Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 2

Artikel: Was ist mentales Training?

Autor: Schütz, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993696

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

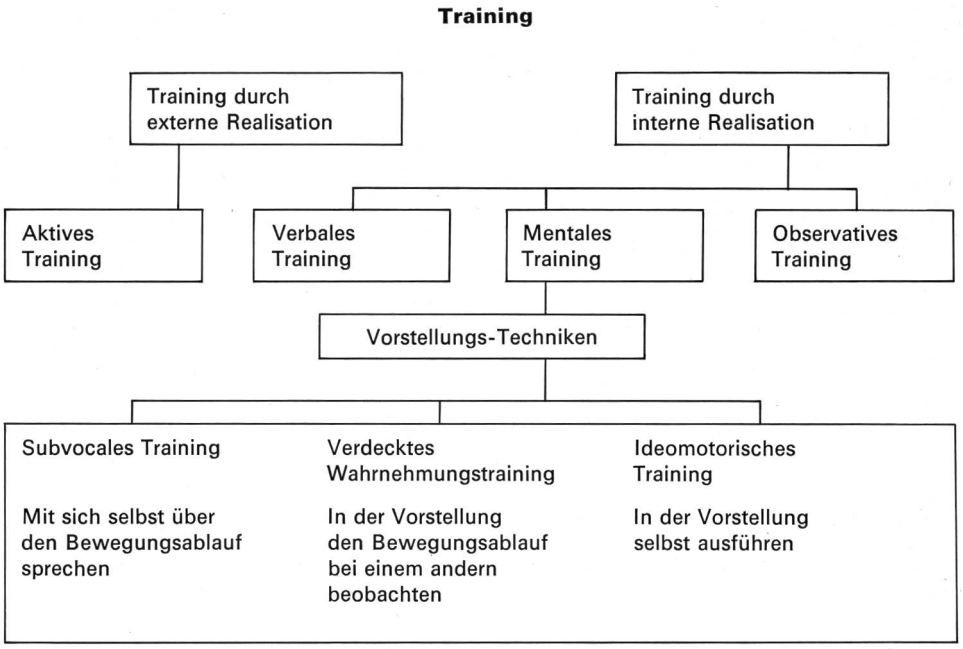
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was ist mentales Training?

Beat Schütz, Zürich



Besondere Anwendungsmöglichkeiten für mentales Training

- Sportarten mit höherer Verletzungsgefahr.
- Sportarten mit grossem zeitlichem und technischem Aufwand oder regelbedingten Einschränkungen (alpine Disziplinen).
- Bei Sportlern mit erhöhter Verletzungsanfälligkeit.
- Bei verletzungsbedingten Pausen (zur Verminderung atrophischer Muskelprozesse).
- Rehabilitation behinderter oder chronischkranker Menschen.

Bisherige Forschungsergebnisse

Es ist heute erwiesen, dass mit mentalem Training Leistungssteigerungen im Training sensomotorischer Fertigkeiten erzielt werden können.

Volkamer und *Thomas* haben verschiedene Untersuchungen zum mentalen Training gesammelt, welche die eben genannte Feststellung stützen. Allerdings halten sie es für fraglich, ob das mentale Training für grössere Gruppen überhaupt geeignet ist. Ebenso weisen sie abschliessend auf den noch jungen Forschungszweig mit der damit verbundenen Unvollständigkeit hin.

«Um zu einer konkreten und für die Sportpraxis im Einzelfall relevanten Aussage über die Anwendbarkeit des mentalen Trainings zu kommen, ist es nötig, noch möglichst viele einzelne Variablen in möglichst vielen verschiedenen Sportarten zu untersuchen» (*Volkamer* und *Thomas* 1969).

Ohne diese Einschränkungen zu übergehen, möchten wir an dieser Stelle interessante neurophysiologische Korrelate in bezug auf das mentale Training erwähnen.

So treten nach *Ulich* Veränderungen der Muskelpotentiale auf. *Allers* und *Scheminsky* konnten nachweisen, dass bei psychomotorischer Vorstellung die gleichen Wirkungsströme in den Muskeln vor sich gehen wie bei einer wirklichen Kontraktion der betreffenden Muskeln.

Jefimov, *Puni* unter anderen belegten erhöhten Blutdruck, Pulsveränderungen und Erregbarkeit des Peripheren-Nervensystems.

Wie bereits erwähnt, ist noch lange nicht vollständig geklärt, was beim mentalen Training physiologisch und psychologisch geschieht. Dies berücksichtigend kann nach den bisherigen Forschungsergebnissen folgendes gesagt werden:

- Sensomotorische Fähigkeiten können durch mentales Training verbessert werden.
- Mentales Training ist effektiver als Training durch Beobachtung.
- Unter spezifischen Umständen ist mentales Training fast so effektiv wie praktisches Training.

- Abwechselnd praktisches und mentales Training weist die grösste Effektivität auf.
- Der Effekt des mentalen Trainings hängt von der Bewegungserfahrung und dem Alter ab.
- Die Wirksamkeit des mentalen Trainings steigt offensichtlich mit der Komplexität des Bewegungsablaufes.
- Mentales Training kann unter Ausschluss jeglicher Verletzungsgefahr und zusätzlicher körperlicher Belastung durchgeführt werden.
- Mentales Training bietet sich bei Bewegungsabläufen an, vor denen der Übende Angst hat.
- Das mentale Training kann zum Aufwärmen (für erhöhte Wettkampfbereitschaft) angewendet werden; es hat spezifische Bahnungseffekte für komplexe Bewegungsabläufe (*Kemmler* 1973).

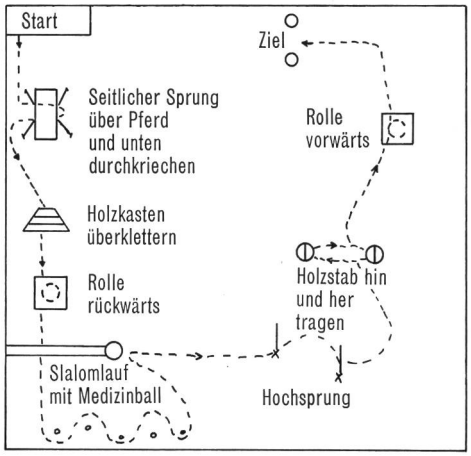
Mentales Training

Trainingsorganisation

Nach dem Absolvieren des ersten Hindernislaufes werden zehn mentale Trainings eingeschaltet.
Jedes mentale Training besteht aus einer Entspannungs- sowie fünf aufeinanderfolgenden Trainingsphasen.
Acht bis zehn Tage nach dem ersten Hindernislauf muss der zweite Hindernislauf absolviert werden.
Das mentale Training soll am Vormittag nach der ersten Schulgstunde und der anschliessenden Pause stattfinden. Nachmittags ist der Beginn der ersten Schulstunde der geeignetste Zeitpunkt.
Vor der Durchführung des mentalen Trainings sollten mindestens drei Minuten lang sämtliche Fenster im betreffenden Raum geöffnet sein, damit das mentale Training in einem gut gelüfteten Raum stattfinden kann.
Der Trainingsleiter bittet die Schüler, die Dr.-Brügger-Sitzstellung einzunehmen (vorzeigen).
Der Trainingsleiter fordert die Schüler auf, sich zu konzentrieren und den ersten Abschnitt – Trainingsanweisung – leise mitzulesen, während er laut vorliest.
Nach einer kurzen Pause liest der Trainingsleiter den zweiten Abschnitt vor.
Der Trainingsleiter teilt den Schülern mit, dass sie eine Minute Zeit hätten, in Gedanken den Hindernislauf zu durchlaufen. Er gibt das Startzeichen, nach einer Minute das Stoppzeichen, darauf folgen 30 Minuten Pause.
Der Parcours wird fünfmal in Gedanken durchlaufen.
Nach Abschluss des mentalen Trainings sollen noch einmal kurz die Fenster geöffnet werden, dann kann mit der Schulstunde begonnen werden.

Trainingsanweisung

Stelle dir selber folgende Fragen: Fühle ich mich wohl in diesem Zimmer – Was stört mich – Wie empfinde ich meine Körperhaltung – Sitze ich aufrecht – Bin ich verkrampft – Sitze ich bequem? Ändere bitte nichts an deinem momentanen Zustand – Versuche nur festzustellen, wie dein Zustand ist. Fühle ich mich wohl in meiner Haut – Was beschäftigt mich gerade jetzt am meisten – Was will mir nicht aus dem Sinn – Fühle ich mich sicher – Habe ich vor irgend etwas Angst? Bitte ändere nichts an deinem momentanen Zustand.
Versuche bitte, dir möglichst konzentriert vorzustellen, du seiest jetzt beim Hindernislaufen. Stelle dir jeweils den ganzen Lauf mit Start und Zieleinlauf vor. Stelle dir genau vor, wie du die einzelnen Hindernisse passierst. Versuche bitte, in der Vorstellung das Tempo zu erhöhen und gleichzeitig deine Bewegungen flüssig und ohne Stockungen zu erleben.



Definitionen

Begriffe und Erklärungen zum mentalen Training

Bevor wir näher auf die Untersuchung eingehen, wollen wir kurz die wichtigsten Begriffe erläutern.
Unter mentalem Training verstehen wir ein «planmässiges, bewusstes Sich-Vorstellen eines zu erlernenden Bewegungsablaufes, ohne dass dabei Teil- oder Gesamtbewegungen der motorischen Aufgabe beobachtbar ausgeführt werden» (*Ulich*, 1968).
Beim mentalen Training läuft also ein sensomotorischer Lernprozess ab. Bei diesem sensomotorischen Lernprozess entsteht im Verhaltensrepertoire des Lernenden ein neues S-R Gebilde (in unserer Untersuchung ist: S = Stimulus = Reiz = Parcours des HL; R = Response = Reaktion = Tatsächlicher Bewegungsablauf beim Durchlaufen dieses HL), das zu den bisherigen Verhaltensmustern hinzukommt.
Während das Üben im Wiederholen eines S-R Gebildes besteht, versteht man unter sportlichem Training ein «planmässiges Üben unter leistungsfördernden Bedingungen zur Steigerung der sportlichen Leistung» (*Ungerer* 1971).
Unter Training kann also eine Intensivierung einer S-R Verbindung beziehungsweise eine Optimierung der Antwort auf die gleichbleibende Reizkonstellation verstanden werden.
Der tatsächliche Entwicklungsstand einer S-R Verbindung kann als Ist-Wert bezeichnet werden. Demgegenüber wäre der Soll-Wert das Ziel des sensomotorischen Lernprozesses (optimale S-R Verbindung). Wenn auf der Basis der Erkenntnis des Ist-Wertes die Vermittlung eines Soll-Wertes zustande kommt, resultiert daraus der Impuls, sich vom Ist-Wert in Richtung Soll-Wert zu verbessern.
Kann sich dieser Handlungsimpuls in einem aktiven, praktischen Versuch, den zu erlernenden Bewegungsablauf auszuführen, realisieren, so spricht man von einer externen Realisation. Damit ist aktives (auch praktisches oder physisches) Training gemeint.
Erfolgt die Realisation des Handlungsimpulses nur in der psychomotorischen Vorstellung, wird dies als interne Realisation bezeichnet. Damit ist mentales, observatives und verbales Training gemeint.
Observatives ist nach *Ulich* eine «planmässig wiederholte, gezielte Beobachtung anderer Personen, die die zu lernende sensomotorische Fertigkeit tatsächlich ausführen» (*Ulich*, 1968).
Dem observativen Training, für die Soll-Wert-Vermittlung geeignet, kann die sogenannte observative Selbstkontrolle (der Trainierende sieht sich selbst im Videorecorder den Bewegungsablauf ausführen) gegenübergestellt werden. Damit werden Soll- und Ist-Wert vergleichbar.
Hat der Trainierende die Differenz zwischen Soll- und Ist-Wert klar erfasst, so wird es ihm möglich, den zu erlernenden Bewegungsablauf durch planmässiges, konzentriertes Sich-Vorstellen immer besser zu beherrschen.
Die Wirkungsweise eines so wirkenden mentalen Trainings liesse sich mit *Ungerer* folgendermassen umschreiben:
«Mentales Training wäre gegeben, wenn im Vorstellungsraum des Lernenden eine Fertigkeit zustande kommt, die er sich vorher nicht vorstellen konnte» (*Ungerer*, 1971).

Aus: «Trainer-Information-Entraîneur», Nr. 6.

Bibliographie beim Verfasser