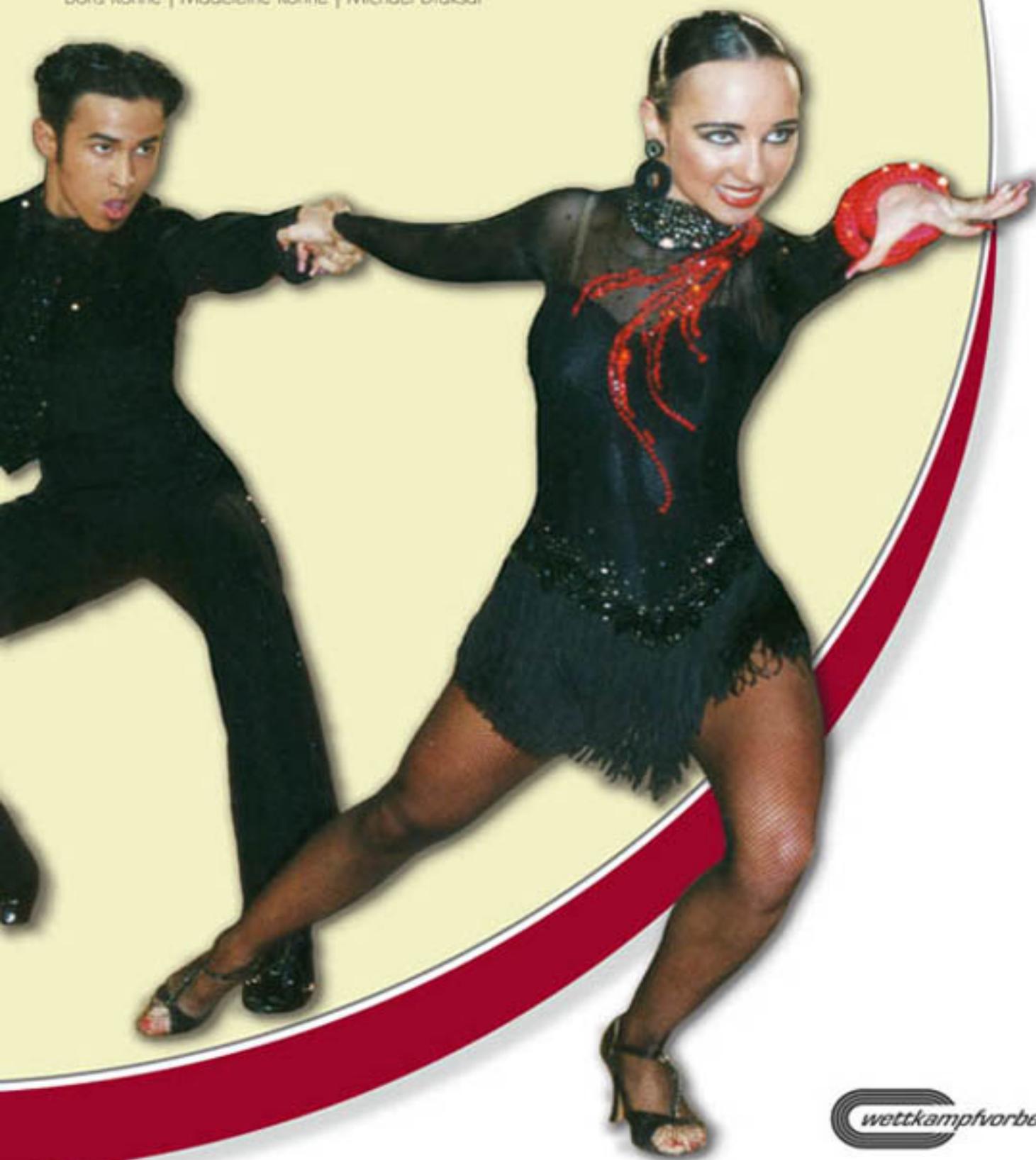


Mentales Training im Tanzsport

Boris Rohne | Madeleine Rohne | Michael Draksal





Inhalt

Zu diesem Buch

1. Mentales Training – Eine Einführung
2. Bewegungsfolgen schneller lernen und mental stabilisieren
 - 2.1 Einführung
 - 2.2 Vorübungen zum Visualisieren
 - 2.3 Skript erstellen
 - 2.4 Auswendig lernen und Vortrag halten
 - 2.5 Knotenpunkte bilden
 - 2.6 Bewegungsgefühle einarbeiten
 - 2.7 Intensitäten bestimmen
 - 2.8 Mentales Techniktraining
 - 2.9 Messverfahren zur Erfolgskontrolle
 - 2.10 Abruf im Turnier
 - 2.11 Zusammenfassung
3. Die Leistungsentwicklung insgesamt beschleunigen
 - 3.1 Big Seven
 - 3.1.1 Kondition
 - 3.1.2 Ernährung
 - 3.1.3 Mentale Stärke
 - 3.1.4 Technik
 - 3.1.5 Taktik
 - 3.1.6 Material
 - 3.1.7 Umfeld
 - 3.2 Die Motivation steigern: Abschiedsrede
 - 3.3 Erfolgsmonitoring
 - 3.4 Zeitmanagement und innerer Schweinehund
 - 3.5 Konzentrierter Lifestyle
 - 3.6 Die Bedeutung von Fehlern & Niederlagen
 - 3.7 Zusammenfassung
4. Die Leistung besser im Turnier abrufen
 - 4.1 Gewöhnung an den Turnierdruck
 - 4.2 Die Flow-Pyramide
 - 4.2.1 Körperwahrnehmung
 - 4.2.2 Körpergefühl
 - 4.2.3 Bewegungsgefühl
 - 4.2.4 Flow
 - 4.3 Mentale Stärke aufbauen
 - 4.3.1 Prognose und Feedback
 - 4.3.2 Meine Stärken

4.3.3 Handlungssicherheit
4.3.4 Plan B
4.3.5 Spezialfall Black-out
4.3.6 Transfer: in Prüfungen mental stark bleiben
4.3.7 Grenzen
4. 4 Zusammenfassung
Literaturverzeichnis
Stichwortverzeichnis

A
B
C
D
E
F
G
I
K
L
M
N
O
P
S
T
U
V
W
Z
Y

Über die Autoren

Boris und Madeleine Rohne tanzen seit 1997 zusammen Standard- und lateinamerikanische Tänze. Als Amateure waren sie langjährige Mitglieder der deutschen Nationalmannschaft Tanzsport und erreichten 2002 als Deutsche Vizemeister der S-Klasse auch das Finale des IDSF World Cups über 10 Tänze. Seit 2003 starten sie bei den Profis und haben seitdem zahlreiche Erfolge errungen, u. a. Deutsche Meister der Professionals in der Latein-Kür, mehrfache Deutsche Vizemeister über 10 Tänze, zweifache EM-Finalisten in der Latein-Kür, Vize-Europameister 2008 über 10 Tänze, 5. der Weltmeisterschaft über 10 Tänze 2007 und 2008.

Boris ist Sportwissenschaftler M. A. und hält derzeit die DSB Tanzsporttrainer B-Lizenz (Latein), C-Lizenz (Standard) und DTV Wertungsrichter A-Lizenz (Standard und Latein). Madeleine ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und ausgebildete medizinisch-technische Assistentin. Sie hält ebenfalls die DSB Tanzsporttrainer B-Lizenz (Latein) und C-Lizenz (Standard) sowie die DTV Wertungsrichter A-Lizenz (Standard und Latein).

Ihre Homepage: www.show-dancer.de

Michael Draksal ist Sportwissenschaftler M. A. und Sportpsychologe mit eigener Beratungspraxis in Leipzig. Seit 1996 berät er Sportler und deren Angehörige sowie Trainer vom Nachwuchs- bis in den Profibereich mit den Schwerpunkten Trainingslehre, Sportpsychologie, Laufbahnberatung. Michael tanzte im Juniorenbereich (A-Klasse Latein & Standard) und war dort dreifacher Landesmeister in Schleswig-Holstein.

www.wettkampfvorbereitung.de

Boris Rohne
Madeleine Rohne
Michael Draksal

Mentales Training im Tanzsport

Das Praxishandbuch

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.info/981083021>

Rohne, B., Rohne, M., & Draksal, M. (2009). *Mentales Training im Tanzsport*. Leipzig: Draksal Fachverlag.

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland

Grafik: Katja Krüger
Satz & Layout: Holm Klix
Lektorat: Carina Heinrich
Umschlag-Foto: Richter-Lies
E-Book-Konvertierung: Satzweiss.com Print Web Software GmbH

Als Ergänzung erschienen

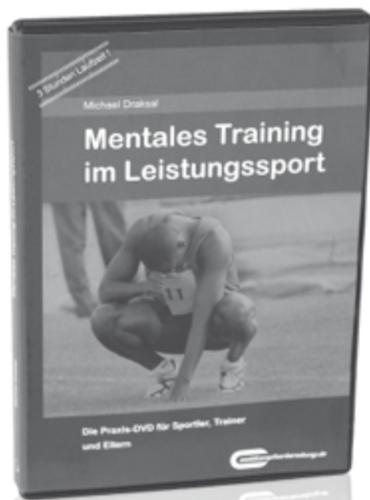


Sportsdiary Vol. 1 - Tanzsport (DVD)

Mentale WM-Vorbereitung 10-Tänze
Videotagebuch

DVD, Laufzeit: 2x 84 Min

ISBN / EAN 978-3-93290-881-1



Mentales Training im Leistungssport (DVD)

DVD für Tanzsportler, Trainer und Eltern
Anleitungen und Fallbeispiele

DVD, Laufzeit: 180 Min

ISBN / EAN 978-3-93290-804-0



Dein Coach im Ohr! (Hörbuch)

Das neue Mentaltraining auf CD
Direkt ins Training mitnehmen!

Hörbuch, Laufzeit: 65 Min

ISBN / EAN 978-3-93290-875-0

einzelnd und als Komplett-Paket direkt beim Verlag erhältlich
www.wettkampfvorbereitung-shop.de

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung oder auszugsweise Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme sowie für die Verwertung in Beratungen, Seminaren und Vorträgen.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesem Buch gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind.

An einigen Stellen werden Verweise zu Internetseiten gesetzt. Dieser Service soll als Ergänzung der dargestellten Ausführungen verstanden werden. Da sich die Inhalte jedoch dem Einfluss des Draksal Fachverlages entziehen, distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von diesen Seiten und weisen darauf hin, dass für die Inhalte von externen Internetseiten ausschließlich deren Betreiber verantwortlich sind.

Bei der Verwendung der Inhalte auf Fortbildungen, Vorträgen und Workshops ist auf dieses Buch hinzuweisen.

5. - 25. Tausend 2009

© 2009 Draksal Fachverlag, Leipzig - Printed in Germany

Zu diesem Buch

Mentaltraining zählt in vielen Sportarten längst zu den Standard-Verfahren! Jürgen Klinsmann bestand auf einen Mentaltrainer im Betreuerstab der Fußballnationalmannschaft, und auch die deutsche Handballnationalmannschaft hat vor dem Gewinn der WM 2006 mit einem Mentaltrainer zusammengearbeitet. Im Tanzen fehlte bislang ein Ratgeber zum Mentaltraining, der sich an den Besonderheiten dieser Sportart (Stichwort »Sport vs. Kunst«) orientiert.

Mit diesem Handbuch wird die Lücke geschlossen!

Wir behandeln hier folgende Themen:

- Wie man durch begleitende mentale Übungen seine Leistungsentwicklung deutlich beschleunigt.
- Wie man sich im Training und vor allem im Turnier besser konzentriert.
- Wie man durch mehr Selbstvertrauen und Bewegungsfreude ausdrucksstärker tanzt.
- Wie man durch eine gesteigerte Körperwahrnehmung präziser tanzt.
- Wie man Pausen effektiver nutzt und sich schneller wieder vom Training oder einer Runde erholt.

- Wie man Mentaltraining so ins reguläre Training integriert, dass es wie selbstverständlich dazugehört.

Dieses Arbeitsbuch ist das Ergebnis zweier mentaler Weltmeisterschafts-Vorbereitungen: der 10-Tänze-WM der Professionals 2006 (Ukraine) und 2007 (Deutschland). In mehr als 500 Trainingseinheiten zum Mentaltraining haben wir gemeinsam die besten Verfahren und Methoden herausgefunden und können sie nun als wirklich **praxiserprobt** der Tanzwelt zugänglich machen!

Zielgruppe sind Turniertänzer ab 14 Jahre bis in den Profibereich. Wir gehen speziell auf die Besonderheiten der 10-Tänze-Disziplin (Standard und Lateinamerikanische Tänze) ein, jedoch lassen sich die Übungen ohne Weiteres auch auf Rock 'n' Roll, Ballett und andere Tanzsport-Disziplinen übertragen.

Natürlich reicht es nicht, die Beschreibungen einmal durchzulesen. Auch wird es wenig bringen, die Übungen nur einmal auszuprobieren - Mentaltraining muss langfristig und regelmäßig durchgeführt werden. Und es gibt Schwierigkeiten, die nicht über ein Buch in den Griff zu bekommen sind, da ein Buch zwangsläufig immer verallgemeinern muss und somit nicht auf deine individuelle Situation eingehen kann.

Trotz dieser Grenzen denken wir, dass sich der Aufwand lohnt!

Denn letztlich zielt das Mentaltraining darauf ab, schneller voranzukommen und somit häufiger Erfolgserlebnisse zu feiern. Nichts motiviert bekanntlich mehr als Erfolg. Und noch ein Argument spricht dafür, das hier vorgestellte Mentaltraining wirklich über einen längeren Zeitraum ernsthaft durchzuziehen: Nur wenige werden vom Tanzen als

Profis leben können. Und so gilt es, aus seinem Hobby einfach etwas mehr zu ziehen als nur Spaß und Selbstverwirklichung: Du kannst **persönlich wachsen**, indem du lernst, Prüfungssituationen, Stress, Druck und Konflikte erfolgreich zu meistern. Und das bringt dir letztlich auch in anderen Lebensbereichen etwas, sei es in der Schule, in der Ausbildung, im Studium oder im Beruf.

Man muss nicht unbedingt Weltmeister werden, um zu erfahren, welche Faszination im leistungssportlichen Turniertanz liegt. Diese Faszination, eine antrainierte Leistung vor Publikum zu präsentieren und dafür im Falle eines Sieges hohe Anerkennung zu erhalten - das ist ein Lifestyle mit intensiven Erlebnissen: von bitteren Niederlagen bis zu grandiosen Erfolgen ...

Wir wünschen dir viel Spaß auf diesem spannenden Weg!



Boris Rohne



Madeleine Rohne



**Michael Draksal
im Februar 2009**

1. Mentales Training - Eine Einführung

Frage: Hast du dir schon einmal vor einem Turnier irgendwelche Gedanken gemacht?

Bereits dieses Sich-Gedanken-Machen ist schon mentales Training - nur halt sehr unsystematisch durchgeführt.

Worauf wirken Gedanken?

- 1** Technik: Es werden Bewegungsabläufe gedanklich durchgespielt und somit im Gedächtnis stabilisiert («Kino im Kopf»). Leider oftmals die Fehler, anstatt mal seine besten Aktionen nach dem Turnier mental zu verstärken.
- 2** Physiologie: Gedanken bewirken Reaktionen im Körper, bei der Atmung, dem Muskeltonus (Zittern). Gedanken können dich verkrampfen oder entspannen lassen. Wichtig zur Förderung der Regeneration: Nach 20 Minuten Entspannung sind bereits 30% Laktat abgebaut!
- 3** Emotionen: Gedanken wirken auf Gefühle - und wir wissen, dass Gefühle wie Freude, Genuss, Lust am Leistungsvergleich usw. am ehesten Höchstleistung fördern. Ebenso will der richtige Umgang mit Niederlagen gelernt sein

→ Wut, Ärger, Enttäuschung: nicht schönreden, sondern damit umgehen können!

4 Motivation: Man kann sich über die eigenen Gedanken pushen und Leistungsreserven freisetzen – oder man kann sich gedanklich aufgeben und dadurch persönliche Bestleistungen verhindern.

5 Erscheinungsbild & Charisma: Man sieht es jemandem an, wenn er sehr nervös ist. Und wir sind fasziniert von der Ausstrahlung einiger Tänzer. Wichtig für mentale Stärke im Turnier
»Sieger zweifeln nicht – Zweifler siegen nicht!«

Was für Gedanken führen wohl unsichere und nervöse Tänzer?

Kannst du dich daran erinnern, was du denkst, wenn du im Turnier nervös wirst?

Was für Gedanken führen wohl mental starke Tänzer?
Kannst du dich daran erinnern, was du denkst, wenn im Turnier alles super läuft?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Champions im Wettkampf positive, optimistische, zuversichtliche, gewinnorientierte Gedanken führen (ohne sich selbst dabei etwas vorzumachen), während Verlierer bereits in Gedanken das eigene Versagen durchspielen.

Gedanken beeinflussen dein Verhalten, deine Stimmung, deine Leistung. Damit fängt mentales Training an. Durch ein systematisches Mentaltraining lernst du, solche Gedanken zu führen, die deine Leistung fördern, statt dich zu bremsen.

Manchmal ist es sogar hinderlich, überhaupt etwas zu denken: Wenn es richtig super läuft, dann denkt man gar nicht mehr wirklich darüber nach, was man gerade macht. Man geht einfach in der Bewegung auf, und alles scheint völlig mühelos und fast automatisch zu laufen. Diesen optimalen Leistungszustand kann man nicht erzwingen, aber man kann lernen, die richtigen Gedanken zu führen, um dadurch die eigene Leistung von der mentalen Seite her optimal zu unterstützen.

Die Wissenschaft, die sich intensiv mit dem Mentaltraining beschäftigt, ist die Sportpsychologie.

Da wird zum Teil ein ganz erheblicher Aufwand betrieben, um zu gesicherten Aussagen zu kommen. Hier eine Übersicht ...

Einige interessante Facts

- 1** Wer sein praktisches Training mit mentalem Training kombiniert, macht im Durchschnitt etwa 15% schnellere Trainingsfortschritte als jemand, der nur praktisch trainiert (Feltz & Landers, 1983).

Im Durchschnitt! Das heißt, es gibt auch Personen,

die noch viel mehr von einem systematischen Mentaltraining profitieren. Zum Beispiel: Anfänger. Mentales Training beim Lernen einer neuen Bewegung ergab erstaunliche 200% Leistungssteigerung in nur einer Woche (Lejeune et al., 1994)! Die Studie war seriös durchgeführt: Eine Kontrollgruppe, die im gleichen Zeitraum die Technik nur praktisch trainierte (also ohne begleitendes Mentaltraining) verbesserte sich lediglich um ca. 35%.

Mentales Training für Chirurgen und Zahnmediziner: 15% bessere Operationsergebnisse (Immenroth, 2003) – ein beunruhigendes Ergebnis ...

- 2** Mentales Training erhöht die Toleranz gegenüber körperlicher Belastung um ca. 30% (Bund, 2004).

Wenn man sich nur vorstellt, ein Krafttraining durchzuführen, hat dies schon Auswirkungen auf die Kraftentwicklung. In der Studie von Yue (1990) lagen die Kraftzuwächse durch ein mentales Maximalkrafttraining nach 4 Wochen bei 22%! Allerdings im Anfängerbereich und mit kleinen Muskelgruppen. Dennoch ein erstaunlicher Befund, der z. B. bei verletzungsbedingten Trainingspausen relevant wird.

Mentales Training mit Bluthochdruck-Patienten: 10mmHg Senkung in 6 Monaten durch Mentaltraining (Hildesheimer Gesundheitstraining bei Prof. Unterberger / FH Göttingen).

- 3** Sportler, die von ihrer Leistung überzeugt sind, können diese besser zeigen als Sportler, die an sich selbst zweifeln (Mahoney & Avenier, 1977).

Der Einfluss der Stimmung auf die Leistung ist

inzwischen in zahlreichen Studien nachgewiesen (Abele, 1995). Über die richtigen Gedanken kann man sich in eine positive Stimmung versetzen, und eine positive Stimmung wirkt sich direkt auf die Leistung aus, z. B. bessere Konzentration, besseres Gedächtnis, bessere Entscheidungen, aber auch bessere Motorik!

Das heißt auf Deutsch: Du tanzt besser mit der richtigen Stimmung. Diese Erkenntnis ist so bahnbrechend, dass man im Schwimmen bereits dazu übergegangen ist, das Wassergefühl mit zu den konditionellen Fähigkeiten zu zählen. Das Gefühl im Wasser steht heute gleichwertig auf einer Stufe mit Kraft und Ausdauer!

Es gibt keinen bedeutsamen Einfluss des Trainingsumfangs auf die Leistungsentwicklung (Emrich & Pitsch, 1998). Besser wird man also nicht durch mehr Training, sondern durch besseres Training («Qualität vor Quantität»), was ein starkes Argument für begleitendes Mentaltraining ist: Reduziere deine Trainingsumfänge und steigere dafür die Effektivität deines Trainings durch mentale Übungen.

Übung macht den Meister? Eindeutig nein!
Nur gute Übung macht den Meister!

Warum wirkt mentales Training?

Alle Bewegungen werden vom Kopf her gesteuert. Mentaltraining ist Kopftraining. Wer sein Tanztraining mental unterstützt, kommt im Durchschnitt 15% schneller voran als jemand, der nur auf der Fläche trainiert.

Doch was heißt eigentlich „schneller vorankommen“? Damit ist gemeint, dass deine gesamte tänzerische Leistung schneller ansteigt. Zur tänzerischen Leistung zählt ja noch viel mehr als nur die eigentlichen Bewegungsfolgen!

- Wie schaffst du es, das Training in deinen Alltag zu integrieren?
- Wie kannst du dich nach einem anstrengenden Training oder Turnier schneller wieder erholen?
- Wie musst du dich ernähren, um im Turnier persönliche Bestleistung zu erbringen?
- Wie kannst du dich besser und länger im Training und im Turnier konzentrieren?
- Wie gehst du mit Druck und unerwarteten Situationen um?

Das alles sind Fragen, die zeigen, dass eine hohe tänzerische Leistung das Ergebnis zahlreicher Einzelfaktoren ist. Und für jeden Bereich gibt es eine ganze Reihe von effektiven Mentaltechniken, die diesen Leistungsaufbau insgesamt unterstützen.

Die Wirkungsweise

1. Motivationssteigerung

→ Dir ist viel klarer, was du eigentlich willst, du bist erholter und freust dich mehr auf das Training.

2. Konzentrationssteigerung

→ Du lernst, wie du schneller von der Schule oder deinem Berufsalltag abschalten kannst, um dich nun voll auf das

Training zu konzentrieren.

3. Mentale Stärke

→ Du gewinnst Selbstvertrauen und bleibst souverän, auch wenn der Druck hoch ist.

In diesen Bereichen liegt letztlich der Mehrwert des Tanztrainings. Klar macht Tanzen Spaß und du willst als Turniertänzer den Erfolg. Aber irgendwann ist deine aktive Laufbahn vorbei und dann ist die entscheidende Frage: Was hat dir das Tanzen ganz persönlich gebracht?

Wer sein Tanzen bewusster angeht und durch mentale Übungen ergänzt, zieht aus dieser Zeit viel mehr als nur ein paar Urkunden und Pokale!

Zum Beispiel, wie man sich ein Ziel setzt und darauf hinarbeitet (gern gesehen in der Wirtschaft), wie man mit Druck besser umgeht (auch für Prüfungen in der Schule und im Studium hilfreich), wie man Ausstrahlung und Charisma entwickelt und so persönlich durch den Tanzsport wächst.

In diesem Ratgeber soll es um die drei wichtigsten Bereiche aus dem Mentaltraining gehen:

- 1** Wie man durch Mentaltraining seine Bewegungsfolgen schneller lernt, im Kopf stabilisiert und im Turnier besser abrufen kann (siehe hier →).
- 2** Wie man seine Leistungsentwicklung insgesamt beschleunigt (siehe hier →).
- 3** Wie man seine Leistung im Turnier besser abrufen kann (siehe hier →).

2. Bewegungsfolgen schneller lernen und mental stabilisieren

Die Choreografie muss so schnell wie möglich in den Kopf, damit wir uns mit Ausdruck und anderen Aspekten beschäftigen können. Die Folgen müssen im Bewegungsgedächtnis stabilisiert sein, so dass sie auch unter Druck noch sicher abgerufen werden können. In beiden Fällen hilft das mentale Techniktraining.

Aber es geht darüber hinaus noch um mehr: Beim mentalen Techniktraining musst du dich intensivst mit deinen tänzerischen Figuren auseinandersetzen. So gründlich hast du vielleicht noch nie über die Bewegungen nachgedacht. Das wird dir völlig neue Einsichten in dein Tanzen geben! Und schließlich kann man über eine verbesserte Technik auch mentale Stärke aufbauen, einfach weil du dich mit dem damit verbundenen Bewegungsgefühl viel sicherer fühlst:

Ein genaueres Bewegungsgefühl haben

→ sich sicherer fühlen

→ sich stärker fühlen

⇒ mehr Selbstsicherheit ausstrahlen

Nicht zuletzt ist das mentale Tanzen im Gegensatz zum realen Tanzen natürlich immer und überall möglich: Wenn der Saal zugeschlossen ist, du es einfach nicht zum Training schaffst oder aufgrund einer Verletzung im Moment nicht

trainieren kannst, tanze zumindest ein paar Runden mental – das wirkt!

2.1 Einführung

In vielen technisch betonten Sportarten zählt das mentale Techniktraining bereits mit zu den Standardverfahren. Du kennst vielleicht das Bild von Bobfahrern, die mit geschlossenen Augen vor dem Rennen die Strecke noch mal mental durchspielen. So ein »Kino im Kopf« wirkt sich äußerst positiv auf die anschließende Leistung aus, **sofern man einiges beachtet!** Man kann nämlich beim mentalen Techniktraining auch sehr viel falsch machen. In der Sportpsychologie werden große Forschungsprogramme aufgelegt, um zu gesicherten Erkenntnissen zu kommen, denn natürlich profitieren vom mentalen Techniktraining nicht nur Sportler – auch der Chirurg, der die Wege des Skalpells vor der Operation mental durchspielt, der Pilot, der seine Notfallpläne genau kennen muss, ein Vorstandsvorsitzender und Politiker, der die Eckpunkte seiner Rede sicher beherrschen will, Sondereinsatz-Kommandos, die meist nur einen einzigen Versuch haben, der auf jeden Fall klappen muss, oder der Schlaganfallpatient, der nach einem Schlaganfall das Laufen wieder erlernt ... – Alle profitieren vom mentalen Techniktraining, und deshalb ist hierzu in den letzten Jahren enorm viel geforscht worden.

Die Grundlage des mentalen Techniktrainings ist der **Carpenter-Effekt**. Und der geht so:

Stell dich einmal mit dem Rücken ca. 10 cm vor eine Wand. Schließe deine Augen und stell dir intensiv vor, du würdest nach hinten fallen. Es kann nichts passieren, du stehst ja direkt vor einer Wand. Versuche dir nur vorzustellen, wie du

fällst. Einfach ganz genussvoll nach hinten auf ein frisches Federbett fallen lassen.

Es ist nicht entscheidend, ob du tatsächlich gegen die Wand fällst. Ziel war es, ein Schwanken zu erreichen, also eine Gleichgewichtsstörung, die allein aufgrund der Vorstellung, nach hinten zu fallen, ausgelöst wurde. Das ist der Carpenter-Effekt:

Allein die Vorstellung einer Bewegung bewirkt eine Reaktion in den dazugehörigen Muskeln.

Ein hochinteressanter Aspekt des Carpenter-Effektes ist, dass man **sogar seine Kraft allein durch mentales Training steigern kann**. Die Studie dazu wurde von Yue (1990) als Doktorarbeit an der University of Iowa durchgeführt. 27 Versuchspersonen wurden auf drei Gruppen verteilt: Die erste Gruppe führte ein Maximalkrafttraining an Geräten durch. Die Personen der zweiten Gruppe sollten sich nur vorstellen, wie sie ihre Muskeln maximal anspannen, ohne dabei jedoch tatsächlich die Muskeln anzuspannen (mentales Maximalkrafttraining). Die dritte Gruppe war die Kontrollgruppe, die weder real noch mental trainierte. Nach 4 Wochen Training mit 5 Einheiten pro Woche stieg die Kraft in der normal trainierenden Gruppe wie erwartet um durchschnittlich ca. 30%. In der Gruppe, die gar nicht trainierte, blieb die Kraft in den vier Wochen wie erwartet unverändert. **Die Gruppe, die nur mental trainierte, hatte einen durchschnittlichen Kraftzuwachs von 22% (!).**

Allerdings muss man hierzu einschränkend sagen, dass diese Zuwächse nur im Anfängerbereich und mit kleinen Muskeln erreicht wurden. Trotzdem ein erstaunliches Ergebnis (relevant bei verletzungsbedingten Trainingspausen).

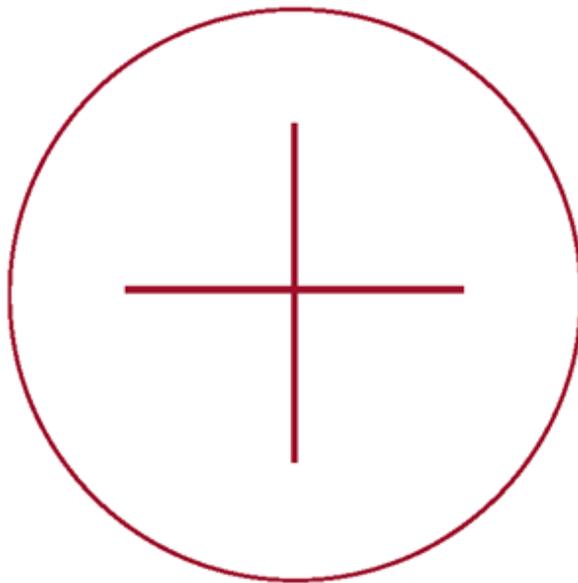
2.2 Vorübungen zum Visualisieren

1 Pendelübung

Übung

Die Pendelübung ist eine erste Vorübung zum mentalen Techniktraining: Befestige dazu einen Knopf oder eine Münze mit einem Loch in der Mitte an einem ca. 20 cm langen Bindfaden.

Stütz deinen Ellenbogen auf dem Tisch ab. Das Pendel hängt locker herunter und wird zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten. Zunächst zeigt das Pendel auf den Mittelpunkt der folgenden Abbildung:



Versuche jetzt allein durch die Vorstellung, wie das Pendel vor- und zurückschwingt, dieses in Bewegung zu bringen. Nicht aktiv nachhelfen, sondern nur ganz intensiv vorstellen. Jetzt bremse das Pendel ab und lass es von rechts nach links schwingen.

Als Nächstes stell dir eine Drehung im Uhrzeigersinn

vor und bring dadurch das Pendel in diese Drehung. Jetzt schließe einmal deine Augen und stell dir vor, wie sich das Pendel gegen den Uhrzeigersinn bewegt. Ganz intensiv vorstellen. Sobald das Pendel die Drehung erreicht hat: Augen öffnen - und du siehst, allein durch deine Vorstellungskraft wurden die entsprechenden Muskeln aktiviert, die das Pendel in die gewünschte Richtung bewegt haben.

Du siehst: Vorstellungen bewirken tatsächlich eine Reaktion in den Muskeln (Carpenter-Effekt).

Aber: Man muss sich dabei schon anstrengen - von alleine passiert nichts ...

2 Blind

Für die nächste Übung verbinde dir einmal die Augen. Gewöhne dich an dieses Handicap.

Teil 1:

Es geht wieder darum, deine Vorstellungskraft zu verbessern: Nimm einmal deine Tanzschuhe wahr. Wie fühlen sie sich an? Kannst du sie vor deinem geistigen Auge sehen? Dein Job ist es nun, mit den verbundenen Augen deine Schuhe korrekt anzuziehen.

Teil 2:

Auch jetzt geht es um die Verbesserung deiner Vorstellungskraft. Stell dich an deine Startposition für die Rumba. Tanz einmal mit verbundenen Augen den Rumba-Grundschrift. Was siehst du? Was fühlst du?