich endlich mal!“ auf vielen Sportplätzen. Das vorliegende Buch stellt zu diesem Thema aus der Tradition asiatischer Kampf- und Bewegungskünste Erfolg versprechende Methoden zur Auswahl.

In unserer Mannschaft wurden in der dritten Phase, entsprechend dem Modell von Amler, Bernatzky und Knörzer, schwierige Szenarien vorher durch mentale Übungen angegangen, die die Spieler in bedrohliche, stresshafte Situationen mit hoher Anspannung vor, oder in entscheidenden Phasen des Wettkampfs geführt haben. Wir versuchen, neben dem Training, auch mental, auf alle zu erwartenden schwierigen Spielsituationen vorbereitet zu sein.

Sicher sollte in einer abschließenden vierten Überprüfungsphase eine Erfolgskontrolle eingebaut sein. An welchen Kriterien lässt sich erkennen, ob wir den gesamten Prozess erfolgreich gestaltet und unsere Ziele erreicht haben?

Aus meiner Erfahrung als Bundestrainer erscheint es mir wichtig, im Sport die Formen des kognitiven Mentaltrainings durch emotional-gefühlsmäßige mentale Übungen in allen Sinneskanälen erst zur Wirkung kommen zu lassen.

Diese Verbindung wird durch das Konzept des „Integrativen Mentaltrainings im Sport“ für alle Leistungsebenen eindrucksvoll geboten, ein überaus gelungenes Buch zum Einsatz des praktischen Mentaltrainings durch Sportler und Trainer.

Bernhard Peters

(Bundestrainer Deutscher Hockey-Bund)

