



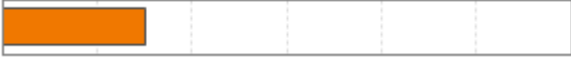











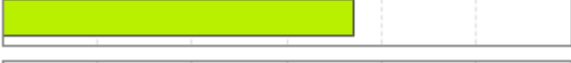

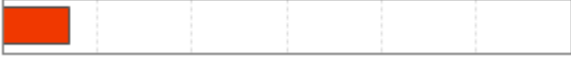


MSPI Soccer

Mental Strength Performance Indicator

Max Muster

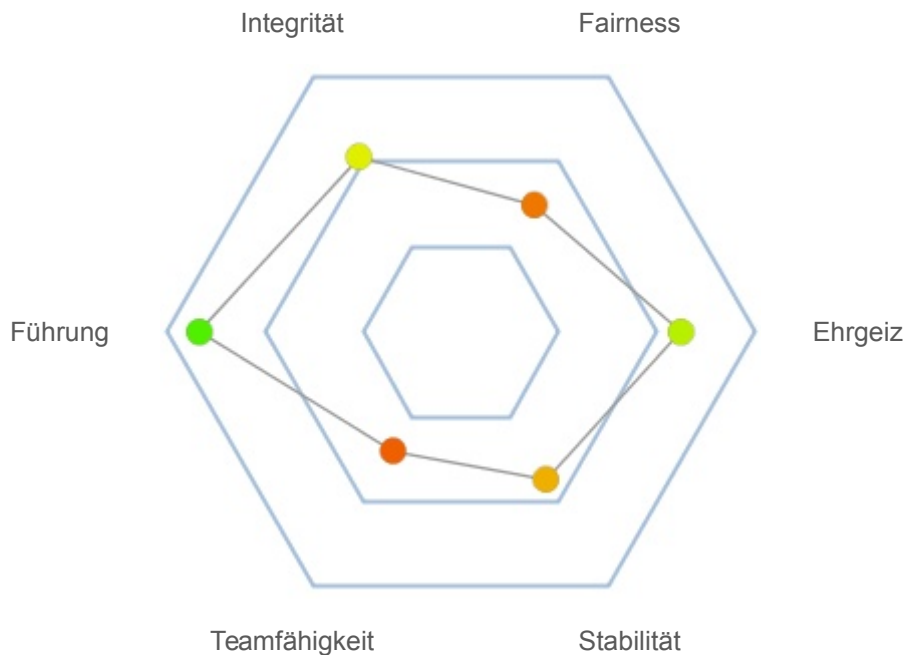
29.10.2015

ÜBERBLICK

Dimension		Wert (70-130)
MSPI TALENT		
1. Fairness		85
2. Ehrgeiz		107
3. Emotionale Stabilität		92
4. Führung		120
5. Integrität		102
6. Teamfähigkeit		82
MSPI TRAINING		
7. Eigenmotivation		103
8. Lernorientierung		128
9. Zielorientierung		108
10. Erfolgsorientierung		117
11. Selbstvertrauen		77
12. Emotionale Kontrolle		80
13. Spielkonzentration		107
14. Spielstärke		72
KONZENTRATION		
15. Schnelligkeit		77
16. Inhibition		102
17. Flexibilität		92

MSPI TALENT

In diesen sechs Dimensionen werden relativ stabile Eigenschaften erfasst mit Bezug auf soziales Verhalten, überdauernde Einstellungen und Temperament. Das Profil ist Grundlage einer bewussten Mannschaftszusammenstellung und anschließenden Teamentwicklung. Eine gute Mannschaft besteht aus unterschiedlichen Spielern, deren Stärken sich ergänzen.



Im Profil zeigen sich in zumindest einigen Bereichen Hinweise auf Verhaltensweisen, die problematisch sein könnten. Spieler mit einem, wie in diesem Profil, weit überdurchschnittlichen Wert in Führungsanspruch übernehmen gerne Verantwortung und treten entschieden und durchsetzungsstark auf. Diskussionen werden bewusst gesucht und gerne geführt. In der Mannschaft eine Führungsrolle einzunehmen, ist für sie ein ganz klarer Wunsch. Bestleistungen, Siege und Anerkennung stellen für Max klare Antriebsfedern im Training und in der Karriere dar. Der Vergleich mit anderen wird gesucht und genossen. Der Wert im Bereich Integrität liegt im mittleren Bereich, was auf loyales und gewissenhaftes Verhalten im Sinne der Ziele der Mannschaft und des Vereins hindeutet. Regeln und Anweisungen werden normalerweise befolgt und als wichtig erachtet. Rückschläge, Kritik und Fehler bringen Max etwas leichter aus dem Gleichgewicht als andere und wirken länger nach. Der Wert in Fairness liegt deutlich unter dem Durchschnitt, dies weist darauf hin, dass aggressives Verhalten gezeigt wird, um z. B. eigene Ziele zu erreichen oder spontan aus Frust. Auch wenn dies im Einzelfall zielführend sein kann, führt es jedoch häufig zu direkten Problemen im Spiel oder Training und schränkt die Leistungsfähigkeit ein. Der stark unterdurchschnittliche Wert in Teamfähigkeit deutet auf ein starkes Einzelkämpferverhalten hin. Vor allem das eigene Vorankommen ist wichtig und die Mannschaft wird hauptsächlich als Mittel zum Erfolg erlebt und benötigt.

KONZENTRATION

Eine gute Konzentrationsfähigkeit ist eine der Voraussetzungen für schnelle und richtige Aktionen und Reaktionen im Fußball. Schnelligkeit erfasst die reine Geschwindigkeit bei der richtigen Beantwortung von Reizen, Inhibition bezieht sich auf Fähigkeit, Störreize auszublenden, und Flexibilität auf die Wachheit im Umgang mit Änderungen und die Auswirkungen von Fehlern. Alle drei Dimensionen können zu einem gewissen Grad verbessert werden,

Schnelligkeit

Inhibition

Flexibilität

Angeordnet nach Höhe der Ausprägung

Inhibition ist ein Indikator für Widerstandsfähigkeit gegenüber Ablenkung. Diese ist bei Max gut ausgeprägt. Ablenkende Reize werden gut ausgeblendet und die Reaktionsgeschwindigkeit leidet kaum darunter.

Der leicht unterdurchschnittliche Wert in kognitiver Flexibilität deutet darauf hin, dass es Max etwas schwerer fällt als anderen, aufmerksam und konzentriert zu bleiben und sich von zurückliegenden Fehlern zu lösen. Der prozentuale Fehleranteil gibt zusätzlich Aufschluss über die Art der Bearbeitung - ein höherer Fehleranteil (über 15%) spricht für eine Fehlerhäufung bei einer wenig aufmerksamen Bearbeitung, ein geringerer Anteil spricht für stärkere Verzögerungen durch Fehler: 7.7%

Schnelligkeit: Max verfügt über eine unterdurchschnittliche kurzzeitige Konzentrationsleistung. Die Erfassung bildlicher Informationen ist langsamer und es kommt es häufiger zu Fehlern.

MSPI TRAINING

Die folgenden acht Dimensionen erfassen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen, die trainiert bzw. mit sportpsychologischen Methoden gemildert oder verbessert werden können. Die ersten vier beziehen sich auf die Herangehensweise an das Training, das Spiel und die Karriere – z. B. der Umgang mit Fehlern, die Zielorientierung, die Motivation im Training, vor, während und nach dem Spiel.

Eigen-
motivation Lern-
orientierung Ziel-
orientierung Kampfgeist

Angeordnet nach Höhe der Ausprägung



Der Wert in Lernorientierung liegt in der absoluten Topgruppe. Max interessiert sich für neue Aufgaben und Inhalte, hat Spaß an neuen Herausforderungen und arbeitet daran, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Spiele werden gewissenhaft analysiert und Fehler konstruktiv verarbeitet.

Der Wert in Kampfgeist liegt in der absoluten Topgruppe. Spieler mit einer derart hohen Ausprägung brennen auf das Spiel und wollen den Sieg unbedingt. Sie zeigen auch in schwierigen bzw. aussichtslos erscheinenden Situationen vollen Einsatz und ihre Überzeugung, auf jeden Fall siegen zu können, kann so manches Wunder bewirken

Der Wert in Zielorientierung ist überdurchschnittlich. Spieler mit einer hohen Ausprägung in Zielorientierung setzen sich eigenständig Ziele für ihr Training, sind in der Spielvorbereitung planvoll und gehen auch die Spielnachbereitung gewissenhaft an.

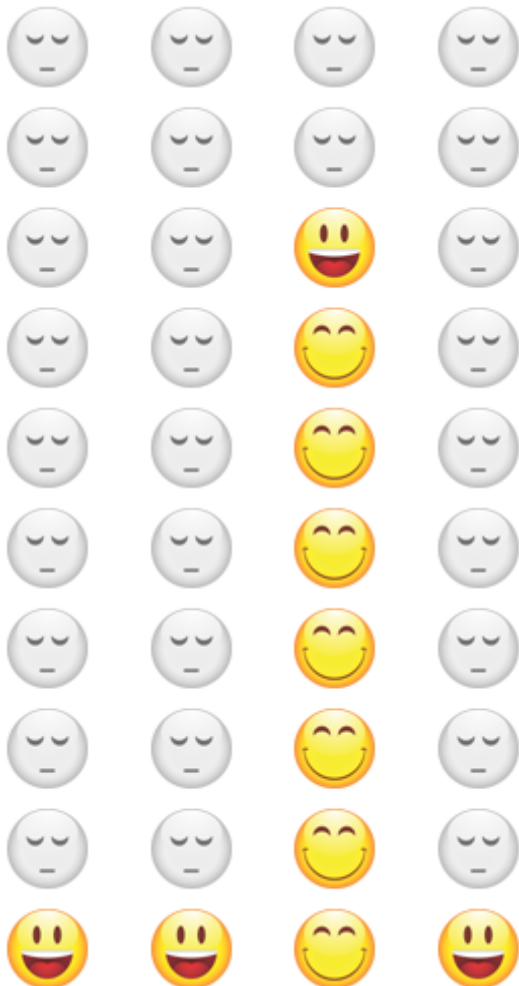
Der Wert in Eigenmotivation ist überdurchschnittlich. Max zeigt hohen Einsatz und ist vor und nach den Spielen, unabhängig vom Ausgang, motiviert dabei. Das Verhalten im Training ist gewissenhaft und aufgabenorientiert.

MSPI TRAINING

Die folgenden vier Dimensionen erfassen vor allem das individuell unterschiedliche Erleben von starken Emotionen und den Umgang mit diesen, z. B. bei Misserfolgen, Frustration und Fehlern. Zum einen wird die Stabilität der inneren Stärke erfasst, d. h. das Vertrauen auf das eigene Talent auch in schwierigen Zeiten, zum anderen die Fertigkeiten mit Frust, Angst und hohen Erwartungen im Spiel und in der Karriere umzugehen.

Selbstvertrauen Emotionale Kontrolle Spielkonz. Spielstärke

Angeordnet nach Höhe der Ausprägung



Der Wert in Spielkonzentration ist überdurchschnittlich. Probleme und Herausforderungen in der Spielvorbereitung werden bewusst angegangen, so dass sich Max auf dem Platz voll auf das Spiel konzentrieren kann und fokussiert bleibt.

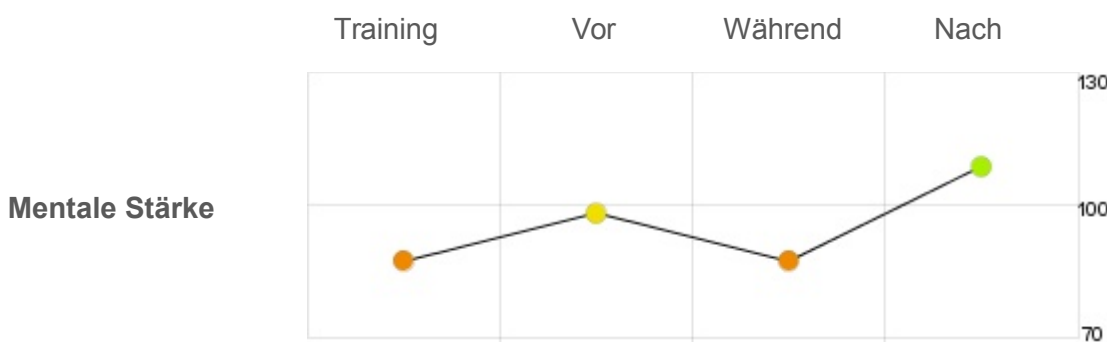
Der Wert in emotionaler Kontrolle liegt in der Schlussgruppe. Gefühle wie Frust und Wut werden schlecht verarbeitet und wirken sich auf das Verhalten und die Leistungsfähigkeit aus; auch werden Misserfolge und Fehler eher schlecht verkräftet. Copingmechanismen, Entspannungstechniken und konstruktive Pläne zur Verarbeitung helfen Max dabei, sich besser in den Griff zu bekommen.

Der Wert in Selbstvertrauen liegt in der Schlussgruppe. Dies ist allgemein ein warnendes Zeichen - häufig können sich Spieler mit einem sehr niedrigen Selbstvertrauen generell schlecht einschätzen! In der sportpsychologischen Beratung sollten die Hintergründe aufgeklärt und überzogene Erwartungen an sich selbst hinterfragt werden. Mit geeigneten Methoden (z. B. Erfolgstagebücher, Zielsetzung, Körpergefühl) kann zudem direkt am Aufbau des Selbstvertrauens gearbeitet werden.

Der Wert in Spielstärke liegt in der Schlussgruppe. Dies ist ein Anzeichen dafür, dass Max stärker unter Nervosität und Angst leidet. Misserfolge steigern dieses Empfinden noch. Der Leistungsdruck auf dem Platz wird häufig als belastend wahrgenommen. Entspannungsmethoden, Unterstützung und eine Stärkung des Selbstvertrauens sind gute Grundlagen für die weiterführende Arbeit.

MSPI PHASEN

Die acht Dimensionen Eigenmotivation, Kampfgeist, Selbstvertrauen, Emotionale Kontrolle, Spielkonzentration, Spielstärke, Lern- und Zielorientierung können bei Spielern sehr situationsabhängig sein. Manche sind im Spiel mental stärker, manche im Training, einige haben besondere Probleme vor dem Spiel oder erholen sich nach einer Niederlage nur schwer. Eine relative phasenspezifische Schwäche oder Stärke ist dann vorhanden, wenn der Wert in einer der Phasen vom Dimensionswert stark nach unten abweicht bzw. signifikant höher ist als der Dimensionswert (s. die zwei vorangestellten Seiten). Liegen alle Phasenwerte in einem ähnlichen Bereich, ist der Dimensionswert stabil und nicht von der Situation abhängig.



Training

Situationen in dieser Phase sind häufig von Unbestimmtheit geprägt und erfordern Ausdauer. Sie verlangen die individuelle Ausrichtung auf langfristige Ziele und die eigene Entwicklung und umfassen darüber hinaus Herausforderungen beim Umgang mit Ereignissen wie Leistungstiefs oder Verletzungen.

Bereich		Wert
Eigenmotivation		96
Lernorientierung		122
Zielorientierung		84
Selbstvertrauen	x	77
Emotionale Kontrolle	x	78

Relative Stärken im Training: -

Relative Schwächen im Training: - Zielorientierung -

Vor

Diese Phase erstreckt sich von einem Zeitpunkt wenige Tagen vor einem schwierigen/wichtigen Spiel bis kurz vor Spielanfang. Situationen handeln von der Art und Intensität der Vorbereitung, den Verhaltensfolgen von Erwartungsdruck und zurückliegenden schlechten Erfahrungen sowie generell von der individuellen Stimmung und eventueller Nervosität.

Bereich		Wert
Kampfgeist		114
Spielkonzentration		116
Spielstärke		75
Zielorientierung		103
Selbstvertrauen		70
Emotionale Kontrolle		105

Relative Stärken vor dem Spiel: - Spielkonzentration - Emotionale Kontrolle -

Relative Schwächen vor dem Spiel: -

Während

Situationen handeln vom Umgang mit Fehlern und Schiedsrichterentscheidungen auf dem Platz, von Reaktionen auf überlegene oder unfair spielende Gegner, von der Konzentration auf das Spielgeschehen und der Gefühlslage während des Spiels und bei bestimmten Spielständen.

Bereich		Wert
Kampfgeist		116
Spielkonzentration		99
Spielstärke		78
Zielorientierung		122
Selbstvertrauen		74
Emotionale Kontrolle		70

Relative Stärken während des Spiels: - Zielorientierung -

Relative Schwächen während des Spiels: - Spielkonzentration - Emotionale Kontrolle -

Nach

In der Spielnachbereitung stellen sich ähnliche Herausforderungen wie in der Trainingssituation. Situationen in dieser Phase verweisen auf Entwicklungsprozesse und die Fehlerverarbeitung. Reflektion und Umgang mit Sieg und Niederlage stehen dabei im Vordergrund.

Bereich		Wert
Eigenmotivation		107
Lernorientierung		125
Zielorientierung		119
Selbstvertrauen		103
Emotionale Kontrolle		88

Relative Stärken nach dem Spiel: - Zielorientierung - Selbstvertrauen - Emotionale Kontrolle -

Relative Schwächen nach dem Spiel: -