

# Grundlagen des Mentaltrainings

Mentaltraining - Um Leistung zu erbringen, reicht es nicht, einfach nur körperlich fit zu sein. Gerade in der Wettkampfsituation kommt es darauf an, Leistung auch abrufen zu können. Das gilt aber nicht nur für den Wettkampf. Seien Sie einmal ehrlich: Das Training macht doch umso mehr Spaß, wenn die Leistung stimmt. Um diese zu optimieren ist aber neben der körperlichen Fitness die geistige Fitness sehr wichtig. Aus der Kombination körperlicher und geistiger Fitness resultiert letzten Endes erst der persönliche Gesamtzustand, von dem letzten Endes Motivation, spezifische Leistungsfähigkeit und auch die Zufriedenheit mit sich selbst abhängen.

Diese Zusammenhänge klingen zunächst einmal vielleicht ein wenig verwirrend, deshalb folgend ein sportartspezifisches Beispiel:

## *Beispiel Turnen im Wettkampf*

Kurz vor dem Wettkampf trainieren Turner ihre für den Wettkampf geplante Kür besonders intensiv. Unzählige Wiederholungen, Videoanalysen, individuelle Korrekturen folgen, bis die Kür schließlich so steht, wie erwünscht. Eigentlich haben sich die Bewegungen schon in das motorische Gedächtnis eingebrannt. Doch wird es auch möglich sein, die Leistung genau zum gefragten Zeitpunkt abzurufen? Der Turner startet, während der Kür registriert er, wie seine Freunde ihn begeistert anfeuern - ein kurzer Moment der Unkonzentriertheit - ein Sturz - Der Wettkampf ist gelaufen.

Solche Situationen kommen immer wieder vor - vor allem in motorisch anspruchsvollen Sportarten, weniger in den sogenannten mks-Sportarten (Sportarten die messbare Werte in Wettkämpfen liefern, z.B. Hochsprung, Weitsprung). Problematisch ist das nicht einmal nur im Wettkampf. Im Training führt der Verlust des Fokus zu einem Verlust der Effizienz - im schlimmsten Fall zu einer Verletzung, die einen weit zurück werfen kann.

Deshalb wollen wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Grundlagen des mentalen Trainings auf den Weg geben - um Ihren sportlichen Erfolg zu verbessern. Anwenden lassen sich diese Methoden übrigens auf fast jede Sportart. Denn motorische Fähigkeiten haben ihren Ursprung eben auch im Gehirn- Hirn ausschalten beim Sport hilft leider nicht.

## **Das Selbstgespräch**

Sprechen Sie innerlich zu sich selbst. Man bezeichnet dieses innere Selbstgespräch auch als subvokales Training. Gehen Sie die wichtigsten Abläufe einer Bewegung wie eine Stichwortliste durch. Klingt vielleicht etwas banal, aber vielleicht taucht in Ihrer Stichwortliste auf einmal etwas auf, dem Sie ansonsten kaum Beachtung geschenkt hätten? Besonders hilfreich ist das auch beim Ausführen komplexer Kraftübungen. Die innere Sicherheit, die sie durch dieses „abarbeiten“ der Checkliste gewinnen, kann sich durchaus positiv auf die erbrachte Leistung auswirken.

## **Der äußere Beobachter**

In der Sportwissenschaft bezeichnet man den äußeren Beobachter auch als das „verdeckte Wahrnehmungstraining“. Dabei versuchen Sie eine Zielsituation vollständig in Ihrer Vorstellung zu simulieren. Ganz so, als würden Sie einen Film ansehen. Sie beobachten sich also quasi selbst von

außen, wie Sie die Zielbewegung durchführen. Vor allem bei Bewegungen, die an sich (z.B. im Mannschaftssport) ziemlich chaotisch wirken, können Sie die Effizienz Ihrer Bewegung so verbessern und verstehen, was Sie da eigentlich tun. Sie schaffen so ein besseres Verhältnis zwischen Ihrer Bewegung und der räumlichen Umgebung.

## **Die direkte Bewegungssimulation**

Sie wird auch also ideomotorisches Training bezeichnet. Hierbei stellen Sie sich den motorischen Ablauf der jeweiligen Bewegung direkt vor. So, wie sie sie im Optimalfall ausführen wollen. Gehen Sie die Bewegung ruhig mehrmals durch. Unser motorisches Zentrum befindet sich im Kleinhirn(am Hinterkopf); dieses können Sie also schon vor der Bewegung aktivieren. Ein Gedicht aufzusagen ist viel einfacher, wenn Sie es vorher bereits einmal geistig durchgegangen sind. Ebenso ist es auch mit Bewegungen – eine vorherige geistige Simulation kann das Ergebnis oft enorm verbessern.

## **Den Müll raus schaffen**

Es gibt so viele Dinge, die uns bewegen. Wenn es aber darum geht, jetzt das Maximum zu erreichen, geht es nur um den einen Moment.

Schaff diesen Müll raus. Der ist es, der dich von dem einzig Wesentlichen da draußen abhält. Diesen Moment.... HIER und JETZT... Und bist du WIRKLICH im HIER und JETZT, wirst du verblüfft sein, zu WAS du in der Lage bist und wie gut du es tun kannst!“

Dieses Zitat aus dem Film „Peaceful Warrior“ beschreibt eigentlich ziemlich genau das, worum es an diese Stelle geht. Und das ist doch eigentlich auch der Grund, warum viele überhaupt zum Sport gehen – um vom Alltag abzuschalten. Dann versuchen Sie auch genau das. Je weniger Gedanken Sie an andere Dinge während des Trainings verschwenden, desto effektiver wird es. In vielen Kampfsportarten ist es sogar üblich vor und nach dem Training eine kurze Meditationsphase einzubauen, um die Trennung vom Alltag eindeutig zu machen. Probieren Sie das doch vielleicht auch einmal aus, auch wenn Sie keinen Kampfsport machen?Vielleicht hilft es...

## **Negative Formulierungen vermeiden**

Grundsätzlich gilt es, negative Formulierungen zu vermeiden. „Das kann ich nicht“ stellt im Grunde eine direkte Kapitulation dar. Betrachten Sie etwas, das sie „noch“ nicht können als Herausforderung und nicht als unüberwindbares Hindernis. Daran können Sie nur wachsen. Wenn Sie im Sprint gegen den aktuellen Landesmeister antreten müssen und sich von Beginn sagen, dass Sie ihn nicht schlagen können, werden Sie das mit Sicherheit auch nicht tun und nebenbei eine miserable Zeit hinlegen. Gehen Sie mit dem Ziel zu gewinnen ins Rennen. Auch, wenn Sie das nicht schaffen sollten, werden Sie wahrscheinlich dennoch erstaunt über Ihre Leistung sein!