



RUB

MENTALES TRAINING

Formen des Mentalen Trainings

subvokales Training

Verdecktes
Wahrnehmungstraining

Mentales
Training

Ideomotorisches Training

(Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016; Weinberg & Gould, 2014)

Einsatzbereiche

Rehabilitation von Verletzungen

Emotionsregulation

Techniktraining

Aufbau von Selbstbewusstsein

(Hänsel et al., 2016; Weinberg & Gould, 2014)

Ebenen des MT

- **Visuell:** Wie sieht die Bewegungsausführung aus, welche Reize sind noch in der Umgebung (z. B. Zuschauer, Beschaffenheit des Spielfeldes)?
- **Akustisch:** Welche Geräusche nehme ich noch wahr (z. B. Stimmen, Umgebungsgeräusche)?
- **Kinästhetisch:** Bewegungsempfindung (z. B. Position einzelner Körperteile)
- **Olfaktorisch:** Was rieche ich (z. B. Schweiß, Klamottengeruch)?
- **Gustatorisch:** Was schmecke ich (z. B. salziger Geschmack, trockener Mund)

(Weinberg & Gould, 2014)

Richtlinien bei der Skripterstellung

5 Ws

Wer: Charakteristika der Person berücksichtigen, z. B. Alter, Geschlecht, Niveau, Motivationslage, etc.

Wo: Trainings- oder Wettkampfsetting

Wann: Vor, während, oder nach dem Training/Wettkampf

Warum: Worauf soll das MT abzielen? Angstreduktion, Selbstvertrauen, etc.

Was: Inhalt der Visualisierung, welche Ebenen werden integriert?

(Williams, Cooley, Newell, Weibull & Cummings, 2013)

PRAXISBEISPIEL I



Sadie Maubet Bjornsen, norwegische Skilängläuferin und Olympiateilnehmerin

Fragen zum Praxisbeispiel I

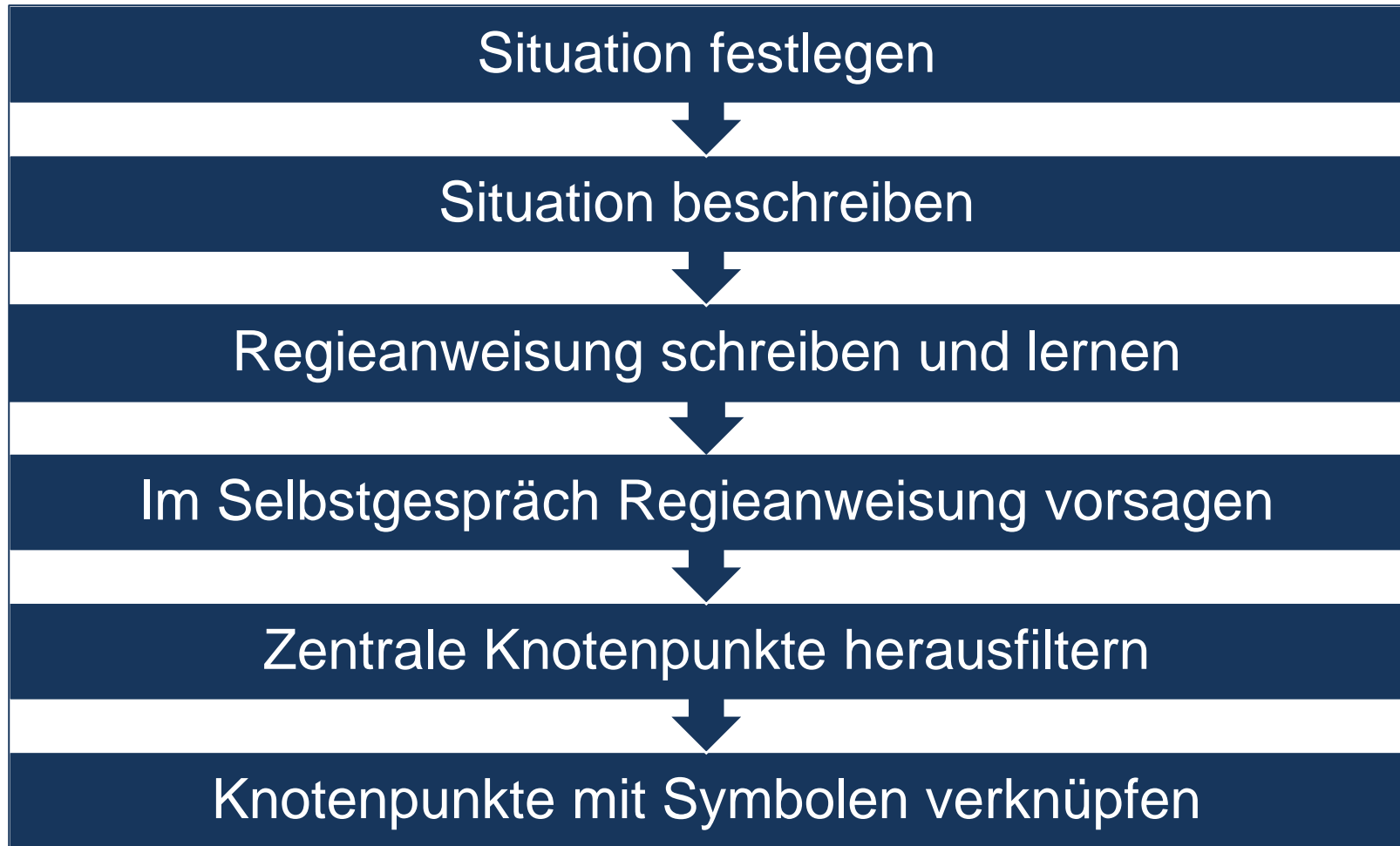
Was hat euch an dem Beispiel gefallen?

Was könnte man noch anders machen (z. B. differenzierter oder weniger ausführlich)?

Welche Ebenen waren im Beispiel integriert?

Wo sind die 5 Ws im Beispiel zu finden?

Aufbau am Beispiel “Visualisierung”



PRAXISBEISPIEL II

Visualisierung – Die letzten Minuten vor dem Spiel

Ich schließe die Augen und konzentriere mich nur auf meinen **Atem**. Ich atme ganz bewusst in den Bauch ein und aus. Dabei stelle ich mir vor, dass mit jedem **Einatmen Kraft und Energie** in meinen Körper strömt und mit jedem **Ausatmen Anspannung** entweicht.

Jetzt stelle ich mir vor, wie ich beim Einlaufen hinter ■■■ stehe und seine Nummer 22 sehe. Das gibt mir **Sicherheit**, ich weiß, dass ich mich auf meine Mitspieler **verlassen kann**. Die **Vorfreude** auf das Spiel steigt. Ich bin durch das Aufwärmen **gut vorbereitet** für die anstehenden 90 Minuten. Ich nehme die **Leichtigkeit in meinen Beinen** wahr, merke, dass ich durch das Stretching beim Aufwärmen **optimal gedehnt** bin.