

Mentales Training

Mentales Training ist ein Trainingsverfahren im Rahmen des sportpsychologischen Trainings, das insbesondere zur Leistungsoptimierung im Spitzensport eingesetzt wird. Dabei stellt sich der Sportler eine Bewegung vor, ohne sie gleichzeitig auszuführen. Ziel ist, durch das intensive Vorstellen eines Bewegungsablaufes die Bewegungskonsequenz positiv zu beeinflussen. Bei der mental durchgeführten Vorstellung einer Bewegung lernt der Athlet, welche Punkte für eine optimale Bewegung oder Technik wichtig für die optimale Ausführung sind. Durch das planmäßige wiederholte Durchgehen des Bewegungsablaufes wird der Sportler sicherer in der Bewegungskonsequenz und kann im Training und Wettkampf Fehler schneller wahrnehmen und korrigieren.

Beim Mentalen Training werden auch Verhaltensmöglichkeiten in kritischen Wettkampfsituationen eingeübt, um auch in diesen Momenten eine möglichst optimale Leistung abrufen zu können.

Mentales Training kann als Unterstützung neben der Technikverbesserung auch während oder nach Verletzungspausen angewandt werden, um die Sicherheit von Bewegungsabläufen zu erhalten bzw. wieder aufzubauen.

Literaturtipps

„Mentales Training“ von Jan Mayer und Hans-Dieter Hermann