

Mentales Training



Deutscher Judoverband
A-Trainerausbildung
3. April 2009

Dr. Babett Lobinger
Psychologisches Institut,
DSHS Köln



Mentales Training

- ⌘ Welche Erfahrungen habt ihr damit?
- ⌘ Was sind die Voraussetzungen?
- ⌘ Was versteht man darunter?
- ⌘ Welche Formen lassen sich unterscheiden?
- ⌘ Wie könnte es konkret aussehen?
- ⌘ Welche mentalen Fertigkeiten sind für Leistungssportler/innen zentral?

Service-Center für Sportpsychologische Diagnostik und Intervention **Move Ment**

Grundlage des Mentalen Trainings

Der Carpenter – Effekt

Carpenter (1874)

Alein die Wahrnehmung oder Vorstellung von Bewegungen beinhaltet die Tendenz zum aktiven (Mit-) Vollzug dieser Bewegung, verbunden mit Reaktionen und Bewegungsimpulsen in der Muskulatur.



Grundlage des Mentalen Trainings ...



... sind Vorstellungsprozesse

Vorstellungen basieren auf bedeutungshaltigen Gedächtnisstrukturen im Langzeitgedächtnis. Sie werden aktiv rekonstruiert und können im Arbeitsgedächtnis verschiedenen Veränderungen unterworfen werden

Service-Center für Sportpsychologische Diagnostik und Intervention **Move Ment**



Definition

Mentales Training ist das planmäßig, wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung.

(Volpert, 1977)

Service-Center für Sportpsychologische Diagnostik und Intervention **Move Ment**



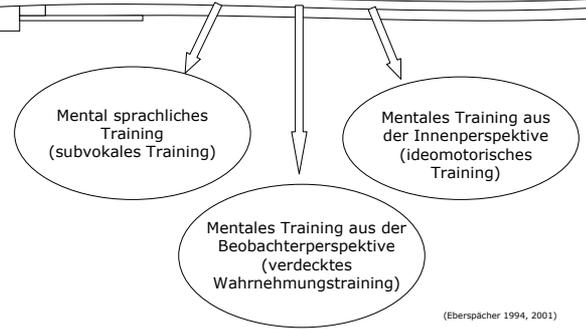
Ziel des mentalen Trainings

„...ist es sich in einem psychischen Zustand zu versetzen, der es ermöglicht, unter allen denkbaren Bedingungen die eigenen realistischen Leistungsmöglichkeiten zu entfalten.“

(Eberspächer, 1990, 71)



3 Formen Mentalen Trainings



(Eberspächer 1994, 2001)



Subvokales Training

(Eberspächer 1994, 2001)

Der Bewegungsablauf wird sehr detailliert aufgeschrieben dann per Selbstgespräch vorgesagt

Mental sprachliches Training (subvokales Training)



Verdecktes Wahrnehmungstraining

(Eberspächer 1994, 2001)

Athlet nimmt Videoperspektive von außen ein, spielt einen Bewegungsfilm seiner sportlichen Handlung ab und betrachtet diesen vor seinem geistigen Auge

Mentales Training aus der Beobachterperspektive (verdecktes Wahrnehmungstraining)

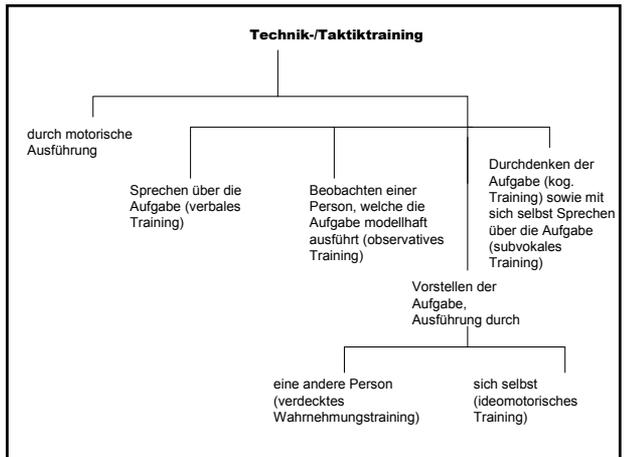


Ideomotorisches Training

(Eberspächer 1994, 2001)

Athlet versucht sich selbst in die Bewegung hinein zu versetzen und die inneren Prozesse, die während der Bewegung ablaufen nachzuempfinden (z.B. Druck des Sprungbeins beim Absprung) Athlet nimmt Innenperspektive ein

Mentales Training aus der Innenperspektive (ideomotorisches Training)





Fünf Schritte des Mentalen Trainings n. Eberspächer

1. Instruktion – Handlungsanweisung des Trainers

2. Detaillierte Beschreibung des Bewegungsablaufs

3. Internalisieren – Auswendiglernen dieses Skripts

4. Beschreibung der Knotenpunkte der Bewegung

5. Symbolische Markierung der Knotenpunkte



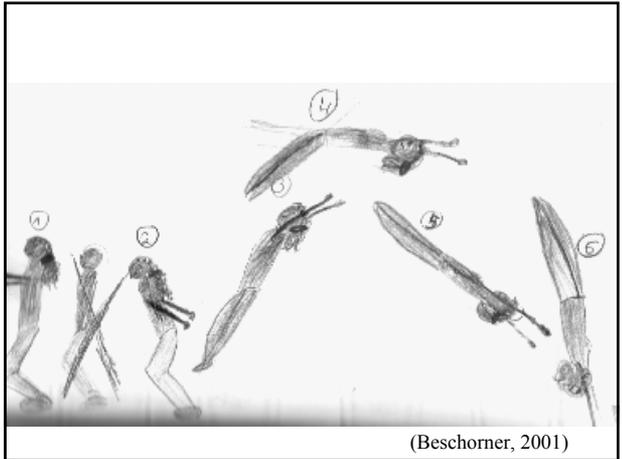
Bewegungsbeschreibungen

- ⌘ Rechten Fuß zurücksetzen (Schrittstellung)
- ⌘ Gleichzeitiges Anheben des rechten Arms und Einnehmen der Dachposition, d.h. Schlagfläche über Kopf) → Ausgangsposition
- ⌘ Mit Schlägerkopf über die Schulter hinter dem Rücken Schwungschleife ausführen
- ⌘ Dabei Anheben des Ellbogens auf Über-Schulterhöhe, Vorbringen der Hüfte, Vorbringen der rechten Schulter
- ⌘ Schläger wird nun durch Pronations-Bewegung im Handgelenk von hinter dem Kopf / Körper zum Treffpunkt über Kopf / hinter Körper gebracht.
- ⌘ Abschließende Ausschwingphase



Bewegungsvorstellungen

- Wie kann man die Fähigkeit zu Bewegungsvorstellungen im Kindes- und Jugendalter fördern?



Bewegungsvorstellungen

- ⌘ Bringe die Bilder in die richtige Reihenfolge



Bewegungsvorstellungen





Förderung - Vorschläge

- ⌘ Bewegungsgeschichten – Metaphern
- ⌘ Auffordern die Bewegung selbst verbal zu beschreiben
- ⌘ Zu Dritt üben – 2 üben – einer korrigiert (observatives Training)
- ⌘ Roboterübung – „den Trainer steuern“

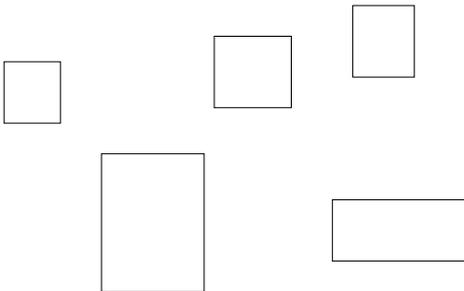


Fünf Schritte des Mentalen Trainings n. Eberspächer

1. Instruktion – Handlungsanweisung des Trainers
2. Detaillierte Beschreibung des Bewegungsablaufs
3. Internalisieren – Auswendiglernen dieses Skripts
4. Beschreibung der Knotenpunkte der Bewegung
5. Symbolische Markierung der Knotenpunkte



Erstellen von Knotenpunkten



Einsatz



Voraussetzungen für Mentales Training

- Entspannter Wachzustand
- Praktische Vorerfahrung/ Eigenerfahrung
- Eigenperspektive
- Lebhaftes Vergegenwärtigen

Einsatz-



-möglichkeiten

- Beschleunigung des Lernerfolgs in der Phase des Neuerwerbs bzw. Umlernens
- Als Training während einer Verletzungspause
- Erleichterung des Wiedereinstiegs
- Überbrückung trainingsfreier Zeiten
- Hilfe zum Angstabau

Einsatz



Schwierigkeiten

- Gegendarstellungen
- Denkblockaden
- Zurücklaufen und Wiederholungen im inneren Film
- Unrealistische Zielvorgaben



Über welche mentalen Fähigkeiten/ Fertigkeiten sollte ein Sportler/ eine Sportlerin verfügen ?

- ⌘ 6 grundlegende kognitive Fertigkeiten n. Eberspächer
- ⌘ Praxisbeispiele



Die wichtigsten 6 kognitiven Fertigkeiten für Trainer und Sportler

(Eberspächer, 2001)

- Selbstgesprächsregulation
- Kompetenzerwartung
- Aufmerksamkeitsregulation
- Aktivationsregulation
- Vorstellungsregulation
- Zielsetzung/ Analyse

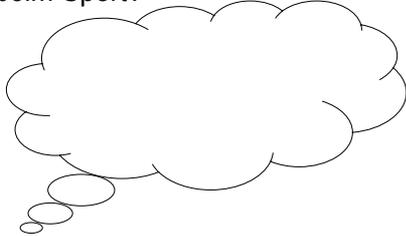
1. Kognitive Fertigkeit



Selbstgesprächsregulation

(Eberspächer, 2001)

- ⌘ Wie lauten typische Selbstgespräche im/beim Sport?



Strategien in Selbstgesprächen

(Eberspächer, 2001)

- ⌘ Selbstmotivierungstechniken
- ⌘ Rationalisierungstechniken
- ⌘ Aufmerksamkeitsveränderungen
- ⌘ Problemlösungsstrategien

2. Kognitive Fertigkeit



Kompetenzerwartung

- ⌘ Varianten eines Kompetenzüberzeugungstrainings
 - Prognosetraining
 - Training der Nichtwiederholbarkeit
 - Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung

2. Kognitive Fertigkeit - Kompetenzerwartung



Prognosetraining

(Eberspächer, 2001)

Ziel: mittels Eigenerfahrungen realistische Kompetenzerwartungen aufbauen

Vorgehen:

- ➔ Aufgabenstellung
- ➔ Prognosestellung (geschlossen/ offen)
- ➔ Durchführung der Anforderung
- ➔ Ergebnisfeststellung
- ➔ objektive Analyse
- ➔ Prognose überprüfen

2. Kognitive Fertigkeit - Kompetenzerwartung

Training der Nichtwiederholbarkeit

(Eberspächer, 2001)

Einmaligkeitstraining

Vorgehen:

- Trainer/in definiert Zeitpunkt
- Vorbereitungszeit
- Prognose
- Erster und einziger Versuch
- Bilanz (Ist-Soll-Vergleich)

Service-Center für Sportpsychologische Diagnostik und Intervention **Move Ment**

2. Kognitive Fertigkeit - Kompetenzerwartung

Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit **Zeitverzögerung**

(Eberspächer, 2001)

Zeitpunkt der Leistungserbringung wird verschoben




Service-Center für Sportpsychologische Diagnostik und Intervention **Move Ment**

3. Kognitive Fertigkeit

Aufmerksamkeitsregulation

	external	
W e i t	Weit-External Um komplexe Situationen/ Umfeld einzuschätzen; ermöglicht hohes Maß an Antizipation	Eng-External Erforderlich beim reagieren auf situative Anforderung
	Weit-Internal Analyse der Gesamtbefindlichkeit, z.B. vor Entscheidungen	Eng-Internal Sensibilität für psychische und somatische Prozesse; erforderlich, um sich zu regulieren und mental zu trainieren
	internal	e n g

(Eberspächer 2001)

3. Kognitive Fertigkeit

Aufmerksamkeitsregulation

(Eberspächer, 2001)

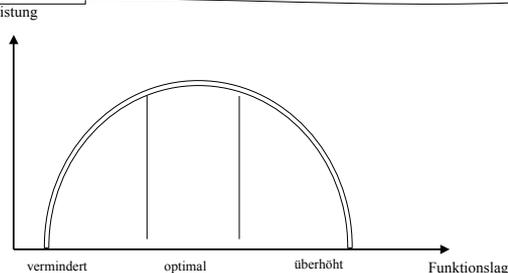
Konzentration in der Zeit

beinhaltet die Tatsache, dass eine Voraussetzung für effektives Handeln die Fertigkeit des Konzentrierens auf die momentan zu verrichtende Tätigkeit ist, ohne ständiges Voraus- oder Zurückdenken.



Service-Center für Sportpsychologische Diagnostik und Intervention **Move Ment**

Individuelle Funktionslage



Service-Center für Sportpsychologische Diagnostik und Intervention **Move Ment**

4. Kognitive Fertigkeit

Aktivationsregulation

(Eberspächer, 2001)

Ansatzstellen und Richtungen:

	Relaxation	Mobilisation
Verhalten	Langsam oder gar nicht bewegen. Muskeltonus abbauen	Schnell und schwunghaft bewegen. Muskeltonus aufbauen
Umwelt	Reizarme, ruhige Umwelt aufsuchen oder herstellen	Reizvolle, anregende Umwelt aufsuchen oder herstellen
Wahrnehmung	Einstellen auf Ruhe, Entspannung, angenehmes Befinden per Selbstgespräch	Einstellen auf Herausforderung, Druck, Power per Selbstgespräch
Techniken	Autogenes Training Progressive Muskelrelaxation Psychohygiene	Musik

Service-Center für Sportpsychologische Diagnostik und Intervention **Move Ment**



Vorstellungsregulation

(Eberspächer, 2001)

das mentale Techniktraining beinhaltet :

- Bewegungsvorstellungen
- Erinnerungsvorstellungen
- Phantasievorstellungen

Definition Vorstellung:

Wahrnehmungsprozesse, die nicht unmittelbar durch sensorischen Input entstehen.



Zielsetzung /Analyse

(Eberspächer, 2001)

⌘ Zur Verbesserung der eigenen Leistung sollte man:

- Sich realistische Ziele setzen
- Die Ursachen für das Erreichen und Nicht-Erreichen von Zielen angemessen analysieren



Ziele formulieren

Absicht muss beschrieben werden:

- ⌘ Qualitativ
- ⌘ Quantitativ
- ⌘ Zeitlich
- ⌘ Begründbar



(Simon, 2001)

Wichtige Grundsätze zur Zielvereinbarung

- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| S pezifisch-konkret | ⇒ | Ist das Ziel hinreichend präzise formuliert? |
| M essbar | ⇒ | Woran kann ich erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe? |
| A kzeptiert und gewollt | ⇒ | Kann ich die Zielerreichung weitgehend selbst beeinflussen? |
| R ealistisch | ⇒ | Ist das Ziel anspruchsvoll, aber auch erreichbar? |
| T erminiert | ⇒ | Sind klare Termine festgelegt? |



Zusammenfassung

Selbstgesprächsregulation:

- Selbstmotivierungstechniken
- Rationalisierungstechniken
- Aufmerksamkeitsveränderungen
- Problemlösungsstrategien

Aktivationsregulation:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Mobilisationstechniken

Aufmerksamkeitsregulation:

- Konzentration in der Zeit

Kompetenzerwartung:

- Prognosetraining
- Training der Nichtwiederholbarkeit

Psychologische Trainingsformen zur...

Vorstellungsregulation:
Mentales Training

(Eberspächer, 2001)



Literatur

Eberspächer, H. (1990, 2001, 2004). Mentales Training. München: Copress.

⌘ Beschner, S. (2001). Einsatz von selbstgestellten Zeichnungen im Bewegungskern von Kindern. Unveröffentlichte Diplomarbeit. DSHS Köln.

Gabler, H. (2000). Motivationale Aspekte sportlicher Handlung. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie: Teil 1: Grundthemen. (3., erw. u. überarb. Aufl., S. 197-244) Schorndorf: Hofmann.

Singer, R. & Munzert, J. (2000). Psychologische Aspekte des Lernens. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie, Teil 1: Grundthemen. Schorndorf: Hofmann, S. 247-288.