

## Auszüge aus der Facharbeit „Sportmentaltraining im Handball“

von Juniorinnen-Nationalspielerinnen Penda Böninghausen, Verein Bayer-Leverkusen:

Unsere Mentaltrainerin Maike Koberg begleitet uns seit zwei Jahren in der DHB-Jugendnationalmannschaft, ist aber auch außerhalb der Lehrgänge stets für uns da. Wir wissen also um die Bedeutung des mentalen Bereichs im Sport. Was aber die Arbeit mit Mentaltraining betrifft, so ist die Umsetzung bei uns allen unterschiedlich, da sich jeder Spieler, der mit Sportmentaltraining arbeitet, rudimentäre Übungen herauszieht, die er für sich als hilfreich empfindet.

Ich komme am besten mit dem verdeckten Wahrnehmungstraining und dem ideomotorischen Training zurecht. Mit diesen Übungsformen unterstütze ich das Erlernen von neuen Bewegungsabläufen und Spielzügen.

Wie schon erwähnt, schätze ich Sportmentaltraining sehr, da ich gemerkt habe wie sehr es mich unterstützen kann. Die Arbeit im Kopf und der Gefühlszustand in dem man sich befindet haben direkte Auswirkungen auf die Leistungsform und bei mir ist das nicht anders. Anfang 2007 haben wir uns mit der Jugendnationalmannschaft auf einem Lehrgang auf die Europameisterschaftsqualifikation vorbereitet. Ich habe dort durchgängig schlecht trainiert und gespielt. In dieser Zeit musste ich mich festlegen zu welchem Verein ich im kommenden Sommer wechseln wollte und ich konnte mich beim besten Willen nicht entscheiden. Somit war mein Kopf voll von Gedanken und ich konnte mich daneben auf nichts anderes mehr konzentrieren und hatte eine konstant schlechte Laune. Meine Mentaltrainerin hat mir dann durch Fragebögen, die hauptsächlich auf Spontaneität beruhten und so mein Unterbewusstsein mit ins Spiel brachten und mit Visualisierung (Ich musste verschiedene Szenen in meinem zukünftigen neuen Leben in beiden Städten und Vereinen durchspielen) die Entscheidung erleichtert, damit ich den Kopf wieder frei hatte. Aber nicht nur mich hat es in dem Sinne immer weitergebracht, dass ich meine Gefühle unter Kontrolle bringen konnte, sondern auch unserer Mannschaft hat Sportmentaltraining in der Vorbereitung auf die Europameisterschaft sehr geholfen. Wir haben auf großen Plakaten unser Ziel, also die EM festgehalten und den Weg dorthin mit einem Pfeil markiert. Dann haben wir Dinge diskutiert und notiert, die wir auf diesem Weg noch machen müssen, wie eine bessere Abstimmung in der Abwehr oder das unaufhörliche, gegenseitige Motivieren. Nachdem wir alles was wir unserer Meinung nach noch machen mussten festgehalten hatten, unterschrieben wir einen symbolischen Vertrag, in welchem wir uns diesen Dingen verpflichteten. Das Mannschaftsgefühl, das in dieser Zeit herrschte, habe ich bis dahin noch nie erlebt. Wir waren eine geschlossene Einheit, die nichts auseinander bringen konnte; immer das Ziel EM vor Augen. Am Schluss reichte es nicht für die Qualifikation, aber niemand musste sich vorwerfen, nicht alles für die Mannschaft getan zu haben.

Ich habe schon viele unerwünschte, oft banale Dinge mit Sportmentaltraining bekämpft. Es hilft mir mich zu beruhigen und weniger über mögliche Fehler, die ich machen könnte, nachzudenken. Die Tatsache, dass ich viele positive Erfahrungen mit Sportmentaltraining gesammelt habe, lässt mich auch nicht müde werden, bestimmte Dinge immer wieder zu wiederholen, auch wenn nicht sofort eine Besserung merkbar ist. Sportmentaltraining gehört für mich mittlerweile zum praktischen Training dazu und je mehr Übung ich bekomme, desto selbstverständlicher wende ich es in den verschiedensten Situationen an.

Dass Sportmentaltraining immer mehr an Popularität gewinnt, ist kein Zufall. Viele Trainer und Spieler haben mittlerweile herausgefunden wie sehr der mentale Bereich bei einem Sportler mit seinen Leistungen verknüpft ist und versuchen ihn jetzt gezielt neben dem praktischen Training zu stärken. Handball ist wegen seiner Komplexität eine Sportart, in der Sportmentaltraining sehr gut greifen kann. Wie jeder einzelne Spieler die gegebenen Möglichkeiten ausnutzt und welche Methoden ihm am besten liegen, ist aber individuell. Bei der Untersuchung an den Profi- und Nachwuchshandballern wurde neben dieser Tatsache

noch deutlich, dass, unabhängig von der persönlichen Einstellung zum Sportmentaltraining, Nachwuchshandballer, die mit Sportmentaltraining in den Leistungsbereich eingestiegen sind, viele Dinge, die Profihandballer aus Erfahrung machen, schon jetzt anwenden. Durch diese Tatsache fällt es ihnen vielleicht später einfacher im Profibereich tätig zu werden, da ihnen das Bewusstsein, dass der Kopf ausschlaggebend für viele Dinge ist, schon früh mitgegeben worden ist und sie es sich nicht erst erarbeiten müssen. Das bedeutet aber nicht, dass Profihandballer sich all das, was Sportmentaltraining leisten kann, schon durch Erfahrung angeeignet haben. Sie haben zwar viele Erkenntnisse erlangt, aber viele Lösungen werden erst im Sportmentaltraining parat gehalten.

Abschließend lässt sich für mich als persönliches Resümee festhalten:  
Sportmentaltraining kann –in Verbindung mit dem richtigen praktischen Training und mit Berücksichtigung auf das genetisch bedingte Talent- aus Anfängern Könnern und aus guten Spielern hervorragende Spieler machen.