

Mental Training on-court Goal Setting, relaxation, self-talk

Alexander Berndt, Fabian Gruss

1. A) Übungsform Zielsetzung:

Fehler-Quantität: A (Übender), B+C (Feeder), 2min. pro Übendem

- A kündigt vor Start den Feedern an, wie viele Fehler er sich selbst „zugesteht“
- A spielt kontrolliert Angriff
- Feedback nach Übungsende für Übenden erfolgt durch eigenen Vergleich: Vorgenommene Fehleranzahl=Tatsächliche Fehleranzahl?
- Problem: Tempo wird geringer, da Fehler dann einfacher vermieden werden können + Ziel war nur Quantitätsbezogen.

Deshalb:

1. B) Übungsform wird ergänzt durch Qualitätsziele:

Übung wie A), aber:

- A setzt sich zudem selbst weitere Qualitätsziele (z.B. durch aktive Beinarbeit Rh-Schläge im HF vermeiden, oder: im HF jeden Ball im Sprung am höchsten Treffpunkt erreichen.)

2. Zielsetzung mit Zielformulierungs-Formular → Siehe formular „Zielkarteikarten für mental training on-court“

- Vor Trainingseinheit bzw. Teil einer Trainingseinheit füllt jeder Spieler das Formular aus. Der Spieler übernimmt dann die Verantwortung für Planung und Durchführung des detaillierten Übungsablaufs.

3. Vorstellung Ablauf „mental training am OSP Saarbrücken“ → Siehe Präsentation