

# Mental Training im Leistungssport - Fechten



---

Verfasser der KA:	Henry Hoffmann
Klasse:	WG 13/2
Schule:	Wirtschaftsgymnasium TBB
Fach:	Psychologie
Lehrer:	Herr Schenck
Abgabetermin:	21.10.2016

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	S. 2-3
<b>2. Entwicklung des Mentalen Trainings</b>	S. 4-5
<b>3. Mentales Training allgemein</b>	S. 6-7
<b>4. Grundlagen des Mentalen Trainings</b>	S. 8-9
4.1. Die Selbstgesprächsregulation	S. 10-12
4.2. Die Kompetenzerwartung	S. 12-14
4.3. Die Aufmerksamkeitsregulation	S. 15-17
4.4. Die Aktivationsregulation	S. 17-18
4.5. Die Zielsetzung und Analyse	S. 18
<b>5. Techniken des Mental Trainings</b>	
5.1. Observatives Training	S. 19
5.2. Verbales Training	S. 20
5.3. Entspannungstraining	S. 20
<b>6. Mentales Training im Leistungssport „Fechten“</b>	S. 21
<b>7. Anlagen</b>	
7.1. Literaturverzeichnis	S. 22
7.2. Bildverzeichnis	S. 23
7.3. Selbstständigkeitserklärung	S. 24

## 1. Einleitung

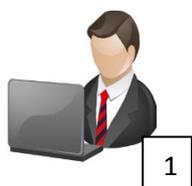


- Mental Training wird vielseitig eingesetzt → verschiedenste Bereiche
- Trainingsverfahren aus der Psychologie entwickelt → auch in Psychotherapie angewendet<sup>1</sup>

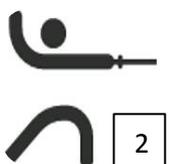
### **Merke:**

- **Mental Training soll das Handeln der Menschen in den verschiedensten Bereichen weiterbringen und helfen Probleme zu lösen. Es kann für Menschen in schwierigen und komplizierten Situationen eine problemlösende Funktion haben.**

## Ursprung Mental Training in Psychologie



in Wirtschaft und Management  
"Coaching"



Hauptschwerpunkt im Leistungssport  
"Mental Training"

<sup>1</sup> <http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2014/2522/pdf/WS.SA.BA.ab14.64.pdf> Seite 1

**Eigenes Beispiel:** Neuer Trainer im Herrenflorett → Floriano Guizzardi



**Italiener → bringt neue „Fechtphilosophie“ und Trainingsmethoden**

Italienische Fechtphilosophie  
und Technik

- Modernes Fechten
- Neue Schritte und Grundaussage
- Hochkompliziert und logisch

Neue Trainingseinheiten  
→ Athletik in Kombination  
von Fechtelementen

- Neue Beinarbeit
- Fechten mit beweglichem Untergrund
- Koordinationsleiter mit Fechtelementen



Folgende Geschehnisse ereignen sich

Einbezug  
Sportpsychologe

- 
1. Kontroverse  
Diskussionen entstehen
  2. kritisches Echo verliert sich  
mit Leistung
  3. schlechtes Ergebnis im  
Weltcup

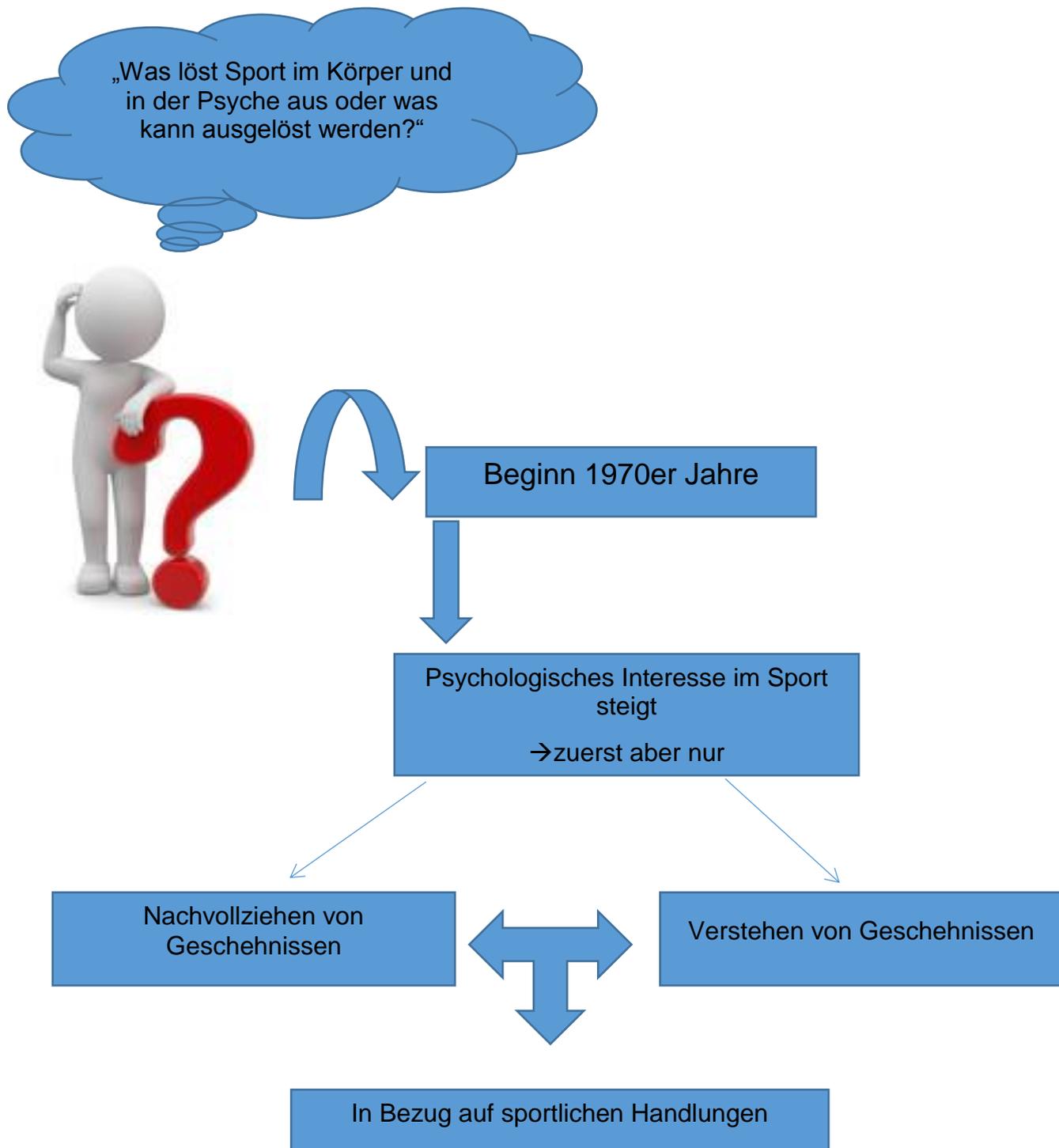
**Frage: "Hätte mehr mentales Training geholfen?"**

**Warum halten manche Sportler dem Medien- und Wettkampfdruck nicht stand?**

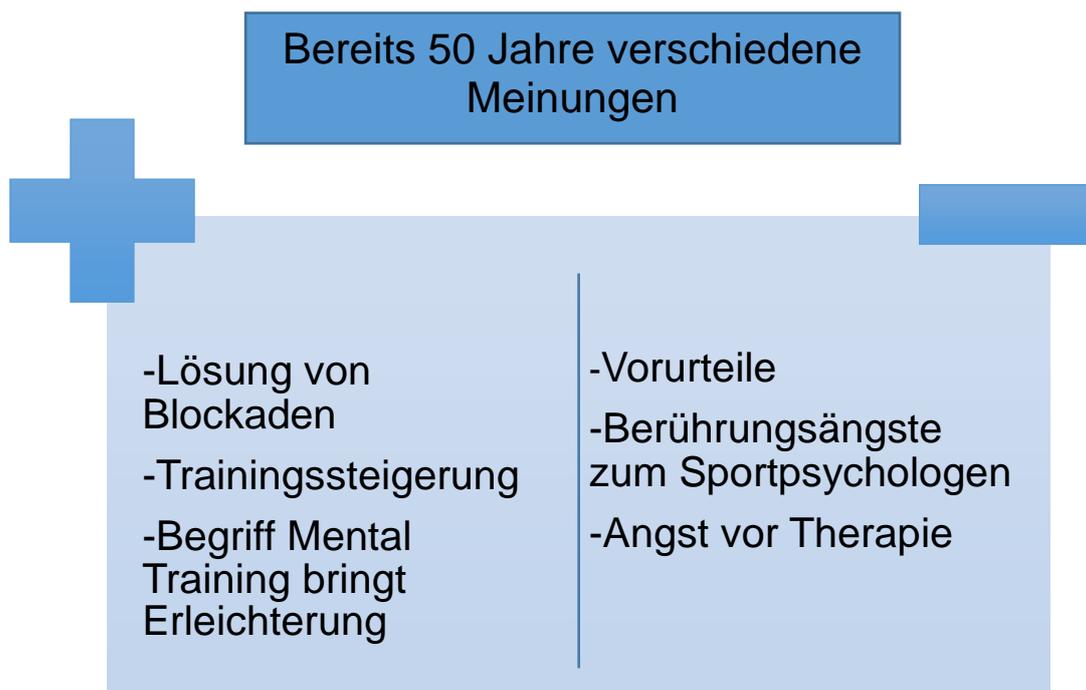
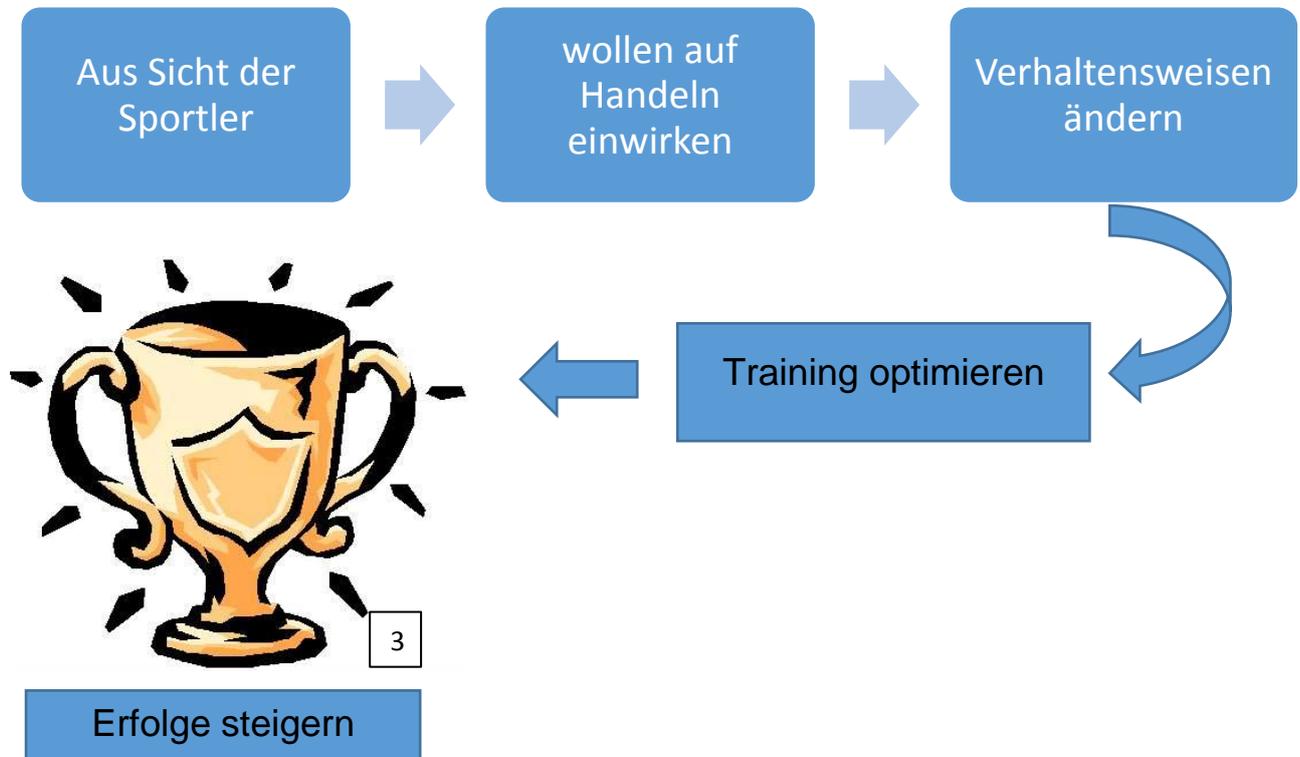
## 2. Entwicklung des Mentalen Training

→ *Mentales Training im Bereich „Sportpsychologie“*

2



3

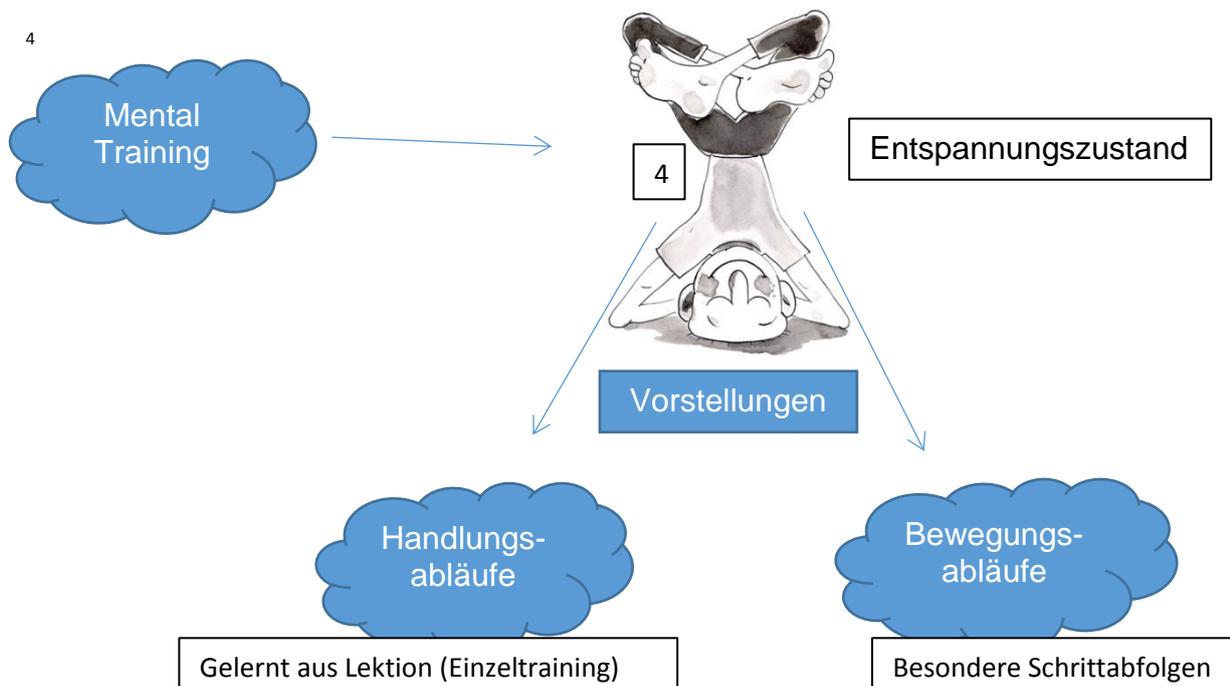
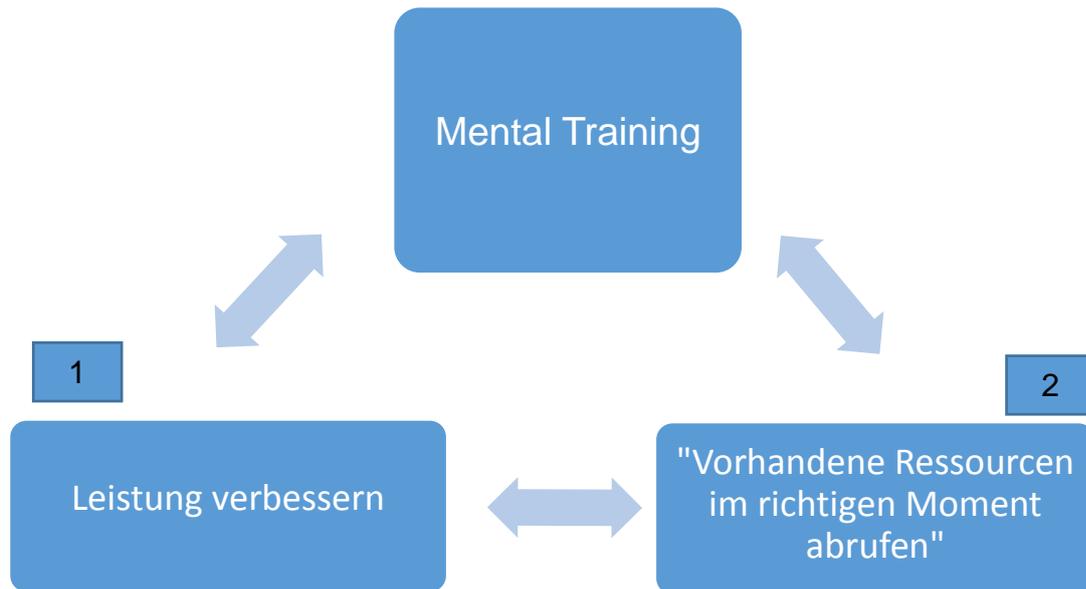


<sup>3</sup> <http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2014/2522/pdf/WS.SA.BA.ab14.64.pdf> Seite 8

### 3. Mental Training Allgemein

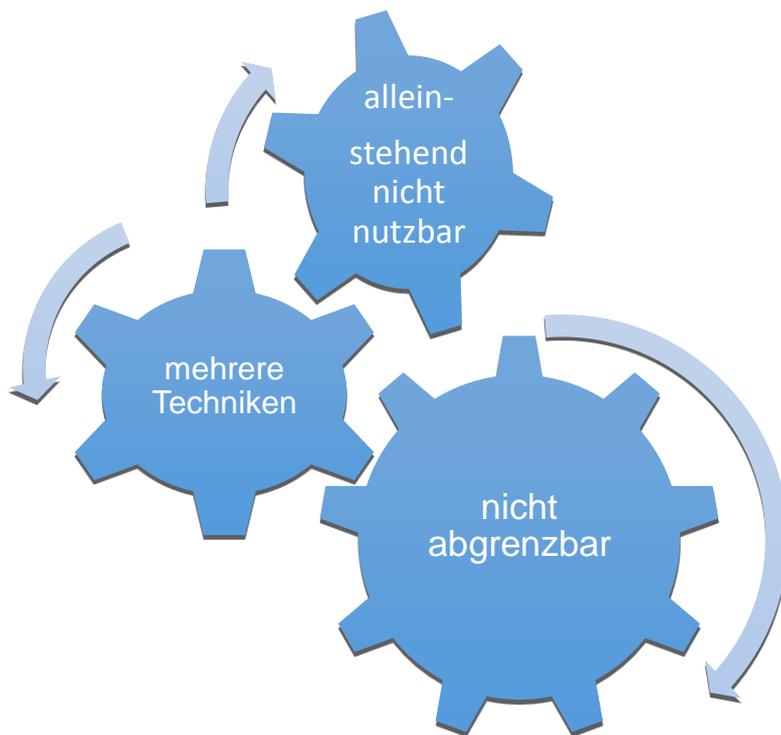
→ „Der Begriff Mental Training unterliegt keiner einheitlichen Definition“

- Häufig auch als **Psychologisches Training** bezeichnet
- Kann von jeder Person (Vertrauensperson) durchgeführt werden
- Von Personen mit Diplom und Ausbildung bevorzugt
  - **Qualitativ hochwertigere Arbeit**
- Unterscheidung in 2 Kategorien



→ **Folgende Definition entsteht:**

„[...] mentales Training als Überbegriff planmäßiges wiederholtes, bewusstes sich Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung [...]“ von Eberspächer 1994



Schlussfolgerung: → Entspannungstraining spielt zentrale Rolle

- Alle Techniken harmonieren miteinander

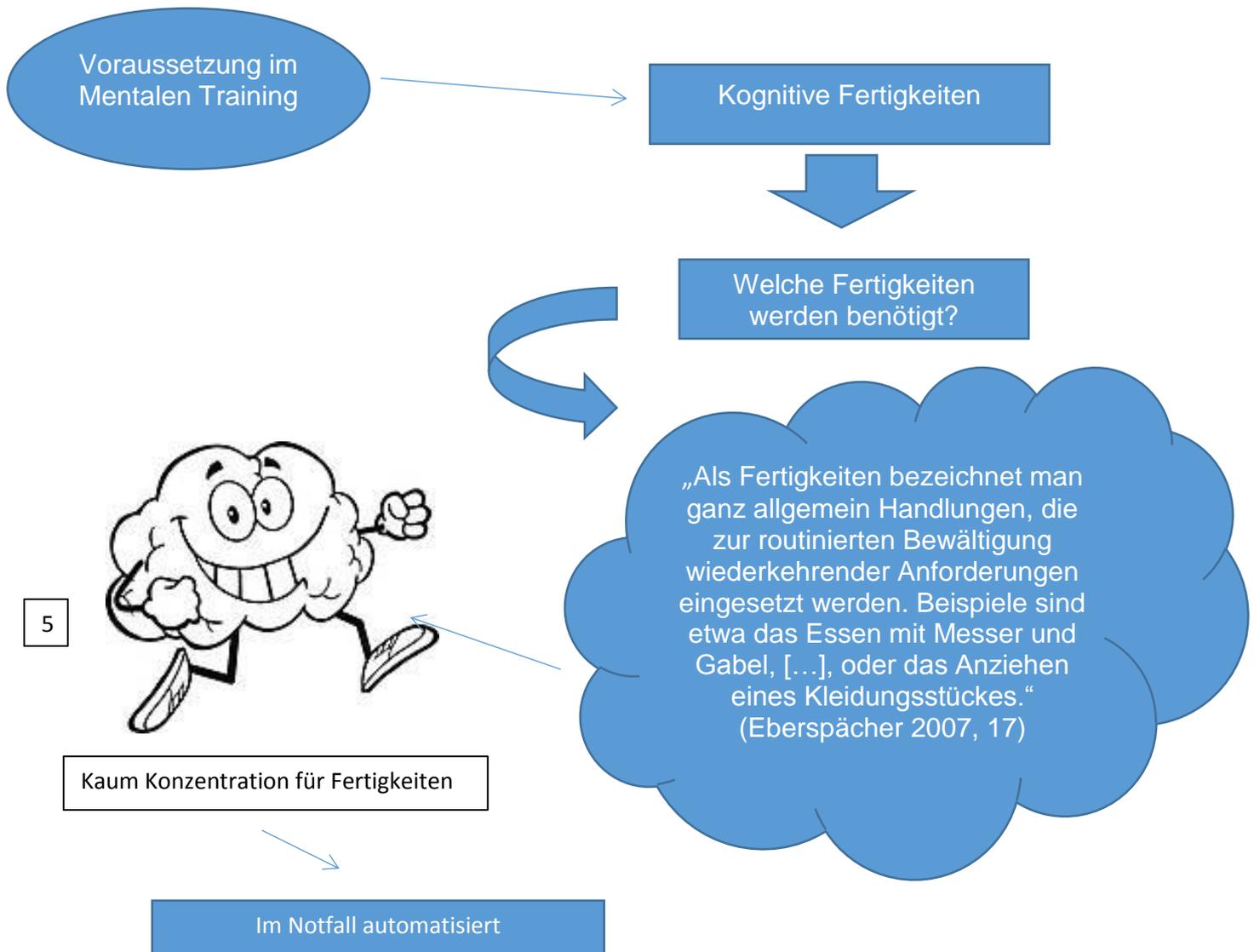
**Merke:**

→ mentales Training soll Leistung fördern und Ressourcen richtig einsetzbar machen

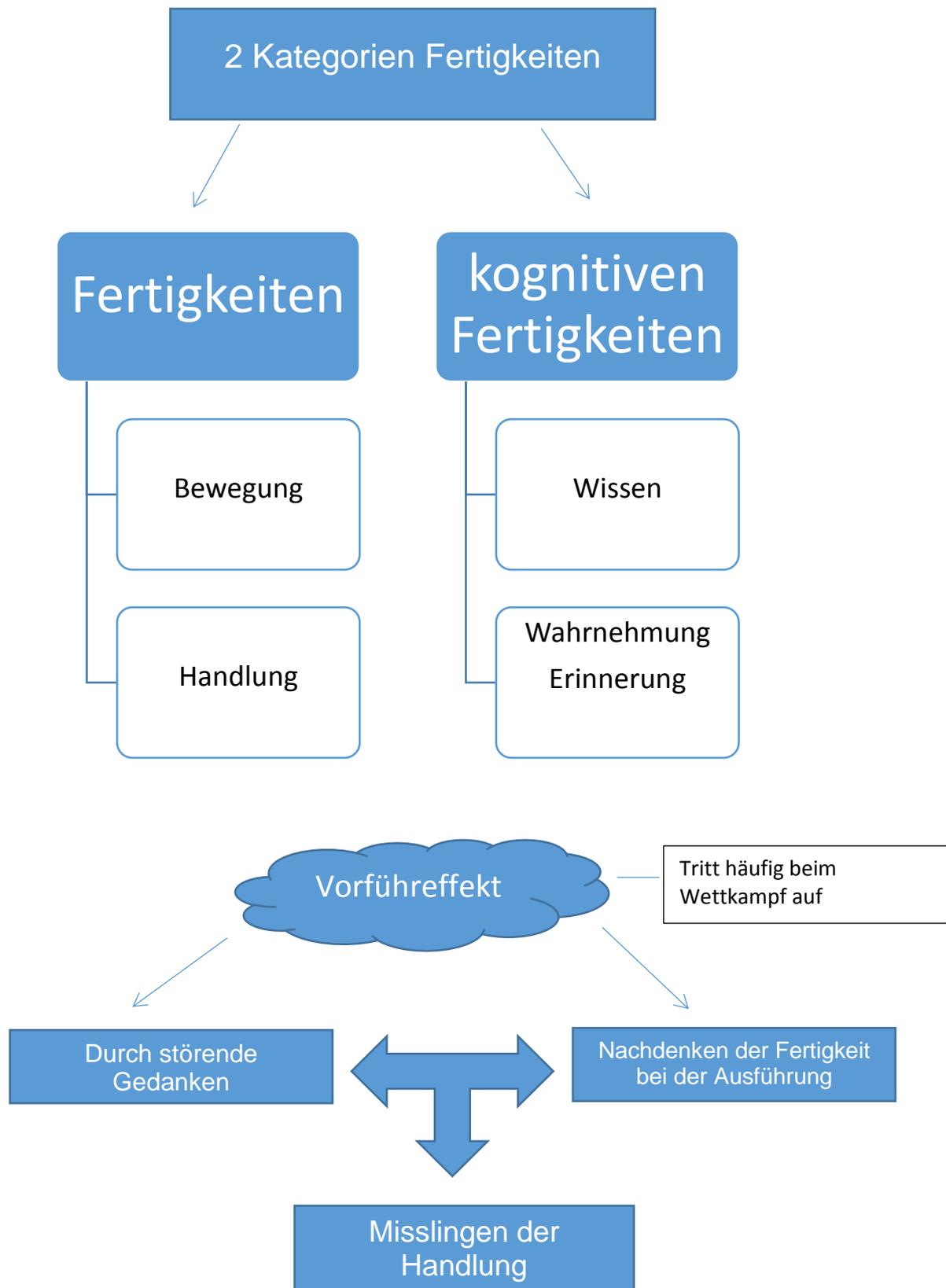
- Entspannungszustand ist größter Bestandteil
- Mental Training ist ein übergreifendes System
- Mehrere Techniken – nicht abgrenzbar

- Greifen ineinander

## 4. grundlagen des Mentalen Training



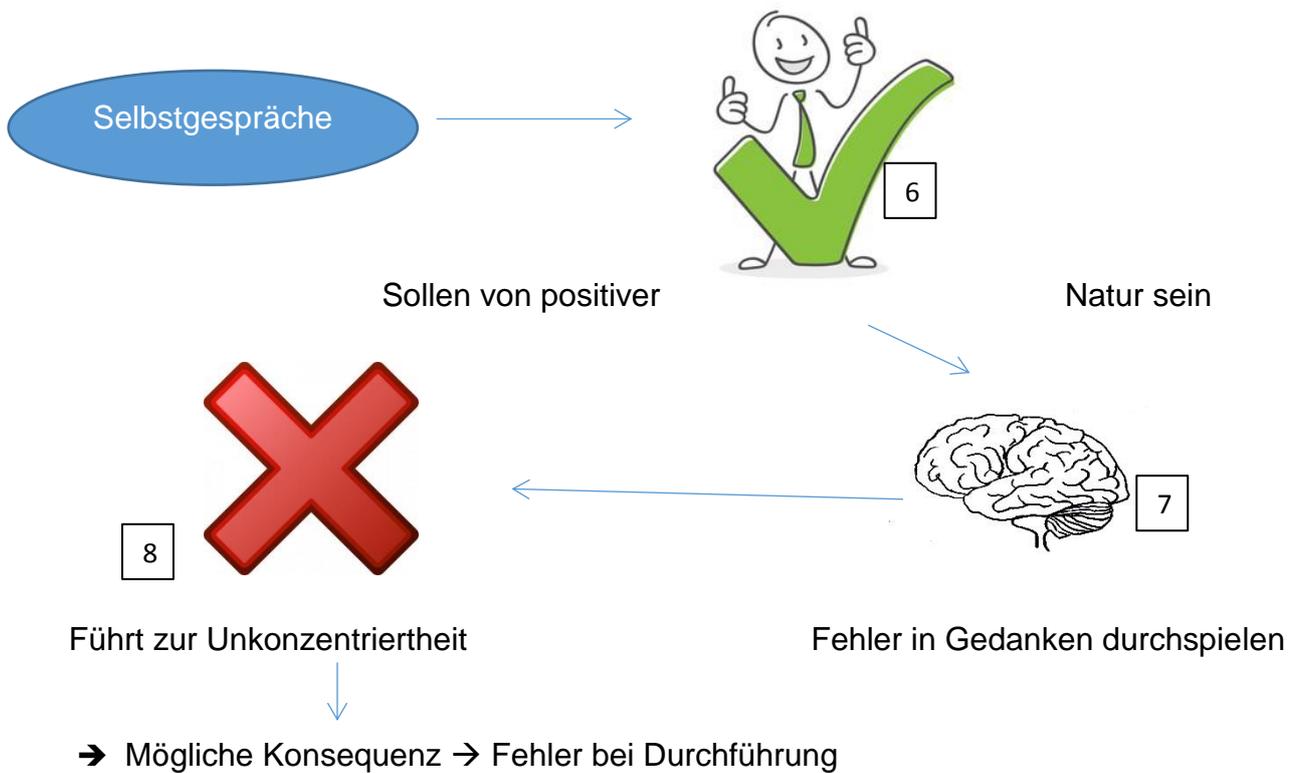
- Fertigkeiten müssen daher regelmäßig trainiert werden
- Fehlt Training oder Ausübung
  - Neues Training und wieder stabilisieren



## Kognitive Fertigkeiten:



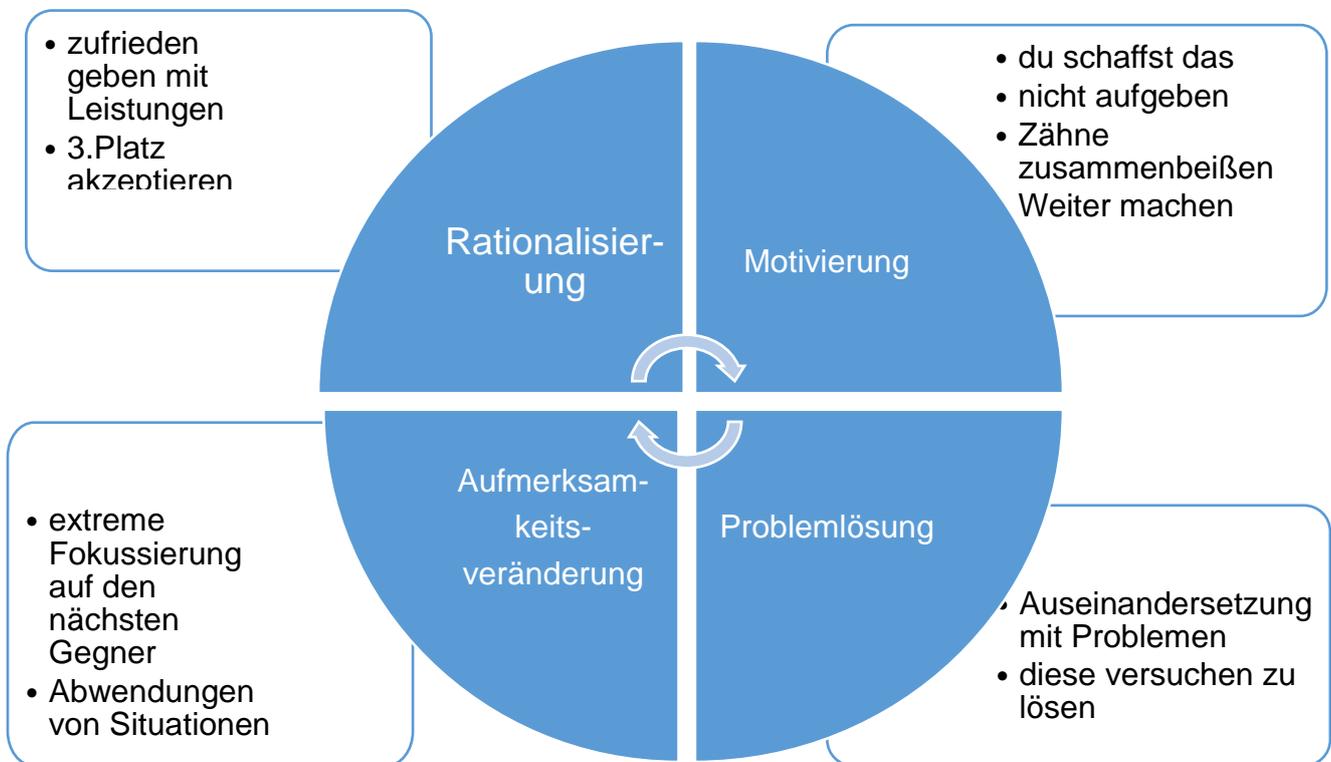
### 4.1 Die Selbstgesprächsregulation



Beispiel aus dem Fechten:

- Der Kampfrichter macht eine Fehlentscheidung im Gefecht. Der Sportler beginnt nun über die Situation und das Handeln des Kampfrichters sich klar zu werden. Der Sportler regt sich auf und denkt weiter über die Fehlentscheidung nach. Diese hat Unkonzentriertheit und fehlerhafte oder schlechte Aufnahme der aktuellen Situation zur Folge. Weitere Fehler werden auftreten.

### Verschiedene Techniken



### Merke:

Unter Drucksituation im Gefecht. Hier bei einem Rückstand von 13:14 kommt es zur Ambivalenz vom Selbstgespräch, d.h., es kommt zur Zerrissenheit von Ausführungen von Aktionen. Der Sportler hat nicht mehr das nötige Vertrauen in seinen Aktionen. Durch Anfeuern von Außenstehenden werden neue Kräfte für den Fechter entwickelt und bestärken ihn in seiner Sache.

## Bildbeispiel

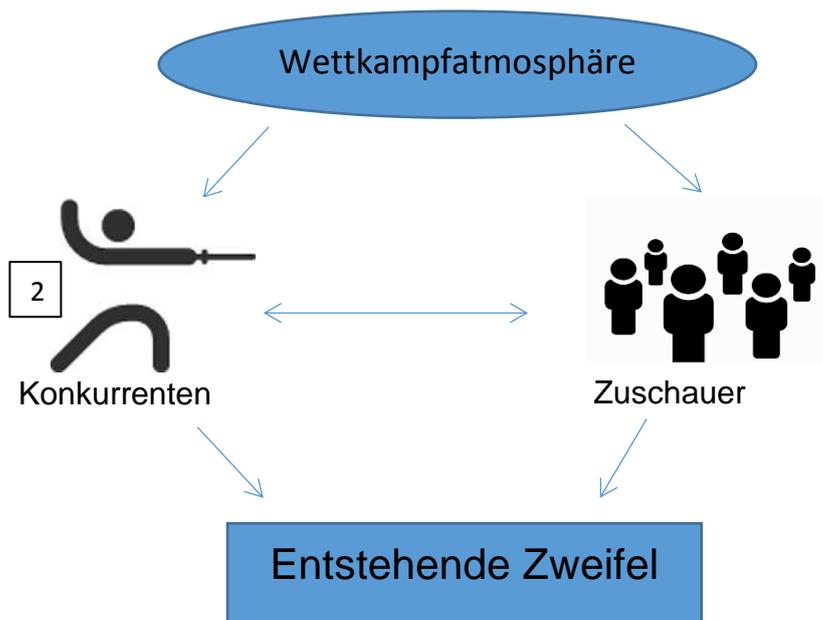


Die Mannschaft steht hinter dem Sportler und jubelt Treffer für Treffer. Björn Hübner (Säbelfechter) dreht einen Rückstand und gewinnt das Gefecht durch Verstärkung von außen.

## 4.2 Die Kompetenzerwartung

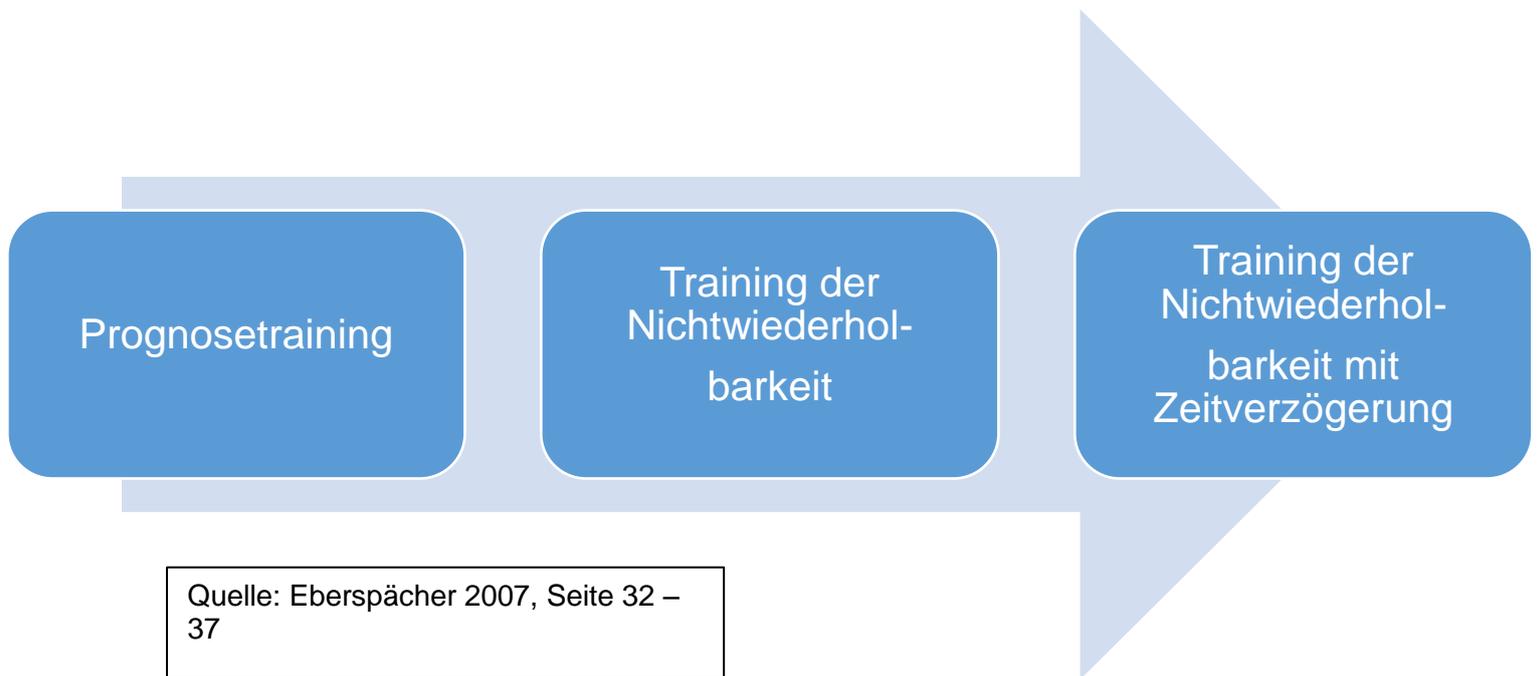
→ erlernte Fähigkeiten aus dem Training im Wettkampf umsetzen

→ Das Phänomen des „Trainingsweltmeisters“



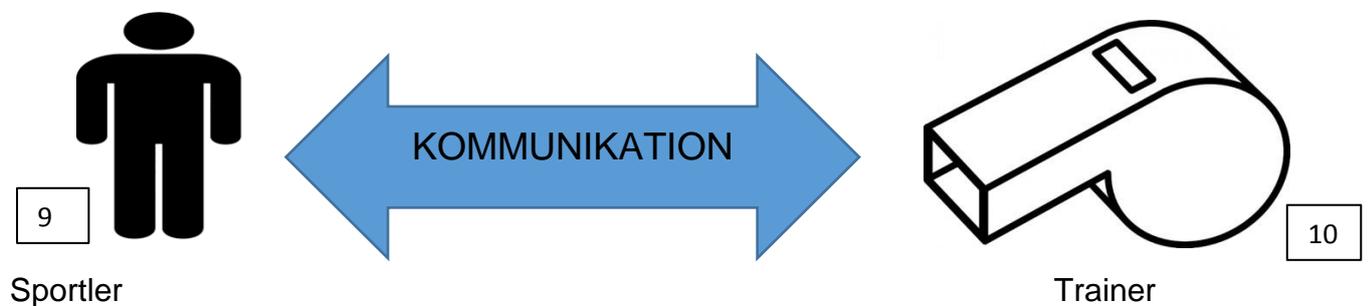
**Beispiel:**

Damit der Fechter die Wettkampfbelastung bestehen kann, müssen mitgebrachte Fertigkeiten und Fähigkeiten gegeben sein. Des Weiteren müssen diese „auf den Punkt“ gebracht werden. Deshalb soll das Training den Fechter von seinen eigenen Fähigkeiten überzeugen.



Quelle: Eberspächer 2007, Seite 32 – 37

**Prognosetraining:**



**Merke:**

Hierbei soll der Fechter eine Prognose über gestellte Aufgaben und Gefechte abgeben. Dies soll realistisch geschehen und auf eine ehrliche Weise. Danach soll der Trainer mit dem Sportler über Erfolg und Misserfolg sprechen und analysieren.

**<sup>5</sup>Nichtwiederholbarkeit:**

- Ein sogenanntes Wettkampftraining
- Wird durch den Trainer bestimmt
- Soll den Umgang von schwierigen Situationen bringen
- Misserfolg manchmal mehr motivierend als Erfolg
- Für ein höheres Leistungsniveau

**<sup>6</sup>Mit Zeitverzögerung:**

- Sportler bekommt Zeit sich vorzubereiten
- Kämpfe werden verkürzt
- Kämpfe mit Rückstand am Beginn
- Sudden Death Gefechte
- Letzte Meter Gefechte

---

<sup>5</sup> <http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2014/2522/pdf/WS.SA.BA.ab14.64.pdf> Seite 11-13

<sup>6</sup> <http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2014/2522/pdf/WS.SA.BA.ab14.64.pdf> Seite 11-13

### 4.3 Aufmerksamkeitsregulationen

→ beschreibt die Regulation von Wahrnehmungen



Weit gestreute Aufmerksamkeit



12

- Gefechtssituation beobachten
- Gegner studieren  
rer Sachen

Eng fokussierte Aufmerksamkeit



11

- volle Konzentration auf ein Ziel
- Ausblendung ande-

7



13

Konzentration in der Zeit

Vergangenheit

- Vorangegangene Situation abschließen

Gegenwart

- Volle Konzentration auf aktuelle Handlung

Zukunft

- Zukunftsbringende Handlung nicht betrachten

- Trotzdem spielen Zukunft und Vergangenheit eine wichtige Rolle
- Dienen zum planenden und strategischen Handeln
- Zukunftsgedanken → sinnvoll zum Antizipieren des Gegners
  - Dies nicht in gefährlichen Situationen

Beispiel für Trainer:



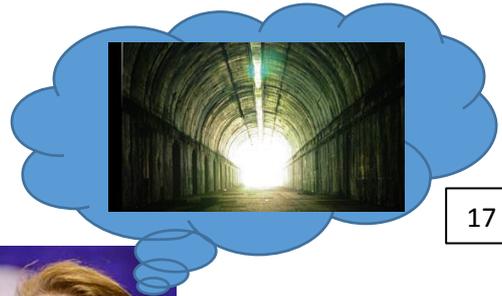
**Merke:**

„Auch im Vorfeld einer Situation, die höchste Konzentration erfordert, sollte nicht besprochen werden, worauf sich nicht konzentriert werden soll, sondern ausschließlich, worauf genau sich konzentriert werden soll.“

„Konzentriere dich auf das, was du jetzt im Moment tust.“ (Eberspächer 2007, 47)

Der Tunnel:

- Sportler stellt sich eine Röhre vor
- Blendet somit Störfaktoren aus
- Höchste Konzentration kann eintreten
- Führt zur deutlichen Leistungssteigerung



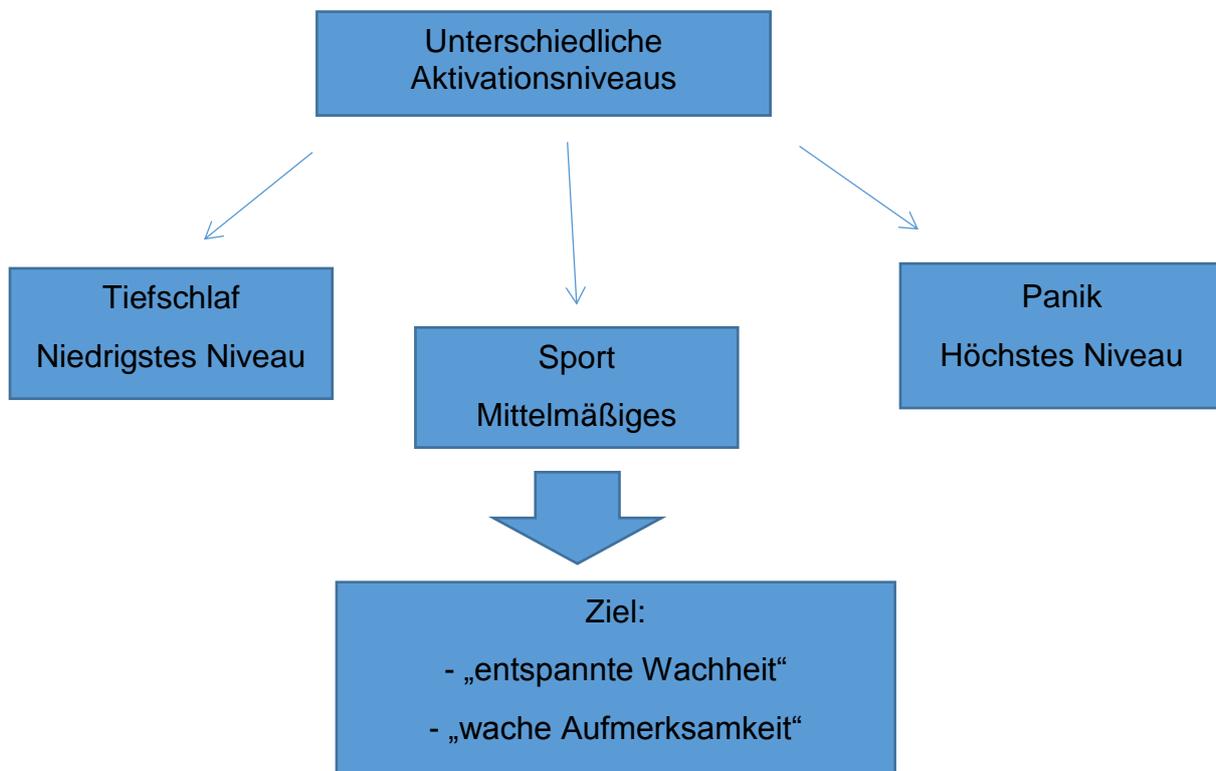
17



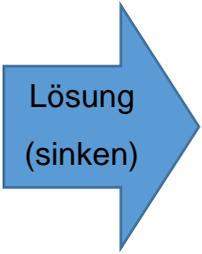
16

Fechter vor dem Gefecht/Wettkampf

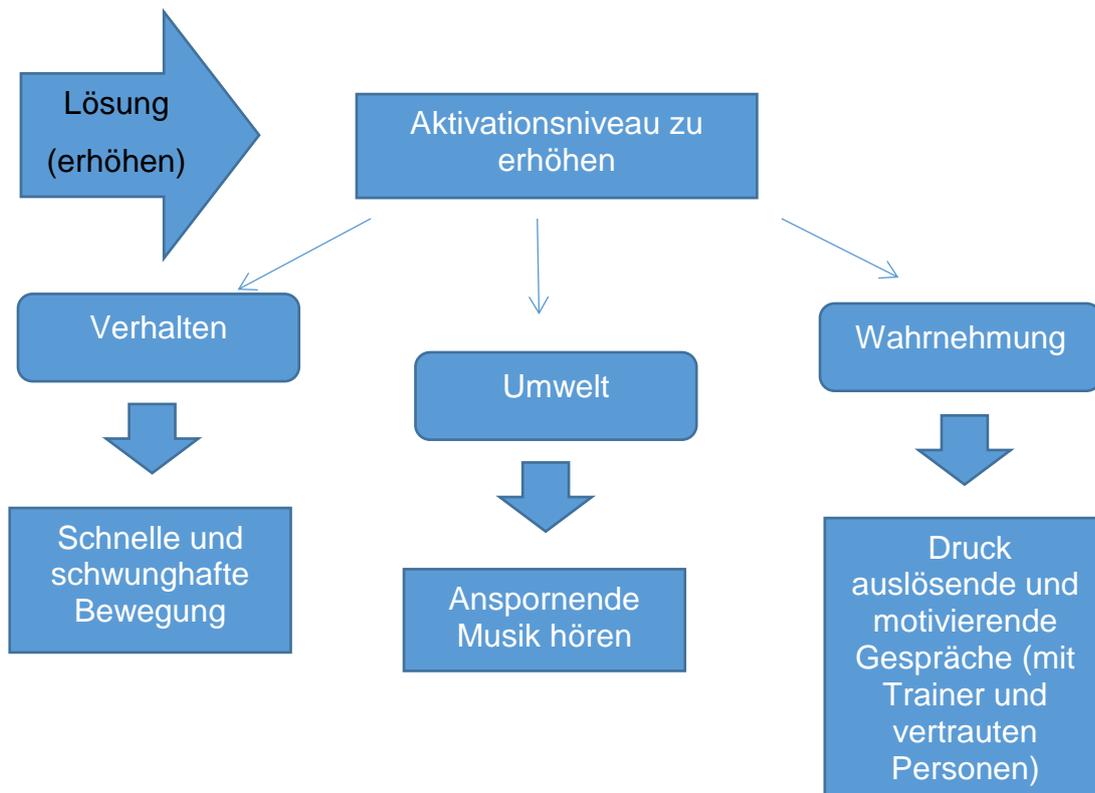
## 8.4.4 Aktivationsregulation



<sup>8</sup> <http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2014/2522/pdf/WS.SA.BA.ab14.64.pdf> Seite 15-16

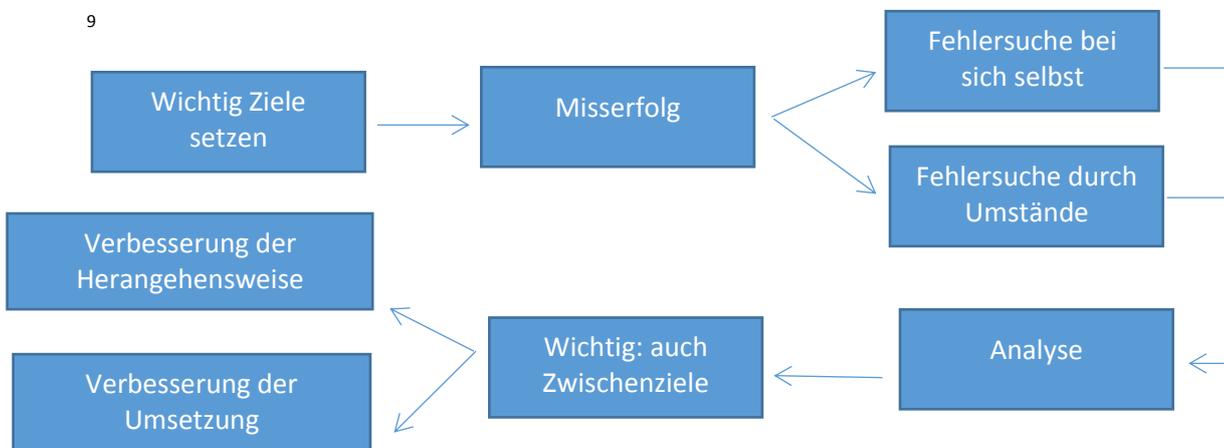
		<b>Aktivationsniveau sinken</b>
	Verhalten	Langsam oder gar nicht bewegen. Muskeltonus abbauen, z. B. durch Konzentration auf Ausatmung
	Umwelt	Reizarme, ruhige Umwelt aufsuchen oder ‚herstellen‘ (z.B. ruhige Musik hören)
	Wahrnehmung	Einstellen auf Ruhe, Entspannung, angenehmes Befinden per Selbstgespräch

Quelle: Eberspächer 2007, Seite 57



## 4.5 Die Zielsetzung und Analyse

9



<sup>9</sup> <http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2014/2522/pdf/WS.SA.BA.ab14.64.pdf> Seite 15-16

## 5. Techniken des Mentalen Training

### 5.1 Observatives Training

→ „Sonderform des Lernens durch Nachahmung“



Beobachtung anderer Fechter



18



- Sollwertangabe ist gegeben
- Erlernen von Aktionen

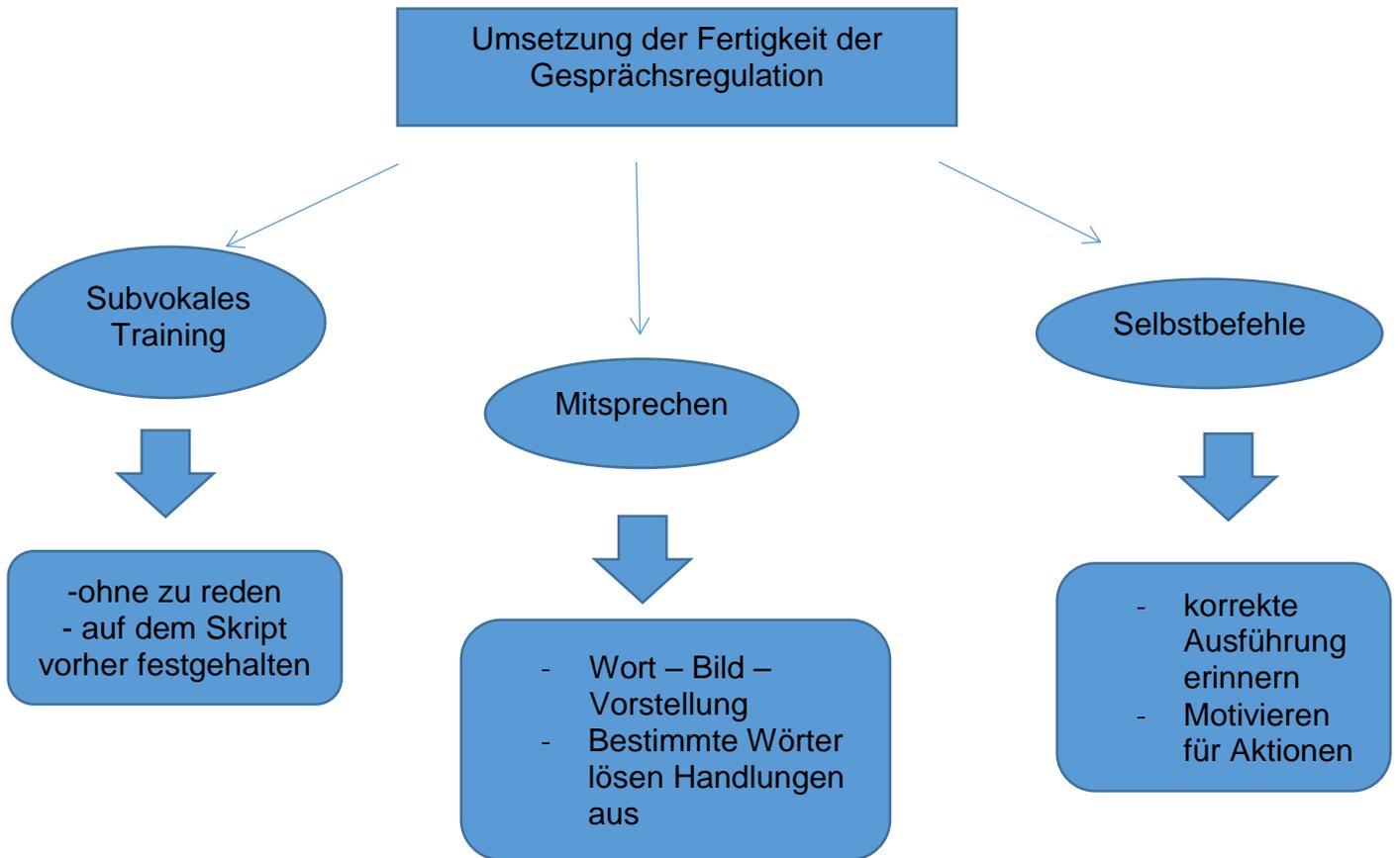
→ Voraussetzung:

- Höheres Niveau
- Perfekte Bewegung
- Perfekte Technik

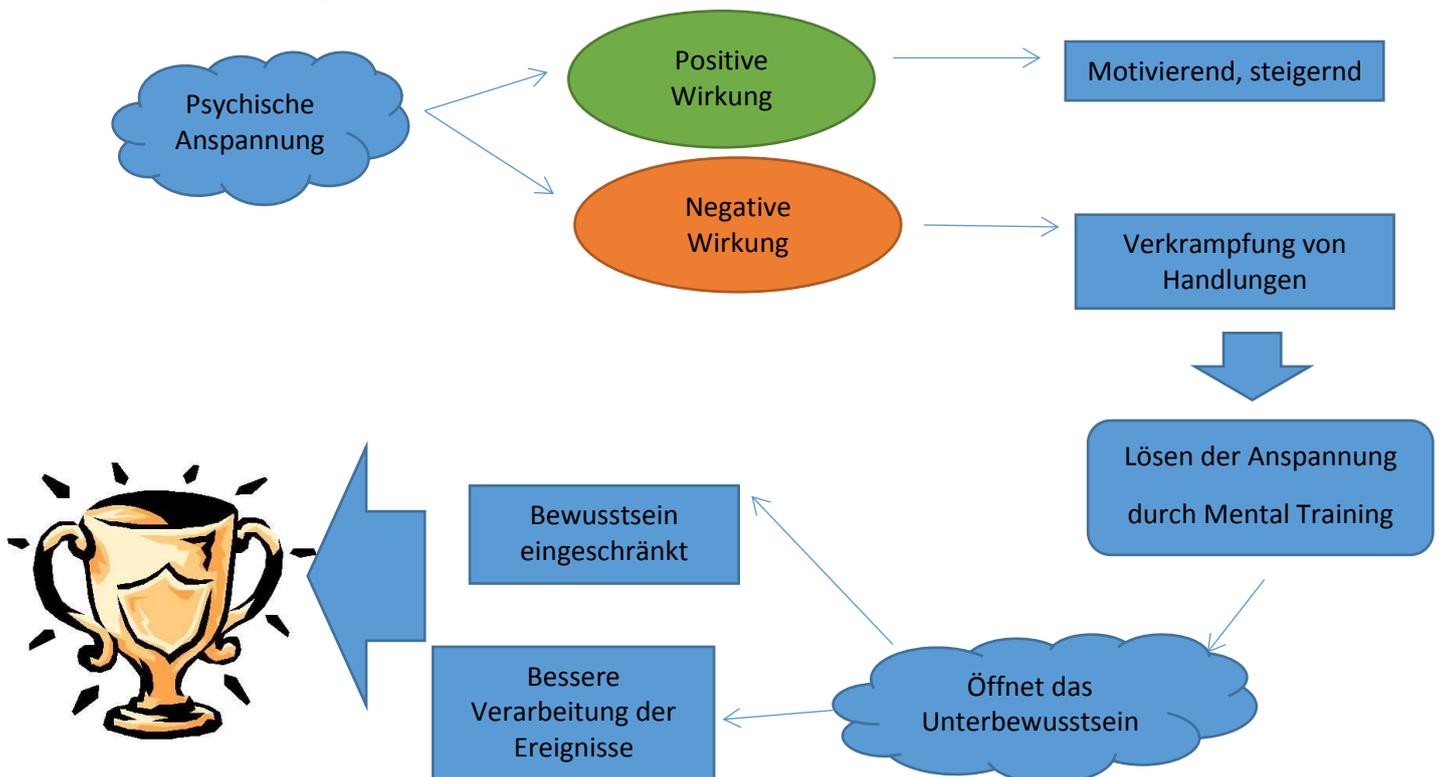
Erfolgt durch:

- Live zuschauen
- Videoanalyse
- Demonstration von Experten

## 5.2 Verbales Training



## 5.3 Entspannungstechniken



## **6. Mental Training im Leistungssport**

Seit 2 Jahren bin ich, Henry Hoffmann, in Betreuung von Sportpsychologen Herrn Dr. Kuhl. Der Diplompsychologe hilft mir neue Wege zur Verbesserung meiner Leistung zu zeigen und nimmt sich monatlich eine  $\frac{3}{4}$  Stunde für mich Zeit. Es ist kein Raum mit einer schwarzen Ledercouch und gedämmten Licht mit einem Mann, der ein Brett in der Hand hält und mich anschaut, als wäre ich nicht ganz normal. Nein! Herr



Kuhl nimmt sich Zeit, um vergangene Turniere und ihre Ergebnisse zu besprechen und das aktuelle Training zu analysieren. Das heißt, wir sprechen über positive und negative Ereignisse, die sich beim Wettkampftag zugetragen habe. Dort ist aber nicht nur meine Leistung von Bedeutung, sondern auch alle anderen Umstände werden besprochen, die meine Leistung gehindert bzw. gefördert haben könnten. Danach kommt Herr Kuhl zu der Lösung von diesen Problemen und zur Verarbeitung vom

Geschehen. Anschließend sprechen wir über eventuelle Verbesserungen, die ich in Angriff nehmen kann und Sachen, die mein Trainer verbessern soll. Bei all diesen Sachen kommen die oben genannten Verfahren zum Einsatz. Meine persönliche Meinung ist, dass das Mental Training mit Herrn Dr. Kuhl für mich sehr positive Auswirkungen hat, da ich viel über Stresssituationen und ihre möglichen Lösung kennen lernen durfte.



## 7.1 Literaturverzeichnis

[http://www.vtm-stein.de/fl\\_pdf/Mentales%20Training%20fuer%20Sportler%20\(Info%20Tiefensuggestion%20-%20Verlag%20fuer%20Therapeutische%20Medien,%20Iserlohn\).pdf](http://www.vtm-stein.de/fl_pdf/Mentales%20Training%20fuer%20Sportler%20(Info%20Tiefensuggestion%20-%20Verlag%20fuer%20Therapeutische%20Medien,%20Iserlohn).pdf)  
überprüft am 2.12.2016

[file:///C:/Users/Adam/Downloads/061104\\_MTBDP-Vortragkurz%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Adam/Downloads/061104_MTBDP-Vortragkurz%20(3).pdf) überprüft  
am 2.12.2016

<http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2014/2522/pdf/WS.SA.BA.ab14.64.pdf>  
überprüft am 2.12.2016

<http://dr.eckard-winderl.de/mentales-training-im-sport/> überprüft am 4.12.2016

<http://www.apotheken-umschau.de/Psyche/Psychologie-Was-wir-aus-Niederlagen-lernen-170041.html> überprüft am 4.12.2016

## 7.2 Bilderverzeichnis

1. <http://www.clipartkid.com/images/452/pict-manager-business-people-clipart-vector-stencils-library-HNybTr-clipart.png>
2. <http://sr.photos2.fotosearch.com/bthumb/CSP/CSP873/k25129386.jpg>
3. <http://www.zum-goldenen-stern.com/Feiertage/Pokal.jpg>
4. [http://www.tausendschlau.com/media/Clipart\\_Yoga\\_03.png](http://www.tausendschlau.com/media/Clipart_Yoga_03.png)
5. <http://sr.photos2.fotosearch.com/bthumb/CSP/CSP993/k15128932.jpg>
6. [https://t3.ftcdn.net/jpg/01/17/53/26/240\\_F\\_117532623\\_pdLNkOvThrNyu1V0FZ40oDmngCahW2IB.jpg](https://t3.ftcdn.net/jpg/01/17/53/26/240_F_117532623_pdLNkOvThrNyu1V0FZ40oDmngCahW2IB.jpg)
7. <http://www.autor-gs.de/Projekt2013/Gedanken/CleGeh.jpg>
8. <http://images.gofreedownload.net/cross-clip-art-6777.jpg>
9. <http://www.clipartkid.com/images/20/people-clipart-7FoHas-clipart.gif>
10. <http://images.gofreedownload.net/whistle-clip-art-8605.jpg>
11. <http://polpix.sueddeutsche.com/bild/1.2457935.1463130670/940x528/bayern-dortmund-dfbpokal-halbfinale-goetze-elfmeterschiessen-elfmeter.jpg>
12. <http://www.spoX.com/de/sport/mehrsport/1606/Bilder/benjamin-kleibrink-600.jpg>
13. <https://thumbs.dreamstime.com/t/d-leute-mann-person-und-eine-groe-uhr-geschftsmann-30047268.jpg>
14. <http://bilder.bild.de/fotos/benjamin-kleibrink-hat-2008-in-pekings-gold-gewonnen-48659067-46171498/Bild/2.bild.jpg>
15. <http://media-cdn.sueddeutsche.de/image/sz.1.3024527/860x860?v=1465307960000>
16. [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/14/Benjamin\\_Kleibrink\\_CIP\\_2016\\_teams\\_t095308.jpg/220px-Benjamin\\_Kleibrink\\_CIP\\_2016\\_teams\\_t095308.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/14/Benjamin_Kleibrink_CIP_2016_teams_t095308.jpg/220px-Benjamin_Kleibrink_CIP_2016_teams_t095308.jpg)
17. <https://atizo.files.wordpress.com/2010/06/taktik-gegen-tunnelblick2.jpg>
18. [http://www.pfm-fechten.de/uploads/pics/Sebastian\\_Bachmann\\_02.jpg](http://www.pfm-fechten.de/uploads/pics/Sebastian_Bachmann_02.jpg)

### **7.3 Eigenständigkeitserklärung**

#### Eigenständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur mit den angegebenen Hilfsmitteln angefertigt habe, und dass ich alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken, auch elektronischen Medien, entnommen sind, durch Angabe der Quellen als Entlehnung kenntlich gemacht habe.

Name, Vorname

Ort, Datum

Unterschrift