Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 8

Artikel: Erfolge beginnen im Kopf - Misserfolge auch

Autor: Manferdini, Rinaldo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993056

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: 11.07.2025

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

Wer kennt nicht verschiedenste, unliebsame Begleiterscheinungen vor oder bei Wettkämpfen: Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Durchfall, Motivationsprobleme, Müdigkeit, Nervenflattern. Aber: man kann etwas dagegen tun.

Rinaldo Manferdini
Fotos: Daniel Käsermann

Mentale Trainingsformen – optimalere Leistungen

Erfolge beginnen im Kopf – Misserfolge auch

Die Liste leistungshemmender Faktoren ist lang. Sehr oft hängen die Vorstart-Probleme mit der persönlichen Einstellung zu einem Wettkampf zusammen.

Wo werden mentale Trainingsformen eingesetzt?

Mentale Trainingsformen unterstützen Athletinnen und Athleten in ihrem normalen Trainingsalltag und bei Wettkämpfen. Sie dienen dazu, persönliche Spitzenleistungen auch unter erschwerten Bedingungen zu erbringen, so z.B. bei hohem Erwartungs- resp. Erfolgsdruck, Stress (wenn z.B. Schule, Berufsleben, Familie und/oder Sport unter einen Hut gebracht werden müssen) usw. Auch verschiedene Störfaktoren wie «schlechtes» Wetter, provokative Äusserungen anderer Athleten, Zurufe aus dem Publikum (usw.) gehören dazu. Also alles Faktoren, die das Erreichen des idealen Leistungszustands (ILZ) erschweren oder verunmöglichen.

Was kann man bewirken?

Mentale Trainingsformen...

- tragen wesentlich dazu bei, eine genaue Bewegungsvorstellung zu entwickeln, da Bewegungsabläufe auch in Zeitlupe trainiert werden können;
- eignen sich gut für die Korrektur oder das Umlernen fehlerhafter Bewegungsausführungen;
- bieten in Sportarten mit intensivem und zeitlich umfassendem Trainingsaufwand eine Möglichkeit der Ökonomisierung;
- unterstützen das persönliche Stressmanagement;
- ermöglichen/unterstützen das bewusste Erreichen des ILZ;
- fördern die Konzentrationsfähigkeit;
- erlauben die gedankliche Auseinandersetzung und das gedankliche Trainieren von Wettkampfsituationen usw.

Obwohl mentale Trainingsformen zur optimalen Leistungserbringung verhelfen können, sind sie (nicht nur) in der Schweiz wenig verbreitet. Meist ist es dem Zufall überlassen, ob Sportler/-innen darin ausgebildet und betreut werden oder eben – leider der Normalfall – gar nicht damit in Kontakt kommen. (Umfragen in Deutschland ergaben, dass rund 80% der Sportler/-innen und Trainer/-innen nur eine vage Vorstellung von mentalen Trainingsformen haben [Gabler et al., S.9, 1990].)

Rinaldo Manferdini, lic. phil. I., unterrichtet Sport und Deutsch an der Kantonsschule Frauenfeld und besitzt eine lange Erfahrung als Mentaltrainer und als Trainer für progressive Muskelrelaxation.

Ein sportspezifisches Mentaltrainings-Konzept

Vor rund eineinhalb Jahren entwickelten die ehemalige Spitzensportlerin Donna Minar, der Turn- und Sportlehrer Rinaldo Manferdini und die Unternehmensberaterin Irene Lanz ein, auf die Praxis ausgerichtetes, Mentaltrainings-Konzept – «Mental-Drive» –, das zum Ziel hat, mentale Trainingsformen im normalen Trainingsprozess zu integrieren. Dieses Konzept wurde seither mit vielen Sportlerinnen und Sportlern des Schweizer Breiten- und Spitzensports erfolgreich durchgeführt.

In speziellen Kursen und Seminarien wird eine umfassende Ausbildung in mentalen Trainingsformen angeboten: In zahlreichen praktischen Übungen werden vorerst die Grundlagen ausgebildet, was für die Athletinnen und Athleten bedeutet, dass sie die verschiedensten Methoden des mentalen Trainierens selbst ausprobieren können und sich schliesslich für jene entscheiden, auf die sie persönlich am besten ansprechen. Anschliessend werden die ausgewählten Methoden von Grund auf systematisch gelernt und trainiert und speziell auch sportartspezifische Anliegen berücksichtigt. Während der ganzen Ausbildung besteht die Möglichkeit für Einzelberatungen, was von den Sportlerinnen und Sportlern sehr geschätzt wird, weil zum Teil erst im persönlichen Gespräch der Rahmen gegeben ist, um individuelle Bedürfnisse zu besprechen.

«Mental-Drive»-Ausbildung

Die «Mental-Drive»-Ausbildung umfasst drei Bereiche:

1. Mental Relax (Entspannungstechniken)
2. Mental Power (Aktivierungstechniken)
3. Mental Drive (Zielsetzungstrainings)

«Mental Relax» und «Mental Power» bilden die Basis, auf der «Mental Drive» aufbaut. Denn bevor man damit beginnt, verschiedene Zielsetzungen mental zu verankern, ist es wichtig, optimale Voraussetzungen dafür zu schaffen, das heisst, mindestens eine Entspannungs- und eine Aktivierungstechnik zu beherrschen. Diese Vorgehensweise ist deshalb so wichtig, weil das Gehirn im entspannten (Alpha-)Zustand sehr aufnahmefähig ist, d.h. erst im Alpha-Zustand lassen sich Zielsetzungen optimal trainieren.

Ein weiterer Grund für das Beherrschen von Entspannungs- und Aktivierungstechniken ist der persönliche Stresstyp: Reagiert jemand unter Anspannung mit einem höheren Erregungspotential, muss er/sie sich mit einer Entspannungsübung beruhigen, um den ILZ zu erreichen. Wer hingegen auf Stress und Leistungsdruck apathisch reagiert, wählt eine Aktivierungsübung.

Mental gestütztes Bewegungslernen mit dem Carpenter-Effekt

Beim mentalen Trainieren von Bewegungsabläufen spielt der Carpenter-Effekt eine wichtige Rolle: «Durch die intensive Bewegungsvorstellung kommt es zu einer zentralen Erregung des motorischen Rindenfeldes des Gehirns und damit zu Mikrokontraktionen der Muskeln (...). Wiederholtes Beobachten von Filmen, Lehrbildreihen, Bewegungsdemonstrationen usw. führt im ZNS (Zentralnervensystem, Anm. des Verfassers) zur Ausbildung von «Spuren», die die Bahnung motorischer Koordinationsmuster beschleunigen. (...) Aufgrund der engen Kopplung von realer Ausführung und ideomotorischer Vorstellung einer Bewegung muss es Ziel des Trainings sein, durch einen optimalen Wechsel von praktischem und mentalem Training den technischen Entwicklungs- und Stabilisierungsprozess zu effektivieren.» (Weineck, S. 628, 1996)

Was verstehen wir unter «mentalen Trainingsformen»?

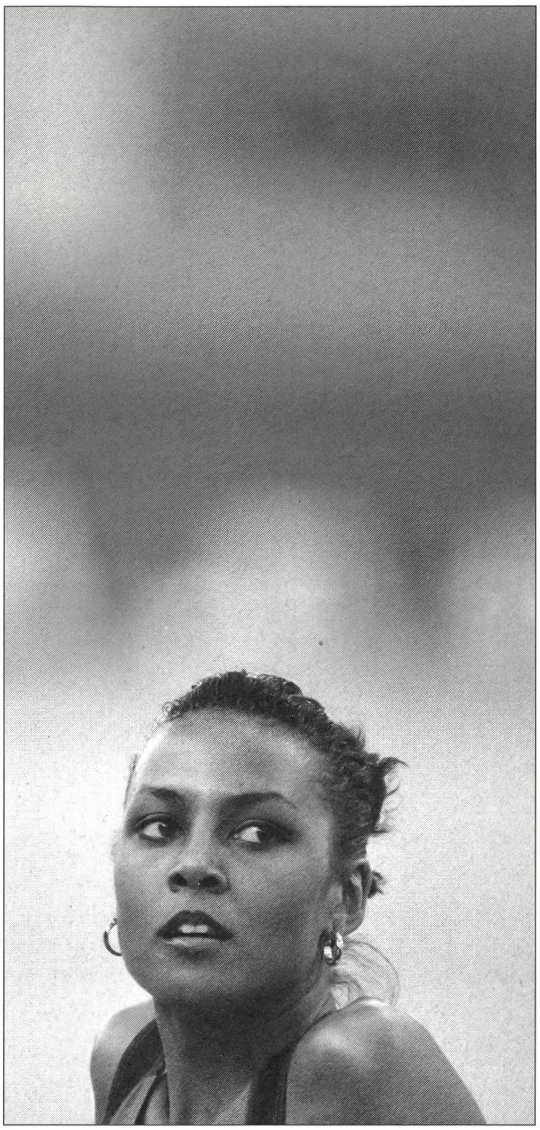
Wir verwenden in diesem Artikel den Begriff «mentale Trainingsformen» als Sammelbegriff für verschiedenste psychologische Techniken, die zur Optimierung der persönlichen Leistungsfähigkeit für sportliche Tätigkeiten angewendet werden. (Wir vermeiden bewusst den Begriff «Mentaltraining», da er in der Sportliteratur mit sehr unterschiedlichen Konnotationen besetzt ist.)

Als Entspannungstechniken werden das autogene Training nach Dr. Schultz, die progressive Muskelrelaxation nach Dr. Jacobson und verschiedene Visualisierungsübungen vermittelt. Dabei gilt es zu beachten, dass die Athletin oder der Athlet in der Lage ist, die gewählte Technik ohne fremde Hilfe auszuführen. Dadurch entwickelt sich ein Gefühl von Sicherheit und Unabhängigkeit, was nicht zuletzt das persönliche Selbstbewusstsein stärkt und sich in belastenden Situationen positiv auswirken kann. Dasselbe gilt für die verschiedenen Aktivierungsmethoden.

Erst wenn man sich also gezielt in den Alpha-Zustand versetzen kann, ist man soweit, dass mit dem dritten Bereich, dem eigentlichen Hauptteil, begonnen werden kann: «Mental Drive» (Zielsetzungstraining). Den verschiedenen Zielsetzungsübungen kommt deshalb eine zentrale Bedeutung zu, weil mit ihnen die eigentlichen Anliegen der Sportler/-innen trainiert werden sollen: Regulierung des Vorstartzustands (z.B. von Nervosität oder Apathie), positive Einstellung für das Training oder den Wettkampf entwickeln, Vermeiden von Denkblockaden, gezieltes Herbeiführen des ILZ, Konzentration auf die im Moment wichtigste Handlung, Bewältigen von Störfaktoren, positive Selbstgespräche führen, mentale Schutzschilder aufbauen usw. Um diese unterschiedlichen Bedürfnisse als mental trainierbare Zielsetzungen zu formulieren, bedarf es weiterer Kenntnisse. Es müssen beispielsweise die Ziele in Portionen zerlegt und als Handlungsanweisungen notiert werden oder man entwirft Strategien, wie verschiedene Störfaktoren behoben werden können. Oft werden dazu Codierungen entwickelt und mental trainiert, damit im Unterbewusstsein eine Art Schalter installiert wird, mit dessen Hilfe die trainierten Programme im Bedarfsfall abgerufen resp. ausgelöst werden können.

Mentale Leistungssteuerung basiert also unter anderem auf den Fähigkeiten, zwischen verschiedenen Entspannungs- resp. Aktivierungszuständen bewusst switchen und persönliche Zielsetzungen im Unterbewusstsein verankern zu können. Voraussetzungen dazu sind einerseits die oben genannten mentalen, andererseits aber auch technische, taktische, koordinative, konditionelle (u.a.) Fähigkeiten und Kenntnisse.

Das Ziel der «Mental-Drive»-Ausbildung besteht darin, Athletinnen und Athleten zu befähigen, mentale Trainingsformen selbstständig und gezielt zur Unterstützung der normalen Trainingseinheiten und der Wettkämpfe einzusetzen.



Literatur

Csikszentmihalyi, M.: Flow, Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart 1992
Eberspächer, H.: Mentales Training: ein Handbuch für Trainer und Sportler, München 1995, 4. Auflage
Gabler, H., *Janssen,* J.P. und *Nitsch,* J.R.: Gutachten «Psychologisches Training» in der Praxis des Leistungssports, Köln 1990
Hotz, A.: Qualitatives Bewegungslernen, Zumikon 1986
Jacobson, E.: Entspannung als Therapie: progressive Relaxation in Theorie und Praxis, Reihe «Leben lernen» Nr. 69, München 1990
Kraft, H.: Autogenes Training, Methodik, Didaktik und Psychodynamik, Stuttgart 1996, 3. Auflage
Loehr, J.E.: Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung, München 1991, 2. Auflage
Vester, F.: Phänomen Stress, München 1997, 15. Auflage
Weineck, J.: Optimales Training, Balingen 1996, 9. Auflage

Anschrift des Verfassers:
Rinaldo Manferdini, «Mental Drive», Steinackerstrasse 11b, 9507 Steffurt, Tel. / Fax: 052 376 35 91.