

MOTIVATION  
EMOTION  
ENTSPANNUNG  
BLOCKIERUNG  
KONFLIKTE  
MANNSCHAFTSVERHALTEN  
ZIELSETZUNG  
ERHOLUNG  
SELBSTBESTÄTIGUNG  
DENKEN  
IDENTITÄTSENTWICKLUNG

SELBSTBEOBACHTUNG

STRESS



SIGURD BAUMANN

# PSYCHOLOGIE IM SPORT

PSYCHISCHE BELASTUNGEN MEISTERN  
MENTAL TRAINIEREN  
KONZENTRATION UND MOTIVATION

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

Einführung .....	14
<b>Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung .....</b>	<b>18</b>
2.1 Sport und Identitätsentwicklung .....	19
2.2 Gesamtidentität und sportliche Identität .....	20
2.2.1 Soziale Identität .....	21
2.2.2 Persönliche Identität .....	21
2.3 Störungen der Identität .....	22
2.3.1 Anpassung und Entfremdung .....	23
2.3.2 Egozentrik und Isolation .....	25
2.4 Kinder im Sport .....	26
2.5 Sport in der Pubertät .....	28
2.6 Zusammenfassung .....	31
<b>Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport .....</b>	<b>36</b>
3.1 Anamnese – Lebenslaufanalyse .....	37
3.2 Sportbezogene Persönlichkeitsanalyse .....	39
3.3 Das Gespräch .....	39
3.4 Das Erkundungsgespräch – Exploration .....	40
3.5 Selbstbeobachtung .....	42
3.5.1 Freie Selbstbeobachtung .....	42
3.5.2 Systematische Selbstbeobachtung .....	43
3.5.3 Allgemeine Satzergänzungsverfahren .....	43
3.5.4 Problemzentrierte Satzergänzungen .....	45
3.5.5 Allgemeine Assoziationsanalyse .....	45
3.5.6 Problemorientierte Assoziationsanalyse .....	47
3.6 Beobachtung .....	48
3.7 Beobachtungsarten .....	49
3.7.1 Offene und verdeckte Beobachtung .....	50
3.7.2 Teilnehmende und nichtteilnehmende Beobachtung .....	50
3.7.3 Kurzzeit- und Langzeitbeobachtung .....	51
3.7.4 Systematische Beobachtung .....	51
3.8 Experiment .....	54
3.9 Fragebogen .....	56
3.9.1 Polaritätsprofil .....	60
3.10 Test .....	60

<b>Psychologisches Training</b> .....	<b>68</b>
4.1 Psyche – Körper – Bewegung .....	68
4.2 Motivation – Emotion – Kognition .....	69
4.3 Vom mentalen Training zur Psychoregulation .....	70
<b>Mentales Training</b> .....	<b>76</b>
5.1 Ziele des mentalen Trainings .....	77
5.2 Inhalte des mentalen Trainings .....	78
5.2.1 Bewegungsvorstellung .....	80
5.2.2 Trainingswirkung der Bewegungsvorstellung .....	81
5.3 Methoden des mentalen Trainings .....	82
5.3.1 Observatives Training .....	82
5.3.2 Verdecktes Wahrnehmungstraining .....	84
5.3.3 Verbales Training .....	85
5.3.3.1 Mitsprechen .....	86
5.3.3.2 Selbstbefehle .....	87
5.3.4 Ideomotorisches Training .....	88
5.3.4.1 Voraussetzungen des ideomotorischen Trainings .....	88
5.3.4.2 Ideomotorisches Training und Erleben .....	89
5.3.4.3 Auswahl der Übungen bzw. der Übungsteile .....	89
5.3.4.4 Anweisung zum ideomotorischen Training .....	90
5.3.4.5 Beginn des ideomotorischen Trainings .....	91
5.3.4.6 Zeitpunkt des mentalen Trainings .....	91
5.3.4.7 Mentales Training vor der Ausführung .....	91
5.3.4.8 Mentales Training während der Ausführung .....	94
5.3.4.8.1 Identifikation mit dem idealen Vorbild .....	94
5.3.4.8.2 Visualisierung von Symbolen .....	94
5.3.4.8.3 Mentales Training nach der Ausführung .....	96
5.3.4.8.4 Visualisieren offener oder unvorhergesehener Ereignisse .....	96
<b>Psychoregulation</b> .....	<b>100</b>
6.1 Anwendungsvoraussetzungen – Diagnose .....	100
6.2 Ziele der Psychoregulation – Überblick .....	101
6.2.1 Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten .....	102
6.2.2 Emotionale Regulation .....	102
6.2.3 Intellektuelle Regulation .....	103
6.2.4 Energieregulation .....	103
6.2.5 Antriebsregulation .....	104

6.3	Probleminhalte und Methoden der Psychoregulation .....	104
<b>Entspannungstraining.....</b>		<b>110</b>
7.1	Psychische Spannung .....	110
7.2	Entspannung .....	111
7.3	Vom Nutzen der Entspannung .....	112
7.4	Zeitpunkt der Entspannung .....	113
7.5	Entspannungsmethoden .....	115
7.5.1	Atmung .....	115
7.5.2	Biofeedbackverfahren .....	117
7.5.3	Elektrodermale Aktivität (EDA) .....	118
7.5.4	Progressive Muskelentspannung .....	120
7.5.5	Das Psychohygienetraining (PT) .....	124
7.5.6	Aktivtherapie (ATP) .....	128
<b>Visualisieren.....</b>		<b>132</b>
8.1	Inhalte und Methoden des Visualisierens .....	135
8.2	Konstruktion eines Visualisierungsprogramms .....	138
8.3	Visualisieren von Metaphern .....	139
<b>Motivierende Maßnahmen – Motivationstraining.....</b>		<b>142</b>
9.1	Freude – Vergnügen – Zufriedenheit .....	142
9.2	Motivationsarten .....	145
9.2.1	Subjektiver Anreizwert .....	146
9.2.2	Aktuelle Primärbedürfnisse und -motive .....	146
9.2.2.1	Methodische Konsequenzen .....	149
9.2.3	Grundbedürfnisse .....	150
9.2.4	Wünsche .....	158
9.3	Techniken der Motivierung .....	159
9.3.1	Verknüpfungstechniken .....	159
9.3.2	Sprachliche Motivierung .....	163
9.3.3	Wahrnehmungsgebundene Motivierung .....	166
9.3.4	Konflikte erzeugen – Neugier wecken .....	166
9.3.5	Anwendung von bereits Gelerntem .....	167
9.3.6	Verringerung konkurrierender Motivationssysteme .....	168
9.3.7	Einplanung sozialer Bedürfnisse .....	168
9.3.8	Vermeidung unangenehmer Konsequenzen und sozialer Diffamierung .....	169
9.4	Zielsetzungen .....	171
9.4.1	Traumziele .....	171

9.5	Konkrete Ziele .....	172
9.5.1	Bedingungen konkreter Zielsetzungen .....	172
9.5.2	Gefahren der Zielsetzung .....	177
9.5.2.1	Blockierung .....	177
9.5.2.2	Erwartungsdruck .....	177
9.5.2.3	Abhängigkeit .....	178
9.5.2.4	Ignoranz .....	179
9.6	Nahziel und Fernziel .....	180
9.6.1	Schriftliche Aufzeichnung .....	180
9.6.2	Ordnen der Ziele .....	180
9.6.3	Nahziele .....	180
9.6.4	Mittelfristige Ziele .....	182
9.6.5	Fernziele .....	183
9.7	Selbstsuggestion .....	183
9.7.1	Selbstbestätigung – Affirmationen .....	185
9.7.2	Positive Selbstanweisung .....	189
9.7.3	Selbstüberzeugung .....	190
9.8	Einstellungen .....	191
9.8.1	Einstellungsdimensionen .....	192
9.8.2	Funktionen der Einstellung .....	196
9.8.3	Stabilisierung und Änderung der Einstellung .....	198
9.8.3.1	Informationen .....	199
9.8.3.2	Denken und Affirmationen .....	201
9.8.3.3	Symboltraining .....	202
9.8.3.4	Rollentausch mit dem Gegner .....	204
9.8.3.5	Die „Verwandlung“ des Gegners .....	205
<b>Psychische Steuerungsfähigkeiten .....</b>		<b>208</b>
10.1	Psychische Steuerungsfähigkeiten im Sport .....	210
10.2	Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit .....	215
10.2.1	Bedingungen der Konzentrationsfähigkeit .....	216
10.2.2	Dimensionen der Aufmerksamkeit und der Konzentrationsfähigkeit .....	218
10.2.2.1	Aufmerksamkeitsstreuung – Aufmerksamkeitsverengung .....	219
10.2.2.2	Innenkonzentration – Außenkonzentration .....	220
10.2.2.3	Können und Anfänger – Anteil des Bewusstseins .....	222
10.2.2.4	Zentrieren .....	225
10.2.2.5	Kurzzeitkonzentration – Konzentrationsausdauer .....	227
10.2.2.6	Konzentrationsstörungen .....	229

10.2.2.7	Kontrolle der Aufmerksamkeit – Konzentrationstraining .....	231
10.3	Mentale Stärke .....	237
10.3.1	Voraussetzungen mentaler Stärke.....	240
10.3.1.1	Selbstvertrauen erwerben.....	240
10.3.1.2	Willensfähigkeiten entwickeln.....	243
<b>Emotionalität im Sport .....</b>		<b>252</b>
11.1	Emotionen und Gefühle .....	253
11.2	Entstehung der Gefühle .....	256
11.2.1	Regulation durch das Körperbefinden .....	258
11.2.2	Gedächtnis und Emotionalität .....	259
11.2.3	Gefühlssteuerung durch Wahrnehmen .....	261
11.2.4	Gefühle durch Vorstellen .....	263
11.2.5	Denken und Gefühle .....	264
11.2.6	Der Umgang mit Versagensangst	
	Warum man störende Gedanken nicht unterdrücken soll .....	265
11.3	Angst – Nervosität – Stress .....	270
11.3.1	Angst im Sport .....	271
11.3.1.1	Gegenstand der Angst .....	271
11.3.1.2	Angeborene und erworbene Ängste .....	271
11.3.1.2.1	Primäre Angstauslöser .....	272
11.3.1.3	Angepasste und unangepasste Angst .....	276
11.3.1.4	Erwartungsängste .....	277
11.3.1.5	Soziale Ängste – Angstkonflikte .....	278
11.3.1.6	Symptome der Angst .....	280
11.3.2	Stress .....	282
11.3.2.1	Stresselemente .....	284
11.3.2.2	Stressformeln und Stressbewältigung .....	287
11.3.3	Angstabbau und Stressbewältigung .....	290
11.3.3.1	Methodische Maßnahmen .....	291
11.3.3.2	Pädagogisch-psychologische Maßnahmen .....	292
11.3.3.3	Umweltveränderung .....	295
11.3.3.4	Somatische Verfahren .....	297
11.3.3.5	Kognitive Verfahren .....	299
11.3.3.5.1	Positives Denken .....	300
11.3.3.5.2	Negative und positive Selbstgespräche .....	300
11.3.3.5.3	Gedankenstopp .....	302
11.3.3.5.4	Rationales Denken .....	303

## PSYCHOLOGIE IM SPORT

11.3.3.6	Stressbewältigungskatalog .....	303
11.3.4	Psychische Barrieren .....	304
11.3.4.1	Psychisches Trauma .....	304
11.3.4.2	Psychischer Protest .....	306
11.3.4.3	Psychische Sperren .....	307
11.3.4.4	Entwicklungsbedingte Sperren .....	307
11.3.4.5	Mentale Sperren .....	308
11.3.4.6	Emotionale Sperren .....	310
11.3.4.7	Innere Widerstände .....	311
<b>Psychische Energie .....</b>		<b>316</b>
12.1	Richtung der Energie .....	317
12.1.1	Energievergeudung .....	318
12.1.2	Positives und negatives Energieniveau .....	320
12.1.3	Optimales Energieniveau .....	322
12.1.4	Quellen psychischer Energie .....	324
<b>Qualitatives Training – Quantitatives Training .....</b>		<b>334</b>
13.1	Quantitatives Training .....	334
13.2	Qualitatives Training .....	335
<b>Belastung &amp; Erholung.....</b>		<b>340</b>
14.1	Psychische Belastungen .....	341
14.2	Trainingsfeind: Langeweile – Monotonie.....	342
14.3	Trainingsfeind: Überdross – psychische Sättigung .....	344
14.4	Beanspruchung – Grenzbeanspruchung.....	345
14.5	Beanspruchung und Aktivierung.....	348
14.6	Erholung – wie lange? Die Wiederherstellungsphase .....	352
14.7	Superkompensation und psychische Wiederherstellung.....	354
<b>Irrationalität im Sport .....</b>		<b>360</b>
15.1	Aberglaube .....	360
15.2	Magie .....	361
15.2.1	Magisches Denken .....	361
15.3	Rituale .....	362
15.4	Maskottchen .....	363
15.5	Funktionen magischer Praktiken .....	363
15.6	Pädagogische Aspekte irrationalen Verhaltens .....	365

<b>Mannschaftspsychologische Grundlagen.....</b>	<b>370</b>
16.1 Kennzeichen einer Sportmannschaft .....	370
16.1.2 Mannschaftsziel .....	372
16.1.3 Interaktion .....	373
16.1.4 Mannschaftstypen .....	374
16.1.5 Rollen und Positionen .....	375
16.1.5.1 Rollenerwartung .....	375
16.1.5.2 Rolle und Persönlichkeit des Sportlers .....	376
16.1.5.3 Rolle und Selbstkonzept .....	378
16.1.5.4 Rollenverständnis .....	378
16.1.6 Normen .....	379
16.1.7 Mannschaftsbildung und -zusammenhalt .....	380
16.1.7.1 Aspekte der Mannschaftsbildung .....	382
16.1.7.2 Mannschaft und Trainerverhalten .....	385
16.1.7.2.1 Konstruktive Kritik .....	385
16.1.7.2.2 Auswahl und Abstimmung der Information .....	387
16.1.8 Der Athlet und die Mannschaftsharmonie .....	388
<b>Konflikte .....</b>	<b>392</b>
17.1 Begriffserklärung .....	393
17.2 Konflikttypen .....	394
17.3 Echte und unechte Konflikte .....	394
17.3.1 Echte Konflikte .....	395
17.3.2 Unechte Konflikte .....	396
17.3.2.1 Sündenbockmechanismus .....	397
17.4 Destruktive und konstruktive Konflikte .....	398
17.4.1 Gemeinschaftliche und nichtgemeinschaftliche Konflikte .....	399
17.4.2 Innere Abhängigkeit – Ambivalenz .....	402
17.4.3 Die Unterdrückung von Konflikten .....	403
17.4.4 Die Verselbstständigung von Konflikten – Konfliktkette .....	404
17.5 Personale Konflikte .....	405
17.5.1 Zuwendungskonflikte .....	406
17.5.1.1 Konfliktstärke .....	406
17.5.2 Ablehnungskonflikte .....	408
17.5.3 Zuwendungs-Ablehnungskonflikte .....	408
17.5.4 Bedürfniskonflikte .....	414
17.5.5 Interessenkonflikte .....	415
17.5.6 Zielkonflikte .....	417



17.5.7	Rollenkonflikte .....	418
17.5.7.1	Intrarollenkonflikte .....	419
16.5.7.2	Interrollenkonflikte .....	420
17.5.7.3	Interpersonale Rollenkonflikte .....	422
17.5.8	Emotionale Konflikte .....	423
17.5.8.1	Konfliktverlauf und Emotion .....	425
17.6	Konfliktbewältigung .....	428
Literaturverzeichnis .....		430
Literaturergänzungen.....		436
Bildnachweis .....		436

# 5 MENTALES TRAINING

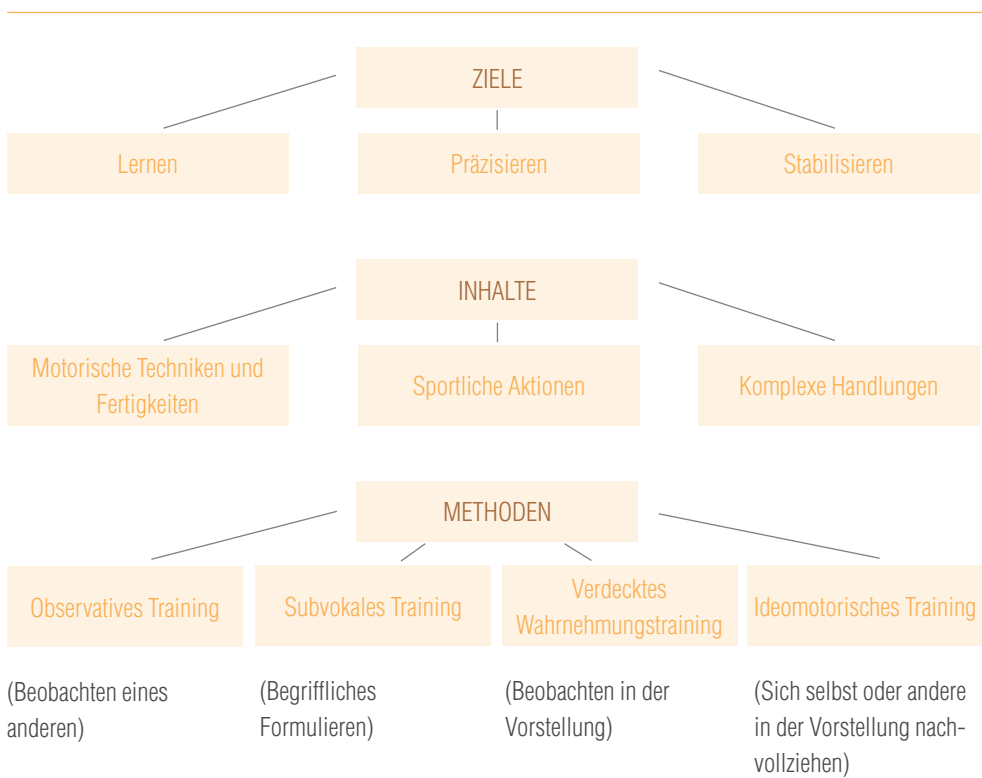


Abb. 6: Mentales Training

Ganz allgemein versteht man unter *mentalem* Training das Sichvorstellen eines Bewegungsablaufs ohne tatsächliche motorische Ausführung.

Dieses Sichvorstellen kann auf unterschiedliche Art und Weise geschehen, je nachdem, welchem Medium der Vorstellungsinhalt entnommen wird. Es besteht die Möglichkeit, sowohl

eigene Bewegungen oder Erinnerungsbilder eigener Bewegungsausführungen als auch fremde Vorbilder der anzustrebenden Fertigkeit zu wählen.

Der Übergang zu Visualisierungstechniken zeigt sich darin, dass alle beteiligten Sinnesqualitäten in die Vorstellungsarbeit mit einbezogen werden. Wenn auch beim mentalen Training visuelle Schwerpunkte gesetzt werden, steht es heute außer Zweifel, dass sowohl die Einbeziehung von emotionalen Komponenten der Bewegungsausführung als auch Empfindungsqualitäten des Tast- und Bewegungssinns die Wirksamkeit des mentalen Trainings wesentlich erhöhen. Einschlägige Untersuchungen sind zusammenfassend bei Richardson (94) und Ulich (120, 121) dargestellt.

Volkamer und Thomas (127) prüften die Wirksamkeit des mentalen Trainings beim Training für den Hürdenlauf, Wiemann (136) wies den positiven Lerneffekt bei Turnern nach. Volkamer kam ebenso bei der Untersuchung eines Hindernislaufs zu positiven Ergebnissen.

## 5.1 ZIELE DES MENTALEN TRAININGS

Nach den bisherigen Erkenntnissen lassen sich folgende Ziele, Anwendungsfelder und Kriterien des mentalen Trainings aufzeichnen:

### Lernen

Durch mentales Training können Lernprozesse sportlicher Bewegungen wesentlich beschleunigt werden. Am wirksamsten hat sich dabei die Kombination von praktischem und mentalem Training erwiesen.

### Präzisieren

Bereits in der Grobform erlernte Bewegungen erfahren durch mentales Training eine beschleunigte Feinformung. Das mentale Training bietet die Möglichkeit, Bewegungen in präziser Art wiederholt zu durchdenken und zu erleben. Schwachstellen, Fehlerquellen oder Abweichungen können mental sowohl auf visueller als auch auf kinästhetischer Ebene verbessert werden, wodurch günstige Programmbedingungen für die aktive Ausführung geschaffen werden.

### Stabilisieren

Mentales Training erlaubt die *Festigung* bzw. *Stabilisierung* und die längerfristige Bewahrung von Bewegungen. Die stabilisierende und bewahrende Funktion des mentalen Trainings kann auf spezifischen Anwendungsfeldern genutzt werden:

- › Sportler, die durch *Krankheit und Verletzung* vom aktiven Training abgehalten werden, finden im mentalen Training ein wirksames Mittel, Bewegungsmuster oder Technikplä-

ne immer wieder zu aktualisieren, sie bereitzustellen und somit die Pause ohne Qualitätsverlust zu bewältigen. Geichzeitig wird ein hohes Niveau der Motivation bewahrt, wodurch ebenfalls positive Wirkungen auf die spätere Wiederaufnahme des Trainings zu erwarten sind.

- › Bei Sportarten mit *hoher körperlicher Belastung* ist eine Intensivierung des Trainings durch mentales Training möglich. Zehnkämpfer, Stabhochspringer oder Eiskunstläufer können in den Erholungsphasen durch mentale Übungen eine wesentlich effektivere Trainingswirkung erzielen.
- › Bei Sportarten, die aus *organischen oder organisatorischen* Gründen nur eine begrenzte Anzahl von praktischen Ausführungen erlauben, beispielsweise Abfahrtslauf, Turmspringen oder Skispringen, bietet das mentale Training eine bedeutende Ergänzung und Vertiefung des aktiven Trainings.
- › Mentales Training verleiht sowohl dem aktiv Trainierenden als auch dem durch Krankheit oder Verletzung pausierenden Sportler *innere Sicherheit* und *Selbstvertrauen*. Das Erlebnis, die geforderte Aufgabe zumindest mental zu beherrschen, steigert die positive Leistungseinstellung und gibt dem Sportler auch im Falle des Misserfolgs das Gefühl, sein Bestes gegeben zu haben.
- › *Ängste und Hemmungen* bei der Ausführung bestimmter Bewegungen können durch mentales Training erfolgreich bekämpft werden. Das erfolgreiche, angstfreie „Durchspielen“ z. B. eines Hochsprungs, ohne die Latte zu berühren, vermindert Höhenangst und Sprunghemmungen.
- › Mentales Training führt zu einer verbesserten *konzentrativen Einstimmung* auf den Wettkampf.

## 5.2 INHALTE DES MENTALEN TRAININGS

Die Inhalte des mentalen Trainings richten sich nach den spezifischen Fertigkeiten, Techniken und Handlungstypen der jeweils betroffenen Sportart.

Sportmotorische Bewegungshandlungen lassen sich nach normierter bzw. standardisierter oder komplexer, situationsabhängiger Ausführung beschreiben. Eine weitere Möglichkeit, qualitative Verschiedenheiten aufzuzeigen, besteht in den unterschiedlichen Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit.

Volkamer und Thomas konnten zeigen, dass das mentale Training umso effektiver ist, je mehr Koordination ein Bewegungsablauf verlangt.

Die Auswirkungen werden umso geringer, je einfacher die Bewegung strukturiert ist. Dies scheint durch die Mitteilungen von Hug (43) bestätigt zu werden, der beim Training der komplexen Bewegung des Stabhochsprungs positive Erfahrungen sammelte.

Je normierter die Bewegungen (Turnen, Leichtathletik, Tennisaufschlag) und je standardisierter die Handlungssituationen (Freistoß, Freiwurf, Vortaktik) sind, desto leichter fällt es, sie als anschauliche mentale Trainingsinhalte zu verwenden.

*Grundlage ist die anschauliche Vorstellung einer klar definierbaren Bewegung.* Insofern stellt das mentale Training ein systematisches „Probehandeln“ 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 können.

*Je komplexer ein Handlungsplan wird, desto mehr sinkt die Anschaulichkeit seiner internen Repräsentation* (130).

Es wird nicht mehr auf die Verwirklichung konkreter anschaulicher Bewegungsvorstellungen abgezielt, sondern auf die Antizipation, die Vorwegnahme von Situationen, zu deren Bewältigung flexible Handlungspläne vorliegen müssen. Der Akzent liegt mehr auf einem unanschaulich-begrifflichen Nachdenken über die Variablen der Situationsänderungen. Diese Antizipation möglicher Handlungen wird bei der Bewältigung taktischer Anforderungen oder unberechenbar eintretender Situationen bedeutsam.

**Beispiel:**

Ein Boxer, ein Fechter oder ein Tischtennispieler kennen die Fähigkeiten ihrer Gegner, im Verlauf des Wettkampfs in überraschender Art und Weise spezifische Angriffsaktionen durchzuführen. Der Zeitpunkt dieser Aktionen lässt sich nicht genau festlegen. Die mentale Vorbereitung besteht darin, sich diese Aktionen zu vergegenwärtigen und eine *latente Bereitschaft* zur Reaktion zu entwickeln, die in der aktiven Auseinandersetzung Überraschungseffekte des Gegners ausschließt. Schellenberger (102) nennt diese latente Antizipation unvorhersehbarer Handlungen „Wahrscheinlichkeitslernen“.

Taktische Pläne können mental durchdacht, erfolgreiche Spiele mental nachvollzogen und auf mögliche Veränderungen hin überprüft werden. Auch hier ist ein Durchspielen eines Handlungsplans möglich, jedoch nicht im Sinne der Antizipation einer fixen Bewegungsgestalt, sondern als *Antizipation eines in variierenden Situationen zu entwickelnden Könnens*. Eine Unterscheidung dieser beiden Arten des mentalen Trainings liegt darin begründet, dass bei unanschaulichen, flexiblen Denkinhalten das „ideomotorische Phänomen“ ausge-

schaltet bleibt, d. h., dass Innervationen der an der Vorstellung beteiligten Muskeln (Carpenter-Effekt) nicht auftreten.

Bei der im Folgenden gegebenen Einteilung bleibt zu berücksichtigen, dass diese kategoriale Systematisierung eine Hilfsmaßnahme für den Trainer oder Sportler darstellt. In der Praxis wird jedoch eine Akzentuierung oder Kombination der Methoden je nach Ziel und Inhalt erforderlich sein.

### 5.2.1 BEWEGUNGSVORSTELLUNG

Alle mentalen Trainingsmethoden beruhen in irgendeiner Weise auf Vorstellungsprozessen. Darunter verstehen wir Bewusstseinsinhalte, die wir im Augenblick nicht als reale Tatsachen vor Augen haben. Vorstellungen beruhen auf Erfahrungen, Erinnerungsbildern oder der Vergegenwärtigung früherer Wahrnehmungen, aber auch von Emotionen.

Beim Erlernen oder Stabilisieren von Bewegungstechniken und ihrer wettkampfmäßigen Anwendung spielt das Vorhandensein bzw. die Aktivierung der betreffenden Bewegungsvorstellung eine entscheidende Rolle für das Gelingen und die Qualität der Ausführung, da der Sportler stets bestrebt ist, eine Bewegung so auszuführen, wie er sie sich vorstellt. Puni (91) hat in detaillierter Weise auf die Rolle der Bewegungsvorstellung hingewiesen.

Bewegungsvorstellungen entstehen zunächst durch visuelle Wahrnehmungen. Im Verlauf der Eigenrealisation tritt die *kinästhetische* Komponente hinzu, die in Verbindung mit *Sprech- und Denkfähigkeiten* die Einheit der Bewegungsvorstellung bedingt. Durch die sprachlich-begriffliche Fassung der visuellen und kinästhetischen Wahrnehmungsinhalte (z. B. Korbleger, Kippe, Slice) wird die Bewegung in allen zeitlichen, räumlichen und dynamischen Komponenten denkend erfasst.

Je höher das Lernstadium, je mehr sich das Können verbessert, desto geringer wird die Bedeutung der visuellen Vorstellung.

Sie wird immer mehr durch die kinästhetische Vorstellung abgelöst. Die visuelle Vorstellungskomponente spielt vor allem zu Beginn des Lernprozesses eine wesentliche Rolle, d. h., für Anfänger bzw. für Jugendliche bedeutet die Aneignung einer wirklichkeitsgetreuen visuellen Vorstellung eine wirksame Lernhilfe.

Beim Könner erfolgt die Verfeinerung und Aktivierung der kinästhetischen Vorstellung in Verbindung mit anschaulichen, begrifflichen Wortbildungen. So wird verständlich, dass bereits das Wort als Signal zu einer motorischen Antwortreaktion führen kann (Abb. 7).

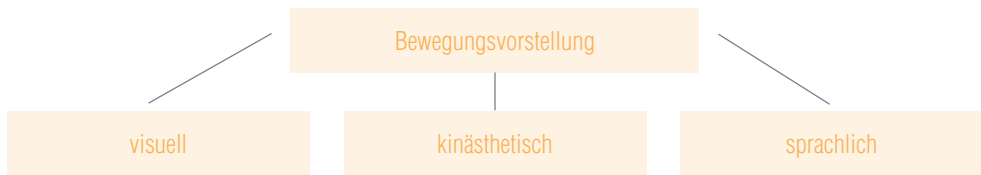


Abb. 7: Komponenten der Bewegungsvorstellung

Die Bildung von Spezialbegriffen im Sport bedeutet das Aneignen von Wissen über eine bestimmte Bewegung.

Da Begriffe stets einen Inhalt besitzen, stellt die begriffliche Erfassung gleichzeitig die Aneignung ihres Inhalts dar. Die Begriffe „Aufschlag“ oder „Rückschlag“ beispielsweise, führen bei entsprechend erfahrenen Sportlern zur Einordnung in ein bestimmtes System, das für die Programmierung von Bewegungen verantwortlich ist.

## 5.2.2 TRAININGSWIRKUNG DER BEWEGUNGSVORSTELLUNG

Nach Pawlow (88) können die für die kinästhetischen Reizverarbeitungen zuständigen Zellen der Großhirnrinde nicht nur durch eine Bewegung an der Peripherie gereizt werden, sondern auch durch zentralnervöse Impulse. Sie verbinden sich mit anderen Bereichen der Großhirnrinde und gehen dadurch eine Verknüpfung ein, die eine wechselseitige Impulsgebung ermöglicht.

Die Bewegungsvorstellung hat somit nicht nur die Funktion der inneren Abbildung einer Bewegung (Sollwertfunktion), sondern sie ist vor allem auch ein aktiver Mechanismus, ein gehemmter Impuls zum Vollzug der Bewegung.

Die Lern- und Trainingswirkung der Bewegungsvorstellung begründet das „ideomotorische Training“ und stellt somit ein Handwerkszeug dar, das es erlaubt, motorische Fertigkeiten und sportliche Techniken zu erlernen, zu vervollkommen und umzubilden.