

Mental Training OnCourt: Quality Practice

A-Trainer-Ausbildung 2014
Deutscher Badmintonverband
Saarbrücken, 25. Oktober 2014

Dr. Sebastian Brückner – Jacob Øhlenschläger

Was machen wir?

- Beginn „Gruppe Sportpsychologie“
 - Januar 2014 (SBR)
 - Unterstützung JZU
- Beginn „Mental Training OnCourt“
 - Beginn Juni 2014 (SBR, JOH)
 - Verknüpfung Inhalte Theorie und Praxis
 - Ziel „Quality Practice“, neue Trainingskultur



Gruppe Sportpsychologie

- Alle Spieler Bundesstützpunkt Saarbrücken außer TopTeam
- 10+ Athleten
- Treffen einmal pro Woche, 60 Minuten
- Praktische Übungen Mentales Training
- Theorie und Diskussionen
- „Hausaufgaben“
- Eigenständiges Ausprobieren & Transfer

Inhalte

Gruppe SportPsych

- Grundlagen
 - Badminton ist mental weil...
 - Eingangstest (Engbert, K. 2011)
 - Handlungskreismodell
- Modul Zielsetzung
- Modul Entspannung
- Zurzeit Modul Visualisierung

Modul Zielsetzung

- Sechs Termine (Jan.-April 2014)
 - Übung persönliche Ziele
 - SMART-Formel und Zielsetzungstheorie
 - Performance Profile, leistungsbest. Faktoren
 - Motivation & Ziele, Visualisierung von Zielen
 - Zwischenziele, Zielkarteikarten für den Tagesgebrauch
 - Badminton Wheel of Excellence
 - Fortschritte dokumentieren

Modul Entspannung

- 7 Termine (Mai-Aug. 2014)
 - Entspannungstechniken und Theorie
 - Visualisierung und Atementspannung
 - Atementspannung & Atemmobilisierung
 - Körpermitte, Achtsamkeitsübung
 - Biofeedback (emWave, Quick-Coherence-Technik)

Modul Visualisierung

- Bisläng 1 Termin (Sept. 2014)
 - Einstiegsübungen Visualisierung
 - Somatische Marker (pos./neg.)

Mental Training OnCourt

- 16 Termine (Juni-Okt. 2014)
 - Fokus auf mentalem vor technischem Aspekt
 - 4-Phasen-Modell
 - Positive, negative Reaktionen/Gedanken
 - Umformulierung Self-Talk, Körpersprache, Ermutigung, Anfeuerung
 - Positiv trotz negativer Ablenkung
 - Zielsetzung: Fehlerminimierung, indiv. Fokus (technisch/taktisch, mental, organisatorisch)
 - Einsatz Zielkarteikarten



Quality Practice

- Warum ist das unser Thema?
 - Manches selbstverständlich für Top-Spieler, manchmal der Grund warum Spieler nicht das nächste Level erreichen
 - Simulations-Training
 - Anspruch Xu Yan
 - Ingo: Mentale Anforderung wird mit neuer Zählweise noch höher

Orlick & Partington (1986)

- Success Elements: Total Commitment (Handlungskreis, Selbststeuerungsinventar, Zielsetzung – Kontrolle des Fokus vor und während des WK)
 - Quality Training: Simulation training, imagery, clear daily goals
 - Mental Preparation for competition: pre-competition plan, comp. focus plan, comp. evaluation, distraction control, learning elements of success

Rick McGuire (2013)

- 5 Skills of High Performance Excellence
 - THINKING RIGHT
 - POSITIVE SELF-TALK
 - OPTIMAL AROUSAL
 - CONCENTRATION
 - CONFIDENCE
- The Question for Coaches to Athletes:
„Where are You?“
 - „Right here! Right now!“
- FOCUS!

Literatur

- Engbert, K. (2011). Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- McGuire, R. (2013). Developing, Selling, and Delivering a Comprehensive Integrated Sport Psychology Service Delivery Program for Intercollegiate Athletics. Retrieved 10/23, 2014, from www.drrickmcguire.com/Coach_McGuire_pdf_AASP2013NewOrleans.aspx
- Nittinger, N. (2009). Psychologisch orientiertes Tennistraining. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Nittinger, N. (2010). My PocketCoach Mental. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Orlick, T., & Partington, J. (1986). Psyched: Inner views of winning. Retrieved 04/09, 2005, from <http://www.zoneofexcellence.com/Articles/psyched.htm>