

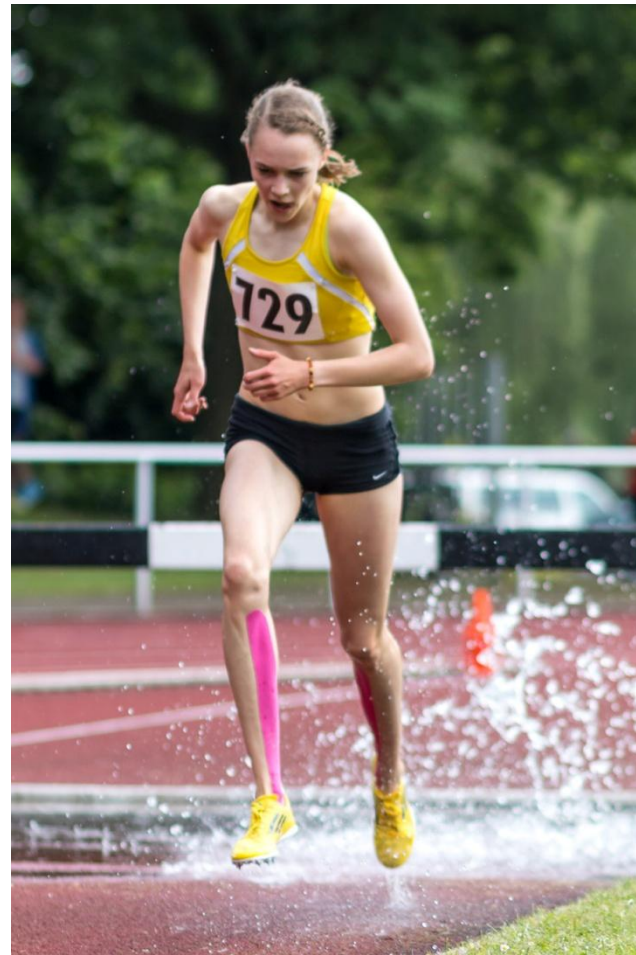
MENTALES TRAINING

Konzentrier' dich doch mal!



EURE VORSTELLUNGEN
VON HEUTE?

LEISTUNG AUF DEN PUNKT BRINGEN!



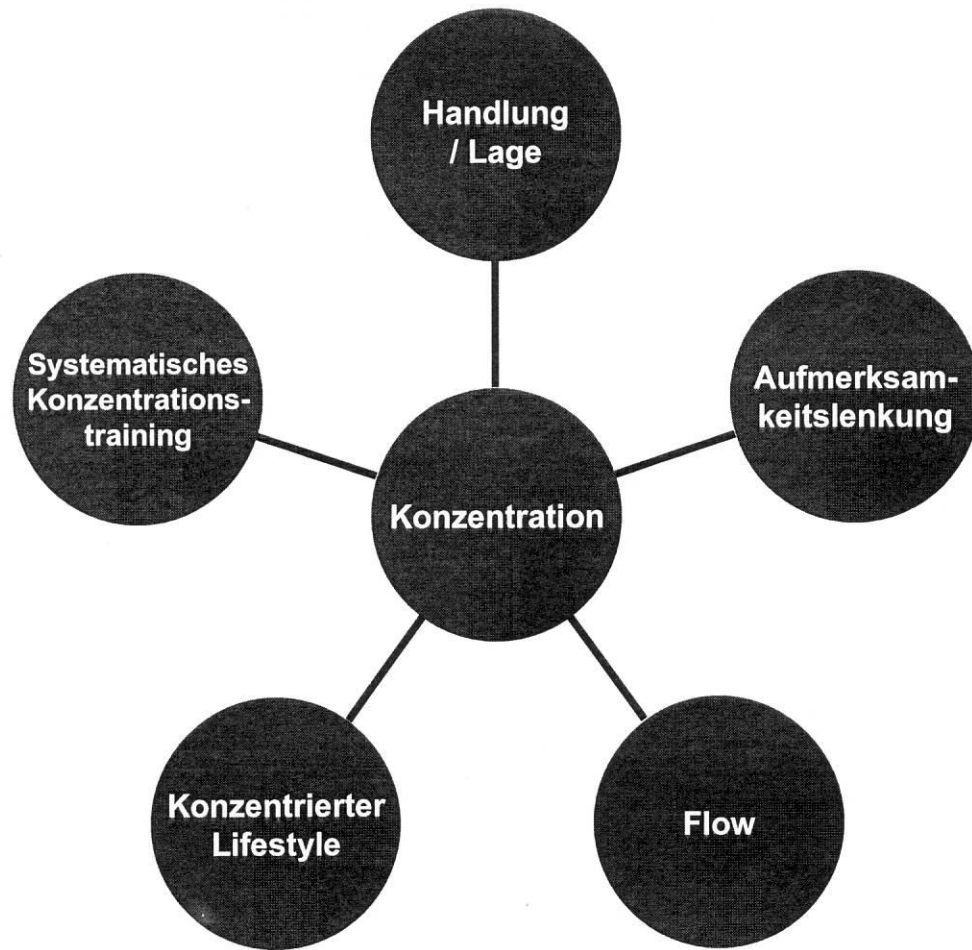
ZIEL

- ◉ Impulse im Training
- ◉ Impulse zusätzlich für das Training
- ◉ Jeder muss für sich seinen Weg finden und erproben! Nehmt euch Zeit!

- ◉ Konzentration im Training schaffen
- ◉ Methoden zur Selbstkompetenz !!
- ◉ Wettkampf
 - Tennis: Pausengestaltung
 - Agility: Aufmerksamkeitslenkung
 - 1500m Hindernis
 - Diskus-WM: AL, Handlungsplan
 - Top-Team Peking Flow-Pyramide

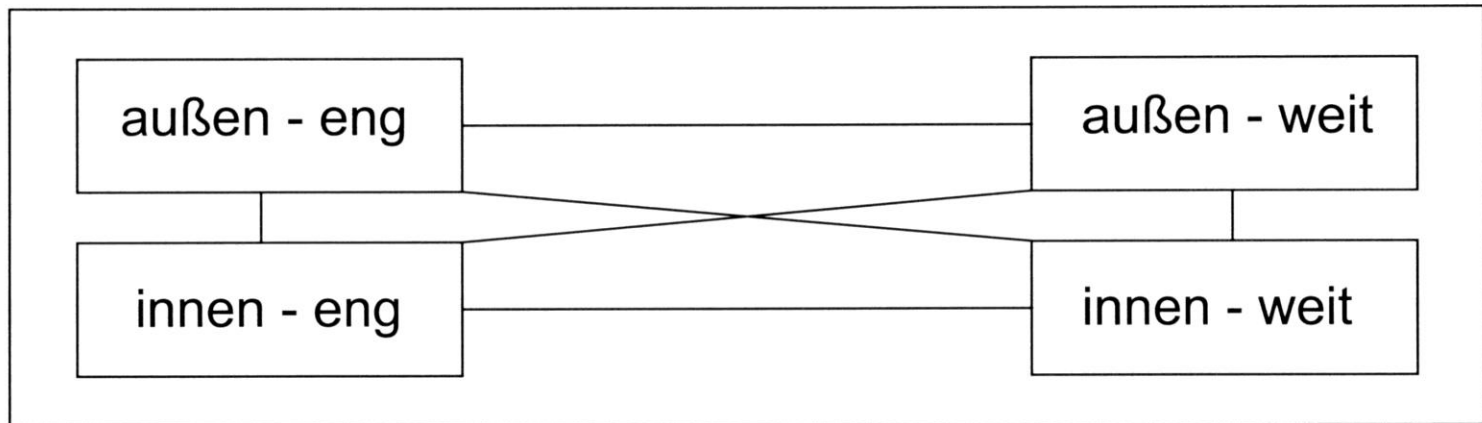
ABLAUF

- ◉ Einstieg Marionette
- ◉ Theorie Kompakt
 - Wechsel der Aufmerksamkeit
 - Flow
 - Handlungsplan WK
 - Training $\leftrightarrow$ Wettkampf
- ◉ Praxis
 - Trainingsstruktur
 - Warm ups
 - Spez. Übungen zu den Teilbereichen
- ◉ Erschwernisse im Training



AUFMERKSAMKEITSLLENKUNG

Konzentration ist, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.
(Nideffer, 1976)

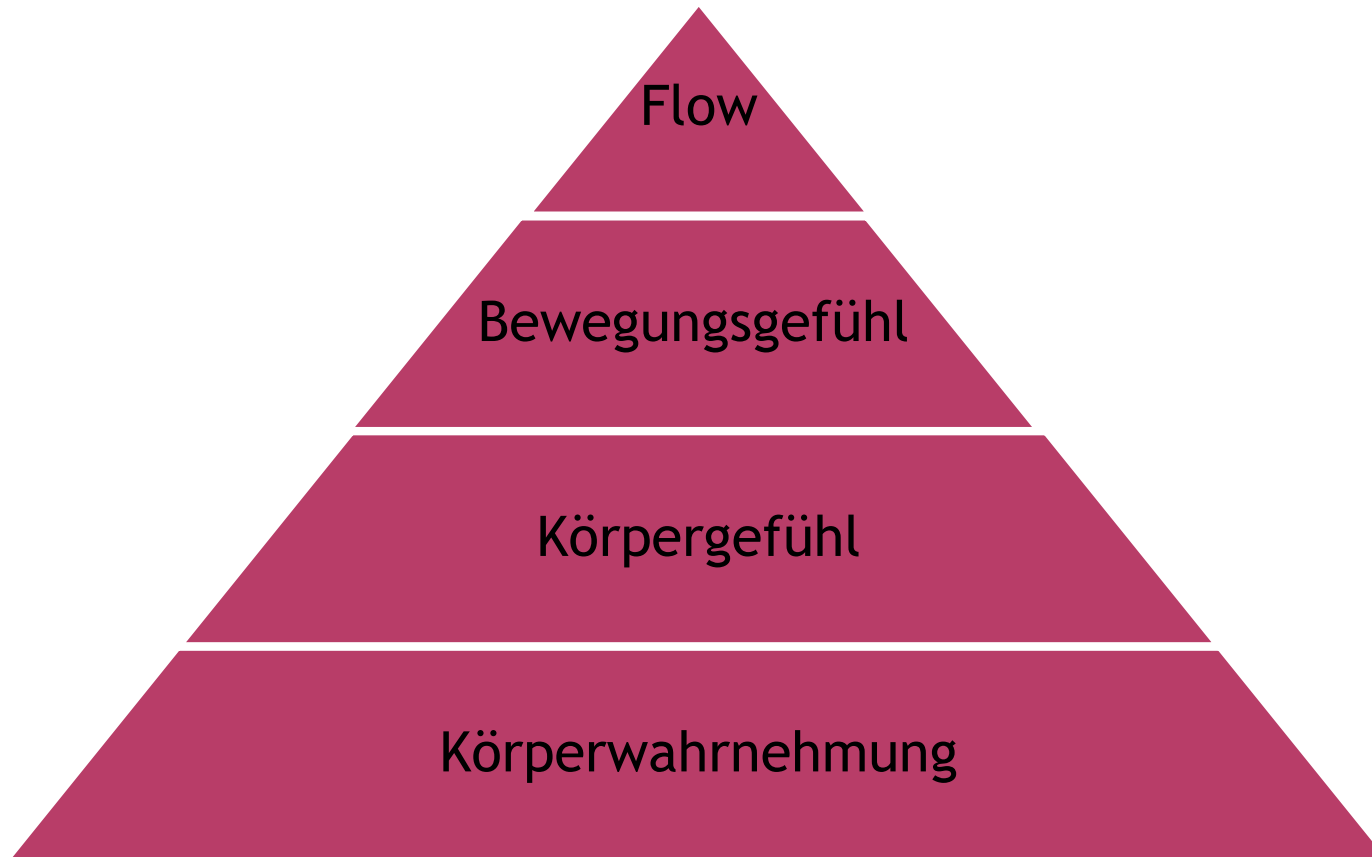


WANN IST DIE AUFMERKSAMKEIT WO?

- ◉ Warm up:
- ◉ Vor dem Wettkampf (Wartephase):
- ◉ Eintreten ins Stadion:
- ◉ Einspringen:
- ◉ Vor der Bewegung:
- ◉ In der Bewegung:
- ◉ In den Pausen:
- ◉ Nach dem Wettkampf:

Erstelle deinen eigenen Handlungsplan.

GRUNDLAGE FLOW-PYRAMIDE

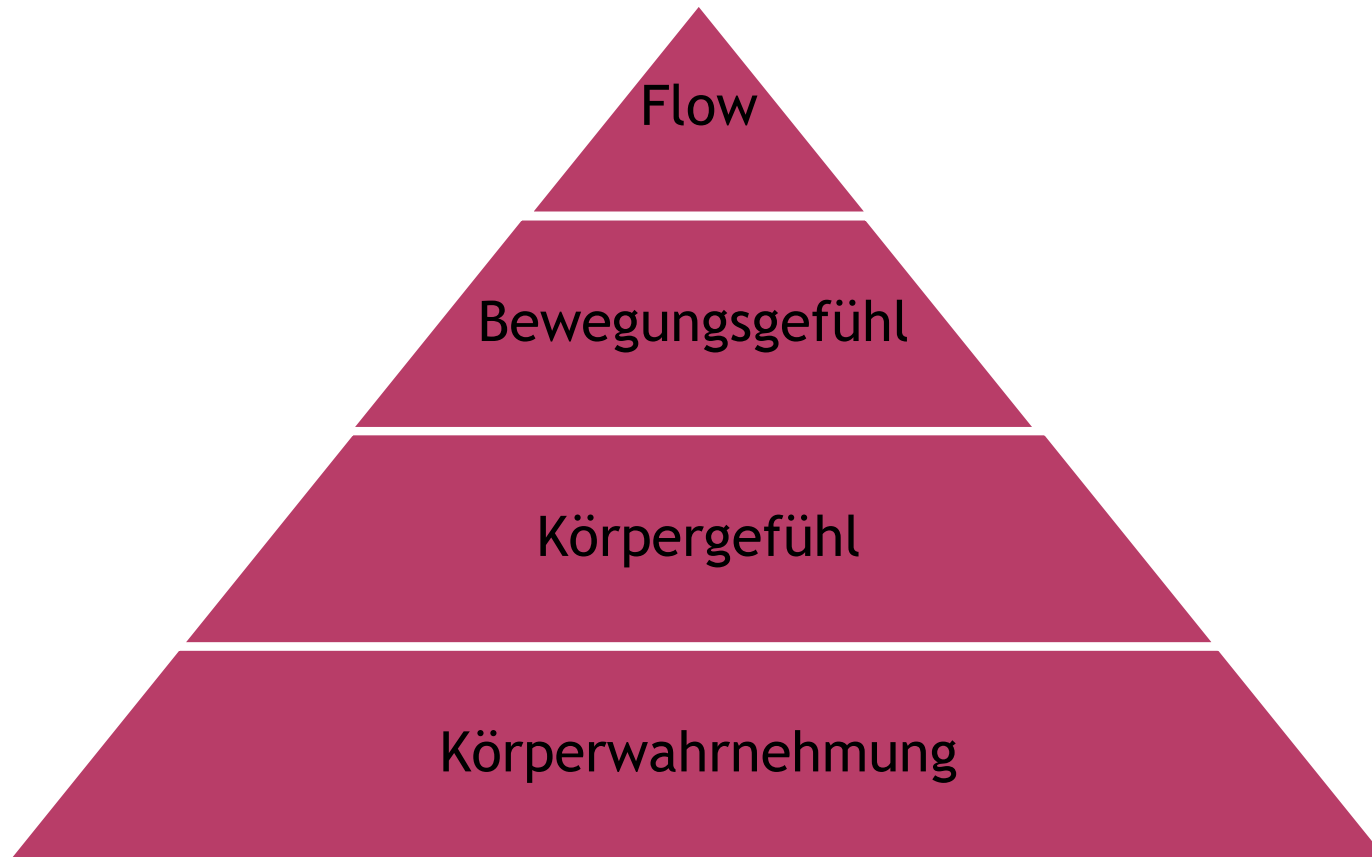


TRAININGSFORMEN

◉ Innen weit /Innen eng

- Gleichgewichtstraining
- Bewegungsgeschwindigkeit variieren
 - Hinsetzen 5 Sek, 10 sek
 - Tempoläufe !
- Anspannung Entspannung Körperpartien
 - Gelenkwinkel 90° Kniebeuge /Armwinkel

GRUNDLAGE FLOW-PYRAMIDE



KONTEXT

Training	Wettkampf
Gewohnter Ort	Ungewohnter Ort
Gewohnte Trainingszeit	Ungewohnte Zeit
Die gleichen Leute	Fremde Leute anwesend
Trainingskleidung	Wettkampfkleidung
Gewohntes Klima	Ungewohntes Klima
Gewohnte Geräusche	Ungewohnte Geräusche
Gewohnte Strecke	Ungewohnte Strecke
...	...

ZUSTAND, BEDINGUNG

Training	Wettkampf
Keine Zeitbegrenzung	Zeitdruck
Spielerische Situation	Prüfungssituation
Ausprobieren, lernen	Leistung auf Abruf
Viele Versuche	Nur 1 Versuch zählt
Ohne Konsequenz	Vom Ergebnis hängen Konsequenzen ab
Freie Zeiteinteilung	Zeitvorgabe durch andere

STIMMUNG

Training	Wettkampf
Spaß, Freude	Nervosität, Angst
Sicherheit	Unsicherheit
Das Gewohnte	Das Ungewohnte
Wohlfühlen	Unbehagen
Aufgehen in der Tätigkeit	Hoffen auf Erfolg/ Furcht vor Misserfolg
Alltag	Der „große Moment“

Konzentration heißt

alle Aufmerksamkeit

auf einen einzigen

Punkt zu

lenken



PRAXIS

- ◉ Marionette
- ◉ Spiegel emotional IE -AE
- ◉ Spiegel Ganzer Körper IE-AE
- ◉ Spiegel umgekehrt AE IE
- ◉ Spiegelstabi AE, IE
- ◉ Kick it - Kampfmaschine IE
- ◉ Reaktion - Ballaufsetzer AE- AW
- ◉ Ballfangen Überkopf
- ◉ Zielwürfe mit Handycap /Gewicht, Stress,..
- ◉ Fotomethode AW
- ◉ Ball im Gewühl der Farbe zuwerfen AW
- ◉ Parcours laufen unter diversen Vorgaben