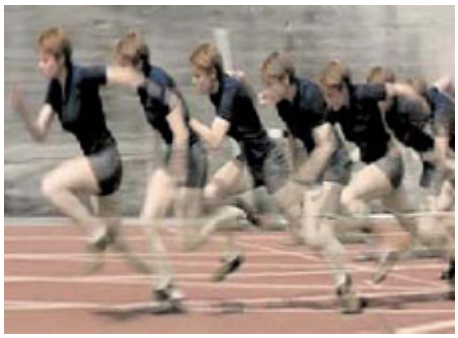
Psychologisches Training – Selbstgespräche: Im Wort liegt die Kraft

Mit dieser Übung verbessern die Sportler ihre Bewegungssicherheit und -vorstellung. Zusätzlich wird die bewegungsspezifische Konzentration erhöht.



Der Trainer leitet die psychologische Methode mit folgenden Worten an:

1. Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Liegen ein.
2. Schliesse deine Augen und atme langsam und gleichmässig.
3. Beschreibe nun möglichst konkret und vollständig den Bewegungsablauf, den du trainieren möchtest. Du machst das in Form eines Selbstgespräches und achtest auf alle Details der Bewegung. Je besser du die Bewegung ausüben kannst, desto weniger Worte brauchst du.
4. Zuletzt genügt es, wenn du dir die Knotenpunkte einer Bewegung mit einem geeigneten «Schlüsselbegriff» in Erinnerung rufst.

Quelle: Baldasarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). mobilepraxis, 6/03, 4.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO