

# MENTALES TRAINING

Ein Handbuch für Trainer und Sportler

Sieg oder Niederlage – nicht selten entscheidet darüber die Fähigkeit, psychischem Leistungsdruck standzuhalten, Konzentrationsschwächen auszugleichen und sich selbst zu motivieren. Sportler und Trainer sind sich der großen Bedeutung der mentalen Verfassung bewußt.

In diesem »Praxis-Ratgeber Mentales Training« findet der Leser fundiertes Wissen für die Praxis aufbereitet. Zahlreichen anschaulichen Beispielen und Darstellungen kann man Ratschläge für das Trainieren der eigenen mentalen Fähigkeiten entnehmen. Im zusätzlich beigefügten Trainingsbegleiter wird darüber hinaus das genaue Vorgehen in der Praxis Schritt für Schritt erläutert. Das bewährte System führt Profi- wie Freizeitsportler zum Erfolg und im entscheidenden Rennen, Wettkampf oder Spiel zur optimalen Leistung. – Durchgehend farbig gestaltet.

ISBN N 3-8254-0431-5  
DM/ SFr. 29,80/ ÖS 233,-



Prof. Dr. Hans Eberspächer

# MENTALES TRAINING

Ein Handbuch für Trainer und Sportler

**TRAININGSBEGLEITER**

Praxis-Ratgeber SPORT  
Praxis-Ratgeber SPORT

## Die 5 Schritte zum leistungsfördernden Selbstgespräch

### 1. Schritt:

Fragen Sie sich: »Ist mir die Bedeutsamkeit meiner Selbstgespräche für meine Leistung bewußt?«

Falls nein: Lesen Sie (nochmals) das Kapitel »Selbstgesprächsregulation«.

### 2. Schritt:

Beobachten Sie Ihre Selbstgespräche während und nach verschiedenen sportlichen Anforderungssituationen und halten Sie sie schriftlich fest:

»Meine typischen Selbstgespräche«		
	während	nach
Leichte Wettkampfsituation (»Ich bin überlegen«)	_____	_____
	_____	_____
Schwierige Wettkampfsituation (»Ich habe Probleme«)	_____	_____
	_____	_____
Aussichtslose Wettkampfsituation	_____	_____
	_____	_____

Erinnern Sie sich nun an Ihren letzten erfolgreichen Wettkampf/ Spiel.

Vor Beginn habe ich mir gesagt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Währenddessen habe ich mir gesagt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Danach habe ich mir gesagt: \_\_\_\_\_

Erinnern Sie sich nun an Ihren letzten mißlungenen Wettkampf/  
Spiel.

Vor Beginn habe ich mir gesagt: \_\_\_\_\_

Währenddessen habe ich mir gesagt: \_\_\_\_\_

Danach habe ich mir gesagt: \_\_\_\_\_

**3. Schritt:**

Suchen Sie aus Ihren im 2. Schritt festgehaltenen Selbstgesprächen diejenigen heraus, die in der Vergangenheit Ihr sportliches Handeln am besten gestützt und positive Konsequenzen auf Ihre Leistung hatten (jeweils nur *eine* Aussage). Füllen Sie nur die Zeilen aus, für die Sie entsprechend positive Selbstgespräche finden konnten.

	während	nach
Leichte Wettkampfsituation	_____	_____
	_____	_____
Schwierige Wettkampfsituation	_____	_____
	_____	_____
Erfolgreiche Wettkampfsituation	_____	_____
	_____	_____

Schreiben Sie nun auf, mit welchen Worten Sie sich am besten

beruhigen/entspannen können: \_\_\_\_\_

aktivieren/mobilisieren können: \_\_\_\_\_

**4. Schritt:**

Entscheiden Sie sich aufgrund der Aussagen im 3. Schritt nun für *eine* positive Formel, die Sie vor *jedem* Wettkampf/Spiel zu sich selbst sagen werden

\_\_\_\_\_ während einer leichten Wettkampf-/Spielsituation zu sich selbst sagen werden

\_\_\_\_\_ während einer schwierigen Wettkampf-/Spielsituation zu sich selbst sagen werden

\_\_\_\_\_ nach *jedem* Wettkampf/Spiel zu sich selbst sagen werden

Vor oder während eines Wettkampfs/Spiels werde ich mich in Zukunft mit den Worten

\_\_\_\_\_ beruhigen

\_\_\_\_\_ entspannen.

Sollten Sie einige Felder nicht ausfüllen können, so überlegen Sie sich – ggf. mit Hilfe Ihres Trainers/Ihrer Trainerin –, mit welchen Worten Sie sich unterstützen könnten.

**5. Schritt:**

Üben Sie die stützenden Selbstgespräche bewußt und regelmäßig im Training ein! Eventuell müssen einige Formulierungen verändert werden, bis sie »maßgeschneidert« passen.

**Das sollten Sie beachten:**

- Verwenden Sie in Ihren Formulierungen das Wort »Ich«.
- Sprechen Sie mit sich über Ihre Stärken.
- Verwenden Sie positive Formulierungen.

**Das sollten Sie vermeiden:**

- Negative Formulierungen und Selbstbeschimpfungen.
- Formulierungen, die Sie vor, während oder nach aussichtslosen Situationen oder mißlungenen Wettkämpfen/Spielen zu sich selbst gesagt haben und die Ihnen nicht weitergeholfen haben.

**Die 7 Schritte zur Kompetenzüberzeugung****1. Schritt:**

Entscheiden Sie sich für eine der drei Trainingsformen:

- (offenes) Prognosetraining,
- Training der Nichtwiederholbarkeit,
- Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung.

Haben Sie noch nie ein solches Training absolviert, empfiehlt es sich, mit dem Prognosetraining anzufangen.

**2. Schritt:**

Legen Sie die Anforderung (ggf. mit Hilfe Ihres Trainers/Ihrer Trainerin) fest!

Die unten angeführten Beispiele sollen als ein erster Hinweis verstanden werden. Ihre eigene praktische Erfahrung, verbunden mit den hier gegebenen Erläuterungen, ermöglichen es Ihnen, ohne Schwierigkeiten weitere Übungsformen – auch für den Fall, daß Ihre Sportart an dieser Stelle nicht berücksichtigt wurde – zu entwickeln und durchzuführen.

**3. Schritt:**

Setzen Sie sich ein definitives Ziel für Ihre Leistung! Sprechen Sie dies mit dem Trainer/der Trainerin ab. Schreiben Sie Ihr Ziel auf bzw. verkünden Sie es in der Trainingsgruppe (offenes Prognosetraining).

**4. Schritt:**

Entschließen Sie sich jetzt, die Anforderung zu bewältigen und führen Sie sie durch.

**5. Schritt:**

Vergleichen Sie Ihre vorhergesagte Leistung mit der erbrachten (Ist-Soll-Vergleich) und stellen Sie fest, ob die erwartete Leistung erreicht, nicht erreicht oder übertroffen wurde.

**6. Schritt:**

Suchen Sie möglichst objektiv – mit Hilfe des Trainers/der Trainerin – die Gründe für diesen Handlungsausgang. Überlegen Sie, ob Sie

**Checkliste**

Sportart	Trainingsform	
	(offenes) Prognosetraining	Training der Nichtwiederholbarkeit
Fußball	*3 Überzahlangriffe *5 indirekte Freistöße mit Mauer	*nur 1 Elfmeter *nur 1 Freistoß *nur 1 Angriff
Tennis	*2 gleich starke Spieler spielen 1 Satz *50 1. Aufschläge *10 Returns	*nur 1 Spiel eines Satzes *nur 1 Aufschlag *nur 1 Return
Turnen	*Kürturnen; Athlet(in) beschreibt vorher Schlüsselstellen und prognostiziert korrekte Ausführung und Wertung	*vgl. Beispiel Prognosetraining ohne Wiederholungsmöglichkeit *nur 1 Abgang
Ringern	*Kampf mit Wertung; Athleten prognostizieren Ergebnis und Techniken	*nur 1 Kurzkampf *nur 1 Technik
Hürdenlauf	*Lauf mit Zeitvorhersage	*nur 1 Lauf
Weitsprung	*3 Sprünge über festgelegte Weite *Qualifikationstraining	*nur 1 Sprung
Ihre Sportart	* _____ _____ * _____ _____ * _____ _____ * _____ _____ * _____ _____	* _____ _____ * _____ _____ * _____ _____ * _____ _____

realistischerweise beim nächsten Mal unter der gleichen Voraussetzung ein höheres, ein niedrigeres oder dasselbe Ziel anstreben würden.

**7. Schritt:**

Revidieren Sie gegebenenfalls Ihr Ziel. Orientieren Sie sich bei der nächsten Prognose an dieser Revision.

**Das sollten Sie beachten:**

- Der Trainer/die Trainerin sollte bei dieser Trainingsform immer anwesend sein.
- Setzen Sie das Überzeugungstraining vor allem am Ende einer Trainingseinheit ein.
- Die Prognosen sollten an der aktuellen Leistungsgrenze unter den jeweils gegebenen situativen Bedingungen ansetzen.
- Alle Trainingsformen können als »offenes Prognosetraining« (Prognose wird dem Gegner/der Trainingsgruppe mitgeteilt) ablaufen.
- Alle Trainingsformen können mit Zeitverzögerung eingesetzt werden.
- Den Zeitpunkt des Leistens entscheidet immer der Trainer/die Trainerin, oder er kann – beispielsweise durch Würfeln – vom Zufall bestimmt sein.
- Versuchen Sie sich in die realistische »Ernstfallsituation« zu versetzen.

**Das sollten Sie vermeiden:**

- Zu häufige Durchführung (setzen Sie das Überzeugungstraining höchstens alle 3–5 Trainingseinheiten ein!).
- Unrealistische Zielsetzungen.
- Zu niedrige/zu einfache Zielsetzungen.

## 4 Schritte zur Aufmerksamkeitsregulation

### 1. Schritt:

Legen Sie für die Aufmerksamkeitsbereiche »external – eng«, »external – weit«, und »internal – eng« jeweils fünf Inhalte fest. Der Bereich »internal – weit« ist für die eigene positive Befindlichkeit reserviert.

• Als Anregung finden Sie unten jeweils ein Beispiel aus den Sportarten Schwimmen, Radrennfahren, Volleyball und Judo. (Bitte ergänzen Sie für Ihre eigene Sportart):

### 2. Schritt:

Lenken Sie in Gedanken nacheinander Ihre Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen der für Sie wichtigen Inhalte.

### 3. Schritt:

Wechseln Sie in Gedanken zwischen den verschiedenen Bereichen und Inhalten hin und her, bis Sie dies problemlos beherrschen. Stellen Sie sich alles möglichst lebhaft und intensiv vor.

### 4. Schritt:

Üben Sie nun die Aufmerksamkeitslenkung auch im praktischen Training ein.

#### Eine kleine Übung zur allgemeinen Konzentrationsschulung:

##### »Gedankenschach«

Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und stellen Sie sich ein Schachbrett mit einigen Figuren vor. Ziehen Sie in Gedanken mit diesen Figuren und merken Sie sich jeweils die neuen Stellungen.

#### Das sollten Sie beachten:

- Üben Sie zwei Wochen lang täglich jeweils einige Minuten an einem ruhigen Ort.
- Versuchen Sie die Inhalte klar und deutlich zu erleben.
- Üben Sie den schnellen Wechsel.
- Spielen Sie »zum Aufwärmen« »Gedankenschach«.

#### Das sollten Sie vermeiden:

- Ablenkungen von außen.
- Störende Gedanken.

## Checkliste

Sportart	Aufmerksamkeit			
	internal		external	
	eng	weit	eng	weit
Schwimmen	Fingerspitzen beim Armzug	Positive Befindlichkeit vor einem Wettkampf	Anschlag	Möglichst gesamtes Bad mit allen Menschen
Radrennfahren	Rechtes Knie	Positive Befindlichkeit vor einem Rennen	Lücke im Fahrerfeld	Möglichst das ganze Fahrerfeld
Volleyball	Handfläche beim Aufschlag	Positive Befindlichkeit vor einem Spiel	Hände des gegnerischen Blocks	Gesamtes gegnerisches Spielfeld
Judo	Rechter Fuß beim Eindrehen zu einem Wurf	Positive Befindlichkeit vor einem Kampf	Fußstellung des Gegners	Gesamtes Dojo
Ihre Sportart (jeweils mehrere Beispiele nennen!)	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____ 4. _____ _____ 5. _____ _____ _____ _____	Positive Befindlichkeit vor oder während eines Wettkampfs bzw. Spiels	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____ 4. _____ _____ 5. _____ _____ _____ _____	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____ 4. _____ _____ 5. _____ _____ _____ _____



**Finden und üben Sie Ihre eigenen Relaxations- und Mobilisationsmöglichkeiten in 3 Schritten**

**1. Schritt:**

Überlegen Sie, gegebenenfalls mit Hilfe Ihres Trainers/ Ihrer Trainerin, wie Sie vor, während und nach Wettkampfsituationen durch Veränderungen Ihres Verhaltens (z. B. Atemregulation, Schnelligkeit der Bewegungen), Ihrer Umwelt (z. B. reizarme oder anregende Umwelt aufsuchen oder »herstellen«) und Ihrer Wahrnehmung (z. B. durch beruhigende oder aktivierende Selbstgespräche) zu Ihrer eigenen Relaxation bzw. Mobilisation beitragen können.

• Tragen Sie die Ergebnisse Ihrer Überlegungen in die folgenden Tabellen ein:

MEINE RELAXATIONSMÖGLICHKEITEN			
Ansatz	Wettkampfsituationen		
	vor	während	nach
Verhalten			
Umwelt			
Wahrnehmung			

MEINE MOBILISATIONSMÖGLICHKEITEN			
Ansatz	Wettkampfsituationen		
	vor	während	nach
Verhalten			
Umwelt			
Wahrnehmung			

Eventuell sind in Ihrer Sportart nicht alle Felder sinnvoll zu besetzen (beispielsweise kann man als Ruderer im Mannschaftsboot die Umwelt nicht wechseln!); lassen Sie diese Felder ggf. frei.

**2. Schritt**

Probieren Sie diese Ansätze im Training so lange aus, bis Sie sie erfolgreich einsetzen können.

**3. Schritt:**

Relaxieren bzw. mobilisieren Sie sich je nach Bedarf zunächst vor, während und nach leichten, später bei schwierigen Wettkämpfen/ Spielen

**Das sollten Sie beachten:**

- Wählen Sie nur praktikable Ansätze.
- Unterstützen Sie sich durch ein beruhigendes oder aktivierendes Selbstgespräch.
- Fragen Sie Ihren Trainer/Ihre Trainerin nach weiteren Möglichkeiten.
- Fragen Sie Ihre Trainingskollegen/-kolleginnen.

**Das sollten Sie vermeiden:**

- ⊗ »Gewaltsames« Erzwingen eines Entspannungszustandes.

Erlernen Sie zusätzlich die Progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training! Möglichkeiten hierzu finden Sie bei Sportpsychologen an den Olympiastützpunkten und Bundesleistungszentren. Auch durch den Besuch eines Volkshochschulkurses oder mit Hilfe eines niedergelassenen Psychologen können Ihnen diese Techniken in relativ kurzer Zeit vermittelt werden. Als Ansprechpartner können auch die Psychologischen Institute der Universitäten dienen.

Detaillierte Übungsbeispiele zum Thema »Muskuläre Entspannung und Autogenes Training« finden Sie in dem sportinform-Band »Hilfe bei Streß« – Durch Entspannungstraining zu innerer Gelassenheit.

## Mentales Trainieren sportlicher Techniken in 8 Schritten

**1. Schritt:**

Wählen Sie einen Bewegungsablauf aus Ihrer Sportart, den Sie mental trainieren wollen.

**2. Schritt:**

Schreiben Sie ganz konkret und detailliert den gesamten Bewegungsablauf und was zur Ausführung seiner Technik notwendig ist auf (mind. 1 DIN-A4-Blatt). Vergessen Sie dabei nicht, auch Ihre (inneren) Empfindungen mit darzustellen.

**3. Schritt:**

Nehmen Sie sich an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils eine halbe Stunde Zeit, um in Ruhe den Bewegungsablauf mehrmals durchzulesen.

Versuchen Sie, sich den Bewegungsablauf dabei so intensiv einzuprägen, daß Sie der Vorstellung unterliegen, im Moment des Durchlesens der aktiv Ausführende zu sein. Ist dies gelungen, haben Sie einen ersten detaillierten »inneren Zeitlupen-Film«.

Schauen Sie sich diesen »inneren Film« an mehreren Tagen jeweils 15 Minuten intensiv an!

**4. Schritt:**

Läuft der »innere Zeitlupen-Film« problemlos, dann suchen Sie sich die entscheidenden 5 oder 6 Stellen (Knotenpunkte) heraus, von denen Sie meinen, daß sie die Schlüsselstellen für die korrekte Ausführung sind.

Springen Sie nun in Gedanken von Knotenpunkt zu Knotenpunkt, so daß die Vorstellung der Technik/Technikkombination eine ähnlich lange Zeitdauer in Anspruch nimmt, wie die praktische Ausführung.

Üben Sie den verkürzten Film, bis Sie glauben, ihn zu beherrschen.

**5. Schritt:**

Bezeichnen Sie die Knotenpunkte mit Kurzworten (z. B. »eins«, »zwei«, »drei«, ... oder »vor«, »ran«, »auf«, ... o. ä.).

Unterstützt durch diese Kurzworte, bringen Sie nun die Bewegung in einen Rhythmus.



Üben Sie den Umgang mit diesem Film (jedoch nicht mehr als 15 Minuten am Stück) so lange, bis Ihr innerer Film exakt die gleiche Zeitdauer in Anspruch nimmt, wie die praktische Ausführung.

**6. Schritt:**

Üben Sie auf diesem Niveau weitere 2 bis 3 mentale Trainingseinheiten. Sollten Schwierigkeiten bei der Vorstellung auftreten, so gehen Sie nochmals kurz zum zweiten bzw. dritten Schritt zurück.

**7. Schritt:**

Kombinieren Sie – nach Rücksprache mit dem Trainer/der Trainerin – das mentale und das praktische Training (beispielsweise können auf 2 mentale Durchgänge 10 praktische folgen – je nach Technik/Technikkombination).

**8. Schritt:**

Trainieren Sie konsequent mental in der Vor- und Nachbereitung, in Pausen oder bei kürzeren Unterbrechungen des Wettkampfs/Spiels.

**Das sollten Sie beachten:**

- Trainieren Sie nur eine Bewegung, in der Sie Vorerfahrungen haben.
- Üben Sie vor allem zu Beginn sehr detailliert und genau.
- Beginnen Sie das Mentale Training immer in einem möglichst entspannten Zustand.
- Bleiben Sie während des Übens hoch konzentriert.
- Üben Sie immer aus der Eigenperspektive.
- Die Vorstellung der Technikausführung sollte nicht länger dauern, als dies praktisch der Fall wäre.
- Vergegenwärtigen Sie sich die Situation lebhaft (Setzen Sie alle Sinne ein!).

**Das sollten Sie vermeiden:**

- Übertriebene Ehrgeizhaltung.
- Überspringen von Bewegungsphasen bei den obigen Schritten 2 und 3.
- Gegenvorstellungen (z. B. Mißlungene Ausführungen).
- Denkblockaden.
- Zurücklaufen und Wiederholungen im »inneren Film«.
- Unrealistische Zielvorgaben.

Anm.: Gegenvorstellungen, Denkblockaden und das Zurücklaufen und Wiederholen im »inneren Film« lassen sich durch Vorsprechen der Knotenpunkte (subvokal) verhindern.

**Was das Drehbuch enthalten soll**

Schreiben Sie sich ein Drehbuch für die Wettkampfvorbereitung und/oder Pausengestaltung!

In das Drehbuch sollten in chronologischer Reihenfolge eingehen:

- der Ablauf des körperlichen Aufwärmens,
- der Ablauf des geistigen Aufwärmens (z. B. Selbstgespräche über die eigenen Stärken; Mentales Training),
- Handlungsleitende Selbstinstruktionen für die anstehende Aufgabe,
- eventuell entspannende oder mobilisierende Selbstgespräche.

Sprechen Sie das Drehbuch mit Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin ab und entwickeln Sie es bei Bedarf weiter bzw. modifizieren Sie es.

Mein Drehbuch für .....
1. _____
2. _____
3. _____
...

Üben Sie im Training dieses Vorgehen!  
Setzen Sie es in **jedem** Wettkampf ein!

## Zielsetzung und Analyse in der Praxis

- Analysieren Sie in Training und Wettkampf regelmäßig und sorgfältig Ihre Handlungen, Bewegungsabläufe und Leistungen. Halten Sie die Ergebnisse schriftlich fest. Zur Erleichterung einer *objektiven* Analyse bitten Sie kompetente Personen um Mithilfe (Trainer, Mannschaftskollegen etc.).
- Ziehen Sie jeweils die entsprechenden **Schlüsse** aus der Analyse und gehen Sie die problematischen Punkte im Training nach und nach gezielt an bzw. suchen Sie – falls dies erforderlich ist – nach Veränderungsmöglichkeiten.
- Setzen Sie sich **realistisch-optimistische Ziele** vor Trainings- und Wettkampfsituationen und analysieren Sie Ihre Techniken, Ihre Leistungen.
- Setzen Sie sich **Teilziele** (die allererste Priorität haben müssen!) in Training und Wettkampf, z. B.
  - »Meine nächste Aktion!«
  - »Meine nächste Slalomstange!«
  - »Mein nächster Sprung!«Nach der Aktion wird sofort das nächste Teilziel in Angriff genommen. Unterstützen Sie sich dabei durch Ihre Selbstgespräche!
- Die notwendige Voraussetzung für das Erreichen längerfristiger bzw. übergeordneter Ziele ist das Setzen und Erreichen von **Zwischenzielen** (= Stufen auf einer Leiter), d. h.,
  - das wichtigste Training ist das nächste,
  - der wichtigste Wettkampf ist der nächste,
  - die wichtigste Halbzeit ist die nächste.
- Arbeiten Sie **regelmäßig** mit dem Überzeugungstraining.

### Das sollten Sie beachten:

- Erstellen Sie objektive, detaillierte Analysen.
- Setzen Sie realistisch-optimistische Ziele.

### Das sollten Sie vermeiden:

- Unrealistische Zielsetzungen.
- Gründe für Mißerfolg stets anderen, selbst nicht zu verantwortenden Gegebenheiten zuzuschreiben.