

Der Weg zurück auf den Fußballplatz!

1

Corona fühlt sich für viele an wie
eine Achterbahnfahrt!



Es liegt nicht nur am Sportler wie er diese
Fahrt meistert!

Eine Synergie vieler Faktoren sind die
Grundlage von Erfolgen.



Was Sportler prägt und fördert!

2



Die Genetik

... ist die für den Sport erforderliche physische Komponente und nur wenig beeinflussbar

Das Talent

... besteht aus seinen Fertigkeiten und erlernbaren Fähigkeiten

Das soziale Umfeld

... formt nicht nur den Charakter, sondern gibt auch Halt und Kraft für hohe Ziele

Die sportliche Kompetenz der Unterstützung

... ist wie das Salz in der Suppe. Zu wenig oder zu viel, beides hat als Ergebnis, dass dieses einem schlecht schmeckt oder bekommt!

Was zeichnet einen Profi aus?

3

Charakter als Grundlage der Persönlichkeit

Ein hohes Ziel erreichen nur diejenigen, welche aus tiefsten inneren Antrieb handeln!

Den Willen stets an Grenzen zu gehen

Wer nicht seine Grenzen erreicht, kann diese auch nie überwinden!

Disziplin wirkt wie Kleister, der erbautes nicht zum Einsturz bringt

Regeln und das Leben nach verwurzelten Werten geben Kraft und Energie!

Es gibt immer zwei Seiten!

Ying und Yang sind die Elemente eines erfüllten Lebens! Physis und Psyche die des Sportlers!



Die Physis und die Psyche

4

Die Physis

Ist der körperlich trainierbare Faktor, welcher laufend überwacht werden muss und welchen es gilt stetig diszipliniert zu optimieren. Egal ob für den Sport oder für ein gesundes Leben allgemein!

Themen hier sind z.B.

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ernährung usw.

Die Psyche

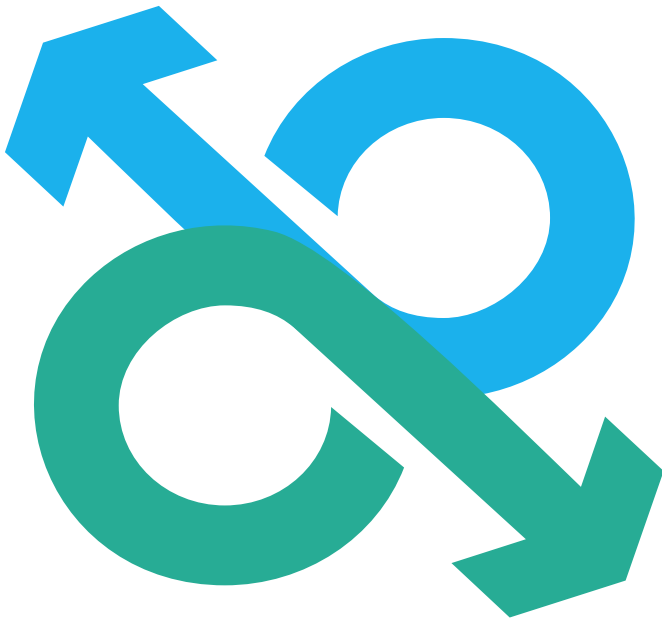
Wer bin ich und wo will ich hin? Wie mental stark bin ich und habe ich ein klares Ziel welches mein Herz erfreut? Auch die Psyche ist trainierbar und zeigt dann eine Veränderung, wenn man selbst erkennt was einem wichtig ist und nach welchen Werte man Leben möchte!

Noch wenig beachtet, aber ein immer wichtigeres Thema unserer Zeit ist die **Sportphilosophie.**

Wofür lohnt es sich jeden Morgen aufzustehen?

Dies ist eher eine philosophische Frage als eine psychologische .

Im japanischen Buddhismus gibt es hierfür den Begriff **IKIGAI**, was so viel bedeutet wie der Sinn des Lebens!



Die 4C's mentaler Stärke

5



Confidence (Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten)

Im Sport baut der Athlet mit Hilfe mentaler Übungen und Trainingseinheiten die Überzeugung seiner Selbstwirksamkeit auf. (gleichbedeutend mit Banduras Selbstwirksamkeitsmodell)



Challenge (Das Ziel stets vor Augen haben)

Der Sportler lernt auf sein Ziel fokussiert zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen und seine Gedanken in Leistungssituationen zu kontrollieren. Mental starke Sportler suchen die Herausforderung!



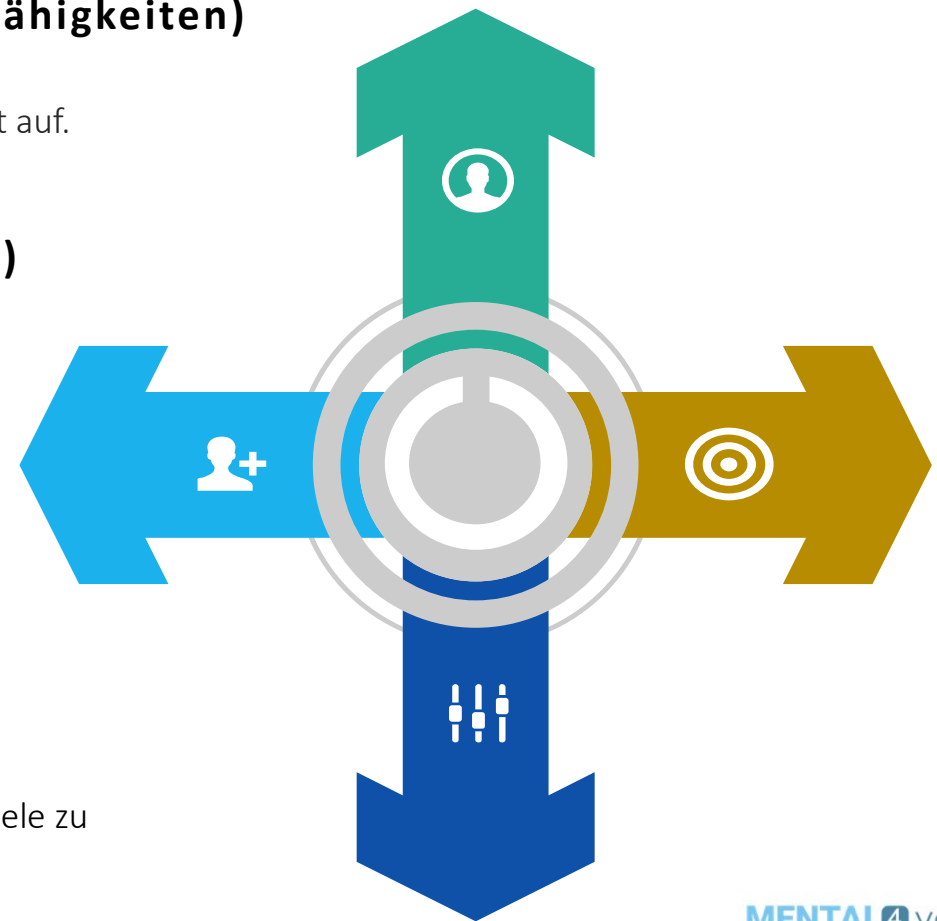
Control (kontrolliertes Handeln)

Der Sportler lernt seine Selbstwirksamkeitsüberzeugungen vor Misserfolgen abzuschirmen und weiter auf sein Ziel fokussiert zu bleiben.



Commitment (Engagement)

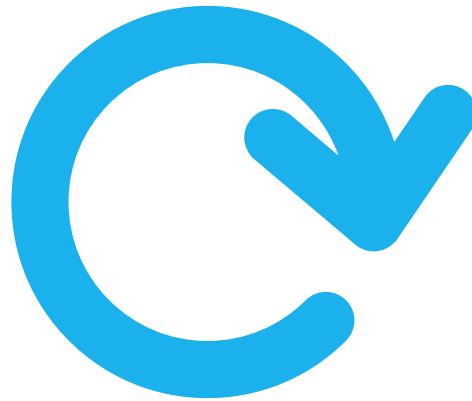
Der Sportler lernt sich selbst durch neue, herausfordernde Ziele zu motivieren und an diesen festzuhalten.



Der Kreislauf des sportlichen Erfolgs



- **Physisches Training**
Bedeutet in erster Linie die **körperliche Fitness** zu optimieren.



- **Technisches Training**
Die richtigen und stetig optimierten **Basics** von **Bewegungsabläufen** trainieren und das **Spielverständnis** schärfen



- **Psychisches Training**
Seine **mentalen Fähigkeiten** und **Fertigkeiten** kennenlernen und zu optimieren lernen.



- **Persönlichkeits-Entwicklung**
Ein sich selbst managende **Persönlichkeit** entwickeln, welche einen **stabilen Charakter** besitzt und **Ziele klar** und energisch verfolgt.

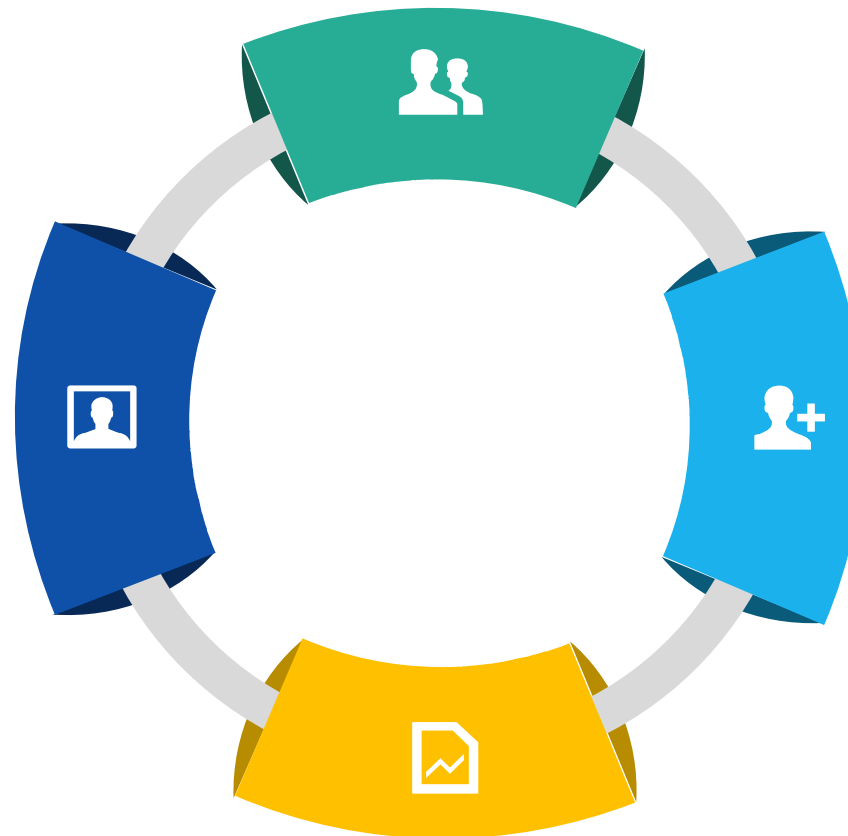
Das 4 A Modell eines Trainer-Daseins

Ansprechpartner

Er ist erster Ansprechpartner seines Teams und des Vereins.

Analytiker

Er analysiert die Leistung des eigenen Teams, der Spieler und die der Gegner.



Antreiber

Er animiert zum Sport und zur gezeigten Leistung.

Anführer

Er organisiert Trainingsabläufe, Spielvorbereitung, Trainerstab usw..

Hey ... Trainer



Der eigene Auftritt vor der Mannschaft.



Der Konsum von Suchtmitteln.



Der Umgang mit Sieg und Niederlage.



Die Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie der Umgang mit eigenen Fehlern.



Bewältigungsstrategien bei Konflikten.



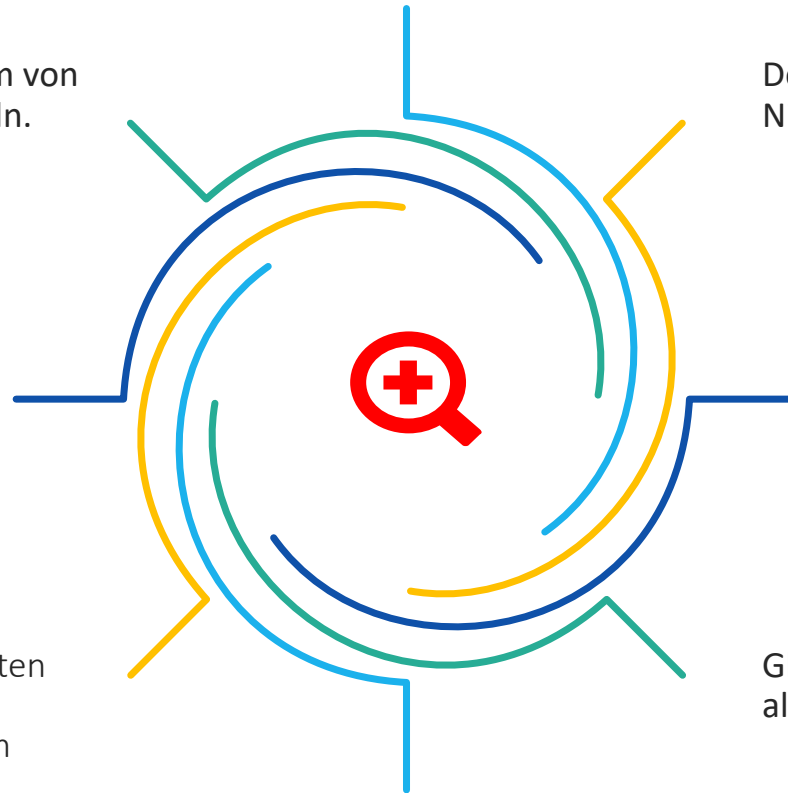
Das eigene Verhalten außerhalb des Trainingsplatzes im Verein.



Gleichbehandlung aller Spieler.



Das eigene Verhalten gegenüber Dritten und Außenstehenden.

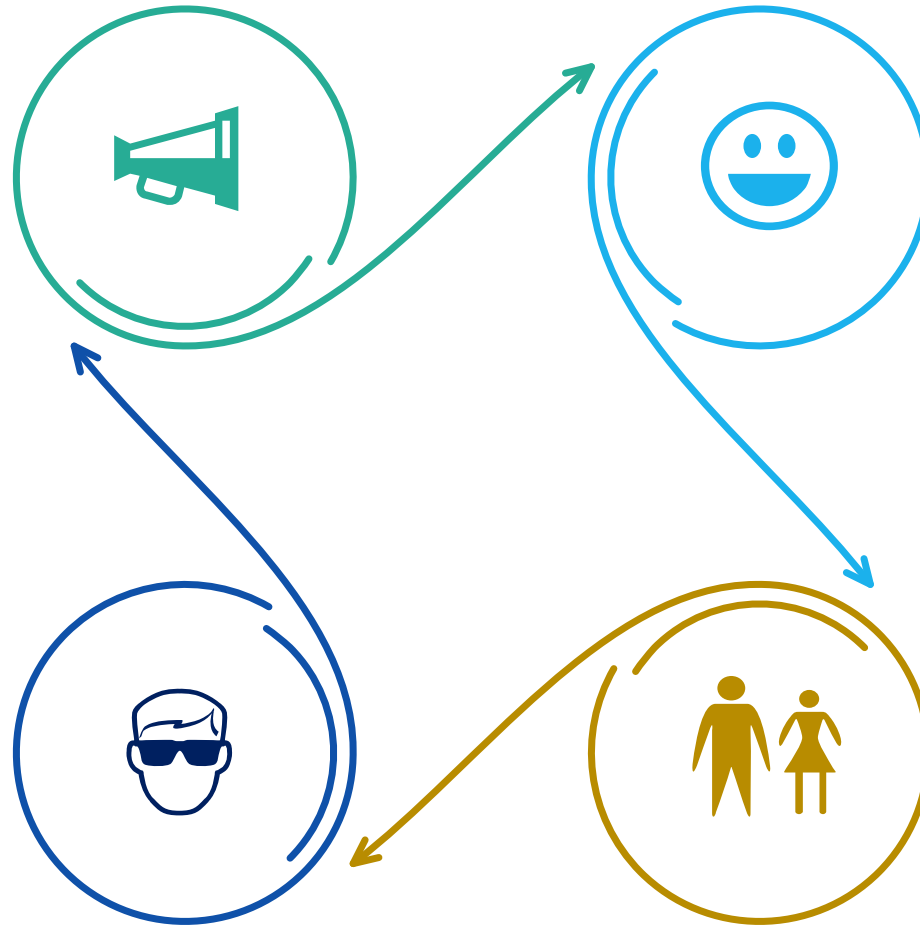


Verantwortung

Trainer fördern die Fähigkeit der Spieler zum Selbstmanagement und zur Eigenverantwortung. Hier kann der Sport aktuell vom modernen Business lernen!

Selbstreflektion

Trainer werden von Ihren Spielern sehr genau beobachten! Deshalb ist es von hoher Bedeutung, sein eigenes Verhalten immer wieder zu hinterfragen!



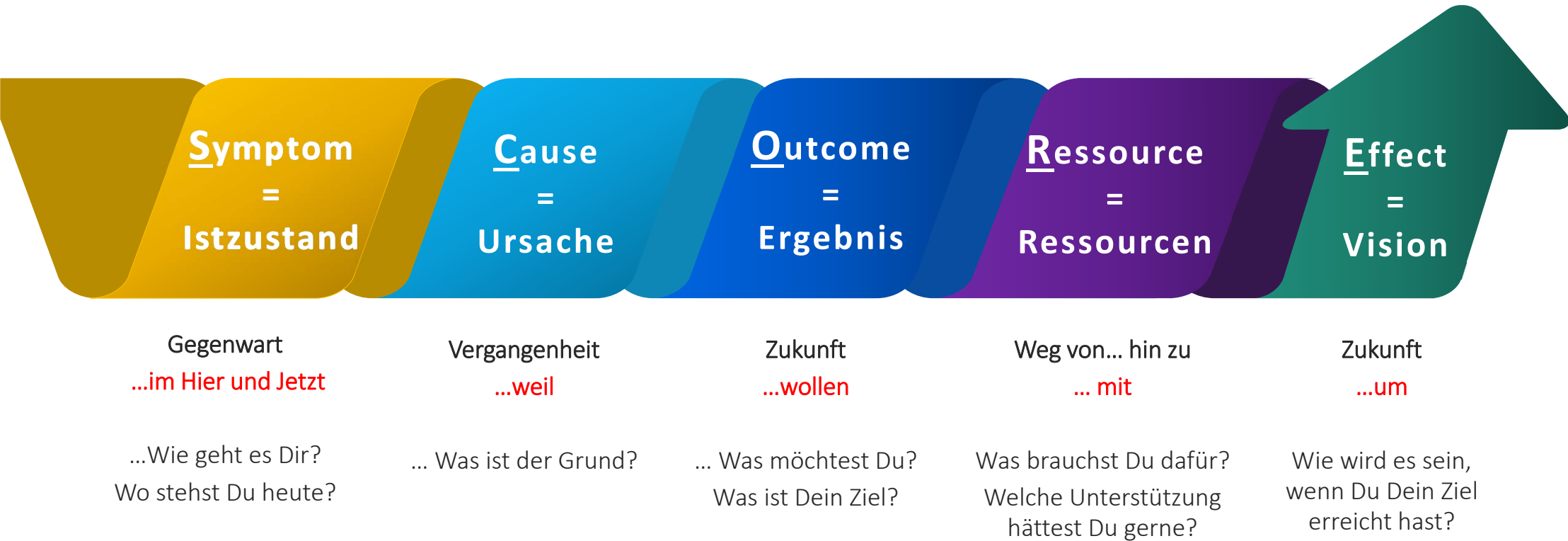
Die Freiwilligkeit

Im Gegensatz zur Schule oder dem Business, präsentieren Trainer einen Bereich, in dem Kinder, Jugendliche und Erwachsene freiwillig Zeit verbringen.

Soziales Bedürfnis

Die Kunst des Trainers besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen dem sportlichen Angebot und den sozialen Bedürfnissen herzustellen.

Das S.C.O.R.E. Modell



Das **S.C.O.R.E. Modell** ist eine von Robert Dilts entworfene Struktur zur effektiven Organisation von Zielen. Es stellt eine systematische Hilfe zur Verfügung, um sicherzustellen, dass man vor Beginn einer Intervention alle wesentlichen Informationen erfasst hat.

Was wir alle jetzt benötigen ist...

11



Konkret

Ist mein Vorhaben konkret und klar formuliert?

Terminiert

Habe ich einen Termin für das Erreichen festgelegt ?

Realistisch

Ist es realistisch durch mich zu erreichen?



Förderlich

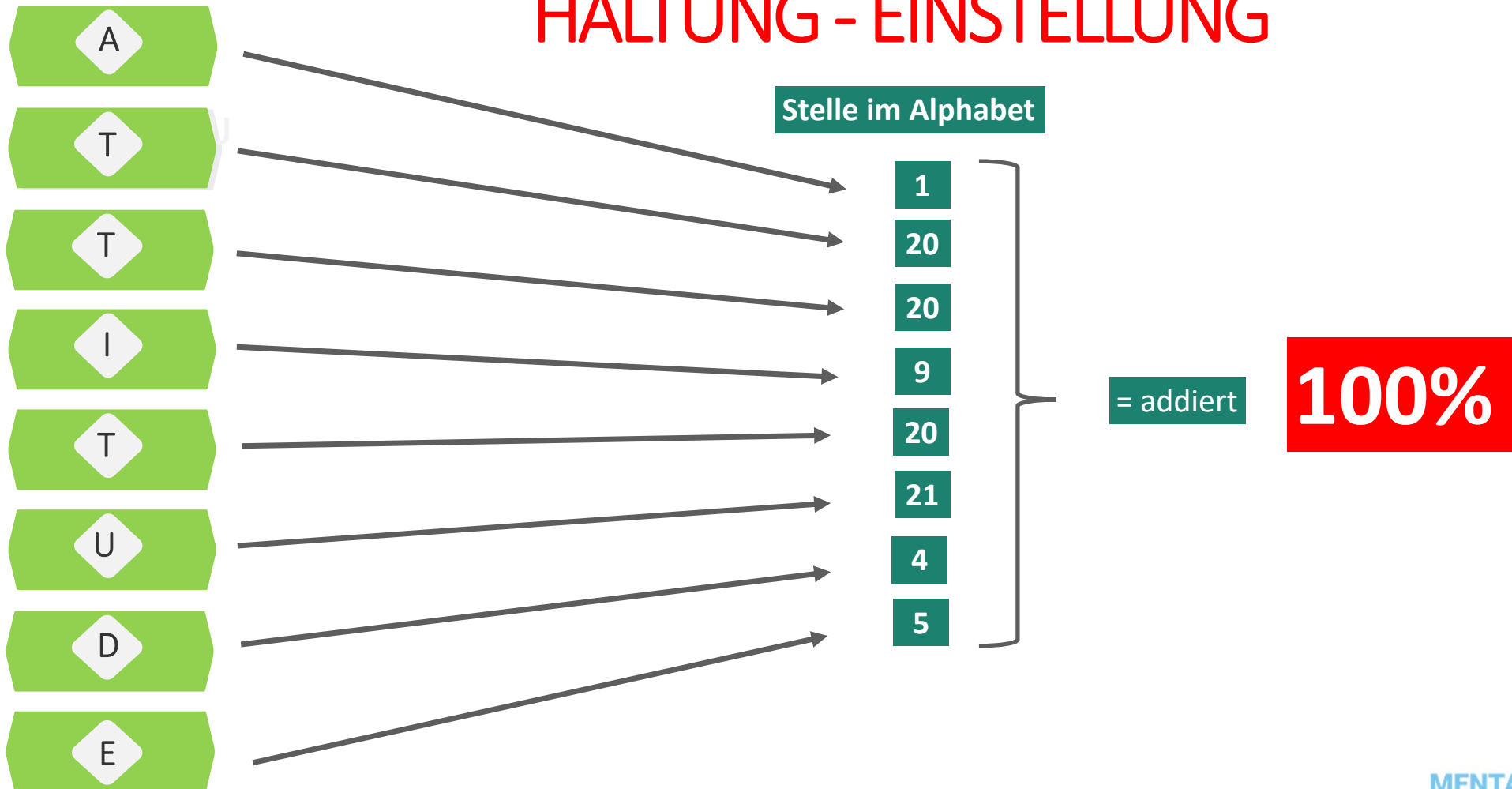
Ist mein Vorhaben für mich förderlich und bringt es mich weiter?

Attraktiv

Ist mein Ziel attraktiv genug für mich?

Eines der wichtigsten Elemente ist die eigene

HALTUNG - EINSTELLUNG



Die drei A's einer Krise

Wie ich mit Rückschlägen, Niederlagen und Krisen richtig umgehe!



STRATEGIE in der KRISE



Technische und logistische Herausforderung

Die Corona-Krise bietet Chancen für eine bessere Teamarbeit, die sich auch nach der Pandemie noch auszahlen wird!

Die Technik

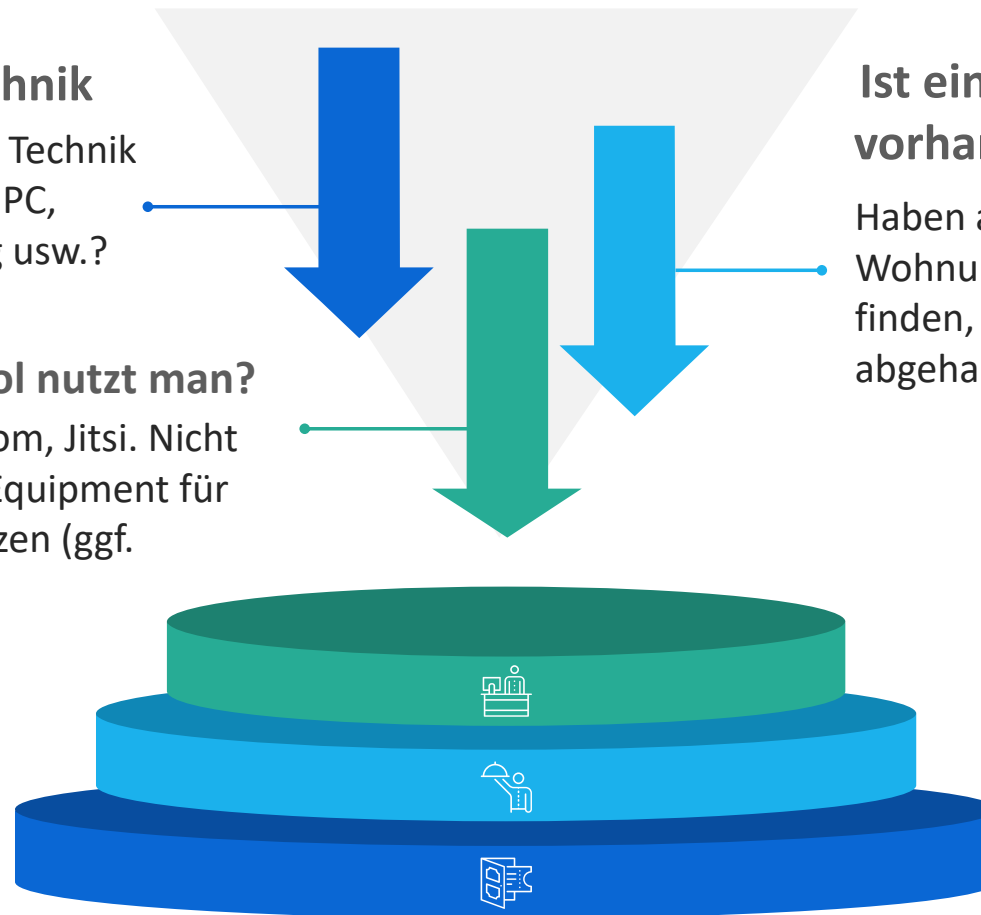
Sind alle mit der entsprechenden Technik für Videokonferenzen versorgt? PC, Headset, Kamera, Internetzugang usw.?

Welches Online-Tool nutzt man?

Bewährt haben sich z.B. Skype, Zoom, Jitsi. Nicht jeder Arbeitgeber ermöglicht das Equipment für das Homeoffice auch privat zu nutzen (ggf. Datenschutz usw.)

Ist eine ruhige Umgebung vorhanden?

Haben alle die Möglichkeit in Ihrer Wohnung einen ruhigen Ort zu finden, wo auch kleinere Übungen abgehalten werden können?



Der Corona Weg

Keiner weis wie weit er geht und wie lange er ist!

Wir starten gemeinsam
den Weg

01

MEILENSTEIN 01

Regelmäßig online Kontakt halten und Spieler mit in die Gestaltung einbeziehen

02

MEILENSTEIN 02

Sucht als Trainer (-stab) zwei bis drei Mitstreiter im jeweiligen Team, welche Euch unterstützen. **1.)** Es entsteht Leichter eine Gruppendynamik. **2.)** Man kann wahrnehmbar die eigene und gegenseitige Leistung positive bewerten lassen. **3.)** Als Trainer hat man gleich unterstützer für die erarbeiteten Ziele und Vorhaben.

03

MEILENSTEIN 03

Fördere und motiviere zur Kommunikation und hinterfrage Dein Tun stetig selbst!

04

MEILENSTEIN 04

Bilde Dich selbst laufend weiter und tauscht Euch im Verein regelmäßig aus. Nur so bleibt Ihr in Kontakt und habt die Möglichkeit, Eure Spieler sportbegeistert bei Laune zu halten!

05

MEILENSTEIN 05

Setze Dir als Trainer selbst stetig neue Ziele und Herausforderungen. Macht Euch z.B. ein Zielbild (z.B. Trainingsbild als Hintergrundbild auf das Handy oder ein Mannschaftsbild auf den Desktop-Hintergrund usw. usw.)

Spielbetrieb
startet wieder!

16

Vielen herzlichen Dank



„Machen ist wie
wollen...
nur krasser!“



Hans-Jürgen Kaschak
<https://www.mental4you.de>
info@mental4you.de
Tel. +49 (0) 8137-92850