

Mentales Training und mentale Trainingsformen.

5. Teil

Autoren: Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel

In dieser Ausgabe wird die Artikelserie „Mentales Training und mentale Trainingsformen“ abgeschlossen. Neben einer Zusammenfassung der behandelten Techniken werden die Rahmenbedingungen für ein gelungenes mentales Training besprochen und abschließend Tipps gegeben.

„TRAINING DURCH BILDHAFT VORSTELLUNG IST BISWEILEN SOGAR SERIÖSER UND EFFEKTvoller ALS SO MANCHE PHYSISCHE ÜBUNG ZUR KÖRPERERTÜCHTIGUNG.“ (REINHARDT)

ZUR WIEDERHOLUNG: WAS IST MENTALES TRAINING?

Für viele ist „mentales Training“ ein Gattungsbegriff für das psychologische Training überhaupt. Im weiteren Sinne wird unter dem Titel „Mentaltraining“ alles subsumiert, was nur irgendwie mit Geist und Seele, Informationsverarbeitung und auch Esoterik zu tun hat.

Ursprünglich, und wie es in der Sportpsychologie verstanden wird, ist mentales Training das geistige Üben von Bewegungsabläufen ohne gleichzeitige Bewegungsausführung, das Arbeiten mit inneren Bildern und das Durchspielen bestimmter Situationen.

Die Inhalte des mentalen Trainings richten sich nach den spezifischen Fertigkeiten, Techniken und Handlungstypen der jeweils betroffenen Sportart bzw. Schießdisziplin. Sportmotorische Bewegungshandlungen lassen sich nach normierter bzw. standardisierter oder komplexer, situationsabhängiger Ausführung beschreiben. Je normierter die Bewegungen und je standardisierter die Handlungssituation sind – wie bei den klassischen Schießdisziplinen –, desto leichter fällt es, sie als anschauliche Trainingsinhalte zu verwenden. Grundlage ist die anschauliche Vorstellung einer klar definierbaren Bewegung. Insofern stellt das mentale Training ein systematisches „Probearbeiten“ dar, das willkürlich beliebig oft wiederholt werden kann.

Es können jedoch auch Situationen mental trainiert werden, bei denen sich die Inhalte nicht auf definierte Bewegungsstrukturen

stützen. Beispielsweise können taktische Pläne mental durchdacht, erfolgreiche Wettkämpfe mental nachvollzogen, Siegerehrungen simuliert und Erfolgssymbole eingesetzt werden. Auch hier ist ein Durchspielen eines Handlungsplans möglich, jedoch nicht im Sinne der Antizipation eines fixen Bewegungsgeschehens.

Alle mentalen Trainingsmethoden und -techniken beruhen – wie wir in den vorangegangenen Ausgaben von 10,9 „sehen“ konnten – in irgendeiner Weise auf Vorstellungs- und Gedankenprozessen, das sind Bewusstseinsinhalte, die wir im Augenblick nicht als reale Tatsachen vor Augen haben. Diese Vorstellungen und Gedanken beruhen auf Erfahrungen, Erinnerungsbildern oder der Vergegenwärtigung früherer Wahrnehmungen, aber auch von Emotionen und Gedanken.

Zu den gängigsten Methoden und Techniken des mentalen Trainings zählen:

- Visualisierung (bildhafte Vorstellungen)
- Imagination (geistige Arbeit mit allen Sinnen)
- Subvokales bzw. vokales Training (sprachliche Formulierung der Inhalte)
- Verdecktes Wahrnehmungstraining (sich selbst oder andere geistig beobachten)
- Ideomotorisches Training (innerer ganzheitlicher Nachvollzug einer Bewegung)
- Observatives Training (gezielte Beobachtung von Verhaltensweisen, Modelllernen)
- Videoanalysen (Reflexionsarbeit anhand von Videos)
- Ideokinetisches Training (Arbeit mit bewegungsbezogenen Bildern)
- Modelltraining (mit Modellen – Collage, Foto, Skizze – Situationen verankern)



Zwei der bekanntesten Methoden, das Visualisieren und die Imagination, nochmals zur Erinnerung mit einigen Praxisbeispielen:

VISUALISIEREN

Das Visualisieren ist die wohl interessanteste und spannendste Form des mentalen Trainings. Dabei werden leistungsgebundene bildhafte Vorstellungen so intensiv im Kopf erzeugt, dass die nachfolgende wirkliche Leistung davon positiv beeinflusst wird. Das funktioniert wie ein Kopf-Kino: Man dreht seinen eigenen Film oder sieht sich einen Streifen aus eigener Produktion an, natürlich mit gutem Ausgang (Treffer im Zentrum, Erfolg, Sieg ...). Mit der mentalen Technik des Visualisierens lassen sich praktisch alle Aufgaben der sportlichen Ausbildung und der Wettkampfbewältigung trainieren – vom Erlernen und Perfektionieren einzelner Bewegungsabläufe bis hin zum kompletten Trainings- oder Wettkampfgeschehen.

Beispiele für Visualisierungsübungen:

- Verdeckte Wahrnehmung – sich selbst beim Schießen zuschauen
- Setzen eines visuellen Ankers – korrektes Zielbild auf der Munitionsschachtel
- Bilder für Ruhe, Konzentration und Genauigkeit – eine ruhige Wasseroberfläche, eine Waage in Balance, ein Laserstrahl, der präzise ins Zentrum führt
- Sich seine eigene perfekte Leistung vorstellen – Details eines erfolgreichen Wettkampfes, gelungene Bewegungsphasen, korrektes Zielbild
- Vorstellung des Erfolgs – Siegespodest, Zeitungsmeldung, Endziel der Schützenkarriere
- Sich mit einem Vorbild identifizieren – mein Vorbild klar vor Augen, Bewunderung, Identifikation

IMAGINATION

Imagination wird sehr oft mit dem Visualisieren gleichgesetzt. Visualisieren ist jedoch ein eindimensionaler Prozess, während beim Imaginieren (Ersinnen) auch andere Sinne miteinbezogen werden. Es wird also nicht nur mit Bildern (Szenen, Orten, Farben, Personen ...) gearbeitet, sondern auch mit Geräuschen, Gerüchen, Geschmacksempfindungen, Gefühlen und Körperwahrnehmungen. Imagination ist somit eine ganzheitliche Technik. Der gesamte Organismus ist daran beteiligt.

Wir haben damit die Möglichkeit, auf unterschiedlichen Sinnesebenen anzusetzen.

Die bewusste und gezielte gedankliche Auseinandersetzung mit bestimmten Situationen und Handlungen (Training, Wettkampf, Vortrag, Prüfung, Verhandlung, Übungseinheit ...) führt zum besseren Gelingen dieser Ereignisse.

Einige Imaginationsmöglichkeiten:

- Vorbereitung (Preplay) – Zukünftige Ereignisse (Schießwettkämpfe) werden mit allen Sinnen vorweggenommen.
- Nachbereitung (Replay bzw. Reflexion) – bewusste Auseinandersetzung mit vergangenem Verhalten und Erleben, Analyse zur Trainingssteuerung
- Ideomotorisches Training (Sich-selbst-Vorstellen) – Einzelne Schießsequenzen bis hin zu kompletten Wettkämpfen können „nachempfunden“ (sehen, hören, riechen, schmecken, spüren, fühlen) werden.
- Positive Gefühle imaginieren und ankern – Hilfreiche Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstvertrauen und innere Ruhe werden verstärkt bzw. ausgebildet und im Körper verankert.
- Haltung des Sportgerätes (Pistole) in der Hand – Die dabei auftretenden „Eindrücke“ werden genau erfüllt und registriert.

- Zielimagination – die richtigen Gedanken machen, um persönliche Ziele in Taten und somit in Realität zu verwandeln; intensiver Wunsch, klare Zielvorstellung

Zum Abschluss möchten wir einige Voraussetzungen, Rahmenbedingungen und Tipps für ein effektives mentales Training (inkl. Fragestellungen) geben.

GRUNDLEGENDE INNERE BEDINGUNGEN

Wichtig sind eine positive Einstellung, die Freiwilligkeit, eine Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem bzw. das Verstehen der Materie und die Überzeugung von der Wirksamkeit mentaler Trainingsformen. Des Weiteren spielen Faktoren wie Entwicklungsstand, aktuelles Lernniveau, Aufnahmefähigkeit und Sprachvermögen eine wichtige Rolle.

- ❑ Welche Bedeutung hat das Sportschießen für mich?
- ❑ Welche Einstellung habe ich zum mentalen Training?

GANZHEITLICHE BETRACHTUNGSWEISE

Es sei vorausgeschickt, dass der Trainingsprozess und das Leben insgesamt regelmäßig einer ganzheitlichen Betrachtungsweise unterzogen werden sollen. Alles, was wir tun, erleben und lernen, hat Einfluss auf die sportliche Betätigung. Auch der Sport ist als Kette von Fähigkeiten und Leistungsfaktoren zu betrachten, wo jeweils beim „schwächsten“ Glied anzusetzen ist.

- ❑ Welche Schwachpunkte oder Hindernisse kann ich in meinem Leben erkennen?

STECKBRIEF:

Name: **Mag. Johannes Gosch**
 Jahrgang: 1963
 Wohnort: Graz
 Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer
 Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)
 Website: www.timelessvision.at

Name: **Mag. Uwe Triebel**
 Jahrgang: 1974
 Wohnort: Wundschuh bei Graz
 Beruf: Sportpsychologe mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Energetiker und Tennistrainer
 Publikationen: „Meistere dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“
 Website: www.breakfree.at

- ❑ Wo bzw. in welchen Lebensbereichen setzte ich mit welchen Maßnahmen an?

ZEITLICHE BEDINGUNGEN

Der zeitliche Aufwand für das mentale Training hängt sehr von organisatorischen Gegebenheiten, den Lebensbedingungen und der Wertigkeit ab. Einige Sportler nehmen mehrere Stunden Fahrzeit in Kauf, um eine Sitzung von 20 Minuten bei ihrem Sportpsychologen zu absolvieren. Andere wiederum integrieren – nach eingehender Einübungsphase – das mentale Üben geschickt in das Techniktraining bzw. in den Alltag. Im Durchschnitt wird ein tägliches – zumindest regelmäßiges – mentales Training von 20 oder 30 Minuten empfohlen.

- ❑ Wie viel Zeit investiere ich für mein psychologisches bzw. mentales Training?

ÄUSSERE BEDINGUNGEN

Hinsichtlich der räumlichen Gegebenheiten wird vor allem in der Anfangsphase des mentalen Trainings, beim Erlernen einzelner Verfahren, ein ruhiger Raum bzw. eine ruhige Umgebung bevorzugt.

Das Raumklima (Temperatur, Farben, Ausstattung) sollte beruhigend auf den Sportler einwirken. Im Weiteren sollen die erlernten Techniken dann aber so schnell wie möglich praxisrelevant vor Ort (Halle, Stadion, Schießplatz etc.) angewandt werden, sodass die erlernten Verfahren wettkampfnah trainiert und für den Wettkampf stabilisiert werden können. Dies hat natürlich andere Bedingungen (mit verschiedensten Störfaktoren wie Lärm, Zuschauer, Journalisten etc.) zur Folge, an die sich der Sportler gewöhnen muss. Auch die eingenommene Körperhaltung spielt eine entscheidende Rolle. Die Körperhaltung sollte bei der Bewegungsvorstellung der realen Ausführung nahe kommen, d. h. Stehen wird den meisten Schießdisziplinen eher entsprechen als Liegen.

- ❑ In welcher Umgebung trainiere ich mental?

BEWUSSTSEINSZUSTAND

Eine wichtige Voraussetzung für bestimmte Vorstellungsprozesse ist das Üben in einem bestimmten Bewusstseinszustand. Zwei Zustände sind besonders hervorzuheben: der Alphazustand (Entspannungszustand) und der Theta-Zustand (tiefer Entspannungszustand). In diesen beiden Zuständen ist ein besonders effektives mentales Training möglich.

- ❑ In welchem Bewusstseinszustand befinde ich mich, wenn ich mental trainiere?

GRUNDSTRUKTUR

Die Grundstruktur (Reihenfolge) für das mentale Training ist: Information, Diagnose, Planung, Einübung, Training, Anwendung, Evaluation.

In der Informationsphase geht es um die Erkundung grundlegender Möglichkeiten des mentalen Trainings. Die Diagnose dient zum

Herausarbeiten konkreter Defizite und Chancen auf der Grundlage von detaillierten Informationen. Aus der Diagnose folgen konkrete Zielsetzungen, Arbeitsvereinbarungen und Planungsschritte. Die Einübungsphase dient dem Erlernen der Technik. Diese muss dann regelmäßig geübt werden. In der Anwendungs- bzw. Stabilisierungsphase geht es dann um die Umsetzung der gelernten Technik in bestimmten (Wettkampf-)Situationen. Die anschließende Bewertung (Evaluierung) schließt den Prozess ab oder lässt ihn verändert neu starten.

- ❑ Habe ich einen strukturierten Handlungsplan für mein (mentales) Training?

EINSTIEG

Das Vorschalten einer Entspannungsphase (Atemübungen, Muskelentspannung) begünstigt den Einstieg. Vorübungen (das Vorstellen des eigenen Wohnraumes oder eines Freundes) erleichtern bzw. trainieren das Vorstellungsvermögen. Das ideomotorische Training (sich mit allen Sinnen in eine Bewegung oder eine bestimmte Situation hineinversetzen) hat sich als gut umsetzbare Technik erwiesen.

- ❑ Wie gut kann ich mich mit allen Sinnen in eine Situation hineinversetzen?

FLÜSSIGE ABFOLGE

Bei der Durchführung des mentalen Trainings ist es wichtig, dass der gedankliche Ablauf flüssig und ohne Verharren auf einem bestimmten Teil der Bewegung erfolgt. Kommen unklare oder fehlerhafte Bewegungsvorstellungen zum Vorschein, so ist das mentale Training abzubrechen, da unter Umständen Fehler programmiert bzw. falsche Bewegungsabläufe stabilisiert werden.

- ❑ Gelingt es mir, Bewegungsabläufe und bestimmte Situationen klar und flüssig vor meinem geistigen Auge zu sehen bzw. nachzuvollziehen?

PRÄVENTIVER EINSATZ

Mentales Training ist dann am erfolgreichsten, wenn es längerfristig als vorgehende Anpassung an künftige Anforderungen bzw. Belastungen geplant und durchgeführt wird. Es soll in erster Linie das Ziel verfolgen, die Handlungsfähigkeit des Sportlers vorausschauend zu entwickeln.

- ❑ Inwieweit arbeite ich mit mentalen Methoden und Techniken vorausschauend?

INTEGRATION IN DAS SPORTLICHE TRAINING

Mentales Training ist dann erfolgreich, wenn es inhaltlich und organisatorisch in das gesamte sportliche Ausbildungskonzept (als wichtiger Teil des Trainingsplanes) integriert wird und Sportler wie Trainer an der Ausarbeitung und Weiterentwicklung aktiv teilhaben. Ein Lerneffekt tritt nur dann ein, wenn das Programm so lange geübt wird, bis es autoregulativ ablaufen kann. Zwischendurch

sollten aber immer wieder Effektivitätskontrollen durchgeführt werden.

- ❑ Wie sieht mein allgemeiner Trainingsplan aus und inwieweit habe ich das mentale Training in meinen Trainingsplan integriert?

WAHL BESTIMMTER METHODEN UND TECHNIKEN

Eine wirkungsvolle psychologische Intervention setzt Anforderungsanalysen und Psychodiagnostik voraus. Die Individualität des Sportlers ist von Anfang an zu beachten. Die sich daraus ergebende individuelle Beeinflussungskonzeption muss dann inhaltlich sowie organisatorisch gut integriert werden.

- ❑ Indikationsfrage: Welche Maßnahme (Methode, Technik) durch wen (Sportler, Trainer, Psychologen) führt beim Sportler mit dieser speziellen psychischen Konstitution unter welchen Bedingungen in welchem Zeitraum zu welchen Ergebnissen?

ERFOLGSKONTROLLE

Es ist sinnvoll, den Einsatz mentaler Methoden und Techniken auch auf deren Wirkung und Erfolg hin zu überprüfen.

Kontrolliert wird das Ergebnis von Seiten des Trainers, aber auch Sportlers vorwiegend über das Eindrucksurteil, das mittels Beobachtung und Gesprächsführung gewonnen wird. Aber es werden auch technische Messgeräte wie Biofeedback und technische Hilfsmittel wie Videokameras zur Kontrolle des mentalen Trainings eingesetzt. Oft ist der Erfolg die beste Erfolgskontrolle.

- ❑ Wie merke ich, dass mein mentales Training erfolgreich war?

LANGFRISTIGER AUFBAU

Allgemein gilt für das Sportschießen, dass Spitzenleistungen nur über längere Zeiträume mit geplanten Ausbildungs- und Trainingsmaßnahmen zu erreichen sind. Grundsätzlich gilt das Prinzip: Je höher die Leistungsausprägung, desto individueller müssen die Methoden und Techniken sein.

Erfahrungen haben gezeigt, dass ein wirkungsvoller Einsatz mentaler Programme bei Wettkämpfen ein mindestens einjähriges Training erfordert. Das reicht vom Erlernen von Grundmethoden (Entspannungstechniken, Ideomotorisches Training) über ihre Anwendung im sportlichen Trainingsprozess bis hin zur Erarbeitung und Erprobung des individuellen Programms in der Wettkampfvorbereitung.

- ❑ Wie sieht mein Lebens- bzw. Karriereplan aus?

Erfolge (Siege) beginnen im Kopf, Misserfolge (Niederlagen) leider auch. Und Erfolg ist eine Sache des Trainings, auch des mentalen Trainings!