

psychologische Trainingsgestaltung

Eigentlich haben wir als [Trainer](#) (und auch die Sportler selber) bereits genügend Arbeit mit [Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit, Taktik, Technik](#), aber in letzter Zeit ist auch in den Medien die [Psychologie](#) immer mehr in den Vordergrund gerückt, so daß man sich auch Gedanken um eine Trainingsgestaltung unter psychologischen Aspekten machen sollte. Immer wieder hört man von mentaler Stärke. Doch was verbirgt sich hinter diesem Begriff überhaupt?

Mentales Training ist zunächst nichts anderes als die Vorwegnahme der Ausführung sportlicher Handlungen oder Bewegungen in der Vorstellung. Mentales Üben beinhaltet eine Art Probehandeln im Kopf, bevor es eigentlich „zur Sache geht“. Beim mentalen Training benutzen wir unsere Vorstellungskraft vom Handlungsablauf und den dabei eingesetzten und benutzten Bewegungen. Da die entsprechenden Handlungs- und Bewegungsvorstellungen vorwiegend aus den gemachten Erfahrungen herbeige Holt werden, die im Gedächtnis gespeichert sind, spielt die durch den Sportler gemachte praktische sportliche Betätigung für die Wirksamkeit des mentalen Trainings eine große Rolle. Je intensiver ein Sportler beim [Training](#) „bei der Sache“ ist und seine Übungen auch geistig zu durchdringen vermag, umso genauer und plastischer werden später seine Bewegungsvorstellungen sein. Das Vorstellungstraining bzw. mentale Probehandeln ist dann besonders effektiv.

Sicherlich ist mentales Training kein Allheilmittel, doch ein in letzter Vergangenheit gerne eingesetztes Mittel, um seine persönliche Effektivität zu erhöhen. Durch das mentale Training – man mag es kaum glauben, ist aber wissenschaftlich bewiesen – erhalten die beteiligten Muskeln schwache elektrische Impulse, die sie in Spannungs- und

Aktionsbereitschaft setzen. Zu dieser Muskelerregung kommt es, weil das intensive anschauliche Vorstellen einer Bewegung die gleichen motorischen Rindenfelder des Gehirns in Schwingungen versetzt, die auch bei der tatsächlichen Ausführung der Bewegungen benutzt werden.

Mentales Training ersetzt zwar das praktische [Training](#) nicht, was es auch nicht kann, aber kann dieses wirksam unterstützen. Sicherlich ist es besonders in Zeiten von verletzungsbedingten Ausfällen oder kurz vor einem Wettkampf sehr gut geeignet.