



---

## Mentale Stärken

Themeninhalt:

- **Allgemeines**
- **Mentale Stärke**
  - Definition
  - Selbstvertrauen
  - Selbstkritik
  - Konzentration
    - Äussere Störfaktoren
    - Innere Störfaktoren/Einflüsse
  - Motivation
  - Kritikfähigkeit
  - Ziele setzen
    - realistisch/erreichbar
    - kontrollierbar
    - Vertrag mich sich selber machen
    - Zwischenziele/Meilensteine
    - positives formulieren
    - Konsequenz bei nicht Erreichen des Ziels
  - Ruhe finden
- **Schlussbemerkungen**
  - Teamgeist
    - Definition
  - Trainingstipp
  - Fazit



## Allgemeines

Die Mentale Stärke ist ein zentrales Thema im Handballsport, oder nicht?

Die Antwort zu dieser Frage muss mit einem klaren Ja beantwortet werden. Doch ist es gerade dieser Punkt, der vor allem im Junioren/Jugendbereich vielfach vernachlässigt wird.

Da stellt sich die Frage wieso?

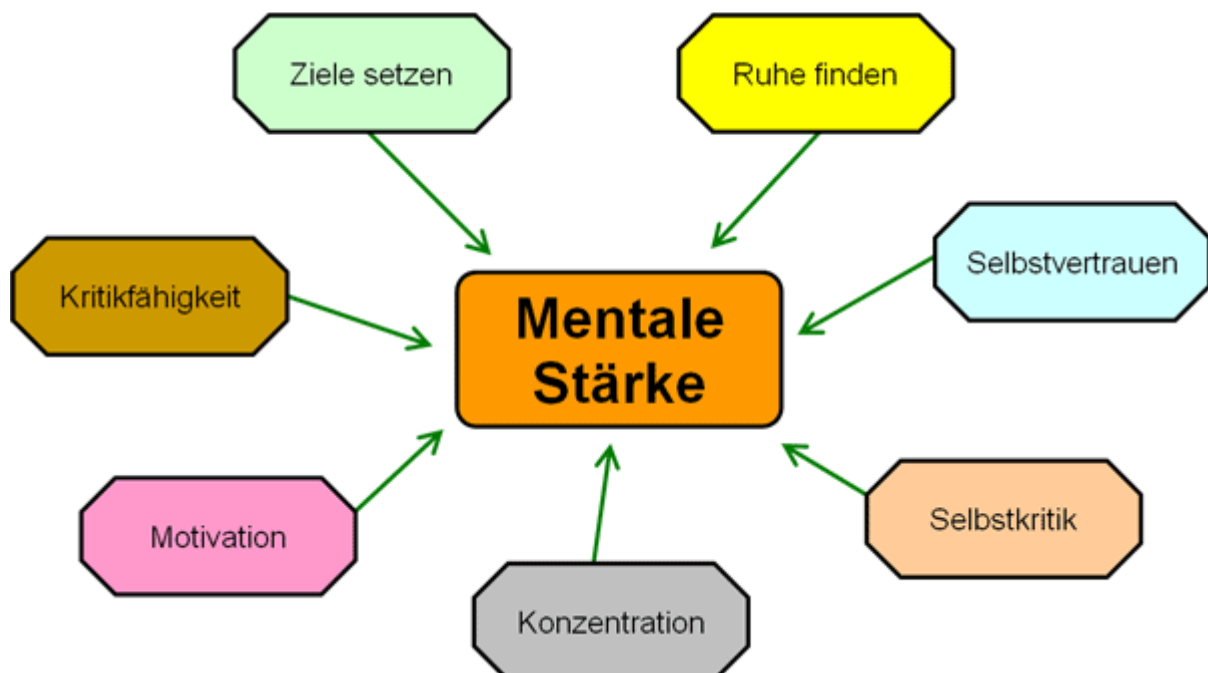
Es geht meist nicht darum, dass die Trainer dies nicht können, es ist viel mehr, dass den meist jungen oder jüngeren Trainern nicht bewusst ist, wie wichtig dieses Thema ist. Denn die Mentale Stärke oder Schwäche ist ausschlaggebend, ob ein Spiel gewonnen oder verloren geht, wenn es in der Schlussphase eines Spiels eng zu und her geht. Deshalb versuchen wir dieses Thema zu erörtern um es verständlich darzulegen und einfache Möglichkeiten aufzuzeigen, wie es selbst schon bei den jüngeren Spielern angewendet werden kann.

## Mentale Stärke

Die Definition der Mentalen Stärke:

„Die Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich ungeachtet der Situation an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen.“

Dies ist leichter gesagt als getan, denn es spielen viele Faktoren mit, die dies beeinflussen kann. Wir wollen in der Folge auf diese Faktoren eingehen. Dazu gehören wesentlich folgende Einflussfaktoren im Wesentlichen:





## Selbstvertrauen

Unter Selbstvertrauen versteht die Psychologie den Eindruck oder die Bewertung, die man von sich selbst hat. Das kann sich auf den Charakter und die Fähigkeiten des Spielers, die Erinnerungen an die Vergangenheit und das Ich-Empfinden oder auf das Selbstempfinden beziehen.

Äussere Faktoren können das Selbstvertrauen prägen, wenn bei bestimmten Anforderungen hinreichend objektive Gründe gegeben sind, wie z.B. Methodenkompetenz, ausreichende Kenntnisse oder Erfahrungen, wiederholte Tätigkeiten in ähnlichen Situationen o.ä.

Das Selbstvertrauen ist für den Handballer sehr wichtig, ohne dies, wird der Spieler in der entscheidenden Situation ein Fehler machen. Jeder Spieler bringt ein gewisses Selbstvertrauen mit, die einen mehr, die anderen weniger. Das Selbstvertrauen aufzubauen ist eine mühsame und langwierige Arbeit, die vom Trainer viel abverlangt. Ständig dasselbe wiederholen, bis der Spieler etwas so gut kann, dass er so von sich überzeugt ist, dass er es kann, ist der richtige Weg. So mühsam und zeitraubend es ist das Selbstvertrauen aufzubauen umso schneller kann das Selbstvertrauen eines Spielers zerstört werden. Daher ist es wichtig, wenn man einen Spieler kritisiert dies mit der richtigen Wortwahl zu tun. Das Selbstvertrauen eines Spielers, das von einem Spieler durch zu hohe Erwartungen oder zu häufiger Kritik zur Nichte gemacht wurde, zieht weite Kreise. Der Spieler beginnt an sich zu zweifeln, die Fehler häufen sich, in schlimmsten fall geht es so weit, dass der Spieler die Motivation und Lust am Handball verliert und aufhört zu spielen. Dies ist ein häufiger Grund bei Jungen Handballern, dass Sie aufhören den Handballsport zu betreiben.

Zu viel Selbstvertrauen kann jedoch auch schaden. Ein Spieler der zu viel Selbstvertrauen hat, kann das Spiel eines Teams kaputt machen und er wirkt zudem sehr Überheblich auf dem Spielfeld. Er hat dann das Gefühl, dass er alles richten muss und das alle Last auf Ihm liegt. Das Mannschaftsspiel leidet dann und der Trainer/Betreuer muss dann mit einem solchen Spieler ein Gespräch führen. Meist fehlt es an einem solchen Spieler an mangelnder Selbstkritik.

Das richtige Selbstvertrauen ist wie das Salz in der Suppe, zu wenig Salz und die Suppe schmeckt nicht, jedoch zu viel davon und es isst niemand mehr von der Suppe.

## Selbstkritik

Selbstkritik bezeichnet eine Kritik die sich auf die eigene Person bzw. von ihr ausgeführte Handlungen oder Eigenschaften bezieht. Die Selbstkritik kann zu positiven oder zu negativen Folgerungen führen. Ein Selbstkritischer Spieler sieht seine Fehler selber und ist daher eher bereit diese Fehler zu beheben, als ein Spieler der an sich selber keine Fehler sieht. Überheblichkeit kann sich zum Beispiel bei einem Spieler mit mangelnder Selbstkritik äussern.

Für Spieler die zu selbstkritisch sind, kann es auch ein Nachteil sein, denn selbstkritische Menschen nehmen sich anders wahr, als ihre Umgebung sie wahrnimmt. Sie sehen viele Sachverhalte und ihre Folgen als schlimmer an, als sie tatsächlich sind. Dabei unterliegen sie teilweise typischen Wahrnehmungsfehlern und haben die Neigung sich selbst damit seelisch, psychisch und moralisch in ein Ungleichgewicht zu stürzen.

Selbstkritik im Gesunden Masse ist für einen erfolgreichen Spieler unabdingbar, denn nur aus erkannten Fehlern kann man lernen und diese beheben.



## Konzentration

Konzentration auf eine Sache, auf das wesentliche, auf eine Aufgabe. Das ist nicht immer einfach. Man unterscheidet zwischen zwei Störfaktoren der Konzentration:

- Äussere Störfaktoren/Einflüsse
- Innere Störfaktoren

### Äussere Störfaktoren

Dies sind Störfaktoren die auf den Spieler einwirken von aussen. Zum Beispiel Zuschauer die gegen einen Spieler etwas rufen, der Schiedsrichter der nicht so entscheidet, wie es der Spieler erwartet hätte, ein Gegenspieler der einen versucht aus der Ruhe zu bringen, usw. All dies sind Äussere Störfaktoren. Diese Negativen Einflüsse muss ein Spieler wegstecken können oder noch besser gar nicht hören, denn es ist nicht seine Aufgabe über andere Meinungen oder Entscheidungen in diesem Moment zu entscheiden. Der Spieler muss sich auf seine Aufgabe konzentrieren.

### Innere Störfaktoren/Einflüsse

Dies sind Faktoren, die auf den Spieler von seinem Inneren auf ihn einwirken. Dies kann zum Beispiel ein verschossener 7m sein, dem er noch nachdenkt, wieso habe ich das Tor nicht gemacht oder vor einer Aktion, wenn ich den 7m verschiesse dann.....

Der Spieler muss sich auf das jetzt und nicht auf das Vergangene oder das Kommende konzentrieren. Konzentrieren heisst:

**Nicht an die Folgen der Aktion denken,  
sondern nur an die Aktion!!**

Die Konzentration kommt vor allem in Extremsituationen zum tragen. Hier ein Beispiel:

In diesem Spiel geht es um alles, der Sieger dieser Partie holt den Titel (was auch immer, Deutscher Meister / Weltmeister, Regionalmeister, usw.), bei einem Unentschieden wird ein drittes Team den Titel holen. Nun zur Spielsituation: 3 Minuten vor Ende der Spielpartie ist der Spielstand 21:21. Es wird von einem Team eine Auszeit genommen. Eines ist klar, was in den letzten 57. Spielminuten geschehen ist, interessiert niemanden, es interessieren nur noch die verbleibenden 3. Spielminuten, denn man will das Spiel gewinnen und den Titel holen.

Was ist die Folge dieser Situation?

- Die Spieler sind Nervös
- Sie stehen unter enormem Druck
- Sie stehen unter Erfolgszwang
- Man will unbedingt gewinnen, um jeden Preis
- Man hat Angst zu versagen
- Man will keine Fehler machen
- usw. ....

Wie man sieht haben die Spieler, das Team und die auch die Betreuer einen enormen Druck zu bewältigen. Jede Aktion kann nun entscheiden sein, jede Handlung die Entscheidung bedeuten. Die Anspannung steigt ins Unermessliche. Was ist nun das richtige, auf Sicherheit zu spielen oder so weiter spielen wie bisher? Wer soll auf das Feld um die letzten 3 Spielminuten zu bestreiten? Der Superstar, der schon 10 Tore gemacht hat, der aber vor Nervosität fast zusammenbricht oder der Ersatzspieler, der diese Situation kalt lässt, jedoch erst 2 Tore erzielt hat?

Es gilt nun eine Entscheidung zu treffen in kurzer Zeit. Bei dieser Entscheidung spielen viele Faktoren eine Rolle. Die richtige Entscheidung ist, dass der Spieler, der diesem Druck gewachsen ist, nicht Nervös wird auf das Spielfeld gehen muss, um das Spiel zu gewinnen. Dies sind die Spieler, die Konzentriert sind, auf Ihre Aufgabe, nicht über die Konsequenzen einer Aktion nachdenken, sondern nur an die Aktion denken. Wenn es ein Spieler ist, der nur 2 Tore gemacht hat, aber den Anforderungen nach kommt, dann

ist genau der Spieler der richtige, denn er wird das Team zum Erfolg führen. Erfolg ist das einzige, was in dieser Situation zählt, denn man will den Gegner unter Druck setzen. Die Frage, ob man auf Sicherheit spielen soll oder etwas Neues machen soll, muss mit einem klaren Nein beantwortet werden und zwar aus folgendem Grund. Wieso soll das Team in den entscheidenden 3. Spielminuten des Wettkampfes/Meisterschaft etwas anderes spielen, als sie gewohnt sind. Wieso soll man etwas spielen, was man nicht immer und immer wieder geübt hat? Das macht keinen Sinn, weil genau dann die Fehler passieren, die der Gegner nutzen wird. Man muss das Spielen was man kann, aber dies mit voller Härte, Aggressivität und der letzten Konsequenz, nur so kann man gewinnen. Hier kommt ein altes Sprichwort zu tragen, das man oft hört:

### Das Spiel wurde im Kopf gewonnen/verloren.

Wie weit dies stimmt, das ist die Frage. Wir wagen zu behaupten, dass der Kopf eines Spielers eine Hauptrolle spielt und über Sieg und Niederlage entscheidet. Diese Erkenntnisse über die Konzentration bedeuten, dass die Konzentration ist ein wesentlicher Bestandteil eines Spielers im Handball ausmacht.

### Motivation



#### Definition:

Motivation (lateinisch motus = die Bewegung) bezeichnet in den Humanwissenschaften sowie in der Ethologie einen Zustand des Organismus, der die Richtung und die Energetisierung des aktuellen Verhaltens beeinflusst. Mit der Richtung des Verhaltens ist insbesondere die Ausrichtung auf Ziele gemeint. Energetisierung bezeichnet die psychischen Kräfte, welche das Verhalten antreiben. Ein Synonym von „Motivation“ ist „Verhaltensbereitschaft“. Oder einfach gesagt: Komplexer Antriebsprozess, der durch Motive zielorientiert wird, etwas zu erreichen.

Die richtige Motivation ist eines der wichtigsten Punkte der Mentalen Stärke. Ist man nicht motiviert, so ist man auch nicht bereit an seine Grenzen zu gehen, oder ist nicht bereit den Aufwand zu betreiben, der nötig wäre um ein Ziel zu erreichen. Übermotiviert zu sein, ist fast so schlecht, wie nicht motiviert zu sein, denn ein Übermotivierter Spieler will zuviel erreichen, setzt sich die Ziele im Spiel oder im Training zu hoch. Erreicht man dann die Ziele nicht so hat das negative Auswirkungen auf die Psyche des Spielers und er wird je mehr er das Ziel nicht erreicht demotiviert oder Lustlos. Den Spieler dann aus diesem „Loch“ zu holen wird schwierig, denn das kann dann schon auch am Selbstvertrauen kratzen. Deshalb ist es wichtig, dass der Trainer/Betreuer darauf achtet, dass die Spieler möglichst motiviert sind, aber auch nicht zu sehr. Diese Aufgabe ist sehr schwierig, denn jedes Team ist aus verschiedenen Charakteren zusammengesetzt und deshalb gibt es auch keine „Standartlösung“ wie man dies bewerkstelligen kann. Da ist vor allem das Fingerspitzengefühl des Betreuerstabes gefragt.

Was sind die Gefahren da, dass eine Übermotivierung auslösen werden kann:

- Man führt in der Meisterschaft und spielt dann gegen eine Mannschaft im direkten Verfolgerfeld und will unbedingt beweisen, dass man besser ist
- In den letzten Wochen ist es einem Spieler so gut gelaufen, dass er zum Match Winner wurde in den letzten beiden Spielen, nun will er diesen Schwung weiter führen. (Kann auch zu Überheblichkeiten kommen, je nach Spielertyp.)
- Die neue Freundin, die Familie oder Kollegen sitzen im Publikum und man will beweisen, was man kann.
- usw.

Was sind die Gefahren, dass man zu wenig motiviert ist:

- Wenn man in der Meisterschaft die Tabelle an führt und muss gegen den Letztplatzierten spielen. (Unterschätzung des Gegners)
- Wenn ein Spieler nicht fit ist oder private Probleme hat
- Probleme mit Teamkameraden oder Trainer
- Die richtige Einstellung zum Spiel/Wettkampf fehlt.
- Wenn ein Spieler Stress hat und vielleicht mit dem Kopf noch an einer anderen Sache ist als im Wettkampf.
- usw.

Ein Motivierter Spieler kann das Team motivieren und ein motiviertes Team ist in der Lage über sich selber heraus zu wachsen und Leistungen zu erbringen, die man dem Team vielleicht gar nicht zugetraut hat. Ein Motivierter Spieler ist auch viel eher bereit den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Ohne Motivation geht gar nichts. Da kann der Trainer noch so gute Trainings vorbereiten und sich noch so mühe geben. Wenn zu viele unmotivierte Spieler im Training sind wird das Training vor allem für die Spieler die motiviert sind mühsam und allenfalls sogar uninteressant, was natürlich schade. In einem solchen Fall sollte man als Trainer gut überlegen, was man tut. Entweder motiviert man die Spieler, die es nicht sind, oder im schlimmsten Fall schickt man die Spieler die unmotiviert sind nach Hause, so dass wenigstens die Spieler die bereit sind motiviert zu trainieren zu Ihrem recht kommen. Sollte dieser Zustand öfters der Fall sein, sollte man das Gespräch mit dem Team suchen, um herauszufinden an was dass es liegt, um diesem Missstand zu beseitigen. Sind es nur vereinzelte Spieler reicht es, wenn man mit diesen ein 4 – Augengespräch führt. Den Spielern muss unmissverständlich klar gemacht werden, was für einen Schaden Sie mit dem Verhalten sich und dem Team beifügen. Sieht dies ein Einzelner Spieler nicht ein sollte man sich überlegen einen Solchen Spieler zu disziplinieren oder er muss die Konsequenzen tragen. Das Wohl des Teams muss immer im Vordergrund stehen. Wenn das heisst, dass der Spieler aus dem Team ausgeschlossen werden muss, um das Team weiter zu bringen muss dies geschehen.

Die richtige Motivation kann einen Spieler, der nicht so viel Talent hat aber dafür bereit ist mehr zu Leisten weiter bringen, als ein Spieler der Talent hat aber nicht motiviert ist. Auch hier gilt der Leitspruch wie bei der Konzentration:

**Das Spiel wird im Kopf gewonnen/verloren.**

### **Kritikfähigkeit**

Diese ist genau wie die Selbstkritik im Handball unabdingbar. Kritikfähigkeit heisst, Kritik von Aussenstehenden Personen wie Trainer, Betreuer, Couch, usw. entgegennehmen zu können ohne ständig nach Ausreden und Ausflüchten zu suchen. Kritik sollten Personen üben, die Ihr Handwerk verstehen und nicht solche, die einfach Ihren Senf dazu geben wollen. Kritik muss nicht nur negativ sein, Kritik kann durch aus positiv sein. Eine Positiv formulierte Kritik wird vom Kritisierten eher entgegengenommen als wenn diese stetig negativ ausfällt. Zu häufig negativ ausgesprochene Kritik kann demotivieren und das Selbstvertrauen eines Spielers negativ beeinflussen, daher sollte Kritik immer gezielt eingesetzt werden. Am besten ist es, wenn man dem betroffenen nach der Kritik aufzeigen kann, wie er es besser machen kann. In einem Gespräch, wo es um Kritik geht, sollten nicht nur Negative Äusserungen gemacht werden, sondern auch Positive Seiten aufgezeigt werden, so dass sich der Spieler nicht wie ein „Loser“ vorkommt, sondern dann auch bereit ist, die Fehler zu beheben. Nur ein Motivierter Spieler ist bereit an sich zu arbeiten und sich zu verbessern.

Kritik sollte auch nicht z.B. direkt nach einem Spiel dem Spieler an den Kopf geworfen werden. Man soll zuerst dem Spieler die Möglichkeit geben, das Spiel oder Geschehen selber zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen. Auch derjenige, der die Kritik Äussert, sollte die Wortwahl gut überlegen und nicht aus einer Emotion heraus etwas sagen, was er vielleicht gar nicht so meint oder das Gegenüber falsch verstehen kann. Meist reicht es schon, wenn man nach dem Duschen oder auch nach einigen Stunden mit dem Betroffenen das Gespräch sucht. In einem solchen Gespräch ist die richtige Kommunikation wie auch der Richtige Zeitpunkt sehr wichtig.

### Ziele setzen



Ein Ziel setzen, das klingt einfach, jedoch kann man dabei einiges falsch machen. Ist es nicht oft so, dass man sich ein Ziel setzt und dann immer wieder anpasst oder korrigiert, oder gar ganz aus den Augen verliert?

Worauf man achten sollte, wenn man sich ein Ziel setzt:

- es muss realistisch/erreichbar sein
- es muss kontrollierbar sein
- es soll Zwischenziele/Meilensteine enthalten
- es muss positiv formuliert sein
- es muss eine Konsequenz haben, wenn es nicht erreicht wird

### realistisch/erreichbar

Dies bedeutet, dass ein Ziel zwar hoch gesteckt werden darf, jedoch darf es nicht unrealistisch sein oder gar unerreichbar. Ein nicht Erreichen können eines Ziels kann auf die Psyche eines Spielers negativ einwirken und demotivierend sein.

Wenn ein Spieler ein Ziel formuliert, sollte es eines sein, dass nur auf ihn zugeschnitten ist und nur ihn betrifft. Zum Beispiel:

Ich will es schaffen eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit laufen zu können. Um das Ziel zu erreichen, muss er einen Zeitrahmen für sich festlegen. Auch bei der Festlegung des Zeitrahmens ist es wichtig, dass dies realistisch ist, dieses Ziel zu erreichen.

Wenn ein Team ein Ziel formuliert, sollten alle Faktoren des Teams berücksichtigt werden und dann ein für das Team erreichbares Ziel formuliert werden. Zum Beispiel:

Unser Ziel diese Meisterschaft ist es unter die ersten zwei Teams am Ende der Meisterschaft zu kommen.

Wenn das Team die Fähigkeiten hat dies zu erreichen, dann macht dies Sinn. Bei solchen Zielsetzungen ist es jedoch sehr wichtig, dass man alle Faktoren berücksichtigt wie:

- Grösse des Teams (es können sich Spieler verletzen)
- Körperliche Voraussetzungen des Teams (sind alle fit oder gibt es Spieler die spielerisch noch nicht so weit sind, wie viele sind es, usw.)
- Psychische Voraussetzung des Teams (Spieler die mental schwach sind werden ev. in entscheidenden Situationen Fehler machen, um wie viele Spieler geht es, usw.)
- Steht das Team hinter der Zielsetzung und sind sie auch bereit etwas dafür zu tun, um dieses Ziel zu erreichen. (Spieler müssen bei hohen Zielsetzungen vielleicht auf das ein oder andere verzichten, kürzerer Ausgang, weniger Alkohol, vermehrter Trainingsaufwand, usw.)

Ein Ziel für eine Mannschaft sollte immer mit dem Team zusammen festgelegt werden. Was nutzt es, wenn z.B. der Trainer oder der Vorstand sagt: „Das Ziel ist es diese Saison auf zu steigen“, wenn das Team nicht die Voraussetzungen erfüllt oder nicht bereit ist den Mehraufwand zu leisten, das Team zu klein ist oder zu viele Spieler verletzt sind und und und. Wenn das Team nicht hinter der Zielformulierung stehen kann, ist das ganze bereits im Vorfeld zum scheitern verurteilt.

Wichtig ist es auch, dass man das Ziel eines Spielers nie über das des Teams setzt. Dies würde ein falsches Signal gegenüber dem Rest des Teams aussenden und kann für das restliche Team sehr demotivierend sein. Handball ist ein Mannschaftssport und dies muss auch bei Zielsetzungen berücksichtigt werden.

### Kontrollierbar

Ein Ziel muss immer kontrollierbar sein und muss auch stetig überprüft werden. Bei einem Spieler ist das kontrollieren eines Ziels einfacher, als das eines Teams.

Wenn wir wieder das Beispiel von oben nehmen, dann kann der Spieler die Strecke laufen, die er sich zum Ziel gesetzt hat in einer bestimmten Zeit zu absolvieren und die Zeit stoppen. Das Resultat zeigt dann, wie der Spieler auf Kurs ist.

Das Ziel eines Teams zu kontrollieren wird dann schon schwieriger, je nachdem, was man sich vorgenommen hat. Man sollte jedoch versuchen dies zu tun.

Es ist immer von Vorteil, wenn der Spieler oder der Team sieht, dass man auf dem richtigen Weg ist, das Ziel zu erreichen.

### *Vertrag mich sich selber machen*

Der beste Weg ist es, wenn man mit sich selber oder dem Team einen Vertrag abschliesst. Darin soll stehen:

- Wer macht den Vertrag (Name Vorname des Spielers, Bezeichnung des Teams)
- Was ist das Primäre Ziel
- Was für Meilensteine setzt man sich
- Was ist der Zeitraum, in dem man das Ziel / Meilenstein erreichen will
- Was hat es für Konsequenzen, wenn man das Ziel / Meilenstein nicht erreicht
- Datum und Unterschrift dürfen nicht fehlen

Hat man einen solchen Vertrag mit sich selbst oder dem Team abgeschlossen, so ist dieser Vertrag dem Trainer ab zu geben, so dass er dies kontrollieren kann. Der weitere Effekt ist auch, dass so eine „fremde“ Person darüber Bescheid weis, was man machen will. Dies setzt den oder die Betroffenen auch etwas unter Druck, das gewünschte Ziel zu erreichen, denn man will ja nicht als „Loser“ da stehen, so der Gedanke. Hier ein Beispiel eines Vertrages für einen Spieler, bzw. für ein Team, wie ein solcher Vertrag aussehen kann (siehe am Ende des Dokumentes):

=> Vertrag Spieler

=> Vertrag Team





### Zwischenziele/Meilensteine

Ein Zwischenziel oder auch Meilenstein genannt ist wichtig und zeigt dem Spieler oder dem Team, wo er steht, ob er oder sie auf Kurs sind, oder noch mehr Einsatz notwendig ist, um das Endziel zu erreichen. Erreicht man einen solchen Meilenstein ist dies für die betroffenen eine grosse Motivation weiter zu machen und sich allenfalls noch mehr an zu strengen, ein Positives Erlebnis wirkt auch leistungssteigernd. Wird ein solcher Meilenstein bei weitem nicht erreicht sollte man unbedingt nach den Ursachen suchen und diese beheben. Wenn man mehr als einen Meilenstein nicht erreicht, so sollte man sich fragen, ob man sich allenfalls das Ziel zu hoch gesetzt hat oder es gar unrealisierbar ist. Solche Meilensteine kann man auch Selbstkontrollpunkte nennen. Selbstkontrolle ist ein wichtiges Fakt um das Endziel zu erreichen und dies nicht aus den Augen zu verlieren.

### positives formulieren

Das Positive formulieren eines Ziels ist vor allem für das Unterbewusstsein eines Spielers wichtig. Eine Positive Formulierung enthält etwas Motivierendes. Ein weiterer Vorteil ist es, dass der Spieler so weniger Druck verspürt, hier einige Beispiele:

Falsch	Richtig
Wir wollen nicht absteigen.	Wir wollen den 7. Schlussrang erreichen (Ein Rang vor dem Abstieg)
Wir wollen heute nicht verlieren.	Heute gewinnen wir.
Ich will heute keine Fehler machen	Ich will heute einen Schritt weiter kommen.
usw.	usw.

Das Positive formulieren hat eine Augbauende Wirkung. Die Formulierung im Allgemeinen ist sehr wichtig, auch bei kleinen Zielformulierungen. Es ist vor allem wichtig, dass das Ziel korrekt formuliert wird. Zum Beispiel die Formulierung „Ich will eine gute Täuschung machen“ ist grundsätzlich gut gemeint, jedoch falsch formuliert. Das Ziel ist es aus der Täuschung ein Tor zu werfen, also ist das Ziel das Tor. Man kann aus diesem kleinen Beispiel gut sehen, dass man bei der Formulierung eines Ziels viele Fehler machen kann. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass man sich genügend Zeit nimmt, um Ziele zu formulieren und dabei auf die wichtigsten Faktoren achtet. Ein kleiner Tipp: Versucht vom Ziel her die Formulierung zu machen und nicht zum Ziel hin, es wird dir einfacher fallen, die korrekte Formulierung zu finden. Es ist wichtig, dass man lauter positivem Denken nicht vergisst realistisch zu bleiben, denn Ziele die man nicht erreichen kann, wirken demotivierend auf einen Spieler oder das Team.

### Konsequenz bei nicht Erreichen des Ziels

Was nutzt es Ziele zu setzen, wenn am Schluss keine Konsequenzen folgen, wenn man das Ziel nicht erreicht. Eine „Bestrafung“ soll für den Spieler oder das Team eine Motivation sein, das Ziel zu erreichen. Ebenfalls sollte man bei einem nicht Erreichen eines Meilensteins eine „Bestrafung“ festlegen. Die Art der Bestrafung sollte der oder die betroffenen selber festlegen. Man kann anhand des Strafmasses auch ein wenig sehen, wie ernst es der Person oder der Gruppe ist, bzw. wie hoch das Vertrauen in das gestreckte Ziel ist. Die „Bestrafung“ soll in einem vernünftigen Rahmen stattfinden. Für einen Spieler könnte man z.B. folgende Bestrafungen machen:

- Während Zehn Trainings je eine bestimmte Strecke laufen, während die anderen Spieler z.B. Fussball spielen zum einlaufen.
- Nach den Spielen die Dress zusammennehmen
- Für alle Spieler die Getränke vor dem Spiel vorbereiten/anmachen
- Einen zusätzlichen Hallendienst machen
- Bei einer jüngeren Mannschaft dem Trainer für eine bestimmte Anzahl Trainings helfen als Assistent.
- usw.

Für ein Team kann eine Bestrafung wie folgt aussehen:

- Je nachdem wie weit das Ziel verfehlt wurde, wird es eine kürzere Abschlussreise geben.
- Das Team muss ein Anlass, Fest für den Verein organisieren
- Das Team muss zusätzliche Aufgaben im Verein für eine Saison übernehmen
- Das Team muss an einem Spiel von einem anderen Team im Verein die Festwirtschaft betreuen und den Zuschauern selbst gebackenen Kuchen kostenlos abgeben.
- usw.

Bei einem Team ist es wichtig, dass die „Bestrafung“ für das Team auch eine Bestrafung ist und vor allem, dass alle Spieler des Teams mitmachen, sonst kann es zu Missstimmungen kommen.



## Ruhe finden

Ruhe finden heisst zu sich selber finden, heisst sich auf ein Spiel oder Wettkampf vor zu bereiten. Dies kann auf verschiedene Arten geschehen. Die Art und Weise kommt immer auf den Spieler an und was für „Macken“ er sich im Laufe der Zeit angeeignet hat. Es ist in erster Linie wichtig, dass der Spieler der sich auf ein Spiel oder Wettkampf vorbereitet abschalten kann vom Alltag und nicht Probleme mit ins Spiel trägt. Ein Spieler muss sich auf eine Sache konzentrieren können, das heisst auf das Spiel oder den Wettkampf. Ein Spieler sollte auch mit Druck umgehen können, zum Beispiel es geht um die Meisterschaft bzw. um einen Titel. Der Spieler soll wissen, dass eine spezielle Situation anliegt, er soll aber mit dem Druck „locker“ umgehen können. Einfach gesagt, er soll durch den Druck nicht unnötige Fehler machen, sondern so spielen, wie er immer spielt. Jeder Spieler geht mit Druck anders um. Mit Druck umgehen können heisst auch Selbstvertrauen haben, motiviert und konzentriert sein auf eine Sache.

Ruhe finden heisst auch sich auf eine Sache konzentrieren zu können, dazu gibt es diverse Möglichkeiten, die wiederum abhängig sind von jedem einzelnen Spieler. Jeder Spieler legt sich mit der Zeit bewusst oder unbewusst Rituale oder auch „Macken“ zu. Diese Rituale können von einem Spieler selber durchgeführt werden oder als Team. Hier einige Rituale die von Spielern durchgeführt werden können:

- Ein Spieler kann nur dann gut spielen, wenn er weisse Socken an hat oder immer sonst bestimmtes Kleidungsstück trägt.
- Ein Spieler eine bestimmte Zeit vor dem Spiel alleine laufe geht.
- Ein Spieler bestimmte Musik in aller Ruhe hören kann, Musik die in auf das Spiel / Wettkampf heiss macht.
- Ein Spieler sich zurückzieht um die innere Ruhe zu finden um sich auf das Spiel vorzubereiten.
- Ein Spieler nur mit der gleichen Dressnummer spielen kann.
- usw. ....

Rituale oder „Macken“ können auch als Team gelebt werden. Dies können zum Beispiel folgende Rituale sein:

- Ein Schlachtruf vor dem Spiel durchführen
- Musik hören in der Garderobe während des Umziehens
- Eins zusammen trinken gehen vor dem Spiel
- Gemeinsam im freien laufen gehen
- Ein gemeinsames Einlaufen durchführen
- usw.

Solche Rituale sind wichtig für den einzelnen Spieler aber auch das Team. Ein Trainer sollte immer auf solche Rituale oder „Macken“ Rücksicht nehmen und genügend Zeit dafür einplanen. Ein Spieler oder das Team, das Rituale nicht durchführen kann, auch welchem Grund auch immer, kann nie die Leistung an den Tag legen, wie sonst. Bewusst oder unbewusst ist der Spieler oder das Team gehemmt. Bei einem negativen Erlebnis, einer Niederlage ist dann das nicht durchgeführte Ritual schuld.

Auch während des Spiels führt man Rituale durch, zum Beispiel:

- Bevor man einen 7m wirft fixiert man mit dem Blick einen bestimmten Punkt und die Ruhe zu finden, z.B. die 7m Linie.
- Beim Team-Time-out 2-3x tief Ein- und Ausatmen
- Letzte gegenseitige Anfeuerung
- Beim Lauf in den Angriff noch die Finger rasch in die Harzdose tunken
- Nach Ablauf des Team-Time-out den Schlachtruf wiederholen.
- usw.

Auch solche Rituale sind wichtig, diese geschehen jedoch meist unbewusst, da man sich eigentlich auf seine Aufgabe konzentriert, jedoch das Unterbewusstsein eines Spielers braucht diese Rituale, um noch näher an die Leistungsgrenze gehen zu können, um wieder da anzuschliessen, wo man aufgehört hat, um wieder zurück ins Spiel zu finden. Wie man sieht, braucht der jeder Spieler diese Rituale für etwas anderes, der eine mehr, der andere weniger.

Habt Ihr euch auch schon einmal Gedanken gemacht, was dein Team oder einzelne Spieler für Rituale haben? Wir haben in einigen Teams solche Befragungen gemacht und interessantes festgestellt. Zum Beispiel ist vielen Spielern nicht bewusst, dass Sie solche Rituale durchführen. Nachdem wir das Thema zu Sprache gebracht hatten, haben die Spieler bewusst darauf geachtet was Sie tun. Einige Beispiele sind oben aufgeführt. Das interessante dabei ist, dass den meisten nicht bewusst ist, wie wichtig für Sie selber diese Rituale sind.

Führe bei deinem Team eine Umfrage durch, gib dem Team dann zwei bis drei Wochen Zeit während der Meisterschaft und trage die Resultate zusammen. Du wirst über das Resultat überrascht sein.

## Schlussbemerkungen

### Der Teamgeist

#### Definition:

Teamgeist (auch Mannschaftsgeist) ist eine positive soziale Eigenschaft einer Gruppe von Menschen oder einer Mannschaft. Das Team steht zusammen um eine bestimmte Aufgabe erfüllen zu können. Das Wir steht dabei im Vordergrund und nicht das Ich. Weshalb der Teamgeist auch Wir-Gefühl genannt wird. Mannschaftssportarten wie Handball haben im Unterschied zu Einzelsportarten einen besonderen Reiz, der im mannschaftlichen Zusammenspiel und Zusammenhalt liegt. Die Besonderheit liegt vor allem darin, dass Einzelspieler und deren Können zu einem Team zusammengefügt werden. Diese Aufgabe erweist sich nicht immer als einfach, denn jeder Spieler ist anders. Dabei geht es nicht einmal nur um die sportlichen Leistungen, sondern jeder Spieler bringt noch eine Persönlichkeit mit. So kann ein Team auf folgenden Faktoren zusammengesetzt sein:

- Selbstbewusste/Unsichere Spieler
- Schüchterne Spieler
- Talentierte/Untalentierte Spieler
- Egoistische Spieler
- Einzelspieler/Teampayer
- Ehrgeizige Spieler
- Kämpfer
- Trainingsfleissige/Trainingsfaule Spieler
- Gehorsame/Ungehorsame Spieler
- Pünktliche/Unpünktliche Spieler
- Mental starke/schwache Spieler
- und und und

Wie man sieht da kommt ganz schön etwas zusammen. Nun die Aufgabe des Trainers und der Betreuer ist es nun aus diesen Spielern ein Team zu bilden und einen funktionierenden Teamgeist. Es ist wichtig, dass sich jeder Spieler mit dem Team identifizieren kann um ein Teil dieses Teams zu werden, bzw. zu sein. Es wird immer zu Interessenskonflikten kommen, die auf ein Minimum reduziert werden müssen. Ein Team zu sein heisst auch Kompromisse ein zu gehen, auf einander zugehen. Einen guten Teamgeist zu haben, wenn der Erfolg da ist, ist einfach, jedoch wird sich erst dann zeigen, ob das Team einen guten Teamspirit hat, wenn es einmal nicht so läuft, wie es sollte. Ein funktionierender Teamgeist kann helfen aus der Krise zu finden. Ein Team, dass sich auf dem Feld die Leviten liest, und einander anschreit wird einen nicht all zu guten Teamgeist haben. Ein Team, dass auch wenn es nicht läuft einander anfeuert, einander Mut zu spricht, einander aufbaut, das wird einen guten Teamgeist haben. Denn ein Team zu sein heisst auch in schlechten Zeiten zusammen zu halten. Man kann es fast wie eine Ehe ansehen mit den Worten „wie in guten, so auch in schlechten Zeiten.“ Diesen Teamgeist muss vom Trainer gefördert werden, will man Erfolg haben. Es braucht eigentlich nicht all zu viel dazu, eines ist jedoch wichtig, jeder Spieler muss bereit sein, seinen Teil zum Teamgeist beizutragen, ansonsten wird es Gruppen anstelle des Teams geben und dies wird man dann im Spiel des Teams sehen. Der Trainer hat die Aufgabe, möglichst viele der Positiven Aspekte und Faktoren für einen guten Teamgeist zu nutzen und die Negativen Aspekte und Faktoren zu Minimieren. Ein altes Sprichwort trifft da im übertragenen Sinn ganz klar zu:

### Das Team ist nur so Stark wie sein schwächstes Glied.

Diese Erkenntnis sollte jedem Spieler und Trainer bewusst sein, denn dann kann man das optimale aus dem Team herausholen. Hier noch einige Möglichkeiten um den Teamgeist zu fördern es ist wichtig, dass das ganze Team die Möglichkeit hat teilnehmen zu können und nicht nur ein Teil:

- Miteinander etwas Spannendes unternehmen.
- Miteinander etwas organisieren, wie jeder seinen Teil beitragen kann.
- Gemeinsam miteinander Essen gehen nach einem Spiel
- Gemeinsam miteinander vor dem Spiel oder nach dem Training etwas trinken und noch etwas plaudern.
- Ein Trainingslager durchführen oder an einem mehrtägigen Turnier teilnehmen.
- usw.

## Trainingstipp

Man sollte im Training so trainieren, wie man dann am Wettkampf dann spielt. Das ist bei jugendlichen nicht immer ein Einfaches unterfangen, jedoch gibt es da kleine Tipps und Tricks, wie man auch im Training die Spieler auf den Wettkampf gewöhnen kann und so die Mentalen Stärken der Spieler und des Teams zu festigen.

- 1. Zuschauer ins Training einladen –** Die Spieler werden Beobachtet wie im Spiel. Die Spieler gewöhnen sich daran, dass andere Personen im Raum sind und allenfalls für Unruhe sorgen. Man muss sich dann auch im Training besser konzentrieren.
- 2. Die Spieler Vorbelasten –** Spieler sind oft nervös, haben schlecht geschlafen oder nur wenig gegessen. Man kann vor der üblichen Trainingseinheit ein Ausdauertraining durchführen und so die Spieler Vorbelasten. Wenn möglich auch ein Training zu einer Zeit ansetzen, wo üblicherweise ein Spiel stattfindet.
- 3. Im Trikot trainieren –** Man kann die Wettkampfkleidung im Training einsetzen. Dies vermittelt den Spielern ein Gefühl der Sicherheit. Den Spielern muss jedoch bewusst sein, dass es ein Privileg ist, das Trikot zu tragen.
- 4. Testwettkämpfe mit Prognosen –** Bei diesem Test geht es darum, dass sich die Spieler lernen selber richtig einzuschätzen in Wettkampfähnlichen Bedingungen. Z.B. Man spielt Handball gegeneinander 5 Minuten. Nun müssen die Spieler vorhersagen, wie hoch das Sie gewinnen. Wichtig ist, dass der Trainer/Betreuer im Anschluss eine Analyse abgibt, wieso das Ziel nicht erreicht wurde, so dass der Spieler, das Team eine Standortbestimmung hat.
- 5. 7m Würfe mit Vorhersage –** Jeder Spieler hat fünf 7m Würfe. Er muss vor dem werfen der 7m realistisch mitteilen, wie viele Würfe er verwandelt. Der Trainer oder der Spieler soll das Mass der Strafe oder der Belohnung festlegen, wenn der Spieler das Ziel erreicht oder eben nicht.
- 6. Nur ein Versuch -** Im Wettkampf hat man bei einer Aktion auch nur einen Versuch, deshalb soll dies auch im Training geübt werden. Der Trainer gibt die Aufgabe vor, z.B. einen 7m Wurf, einen Tempogegenstoss, einen Angriff abschliessen, usw. Hier macht es Sinn, das der Trainer die Strafe oder der Belohnung festlegen, wenn der Spieler das Ziel erreicht oder eben nicht.
- 7. Gruppendruck –** Im Spiel oder Wettkampf trägt jeder Verantwortung für das gesamte Team! Die Übung wird wie die Übung 6 ausgeführt, nur dass jetzt im Verband, als Team gespielt wird. Wird das Ziel nicht erreicht, so müssen alle Spieler die vorherbestimmte Strafe machen, ausser der Spieler, der „Versagt“ hat. Es ist wichtig, dass jeder Spieler einmal die Verantwortung tragen muss, so lernt der Spieler bereits im Training mit dem Druck richtig um zu gehen.

Bei solchen Übungen ist es wichtig, dass der Übungsbetreuer/Trainer dem Spieler, der das oder die Ziele nicht erreicht mitgeteilt wird, was er besser machen muss, um nächstes mal zum erfolg zu kommen. So kann der Spieler trotz nicht erreichen des Ziels etwas lernen und kommt so weiter.



## Fazit

Die Mentale Stärke wird von vielen Faktoren beeinflusst und ist für die Leistung eines einzelnen Spielers genau so wichtig, wie die physischen Voraussetzungen und auch ein gewisses Maas an Talent. Ein Leistungsteam egal in welcher Stufe kann noch so viel Talent haben, wenn die Mentale Stärke fehlt wird dieses Team nie den gewünschten Erfolg haben, da es immer in der Entscheidenden Phase eines Spiels oder Meisterschaft versagen wird. Deshalb ist dieses Thema so wichtig. Die Mentale Stärke kann, nein, muss schon bei den kleinsten mit ins Training einfließen. Der Aufbau der Mentalen Stärke braucht Zeit, Geduld und meist auch viel Nerven, jedoch es lohnt sich dies zu investieren. Den Preis den der Trainer, das Team und der einzelne Spieler wie auch der Verein ernten werden ist

**ERFOLG**





**Muster Spieler-Vertrag gem. Seite 8**



# HC Habapix

www.habapix.ch

---

## Spielervertrag

von  
**Martin Muster**

**Verein** : HC Habapix  
**Team** : Männer U20

**Ziel** : 4km in 15 Minuten (Strecke gerade aus)  
**Zeitraum** : innext 4 Monaten

**Start** : 1. Mai 2011  
**Ist-Zustand** : 4km / 20 Minuten  
**Kontrolle durch** : Herr Max Schlaucher (Trainer)

**Meilensteine:**

**Start**

1. Mai 11

4km 20 Min.

1. Juni 11

4km 19 Min.

1. Juli 11

4km 17 Min.

1. Aug. 11

4km 18 Min.

**Ziel**

1. Sept. 11

4km 15 Min.

**Belohnung wenn Ziel erreicht:**

**Primärziel:**  
Zwei Tag in einem Wellness-Hotel verwöhnen lassen mit Massagen, Saunas, Bäder, gutem Essen, usw.

**Meilenstein:**  
Ich gönne mir ein feines gemütliches Nachtessen

**Bestrafung wenn Ziel nicht erreicht wird:**

**Primärziel:**  
Ich wasche während der gesamten Meisterschaft die Spieldress aller Spieler.

**Meilenstein:**  
Ich helfe dem Trainer der unteren Liga in 2 Trainings aus. (Mat. Aufstellen, abräumen, usw.)

18. März 2011

---

**Datum**

Zürich

---

**Ort**

*Martin Muster*

---

**Unterschrift**





**Muster Mannschafts-/Team-Vertrag gem. Seite 8**



**HC Habapix**  
www.habapix.ch

# Mannschafts-Vertrag

Männer U20 / HC Habapix

**Ziel** : Platzierung unter die ersten 2 Teams der Meisterschaft Saison 2011/12 in der Kategorie Männer U20

**Kontrolle durch** : Herr Max Schlaucher (Trainer)

**Meilensteine** : Zur Winterpause Platzierung unter den ersten 3 Teams der Meisterschaft 2011/12 der Kategorie Männer U20

**Belohnung wenn Ziel erreicht:**

**Primärziel:**  
Die Abschlussreise findet in Berlin (D) statt während 4 Tagen, inkl. Besuch eines Fussballspiels.  
**Meilenstein:**  
In einem Training nur Spiele machen und im Anschluss bezahlt der Trainer eine Runde Getränke.

**Bestrafung wenn Ziel nicht erreicht wird:**

**Primärziel:**  
Die Abschlussreise findet in München (D) statt während 3 Tagen, sowie organisieren des Saisonabschlussfestes unseres Vereins im April 2012.  
**Meilenstein:**  
Zusätzliche Trainingseinheiten durchführen bis Ende Saison, so dass das Primärziel erreicht werden kann.

<i>Martin Muster</i>	Thomas Fischlenecht	Daniel Fuchs	Marcel Langer
Marcel Wiesche	Sandro Kovic	Markus Öhen	Fritz Fischer
FRBian Kuster	Mike Gerhard	Tobias Kübler	Florian Mieschans
André Kubec	Sebastian Fasnacht	FRBjo Meier	Urs Zurmühle

18. Mai 2011  
Datum

Zürich  
Ort

*Max Schlaucher*  
Unterschrift-Team-Männer U20