



WS 404-01 | Aspekte aus dem Mentaltraining - umsetzbar auch für "normale" Vereins(turn)gruppen?

Referentin: Steffanie Bratan

Sonntag, 09.02.2025 | 15:00 – 16:30 Uhr

Mentaltraining – was stellt ihr euch darunter vor? Mentale Stärke – was verstehen wir in der Regel darunter? Wo kommt Mentaltraining zum Einsatz, vor allem natürlich im Sport? Mit diesen Einstiegsfragen starten wir in den Workshop.

Herausforderungen kann es im Sport beispielsweise geben im Hinblick auf:

- Ziele
- Selbstbestimmtheit
- Selbstreflexion
- Durchhaltevermögen
- Disziplin
- Willensstärke
- Frustrationstoleranz
- Zuversicht
- Selbstvertrauen
- Selbstverantwortung

Zwei Fragen, die mir vor allem in Aus- und Fortbildungen immer wieder gestellt werden, lauten:

- Was kann ich als Trainer*in tun um meinen Athlet*innen im Umgang mit den Herausforderungen, vor denen sie (manchmal) stehen, zu helfen?
- Was kann ich als Trainer*in tun, damit solche Herausforderungen für meine Athlet*innen nicht zu größeren Problemen werden?

Eine Lösungsmöglichkeit bietet das Umlenken beziehungsweise das Verändern des Fokus.

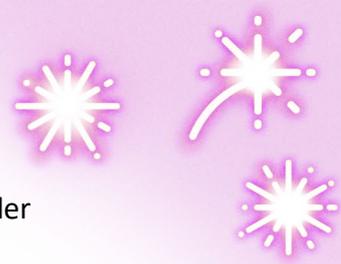
Zum Beispiel kann der/die Athlet*in lernen seinen/ihren Fokus auf die perfekte (Teil)Ausführung einer Bewegung zu lenken, und damit die Unterschiede zur eigenen Ausführung zum einen wahrzunehmen und zum anderen sich nur auf einen bestimmten Aus-/Abschnitt einer Bewegung zu konzentrieren.

Lernen sich auf etwas Positives zu fokussieren, kann ebenfalls sehr hilfreich sein.

Ebenso wie sich auf das gewünschte Endergebnis zu konzentrieren.

Oder die Bewegung mit einem Rhythmus, eventuell auch mit Musik zu verbinden und sich darauf zu konzentrieren.





Eine weitere Lösungsmöglichkeit stellt das Schulen der Vorstellungskraft und der Wahrnehmung dar.

Die Vorstellungskraft lässt sich schon mit Kindern sehr gut schulen. Beispielsweise mit der „Zitronen-Übung“. Oder man verändert in Gedanken bekannte und gebräuchliche Alltagsgegenstände in Form und/oder Farbe.

Dasselbe lässt sich mit Gegenständen der jeweiligen Sportart machen. Weiter geht es mit einfachen, alltäglichen, kleinen Bewegungen wie zum Beispiel das Ballen einer Faust, das Beugen eines Beins, ...

Auch die Wahrnehmung lässt sich schon mit Kindern gut schulen. Hierzu nimmt man seine Umgebung (beim Sporttreiben) einmal bewusst wahr: Wo befindet sich was? Welche Farbe hat ...? Danach das Wahrgenommene noch einmal mit geschlossenen Augen Revue passieren lassen. Ist die Möglichkeit gegeben diese Übung aus einer anderen Perspektive erneut durchführen zu können, dann nutzt dies!

Gerade im Sport ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers in der Regel sehr wichtig. Diesen daher mal in verschiedenen, einfachen Positionen (stehen, sitzen, liegen) bewusst wahrnehmen. Genauso auch nur Teile des Körpers wahrnehmen und Unterschiede bei verschiedenen Positionen. Wie fühlt sich das an?

Natürlich müssen Vorstellung und Wahrnehmung verknüpft werden um eine (sportliche) Bewegung zu verändern, zu erlernen, zu üben.

Das gelingt anfangs zum Beispiel mittels leichter Bewegungen, die aber sehr bewusst und auf bestimmte „Aufgabenstellungen“ fokussiert vorweg in Gedanken abgespielt und danach umgesetzt und entsprechend wahrgenommen werden.

Mit der Zeit können die Bewegungen komplexer werden. Hierbei kann das „Anschauen“ der Bewegung wie in einem Film helfen.

Diese Möglichkeit des mentalen Trainings ist insbesondere auch während einer längeren (unfreiwilligen) Trainingspause (beispielsweise im Verletzungsfall) ein gutes Mittel „im Training zu bleiben“.

Denn für unser Gehirn ist es egal, ob eine Bewegung real oder nur in unserer Vorstellung ausgeführt wird.

Abschließend möchte ich betonen, dass mentales Training vor allem präventiv von Trainer*innen sehr gut angewandt werden kann. Bei größeren Problemen sollte man sich meiner Meinung nach Hilfe von außen holen, da man als Trainer*in meist zu nah an den eigenen Athlet*innen dran ist.

