

## Mentale Fähigkeiten für Athleten

### Foundation 1

Das wichtigste Ziel auf dieser Stufe ist die **Freude am Sport**, daran sich zu bewegen, herumzurutschen und die Faszination der gleitenden Steine kennenzulernen.

### Foundation 2

Der Sporteinsteiger kommt mit allen Facetten des Sports in Kontakt (Sliden, Wischen, Taktik, Team). Wichtigster Punkt ist das Kennenlernen des **Spirit of Curling**, dem Verhaltens- und Ehrenkodex für alle Curlerinnen und Curler aller Niveaus weltweit:

#### Spirit of Curling

- Ein Curler wünscht zu Beginn den Mitspielern und dem Gegner ein schönes Spiel.
- Ein Curler verhält sich immer fair, kameradschaftlich und korrekt.
- Ein Curler spielt um zu gewinnen, nie aber um seinen Gegner zu erniedrigen.
- Ein Curler wird nie versuchen, seinen Gegner abzulenken oder ihn daran zu hindern, sein Bestes zu geben.
- Ein Curler versucht nie mit anderen Mitteln als mit den spielerischen Möglichkeiten Vorteile zu erzielen.
- Ein Curler muss zuerst lernen zu verlieren, erst dann ist er auch würdig zu gewinnen.
- Ein Curler zieht eine Niederlage einem ungerechten Sieg vor.
- Ein Curler verstösst nie absichtlich gegen Spielregeln oder eine der geschriebenen oder ungeschriebenen Überlieferungen.
- Ein Curler entscheidet sich im Streitfalle immer zu Gunsten des Gegners.
- Ein Curler respektiert und anerkennt eine gute Leistung des Gegners.
- Ein Curler wird bei einem misslungenen Stein des Gegners weder mit Worten noch mit Gesten Schadenfreude zeigen.
- Ein Curler kritisiert oder beschimpft weder seine Mitspieler noch seine Gegner.
- Ein Curler konzentriert sich aufs Spiel und gibt immer sein Bestes.
- Ein Curler muss immer bereit sein, die vom Skip befohlenen Spielzüge auszuführen.
- Persönliche Auffassungen über das Spielgeschehen sind erst nach dem Spiel kundzutun. Auseinandersetzungen auf dem Eis sind zu unterlassen.
- Begeht ein Curler ungewollt einen Fehler, so ist er der Erste, der diesen zugibt.

- Ein Curler dankt nach dem Spiel jedem Mit- und Gegenspieler mit Händedruck für das Spiel. Der Unterlegene gratuliert dem Sieger.
- Ein Curler lädt seinen direkten Gegenspieler zu einem Drink ein, wenn er gesiegt hat.
- Ein Curler wird nie eine Einladung ausnützen, um sich teure Getränke bezahlen zu lassen.
- Ein Curler lässt sich nie mit einem Titel anreden. Alle Standesunterschiede sind auf dem Eis aufgehoben.

### **Foundation 3**

Zunehmend kann der Athlet die technischen und taktischen Kompetenzen mit seinen mentalen Fähigkeiten unterstützen, welches im besten Fall eine Steigerung der Leistung bedeuten kann. Der Athlet trägt damit zum Funktionieren des Teams bei, ist aber auch auf die Kompetenzen seiner Mitspieler angewiesen:

- In der Spielvorbereitung entwirft der Athlet einen ritualisierten Ablauf, der das Umziehen, Vorbereiten der benötigten Materialien für das Spiel, das Aufwärmen und das Einstimmen auf das Spiel beinhaltet.
- In den Trainings und den Spielen eignet sich der Athlet Rituale vor der Steinabgabe an. Diese werden vom Coach eingebracht. Dies ermöglicht eine regelmässige Steinabgabe und damit eine Leistungssteigerung.
- Eine Besprechung innerhalb des Teams gehört zur Vorbereitung des Spiels.
- Nach dem Spiel trägt der Athlet mit Einschätzungen und auch persönlichen Gedanken zu einer konstruktiven Aufarbeitung bei.

Der Trainer kann die Athleten spielerisch mit Techniken von mentalen Trainingsformen in Kontakt bringen, indem er sie im Training einbaut, z.B. Atmung, positive Selbstgespräche oder Visualisieren.

**Talent 1**

Die bereits entworfenen Abläufe und Rituale werden auf dieser Stufe gefestigt. Einerseits werden sie immer wieder überprüft und falls notwendig angepasst, andererseits werden sie nun regelmässig trainiert. Die Abläufe sollen im Training angewandt, aber auch mental trainiert werden.

Die Athleten kommen auf dieser Stufe meist mit Mentaltrainern und Sportpsychologen in Kontakt und lernen mentale Trainingsformen kennen. Die Haupttechniken sind dabei: Visualisieren, positive Selbstgespräche, Atmung, Strategien zum Umgang mit Stress- / Drucksituationen (z.B. während des Spiels bei wichtigen entscheidenden Steinen oder auch im Laufe eines Turniers bei Problemen, bei entscheidenden Spielen, bei internationalen Meisterschaften).

**Talent 2**

Aufbauend auf den bisherigen Kompetenzen lernt der Athlet während eines Spiels, während eines Turniers, aber auch während einer ganzen Saison sich auf ein ganz bestimmtes Ereignis zu fokussieren. Er weiss um die Wichtigkeit der Entspannung nach der Fokussierung.

Ab dieser Stufe macht die intensivere Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen oder Mentaltrainer Sinn. Dieser hilft einem Team und den Einzelspielern die mentalen Fähigkeiten zu verbessern, geht auf situationsbezogene Teamthemen ein oder hält Einzelsitzungen mit Athleten ab.

**Talent 3**

Der Athlet kennt die in der vorherigen Stufe genannten Fähigkeiten. Sie kommen regelmässig zum Einsatz, werden immer wieder überprüft und angepasst.

**Talent 4**

Es erfolgt die bewusste Gestaltung des Übergangs in den Elite-Bereich, d.h. die Antizipation der anstehenden Herausforderungen, die z.B. ein Wechsel vom Nachwuchs zur Elite mit sich bringt. Der Athlet findet entsprechende Strategien, um sich in der Elite etablieren zu können.

Der Athlet wendet viele der bisher genannten Fähigkeiten an. Er ist offen für Anregungen von aussen (Mitspieler, Coach, Sportpsychologe), ist fähig, diese auch umzusetzen und kann neue Reize setzen. Wichtige Themen in dieser Phase sind Durchhaltewillen, Geduld, Umgang mit Niederlagen, Freude am Sport behalten.

**Elite 1 und 2**

Der Athlet weiss, was für ihn wichtig ist, um eine gute Leistung zu erbringen und trifft eine persönliche Auswahl von Strategien im Umgang mit Drucksituationen, Fokussierung und Entspannung, Motivation usw. um auf hohem Niveau Curling zu spielen. Er ermöglicht mit präzisen Analysen eine Verbesserung der mentalen Kompetenzen und damit der Leistung des ganzen Teams. Er wendet bisher genannte Kompetenzen gekonnt und zielgerichtet an.

**Master**

Gekonnt setzt der Athlet mentale Strategien ein um den Optimalen Leistungszustand zu erreichen. Er ist fähig Verbesserungsmöglichkeiten bei sich und Teammitgliedern zu erkennen und hat Lösungsideen. Mit seinem Wissen trägt er dazu bei, dass das Team die technischen und taktischen Fähigkeiten mit sehr hoher Regelmässigkeit abrufen kann.

**Wichtig!**

**SWISSCURLING** engagiert keine Sportpsychologen und/oder Mentaltrainer! Dies erfolgt aus dem Grund, dass Teams in Konkurrenz zueinanderstehen und ihren persönlichen Ansprechpartner brauchen. **SWISSCURLING** führt eine Datei über kompetente Sportpsychologen und Mentaltrainer, welche Erfahrungen im Curlingsport haben und kann jederzeit kontaktiert werden.