

Erfolg durch Qualitätstraining! – Mental Coaching mit Trainerin Antje Heimsoeth bei der Handballakademie Bayern e.V.

„Worte haben eine Wahnsinns Macht!“- Antje Heimsoeth verdeutlichte den jungen Talenten der Handballakademie, wie wichtig mentales Training für einen Leistungssportler und dessen Umfeld ist.

21 Gäste lauschten gespannt dem Vortrag der Mental-Trainerin, Antje Heimsoeth. Spieler, Trainer und Spieler-Eltern ließen sich informieren und neue Ansätze und Mechanismen zur Wegbereitung in den Leistungssport aufzeigen.

Mit Beispielen von Persönlichkeiten, wie Skisprung-Legende Sven Hannawald, aber auch mit Leistungssportlern, wie Karl Angerer, Wolfgang Mader und Laurids Lohr, die Antje Heimsoeth bereits begleitet und betreute, beginnt Sie das Interesse an Mental Coaching im Leistungssport zu wecken und erahnen zu lassen, worum es geht:

Was brauche ich, um meine Ziele zu definieren und diese auch zu erreichen?

Wie wichtig ist die mentale Stärke auf dem Weg zum Erfolg, neben körperlichem Training, Beruf und sozialem Umfeld?

„Dafür gibt es kein Patentrezept“, schickt die Mental-Trainerin Antje Heimsoeth, voraus, doch was Sie neben Wissen und Konzepten weitergeben kann: „Lerne von den Besten!“. Und dazu braucht es ein qualifiziertes Training, auch für den Kopf!

Ganz klar ist, die körperliche Leistungsfähigkeit und dessen Förderung in Technik-, Koordinations- und Konditionstraining stellt eine solide Basis zusätzlich zum eigenem Talent und der bereitgestellten Ausrüstung dar. Gerade in der Jugendförderung müssen hier die ersten Bausteine dafür gelegt werden, um eine Sportlerkarriere anzusteuern.

Doch was ist mit dem Kopf? – Bilder und Worte und deren Verarbeitung, sowie die gezielte Auseinandersetzung mit sich selbst, prägt ebenfalls die Karriere und ist ein wichtiger Baustein auf dem Weg zum Spitzensportler.

Klare Ziel regelmäßig zu definieren und zu verbalisieren ebnet den Weg zur erfolgreichen Karriere. Dies stellt die Mentaltrainerin Antje Heimsoeth klar heraus und liefert in ihrem Mental-Training für die Handballakademie Konzepte und Herangehensweisen für Spieler, Trainer und Eltern.

Ein qualifiziertes Mentaltraining baut den Körper auf und lässt Leistungssteigerung zu. Warum nicht auch den Kopf und das Denken trainieren – Das Gehirn ein Muskel? – Dazu ein klares „Ja“ von Mental-Coach Antje Heimsoeth.

„Die Einstellung des Sportlers muss gefördert werden!“ Freude am Sport, positive Bestärkung aus dem Umfeld, das stecken von persönlichen Zielen und Mannschaftszielen, baut eine Sportleridentität und -Mentalität auf, die zusätzliche zu körperlichen Voraussetzungen im Alltag, Schule, Studium und Beruf qualifiziert.

Ihr Mental-Training gestaltet Sie lebendig und nachvollziehbar und bindet die jungen Spieler, Trainer und Eltern anhand von beispielhaften Trainingsmethoden ein. Stärken und

Schwächen eines jeden sollen herausgearbeitet werden. Dabei ist die aktive und schriftliche Auseinandersetzung und die Definition eigener Ziele besonders wichtig. Gemeinsam werden diese im heutigen Mental-Training herausgearbeitet.

Doch wozu Mental-Training und wie setzte ich mein „Gehirnmuskel“ im Sport ein? Dies erläutert die Mental- Trainerin anhand von Beispielen, die den jungen Talenten der Handballakademie aus Ihrer Spielerfahrung bekannt sind: Situationen auf dem Spielfeld oder Kritik, die ungewohnt, neu und herausfordern sind, lassen sich einerseits durch körperliche Förderung bewältigen. Andererseits ist es einfach Stress, der mental bewältigt werden muss!

Stresssituationen, die es gilt zu verarbeiten und meistern zu können. Dazu muss der „Muskel“ Gehirn jedoch mit Stress umgehen können und vorab trainiert worden sein. Die „richtige“ Entscheidungen auf dem Spielfeld zu treffen, um erfolgsorientiert handeln zu können, bringt auf Dauer den Erfolg und macht einen Spitzensportler aus. Tore zu erzielen, Spielsituationen überschauen zu können und die Leistung abzurufen verschafft Vorteile und spielerische Überlegenheit durch mentale Stärke. Die körperliche Leistung kann besser und effizienter eingesetzt werden. Die Stärken des Spielers und des Teams gilt es also in einem Qualitätstraining für Körper und Kopf nachhaltig und regelmäßig zu fördern.

Die Trainingseinheit mit Mental-Coach, Antje Heimsoeth, gibt den angehenden Leistungssportler der Handballakademie Bayern und deren Trainer und Eltern Motivation und Anregungen mit auf den Weg zur Verwirklichung Ihrer Ziele. Visualisierung und Verbalisierung, positive Bestärkung mit einem positiv ausgelegtem Sprachduktus, klare Definition von Zielen und Prioritäten und ein unterstützenden soziales Umfeld, lassen den heutigen dazugewonnen „Muskel“, unser Gehirn, im Sport erfolgreich zum Einsatz kommen.

Also dann packt eure Sporttasche, Ball und Schuhe ein und vergesst dabei nicht euren Kopf auf dem Weg zum nächsten Training und zur Verwirklichung eurer Ziele!

Handballakademie Bayer e.V. – Mach dich besser.

Verena Kindinger