

## Interview mit Jörg Wetzel

### Was ist Mentaltraining?

*Im Alltagsgebrauch wird Mentaltraining oft als Oberbegriff für eine Zusammenarbeit zwischen einem Sportpsychologen oder einem Mentaltrainer und einem Athleten verstanden. Nach Eberspächer (1995) wird unter Mentalem Training jedoch das planmässig wiederholte, bewusste „Sich vorstellen“ einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige Ausübung im Sinne einer Methode verstanden.*

*Im Folgenden wird jedoch davon ausgegangen, dass unter Mentaltraining die Zusammenarbeit zwischen einem Sportpsychologen und einer Curlingmannschaft verstanden wird.*

### Warum ist das Mentaltraining wichtig beim Curling?

*Weil Curling wie viele andere Sportarten auch unter anderem im Kopf entschieden wird. Deshalb scheint es nahe liegend, dass gewisse Bestandteile des Trainings sich mit kognitiven Inhalten beschäftigen wie Visualisierung, Konzentration oder Motivation.*

### Wie wichtig ist Mentaltraining im Curlingsport?

*Wenn wir das quantifizieren könnten würden plötzlich alle Curlingteams Mentaltraining machen! Im Ernst, es ist schwierig abzuwägen wie wichtig das Mentaltraining ist für eine Sportart. Es ist ein Bestandteil aus einem ganzen Komplex an Voraussetzungen, welche wichtig sind für die optimale Leistungserbringung am Tag x.*

### Was bewirkt das Mentaltraining bei einem Curlingspieler?

*Diese Frage ist etwas offen formuliert um eine eindeutige und abschliessende Antwort geben zu können. Ich bin der Meinung das Mentaltraining grundsätzlich die Selbstreflexion fördert, dem Athleten klare Vorstellungen über Zielprozesse vermittelt und beispielsweise bei der Aneignung einer Entspannungsmethode die Athleten in Ausdauer und Geduld übt.*

### Welche Methoden gibt es?

*Hier kommen wir zurück zur Anfangsfrage. Es gibt auf der einen Seite die Methode Mentales Training und das uneingeschränkte Allgemeinverständnis von mentalem Training.*

*Ich nenne an dieser Stelle ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu haben drei Grundtechniken, welche in der sportpsychologischen Tätigkeit angewendet werden. Es handelt sich dabei um Gedankenarbeit, Visualisierung und Atemtechniken. Weitere Themen sind Zielsetzungsarbeit, Störfaktoren eruieren, Entspannungsübungen, Motivation, ...*

### Wie wird Mentaltraining angewendet (ausgeführt)?

*In Zusammenarbeit mit dem Athlet/ den Athleten. Zuerst für sich alleine, später je nach erlernter Technik auch im Training oder im Wettkampf.*

### Welche Methode kann man beispielsweise gegen Nervosität verwenden?

*Zum Beispiel Atemübungen.*

### Ab wann empfiehlt sich einem Curlingteam Mentaltraining?

*Die Formulierung der Frage ist für mich auf zwei Arten interpretierbar.*

*Erstens geht es der Frage auf den Grund was mit einem Team alles geschehen muss damit eine Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen in Betracht gezogen wird. Hier gehe ich davon aus, dass Mentaltraining nicht eine Reaktionshandlung auf Negativerlebnisse sein sollte und dass es im Sinne einer Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten für jedes Team einen Gewinn darstellt.*

*Ein zweiter Punkt ist die Frage nach dem Niveau des Teams. Natürlich muss das Team einen Anspruch an sich selber haben etwas erreichen zu wollen. Zu sagen, dass Mentaltraining nur etwas für den Spitzensport ist, wäre meiner Meinung nach vermessen.*

### Hat ein Team, welches aus den besten Spielern besteht aber nicht harmoniert, gute Voraussetzungen um erfolgreich zu sein?

*Ja.*

*Wie beschrieben ist es zwar keine optimale Startbedingung. Falls die anstehenden Konflikte jedoch thematisiert und überwunden werden können, sehe ich für die Entwicklung eines solchen Teams sehr gute Chancen.*

### Was unterscheidet einen Curlingspieler, der mental stark ist von einem mental schwachen Spieler?

*Er kann unabhängig von inneren körperlichen und mentalen Zuständen und unabhängig von äusseren Gegebenheiten seine optimale Leistung abrufen.*

### Verschafft das Mentaltraining den Spielern auch neben dem Eis gewisse Vorteile?

*Ich bin der Ansicht, dass jede Art von Lernen den Menschen weiterentwickeln. Ob daraus Vorteile neben dem Eis entstehen hängt vom jeweiligen Athleten und seiner Fähigkeit das Gelernte auf andere Lebensbereiche zu transferieren ab.*