



MENTAL  
LYNYNAMIC®

Copyright: Heiko Hansen

## Inhaltsverzeichnis



**Seite 7**

MD Codes

**Seite 8**

MD Profiling

**Seite 9**

Mentale Saisonziele

**Seite 10**

Erläuterungen zu Mentalnoten / Spielbewertung

**Seite 14**

Meine Saisonperformance / Mental Scores

**Seite 18**

Spiel-, Kampf-, Turnierbewertungen 1 – 48

MENTAL  
DYNAMIC®

Solltest du das **Mental Dynamic / MD - Testing** (ViQ® / PST® oder PRO9 SPORT, ab Frühjahr 2019) absolviert haben, dann trage bitte hier deine Daten ein:

Name: \_\_\_\_\_

Rückennummer: \_\_\_\_\_ Verein: \_\_\_\_\_

Saison: 20\_\_/\_/\_\_\_ Testdatum, ca.: \_\_\_\_\_

### MiD Code

(mittels ViQ® oder PST® Verfahren, Mental implicit Dynamic)

Deine mentale Priorität / Erstdynamik, z.B. S.O.1

Aufnahme- Priorität (S oder A)	Bewertungs- Priorität (O oder P)	Motiv- orientierung 1/2/3 oder 4

S	A	O	P	Sti	Sic

### MeD Code

(mittels Motivtest PRO9 SPORT, Mental explicit Dynamic)

In den Blöcken der drei Basismotiven Beziehung, Dominanz und Erkenntnis werden die Prozentzahlen eintragen.

In C1 die Hauptmotivlage, C2 die zweitstärkste und C9 die geringste.

Bez	Dom	Erk	C1	C2	C9

## Mentale Saisonziele,

die ich erreichen bzw. lernen/trainieren will. Setze dir jeweils ein Saisonziel, höchstens zwei Ziele. Es geht nicht um die Menge an Zielen, sondern um den Aufbau von Sinnvollem zur Konstanz.

**Taktisch.**

**Technisch.**

**Athletisch.**

**Mental.**

**So will ich im Spiel/Turnier mental performen, agieren**

**Meine Selbstverantwortung bzw. das tue ich selbstverpflichtend, um erfolgreich zu spielen**

**MENTAL  
DYNAMIC<sup>®</sup>**  
Das erwarte ich vom Trainer (-Team). Das brauche ich!

Unterschrift ICH

Unterschrift TRAINER

## Wichtige ERLÄUTERUNGEN

### 1 / Items

*Aus meiner über 25jährigen Erfahrung habe ich die wichtigsten mentalen Kriterien vorgegeben, die eine mentale Performance ausmachen. Letztlich geht es immer um den Erfolg in den Wettkämpfen und das nachhaltige Zeigen seines Talents und der Potentiale. Das Gefühl seine Leistung erbracht, wenn nicht gar übertroffen zu haben, ist ein anderes als versagt zu haben.*

**Es geht primär um Lernerfolge durch ein faires Review:** für eine aufmerksam machende, erkennende Entwicklung und die Sicht auf das Momentum. Und: Es geht um eine Diskussions- und Erkenntnisgrundlage, die eine mentale Talententfaltung für eine erfolgreiche Gesamtpformance ermöglichen soll.

**1a / In Absprache** zwischen Spieler/Sportler und Trainer können die **vorgegebenen Kriterien** verändert bzw. ausgetauscht werden und/oder zusätzlich bis zu drei Kriterien eingetragen werden. Das Item „Teamspirit“ dürfte für Einzelsportler weniger interessant sein.

Das könnt ihr frei entscheiden oder Sie als Trainer sportartspezifisch vorgeben, z.B. für TORWARTE wie Strafraumbereich, Reaktionsschnelligkeit etc.

Ein anderer Grund können spezielle mentale Saisonziele sein, die sich z.B. aus den MD Testings ergeben haben oder für das Mentaltraining von Bedeutung sind.

**1b** / Trage bitte nach jedem Spiel / Turnier das **Winner-Item** (am besten bewertet) und das **Losser-Item** in die *Saisonperformance (orange)* ein. Dadurch erhältst eine schnelle Übersicht über deine Mentalstärken und woran du noch arbeiten musst.

## ITEMs konkret

### **1i / Aktionssicherheit**

Effektivität / Cleverness / Entscheidungen richtig getroffen / hohe Selbstwirksamkeit / Eigeninitiative

### **1j / Mentale Stabilität**

Unter Druck mental stark und stabil geblieben / Umgang mit Fehlern und misslungenen Aktionen / hat sich nicht provozieren lassen / gute Emotionsregulation

### **1k / Körpersprache**

Positive Ausstrahlung / Kopf oben/unten / Ausdruck von Selbstzweifel / sich aufgebend

### **1l / Teamspirit**

Mitspieler/in gecoacht und geholfen / Teamsupport wie Aufmunterung, ausbügeln von Fehlern des Mitspielers / Korrekturen gegeben / direkte Kommunikation und Ansprache mit Mitspielern

DYNAMIC®

## Meine SAISONperformance / MENTAL SCORES

SPIEL	Ich	Trai- ner	3.Per- son	Winner- Item	Loser- Item
Spiel 1					
Spiel 2					
Spiel 3					
Spiel 4					
Spiel 5					
Spiel 6					
Spiel 7					
Spiel 8					
Spiel 9					
Spiel 10					
Spiel 11					
Spiel 12					
Spiel 13					
Spiel 14					
Spiel 15					
Spiel 16					
<b>Durchschnitt</b>					

## Wichtige Erkenntnisse / Anmerkungen

Ziele für die kommende Saison



MENTAL  
DYNAMIC®



# Spiel / Turnier 1 \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Einsatz-, Spielzeit: \_\_\_\_\_ Min

- Ligaspiel   
  Pokalspiel   
  International / CL / EL  
 Nationalmannschaft   
  Trainingsspiel   
  Testspiel

Items	Ich	Trainer		⊕ Note
Taktische Umsetzung				
Selbstaktivierung / Power				
Fokus / Konzentration				
Emotionssteuerung				
Kampfgeist/Fighting Spirit				
Wettkampfeinstellung				
Aktionssicherheit				
Mentale Stabilität				
Körpersprache				
Teamspirit				
<b>MENTAL SCORE</b> im Durchschnitt				

**So habe ich mich mental vorbereitet**

**Wichtige mentale Erkenntnisse / Anmerkungen**

**Ziel/e für die kommende Trainingswoche**

**Ziel/e für das kommende Spiel / Turnier**

MENTAL  
DYNAMIC®