



TVG Baskets Trier

Trainingsplan

Mentales Training (MT)

Definition

Beim mentalen Training wird der direkte Einfluss psychischer Prozesse auf die Bewegung angesprochen. Es erfolgt eine systematische und intensive gedankliche Vorstellung eines Bewegungsablaufs mit dem Ziel seiner Verbesserung, ohne dass die Bewegung praktisch ausgeführt wird (Eberspächer, 1995).

Schwerpunkte sind dabei Aufmerksamkeits-, Aktivations- und Vorstellungsregulation sowie Kompetenzerwartung, Zielsetzung und Analyse.

Erläuterungen

Man unterscheidet üblicherweise drei Methoden des mentalen Trainings :

Beim **subvokalen Training** sagt man sich den zu trainierenden Bewegungsablauf per Selbstgespräch vor. Beim Freiwurf wäre das z.B. Wie folgt : « Ich stehe an der Linie. Ich bin ganz ruhig. Ich betrachte den Korb. Ich nehme den Ball vom Schiedsrichter entgegen. Ich prelle zweimal. Nun nehme ich den Ball in die Hand und gehe etwas in die Knie. Ich schaue nochmals zum Korb... » Mit dieser Technik vergegenwärtigt man sich also die Situation und die auszuführende Technik.

Beim **verdeckten Wahrnehmungstraining** betrachtet man sozusagen einen Film über den Bewegungsablauf, den man verbessern möchte. Man beobachtet sich von außen, als wenn man sich im Fernsehen sehen würde.

Beim **ideomotorischen Training**, der « Meisterstufe » des Mentalen Trainings, betrachtet man intensiv die Innenperspektive einer Bewegung, d.h., man stellt sich genau vor, wie sich die Bewegungsausführung anfühlt und wo die Knotenpunkte des Bewegungsablaufs liegen. Diese Markierungen codiert man dann in einen individuellen kinästhetisch-rhythmischen Kurzcode, so dass das mentale Durchführen der Bewegungshandlung zeitlich mit der optimalen praktischen Bewegungsausführung übereinstimmt. z. B. beim Wurf stellt man sich gedanklich vor, wie die Bewegungsabläufe auszusehen haben.

So trainierst Du Deine mentale Stärke:

1. Zieldefinition: Man muß ein klares Ziel, eine konkrete Aufgabe vor Augen haben, sonst kann man keinen Plan entwickeln und sich nicht vorbereiten. Alles beginnt mit einem Ziel, was will man als Trainer/Spieler erreichen ? z.B. als Trainer : 1. Platz in der Liga (Saison), z.B. Als Spieler : Verbesserung von dem Korbleger.



TVG Baskets Trier

Trainingsplan

Mentales Training (MT)

2. Vorbereitung: Think big, start small lautet die Devise. Hier gilt es das Ziel vor Augen zu haben und sich step by step darauf vorzubereiten. Wenn-Dann-Pläne machen. z.B. als Trainer : Wenn man in der Hinrunde nicht alles gewonnen hat, dann in der Rückrunde versuchen, alle Spiele und direkten Vergleich zu gewinnen, um den 1. Platz zu verwirklichen. z.B. Als Spieler : Bevor ich den Korbleger ausführe, erst auf die richtige Reihenfolge bei den Kontakten denken und dann hoch und explosiv zum Korb springen.

3. Autosuggestion (Selbstbeeinflussung): Negative Gedanken und eine negative Einstellung wirken sich genauso auf deinen Erfolg aus. Wer den Misserfolg fürchtet scheitert eher, als der der Erfolg hofft. Das ist eine einfache Frage der Einstellung. Je positiver du denkst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dein Ziel erreichst. Lerne deine Stärken (und Schwächen) kennen, lerne dich richtig einzuschätzen und schöpfe dein volles Potential aus ! z.B. als Trainer bei knappem Punktestand des Spiels und noch einige Sekunden zu spielen in der Auszeit soll der Trainer positiv reden also nicht formulieren, was alles schief gehen kann, klare Anweisungen geben und positiv auf die Spieler einwirken, ihnen Selbstvertrauen geben. z.B. als Spieler bei knapper Führung und wenigen Sekunden zu spielen, kann der Spieler sich sagen, halte ich den Ball oder spiele die Zeit aus, in dem ich zu meinen Mitspielern passe und den Ball nicht mehr hergebe.

4. Visualisieren: Führe dein Ziel vor Augen, konzentriere dich dabei auf positive Emotionen und stell dir vor wie sich anfühlt, dieses Ziel erreicht zu haben. Der Sportler kann die Ausführung einer Bewegung noch einmal gedanklich durch den Kopf gehen lassen und all die Bewegungen und Handlungen sich vorstellen. z.B. der Spieler kann seinen Wurf gedanklich sich vorstellen, wie dieser auszusehen hat und alle Details dabei beachten, bevor er den Wurf ausübt.

5. Mit Ängsten auseinandersetzen: Hast Du Angst zu versagen ? Traust du dir die Aufgabe nicht zu ? Was könnte schiefgehen ? Negative Gedanken und Furcht wirken sich negativ auf deine Einstellung aus und verringern die Wahrscheinlichkeit, dass du dein Ziel erreichst. Setze dich mit diesen Ängsten auseinander. Löse deine Probleme und wandle deine Gedanken in positive. Hier könnte man den Lösungsweg von Dale Carnegie hinzuziehen z. B. Spielstand unentschieden, Spiel ist zu Ende und der Spieler A hat noch einen Freiwurf zugesprochen bekommen. Der Spieler kann sich jetzt selbst vor dem Freiwurf sagen:

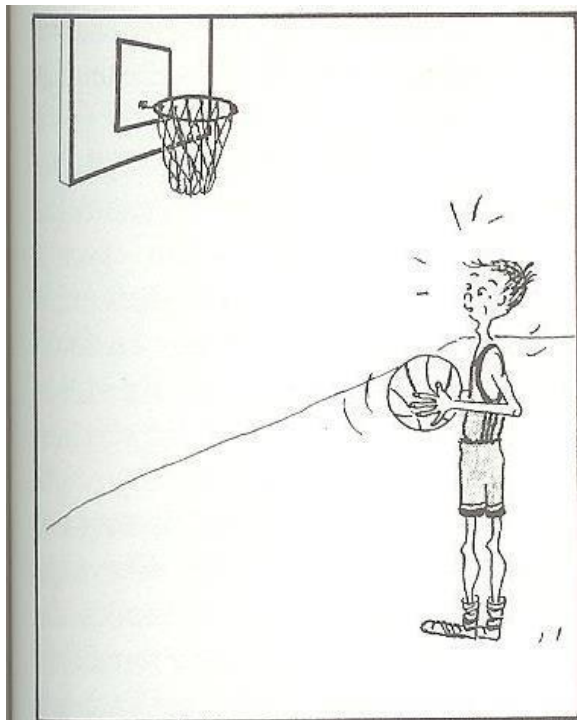
5.1. Was ist das Schlimmste was jetzt passieren kann ? (nämlich das er den Freiwurf nicht trifft und sie dann in die Verlängerung müssen, kann er sich selber klar formulieren)

5.2. Der Spieler soll versuchen im Falle eines Mißerfolgs dies zu akzeptieren

5.3. Er soll sich dann sagen, ich versuchen den Freiwurf zu treffen und er soll versuchen es besser zu machen, indem er nicht daneben wirft.

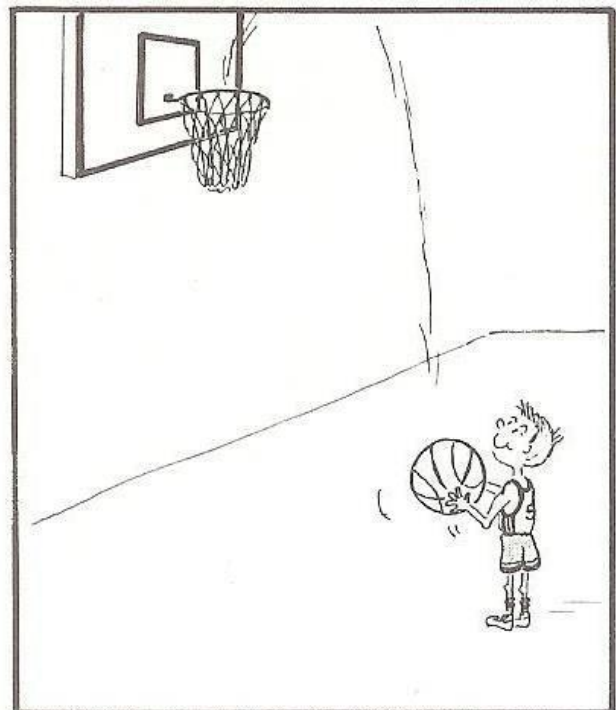
Mentales Training (MT)

6. Beruhigen: Kurz vor der Herausforderung hilft es, sich nochmal komplett abzuschotten und in sich zu gehen. Die innere Ruhe dient der Konzentration. z.B. als Spieler, vor dem letzten entscheidenden Freiwurf noch einmal konzentrieren und sich selber positiv Mut machen.



Mißerfolgsorientierung

«Wie soll der riesige Ball da hoch oben durch den winzigen Ring gehen? Nie!»



Erfolgsorientierung

«Klar, im Bogen und schwups!»