

Oliver Ecker

Mentales Training in der Snowboardausbildung

*Eine feldexperimentelle Studie zum Einsatz mentaler
Trainingsformen*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2008 Diplom.de
ISBN: 9783836616782

Oliver Ecker

Mentales Training in der Snowboardausbildung

Eine feldexperimentelle Studie zum Einsatz mentaler Trainingsformen

Oliver Ecker

Mentales Training in der Snowboardausbildung

*Eine feldexperimentelle Studie zum Einsatz mentaler
Trainingsformen*

Oliver Ecker

Mentales Training in der Snowboardausbildung

Eine feldexperimentelle Studie zum Einsatz mentaler Trainingsformen

ISBN: 978-3-8366-1678-2

Druck Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2008

Zugl. Deutsche Sporthochschule Köln, Köln, Deutschland, Diplomarbeit, 2008

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2008

Printed in Germany

Danksagung

Mein Dank gebührt vor allem den Studenten, ohne deren Teilnahme wäre diese Studie nicht möglich gewesen.

Danken möchte ich auch meinen Eltern, die mich zu jeder Zeit unterstützt und tatkräftig ermutigt haben.

Des Weiteren danke ich allen anderen, die mich bei meiner Arbeit in irgendeiner Weise unterstützt haben.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	VII
Tabellenverzeichnis	VIII
Abkürzungsverzeichnis	IX
1 Einleitung	1
2 Theorie	4
2.1 Mentales Training im Snowboardsport	4
2.1.1 Definition	4
2.1.2 Ziele des Mentalen Trainings	6
2.1.3 Voraussetzungen für Mentales Training	10
2.1.4 Wirkung des Mentalen Trainings	12
2.1.6 Mentales Training im Snowboardsport	17
2.1.7 Entspannungstraining	20
2.1.7.1 Körperreise	21
2.1.7.2 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	22
2.1.7.3 Ziele des Entspannungstrainings	22
2.2 Mentale Trainingsformen	23
2.2.1 Verbales / Subvokales Training	26
2.2.2 Observatives Training	27
2.2.3 Verdecktes Wahrnehmungstraining	29
2.2.4 Ideomotorisches Training	30
2.3 Modelle des Mentalen Trainings	33
2.3.1 Das Fünf- Schritte- Modell nach Eberspächer	34
2.3.2 Das Acht- Schritte- Modell nach Eberspächer	36
2.3.3 Das Sechs- Schritte- Modell nach Draksal und Thierauf	38
2.4 Befindlichkeit	40
2.4.1 Der Begriff Befindlichkeit	40
2.4.2 Messung von Befindlichkeit	40
3 Fragestellung	41
4 Hypothesen	44
5 Methodik	47
5.1 Untersuchungsverfahren	47
5.2 Untersuchungsaufbau / Untersuchungsplan	49
5.2.1 Tagesabläufe	49
5.2.2 Untersuchungsinstrumentarien	50
5.2.2.1 Fragebogen: Allgemeine Daten	51
5.2.2.2 Eigenzustandsskala (EZ- Skala)	51
5.2.2.3 Feedbackbogen	54
5.2.2.4 Bewertungsbogen	54
5.2.2.5 Reflexionsbogen	56
5.3 Untersuchungsdurchführung	56
5.3.1 Untersuchungsgegenstan: Straight Air mit Grab	56
5.3.2 Einteilung in die Gruppen	62
5.3.3 Ablaufphasen des Mentalen Trainings	63
5.3.4 Praktischer Versuch: 6 Tage	75
5.3.5 Motivation der Probanden	78
5.3.6 Untersuchungsort	79
5.3.7 Beeinflussende Störfaktoren	80

5.4	Untersuchungsauswertungen	80
5.4.1	Stichprobe	81
5.4.2	Allgemeine Daten	82
5.4.2.1	Angaben zu den Versuchspersonen	82
5.4.2.2	Angaben zum Leistungsstand	83
5.4.2.3	Fahrtyp	84
5.4.2.4	Kenntnis und Anwendung des Mentalen Trainings	84
5.4.3	Subjektiv eingeschätztes Fahrkönnen	85
5.4.4	Auswertung zur symbolischen Markierung	85
5.4.5	Einschätzung vor und nach dem Versuch	86
5.4.6	Auswertung des Reflexionsbogens	86
6	Darstellung und Interpretation der Ergebnisse	88
6.1	Sprungnotenvergleich der MTG / KG	88
6.2	Häufigkeit der guten Sprünge der MTG / KG	91
6.3	Zusammenhang Fahrerfahrung und Fahrkönnen	92
6.3.1	Anzahl der Jahre und gut ausgeführte Sprünge	92
6.3.2	Anzahl der Wochen und gut ausgeführte Sprünge	93
6.4	Konstanz der guten Sprünge der MTG / KG	94
6.5	Unterschied der Sprungnoten der Freestyler, Freerider und Pistenfahrer	96
6.6	Nutzen des Mentalen Trainings	100
6.7	Nutzen des observativen Trainings	101
6.8	Selbsteinschätzung	102
6.8.1	Zusammenhang Selbsteinschätzung als Freestyler zu guten Sprüngen	102
6.8.2	Vergleich allgemeiner Fragebogen vs. Reflexionsbogen	102
6.8.3	Unterschied der Selbsteinschätzung	106
6.9	Unterschied der subjektiven Einschätzung des Sprungs der MTG / KG	109
6.10	Unterschied im Gefühl in der Luft	111
6.11	Rückschlüsse anhand von subjektiv eingeschätztem Fahrkönnen auf das Fertigniveau	113
6.12	Angst	114
6.12.1	Angstreduzierung	114
6.12.2	Einzelfälle der Angst der MTG / KG	115
6.13	Befindlichkeit	116
6.13.1	Unterschied der Befindlichkeit der MTG / KG	116
6.13.2	Zusammenhang der Befindlichkeit zur Sprungfähigkeit	118
6.13.3	Beeinflussung der Empfindungen durch mentale Trainingsformen	120
6.13.4	Unterschied in der Stimmung der MTG / KG	122
6.14	Unterschied in der Qualität der Sprungperformance	124
6.14.1	Zwischen Versuchspersonen, die sich wach / gut fühlen und die sich nicht wach / gut fühlen	124
6.14.2	Zwischen motivierten / guten Sprüngen und nicht motivierten / guten Sprüngen	125
6.15	Zusammenhang zwischen Motivationsfaktoren der EZ - Skala und der motorischen Leistung	128
6.16	Unterschied der MTG / KG in den Faktoren der EZ - Skala	130
7	Diskussion	131

8 Zusammenfassung	134
9 Literaturverzeichnis	137
10 Anhang	140

Abbildungsverzeichnis¹

- Abb. 1 Skala zur Erfassung des Eigenzustands. Eberspächer (2004a, S. 84)
- Abb. 2 Sechs Wirkungen des mentalen Trainings. Eberspächer (2004a, S.111)
- Abb. 3 Drei Möglichkeiten des Mentalen Trainings. Eberspächer (2004b, S.70)
- Abb. 4 Mentales Training. Baumann (2006, S. 65)
- Abb. 5 Komponenten der Bewegungsvorstellung. Baumann (2006, S.70)
- Abb. 6 Fünf-Schritte-Modell nach Eberspächer (2004, S. 75)
- Abb. 7 Straight Air mit Indy Grab. Quelle: Eigenes Archiv.
- Abb. 8 Die Faktorenhierarchie der EZ – Skala nach Nitsch (1976, S. 89).
- Abb. 9 Ollie Sprung. Quelle: Skilehrplan Style (2001, S. 16)
- Abb. 10 Flacher Kicker. Quelle: Eigenes Archiv
- Abb. 11 Zwei große Kicker. Quelle:
<http://www.snowforce.com/articles/315/1.html> Stand [10.10.2007]
- Abb. 12 Poser am Versuchsort. Quelle: Eigenes Archiv
- Abb. 13 Sprungschanze der Untersuchung. Quelle: Eigenes Archiv
- Abb. 14 Vergleich der Sprungnoten von MTG und KG (METHODIKTEIL)
- Abb. 15 Vergleich der besten Springer der MTG und KG
- Abb. 16 Durchschnittsnoten der Freerider, Freestyler und Pistenfahrer
- Abb. 17 Einzelnoten der Freerider, Freestyler, Pistenfahrer
- Abb. 18 Durchschnittsnoten der Sprünge von MTG und KG
- Abb. 19 Verlauf der Selbsteinschätzung der Gruppen anhand des Straight Air
- Abb. 20 Selbsteinschätzung der Versuchsgruppen von Sprung 1 bis 6
- Abb. 21 Selbsteinschätzung der Versuchsgruppen des Gefühls in der Luft
- Abb. 22 Angstverlauf der Versuchswoche

¹ Die Quellenangaben befinden sich im Abbildungsverzeichnis und werden im weiteren Text nicht nochmals aufgeführt.

Abb. 23 Mittelwerte der Stimmungslage für 1. und 2. Sprung

Abb. 24 Vergleich Stimmungslage beider Versuchsgruppen

Abb. 25 Mittelwerte des Faktors Motivation für MTG und KG

Tabellenverzeichnis²

Tab. 1 Regulationsebenen des Handelns mit Beispielen. Eberspächer (2004a, S. 106)

Tab. 2 Plan der Untersuchungswoche

Tab. 3 Grabvarianten nach Göhner (2001) [Modifiziert v. Verf.]

Tab. 4 Mentale Trainings Einheiten

Tab. 5 Rhythmisierung des Straight Air mit Grab

Tab. 6 Vergleich der Versuchsgruppen

Tab. 7 Allgemeine Einschätzung des Fahrkönnens

Tab. 8 Einschätzung des Fahrkönnens im Freestylebereich

Tab. 9 Sportarten in denen MT angewandt wurde

Tab. 10 Mittelwerte der Sprünge beider Versuchsgruppen

Tab. 11 Selbsteinschätzung vor und nach der Untersuchung

Tab. 12 Selbsteinschätzung subjektiv vs. objektiv

Tab. 13 Selbsteinschätzung des Sprungs

Tab. 14 Selbsteinschätzung des Sprungs; Flugphase

Tab. 15 Transfer des Fahrkönnens auf das Fertigkeiteniveau

Tab. 16 Unterschied in der Befindlichkeit der Versuchsgruppen

Tab. 17 Befindlichkeitszustand und Sprungfähigkeit

Tab. 18 Vergleich der Bewertungsnoten vs. Stimmung für die MTG

² Die Quellenangaben befinden sich im Tabellenverzeichnis und werden im weiteren Text nicht nochmals aufgeführt.

Tab. 19 Vergleich der Bewertungsnoten vs. Stimmung für die KG

Tab. 20 Vergleich der Versuchsgruppen im Motivationsfaktor
Anstrengungspotenzial

Tab. 21 Unterschied der Gruppen in der Eigenzustandsskala

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
Bsp.	Beispiel
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
d.h.	das heißt
DSLVL	Deutscher Skilehrerverband
EG	Experimentalgruppe
EZ – Skala	Eigenzustandsskala
Kap.	Kapitel
KG	Kontrollgruppe
KP	Knotenpunkte
KSP	Körperschwerpunkt
MT	Mentales Training
MTE	Mentale Trainingseinheit
MTG	Mentale Trainingsgruppe
s.	siehe
S.	Seite
s.o.	siehe oben
Tab.	Tabelle
u.a.	unter anderem
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel

1 Einleitung

In der vorliegenden Arbeit geht es um Mentales Training (im Folgenden mit MT abgekürzt) und die Anwendung auf eine bestimmte Sportart: das Snowboarden. Da ich selbst diesen Sport bereits seit mehreren Jahren ausübe und als Verbandslehrer auch Snowboardunterricht gebe, bin ich der Überzeugung, dass durch die Anwendung von MT, das ich u.a. auch selbst praktiziere, die Leistungsfähigkeit sowohl im Freizeit- als auch im Breitensport besonders im Snowboardsport verbessert und stabilisiert werden kann.

Im folgenden Kapitel werde ich zunächst einen Überblick über MT und seine Definition geben. Weiter werden auf die Ziele des MT, die Voraussetzungen des MT, seine Wirkung und die Anwendung näher eingegangen. Ein spezielles Kapitel über den Snowboardsport soll einen allgemeinen Einblick über die betreffende Sportart verschaffen. Weiterführend werden mentale Trainingsformen besprochen und verschiedene Modelle des MT dargestellt. Im Anschluss an den Theorieteil, werden zunächst das Untersuchungsverfahren und der Untersuchungsaufbau der feldexperimentellen Studie aufgezeigt. Anschließend wird die in Arosa / Schweiz praktizierte Studie in der Durchführung näher beschrieben. Dem folgend werden die Untersuchungsauswertungen und anschließend die Ergebnisse dargestellt.

Sportliche Erfolge werden ganz wesentlich im Kopf entschieden. Immer wieder ist in den Medien zu lesen, dass es eine Kopfsache ist, sportlich erfolgreich zu sein. Bei der körperlichen und medizinischen Vorbereitung stoßen Athleten³ längst an ihre Grenzen. Laut Moll 2007 verbergen sich die größten ungenutzten Leistungspotentiale „nicht in der Muskulatur, sondern in der Psyche“ (S. 40). Auch in Wettkämpfen, in denen ein Athlet körperlich perfekt vorbereitet ist, kann dieser an den mentalen Barrieren scheitern (vgl. Moll, 2007). Im Gegensatz zu den vergangenen 50 Jahren, in denen psychologische Betreuung lange Zeit verpönt war, galt sie doch als Eingeständnis von Schwäche, gehört heute das konsequente MT genauso wie Kraft- und Ausdauertraining zur allgemeinen Fitness.

Im Spitzensport macht das mentale Techniktraining den größten Teil des Trainingsprogramms aus (vgl. Estermann, 1998). Auch in der aktuellen

³ Im weiteren Verlauf der Arbeit wird stets die männliche Form verwendet, es sind jedoch immer beide Geschlechter gemeint.

Sportberichterstattung wird immer wieder davon gesprochen, dass z.B. ein Abfahrtsläufer in seinem Lauf „mental gut drauf“ war. Daher wollen immer mehr Sportler aller Leistungsklassen wissen, was MT ist und ob es nutzbringend angewandt werden kann. Warum soll demnach nicht auch im Gegensatz zum Spitzensport in verschiedenen Bereichen des Freizeit- und Breitensports MT angewandt werden.

Estermann hat zum MT im Spitzensport folgendes Fazit formuliert:

„Wenn es uns nicht gelingt, unsere Sportart *mental* perfekt auszuführen, ist es unwahrscheinlich, dass uns dies im Wettkampf möglich ist!“ (Estermann, 1998, S. 134) Dies gilt allgemein betrachtet für jeden Sport und alle Klassen, ob er nun als Leistungs- oder nur als Freizeitsport betrieben wird. Da die bestehende Fachliteratur nach Meinung von Experten meistens entweder zu wenig praxisorientiert oder zu kompliziert abgefasst ist, füllt die vorliegende Arbeit eine Lücke und kommt somit einem echten Bedürfnis nach.

Zunächst soll ein aktuelles Beispiel die vorherigen Thesen unterstützen und die Nützlichkeit des MT verdeutlichen:

Mithilfe des Sportpsychologen Hans Dieter Hermann formte Jürgen Klinsmann aus einer Gruppe [...] talentierter Spieler eine Mannschaft, die beinahe das Finale erreicht hätte. Es gelang dem Bundestrainer, den Teamgeist zu stärken und vor allem den jungen Spielern zu helfen, mit dem immensen Druck umzugehen. (Moll, 2007, S. 42)

Hans Eberspächer vergleicht in diesem Zusammenhang einen Spitzenathlet mit Piloten und Chirurgen, die ihre Leistung auf den Punkt genau abrufen müssen. Sportpsychologen müssen den Sportlern dabei helfen, „das tausendfach Geübte auch zuverlässig in der Extremsituation eines Finales umzusetzen“ (Moll, 2007, S. 42). Eine der wirksamsten Schritte gegen die Blockade ist für Experten die Selbstgesprächregulation, in der der Dialog den der Sportler mit sich selbst führt verändert wird (siehe Kap. 2.2.1).

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Snowboardsport ist ein schwieriges Unterfangen, besonders mit der Freestyle-Snowboardliteratur, die sich überwiegend auf Erfahrungen und weniger auf wissenschaftliche Beweise begründet. Sportpsychologen forschen heutzutage an mentalen Trainingsprogrammen, die zur Verbesserung der sportlichen Leistung beitragen können. So z.B. das mentale Trainingsprogramm von Thomas Schack (1996), das mit Hilfe eines Tests ermittelt, inwieweit die Faktoren Angst, Wille und Stress die Leistung beeinflussen. Dieser Test unterscheidet kognitiv ängstliche Sportler, die sich von negativen Gedanken ablenken lassen, von somatisch ängstlichen, die vor einem Wettkampf einen rasenden Puls haben. Bei den erstgenannten verordnet Schack eine Selbstgesprächregulation, bei den anderen Entspannungstechniken wie autogenes Training (siehe hierzu auch Kap. 2.1.7). Außerdem wurden Methoden entwickelt, bei denen die im Gehirn abgelegten Bewegungsabläufe eines Sportlers verbessert und optimiert werden können. Die Anwendung dieser Methoden wurde z.B. mit der Weltelite im Windsurfen und in Zusammenarbeit mit der deutschen Juniorennationalmannschaft im Frauenvolleyball erprobt (vgl. Moll, 2007).

Im Anhang dieser Arbeit befindet sich eine CD mit den für die Untersuchung wichtigen Power Point Präsentationen, für die in Arosa abendlich abgehaltenen mentalen Trainingseinheiten.

Diese Arbeit soll interessierten Lesern einen Überblick und eine Anleitung geben, wie das MT beispielsweise im Snowboardsport angewandt werden kann und gegebenenfalls dazu anregen, Resultate zu erzielen und Vorgehensweisen zu überprüfen und weiter zu entwickeln.

2 Theorie

2.1 Mentales Training im Snowboardsport

2.1.1 Definition

„Mentales Training stellt die bekannteste und empirisch am häufigsten überprüfte Form kognitiv - akzentuierter Trainingsverfahren zur Verbesserung sportmotorischer Techniken dar“ (Gabler, Nitsch, Singer 2000, S. 284). Ähnliche Auffassungen gehen auf Puni (1961) zurück, der die Kenntnisse über MT maßgeblich erweitert hat und vor allem das ideomotorische Training⁴ (siehe Kap. 2.2.4) – die Höchstform des MT – näher beschreibt. Das ideomotorische Prinzip besagt, dass während Bewegungsvorstellungen Mitbewegungen im Bewegungsapparat stattfinden (vgl. Christen, 1982). MT ist eines der bekanntesten psychologischen Verfahren im Sport. Richardson (1968) nennt es „mental practice“. Der Begriff selbst geht auf Ulich⁵ (1971) zurück. Die terminologische Vielfalt in angloamerikanischen, skandinavischen und deutschen als auch in östlichen Ländern erschwert das Auffinden einer einheitlichen Sichtweise psychologischer Trainingsformen.

In der Sportpraxis versteht man unter MT das systematische und gedankliche Nachvollziehen einer sportlichen Handlung bzw. eines sportlichen Bewegungsablaufs (vgl. Steiner, 1985). Es wird von dem Sportler mit der Erwartung eingesetzt, dass der Körper einem realen Lernvorgang unterliegt und dadurch sportliche Handlungen optimiert werden können.

Um ein besseres Verständnis über MT zu bekommen, werden zunächst die Begriffe einzeln betrachtet. Der Begriff „Mental“ leitet sich vom Lateinischen „*mens*“ ab und bedeutet: „Geist, Verstand, Vorstellung“ (Wahrig, 2004, S. 603f). „Training“ hingegen, ist die „systematisierte Vorbereitung auf einen Wettkampf“ (Wahrig, 2004, S. 986). So wird deutlich, dass der Begriff MT sich mit Phänomenen beschäftigt, die sich im Geist und demnach im Kopf abspielen.

Ganz allgemein wird unter MT das „Sichvorstellen eines Bewegungsablaufs ohne tatsächliche motorische Ausführung“ (Baumann, 2006, S. 65) verstanden. Diese Vorstellungen können auf unterschiedliche Weise geschehen und auf eigene oder

⁴ Das ideomotorische Training besagt, dass die intensive Vorstellung einer Bewegung die Tendenz zu ihrer Ausführung hervorruft (vgl. Baumann, 2006).

⁵ Ulich definiert das mentale Training als planmäßige Wiederholung des bewussten Sichvorstellens eines zu erlernenden Bewegungsablaufs. (vgl. Ulich, 1967)

fremde Bilder von Bewegungsausführungen zurückgreifen. Kunath (2001) beschreibt das MT „als die Vorwegnahme der Ausführung sportlicher Handlungen oder Bewegungen in der Vorstellung“ (S.62). In einer weiteren Ausführung beschreibt auch Eberspächer (2004) das MT als Vorstellung einer Bewegung ohne deren praktische Ausführung. MT ist demnach eine Art Probehandeln im Kopf, in dem Vorstellungen vom Handlungsablauf genutzt werden um die Bewegung optimal auszuführen.

Der Begriff des „Sich Vorstellens“, wie bereits bei Eberspächer festgehalten wurde, kommt bei den meisten Definitionen zur Sprache. Dies hebt die maßgebliche Rolle der Vorstellung hervor. Des Weiteren können nicht nur motorische, sondern auch taktische⁶ Fertigkeiten verbessert werden.

Auffallend ist, dass sich die meisten Erklärungsansätze auf zwei wesentliche Merkmale stützen. Zum einen die Vorstellung - auf bildhafter, verbaler und akustischer Ebene - die unser Handeln bewusst oder unbewusst beeinflusst. Syer und Connolly (1987) sprechen in diesem Zusammenhang auch von „Visualisieren“, indem man sich Bilder, Situationen und Geschehen im Geist vorstellt: „man sieht sich dabei selbst wie auf einer Leinwand und kann das Geschehen in diesem ‚Film‘ bewusst lenken, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen“ (S. 61). Zum anderen das Ausführen der Bewegung im Geist und nicht in einer konkreten Form. MT stützt sich demnach auf geistige Denkprozesse. Zudem trifft man meist auf die Begriffe „längerfristig“, „wiederholt“ und „planmäßig“, was darauf schließen lässt, dass MT als ein systematisches Werkzeug und als Trainingsmethode immer wieder genutzt werden kann.

Mit Hilfe der allgemeinen Psychologie und Maßnahmen aus der Psychotherapie konnten die psychischen Methoden durch die Technik der Visualisierung erweitert werden. Diese Visualisierungstechniken dienen zur Vermeidung, Ausschaltung und Minderung von emotionalen Störgrößen, Hemmungen und mentalen Sperren. Aufgrund der inhaltlichen Verfahren schließt Baumann (2006) eine kategoriale Abgrenzung der Begriffe Visualisierung und mentales Training aus. Volpert (1971) spricht in diesem Zusammenhang von Vorstellungstraining, dem so genannten Training durch interne Realisation.

⁶ Der Begriff „Taktik kennzeichnet allgemein kluges, planmäßiges Vorgehen und das geschickte Ausnützen einer Situation“ (Röthig & Prohl, 2003, S. 577).