



SIGURD BAUMANN

PSYCHOLOGIE IM SPORT

PSYCHISCHE BELASTUNGEN MEISTERN
MENTAL TRAINIEREN
KONZENTRATION UND MOTIVATION

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Einführung	14
Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung	18
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
Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport	36
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

Psychologisches Training	68
4.1 Psyche – Körper – Bewegung	68
4.2 Motivation – Emotion – Kognition	69
4.3 Vom mentalen Training zur Psychoregulation	70
Mentales Training	76
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
Psychoregulation	100
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 Energiregulation	103
6.2.5 Antriebsregulation	104

6.3	Probleminhalte und Methoden der Psychoregulation	104
Entspannungstraining.....		110
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
Visualisieren.....		132
8.1	Inhalte und Methoden des Visualisierens	135
8.2	Konstruktion eines Visualisierungsprogramms	138
8.3	Visualisieren von Metaphern	139
Motivierende Maßnahmen – Motivationstraining.....		142
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
Psychische Steuerungsfähigkeiten		208
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	Könnern 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
Emotionalität im Sport		252
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

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
Psychische Energie		316
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
Qualitatives Training – Quantitatives Training		334
13.1	Quantitatives Training	334
13.2	Qualitatives Training	335
Belastung & Erholung.....		340
14.1	Psychische Belastungen	341
14.2	Trainingsfeind: Langeweile – Monotonie.....	342
14.3	Trainingsfeind: Überdruß – 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
Irrationalität im Sport		360
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

Mannschaftspsychologische Grundlagen.....	370
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
Konflikte	392
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. Gleichzeitig 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 „Probearbeiten“ 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 Angriffssaktionen 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 Vergewärtigung 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).

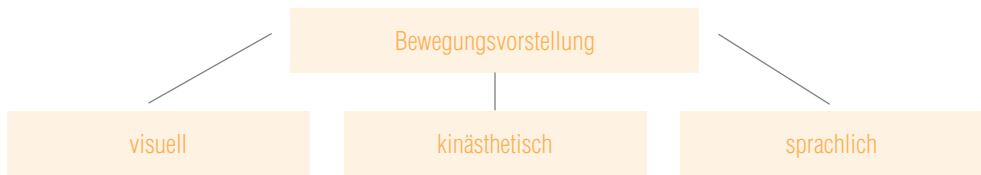


Abb. 7: Komponenten der Bewegungsvorstellung

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.