

Wie wende ich Mentaltraining an?

mit Jaap van Helvoort

From the series :
Best Practice Sharing of
Innovative and Disruptive
Field Hockey Skills Erasmus+
Program 2019 - 2020



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POLSKI ZWIĄZEK
HOKEJA NA TRAWIE

HOCKEYCLUB
'S-HERTOGENBOSCH



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

In Zusammenarbeit mit.....



- In den letzten Jahren haben Sporttrainer und Spieler erkannt, wie wichtig die mentale Seite des Coachings ist.
- Trainer können ihren Athleten helfen, hochwirksame, grundlegende mentale Fähigkeiten anzuwenden

Was ist ein Mentaltrainer??

Ein Mentaltrainer hilft, die mentale Bereitschaft, also den Fokus eines Athleten zu verbessern.

Er unterstützt die Fähigkeit zur Entspannung, Energie und emotionale Kontrolle, mentale Kontrolle von Gedanken und Bilder und alle anderen mentalen Faktoren, die am Training beteiligt sind für eine gute Leistung.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- **Jaap van Helvoort** ist Mentaltrainer für den HC Den Bosch und er führte uns in das Modell „Vorbereitung / Ausführung / Verbesserung“ ein.
- Er erzählte, wie wichtig mentale Vorbereitung ist und sprach über Selbstregulierung.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Drei Phasen

1. Vorbereitung
2. Ausführung
3. Verbesserung



Wie starte ich mit Selbstregulierung?



Ein häufiger Glaube vieler Trainer ist die Notwendigkeit, den Spielern zu sagen, was sie tun müssen. Obwohl dies gut gemeint ist, ist der Effekt, dass die Spieler nicht in der Lage sind, selbst zu denken, wenn sie auf dem Spielfeld sind und wenn Entscheidungen in Millisekunden getroffen werden müssen.

Beginne als Trainer damit, dir darüber im Klaren zu sein, wie Du deine Spieler trainierst. Überlege jedes Training ein paar Minuten, wie es mit dem Gleichgewicht zwischen „Ansagen“ und „Fragen“ aussieht. Manchmal sollte man besser einfach „die Klappe halten.“

1. Vorbereitung

Vor dem Training sollten Trainer die Spieler fragen:

- Was kannst du gut, und warum?
- Was möchtest du verbessern?
- Der beste Weg um Fähigkeiten zu verbessern, besteht darin, sich Ziele zu setzen und diese Ziele zu überwachen. Menschen können sich verschiedenste Arten von Zielen setzen.

VORBEREITEN

Was wir im Laufe der Jahre gelernt haben ist, dass diejenigen Athleten, die von Anfang an den mentalen Kampf gewinnen, weitaus besser in der Lage sind, praktisch alles zu erreichen.

Mentale Disziplin macht gute Athleten zu großartigen Sportlern. Sie ist oft der Unterschied zwischen den Guten und den Stars.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2. Ausführung

Diesmal fragt der Trainer die Spieler:

- Wie geht es dir?
- Wie kannst du noch besser an deinem Ziel arbeiten?

Beobachte deine eigene Leistung.

Selbstbewertung ist ein Schlüsselement für den Erfolg.

Konzentriere dich auf die Ausführung

Worauf Sie sich vor dem Wettbewerb konzentrieren, ist entscheidend für Ihren mentalen Erfolg.

Wir müssen den Athleten beibringen, worauf sie sich konzentrieren und wie sie ihre Fähigkeiten zur Neuausrichtung im Wettkampf verbessern können.

Dies hilft ihnen, sich weiterhin auf die erfolgreiche Ausführung der vorliegenden Aufgabe zu konzentrieren, anstatt an Fehler zu denken oder sich um das Ergebnis zu sorgen.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3. Verbesserung

Nach einer Übung sollte der Trainer die Spieler fragen:

- Hast du dein Ziel erreicht?
- Was hast du für das nächste Mal daraus gelernt?

Video: [Link](#)

What is self regulation about ?

Wie können Trainer die Teamleistung verbessern?

Ein Coach kann Teams die richtigen Werkzeuge und Mechanismen zur effektiven Kommunikation zur Verfügung stellen, um Teamprojekte zu rationalisieren und die Leistung kontinuierlich zu verbessern.

Wenn sich Einzelpersonen für ihre eigenen Fehler und Erfolge verantwortlich fühlen, sind sie sich ihren Aufgaben bewusster und erreichen mit höherer Wahrscheinlichkeit ihre Ziele.



Ein paar häufig gestellte Fragen?

Ich habe nicht jedes Mal Zeit, mit jedem Spieler zu sprechen.

Wie kann ich das umsetzen?

Besonders in größeren Gruppen ist es schwierig, jedes Mal zu kommunizieren und diese Fragen zu stellen. Eine gute Möglichkeit ist es, die Spieler zu fragen, wenn sie sich für eine Übung anstellen, oder sie für 10 Sekunden aus der Übung zu nehmen, während die anderen fortfahren. Denke nicht, dass du jeden Spieler jedes Mal fragen musst, sondern versuche die Gewohnheit abzulegen, den Spielern jedes Mal zu sagen, was sie gut machen und was nicht. Lass sie über ihre eigene Leistung nachdenken.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ein paar häufig gestellte Fragen?

Ab welchem Alter kann ich diese Technik anwenden?

Die Technik kann bei jedem Alter angewendet werden. Sei kreativ und finde Wege, wie du deine Spieler zum Nachdenken anregen kannst. Es geht nicht so sehr um das Alter, sondern vielmehr um das Üben der Technik.

Ein paar häufig gestellte Fragen?

Was ist, wenn der Spieler nicht auf meine Trainerfragen reagieren kann?

Jeder Spieler kann sich selbst regulieren, aber es könnte für jemanden schwieriger sein, der nicht daran gewöhnt ist. Fange einfach an und hab Geduld. Gib den Spielern Zeit zum Nachdenken und lerne den Mund zu halten. Du wirst positiv überrascht sein, was Kinder können! Hab Geduld!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Preparation - Vorbereitung

Execution - Ausführung

Improvement - Verbesserung

Diese Fragen können wir nutzen,
um das Training effizienter zu gestalten.

Phase 1: Preparation

- What are you good at and why?
- What do you want to improve?

Phase 2: Execution

- How is it going?
- How will you work even better on your goal?

Phase 3: Improvement

- Did you reach your goal?
- What did you learn for the next time?



- Das Obige gibt einen sehr kurzen Überblick über einige der Techniken, mit denen Spieler ihre mentalen Fähigkeiten verbessern können.
- Damit ein Training der mentalen Fähigkeiten effektiv ist, muss es von den Spielern und Trainern als nützliches Werkzeug akzeptiert werden.

Referenzen

- Vortrag mit Jaap van Helvoort – Erasmus Programm
- <https://www.athletesmentaltrainer.com/>
- <https://www.coachmorgansullivan.com/mental-preparation>



Danksagung

Diese zu verteilende Präsentation ist ein Ergebnis der Zusammenarbeit von 6 Hockeytrainern aus Polen, Österreich und der Tschechischen Republik, dem Hockey Club Den Bosch, dem niederländischen Hockeyverband und der EHF. Dieses Programm wird vom Programm Erasmus + unterstützt.

Grosser Dank an:

- **Jaap van Helvoort** für seinen Vortrag zu dem Thema. Jaap ist ein Mentaltrainer-Experte der mit dem HC Den Bosch und anderen Sportlern und Clubs arbeitet. **Wietske Idema & Marjolein Torenbeek**, Autoren des Buchs:“selfregulation in sport practise” (ZIPcoach)
- die 6 Teilnehmer **Alicja Koperska, Karolina Paterson, Sabine Blemenschütz, Łukasz Kosmaczewski, Vojta Kolář, Gerhard Kubassa** die ihre Zeit und Energie für die Erstellung und Vermittlung dieser Präsentationen in Ihren Ländern investiert haben.
- **Claudine Schiefer** vom HC Den Bosch für die Koordination und Unterstützung.
- **Tom Pedersen** von der EHF für die Zusammenarbeit und Beratung in diesem Programm.
- **Gino Schilders** vom Tschechischen Hockeyverband für die Leitung des Programms.
- **Jana Janotová** und **Miguel Romero** von Erasmus+ für ihre freundliche Anleitung und Unterstützung.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Copyright = the right to copy

Bitte teilt den Inhalt dieser Präsentation mit jedem, der davon profitieren kann.

Was ist schöner, als etwas zu geben, ohne etwas dafür zu erwarten?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Danke

From the series :
Best Practice Sharing of
Innovative and Disruptive
Field Hockey Skills Erasmus+
Program 2019 - 2020



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union