



Mentales Training

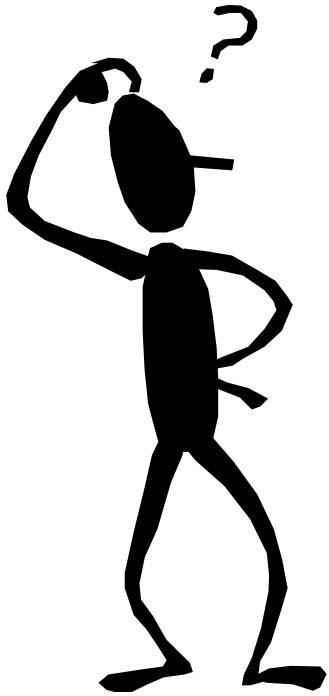


Bewegung beginnt im Gehirn

Ganz allgemein versteht man unter
mentalem Training das Sich-Vorstellen
eines Bewegungsablaufs ohne
tatsächliche praktische Ausführung

ZIELE DES MENTALEN TRAININGS

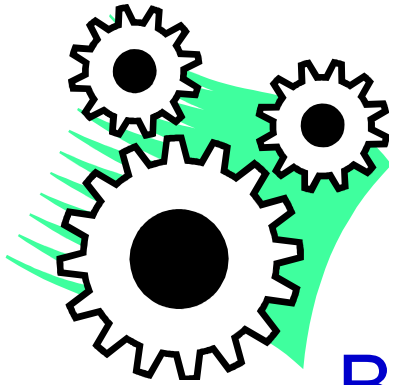
- **Lernen**
- **Präzisieren**
- **Stabilisieren**



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 schnellere Feinformung.

Das mentale Training bietet die Möglichkeit, Bewegungen in präziser Art wiederholt zu durchdenken und zu erleben.



Stabilisieren

Mentales Training erlaubt die Stabilisierung und die längerfristige Bewahrung von Bewegungen.

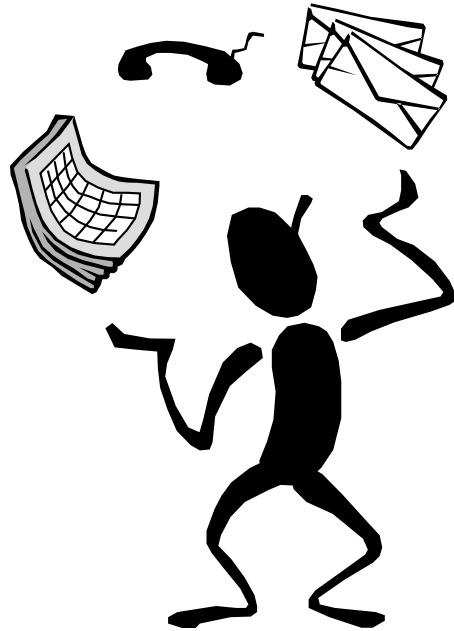
Die stabilisierende und bewahrende Funktion des mentalen Trainings lässt sich nicht nur für Bowling anwenden.

Mentales Training verleiht innere Sicherheit und Selbstvertrauen.

Das Erlebnis, die geforderte Aufgabe
zumindest mental zu beherrschen,
steigert die positive

Leistungseinstellung und gibt auch im
Falle des Misserfolgs das Gefühl, sein
Bestes gegeben zu haben.



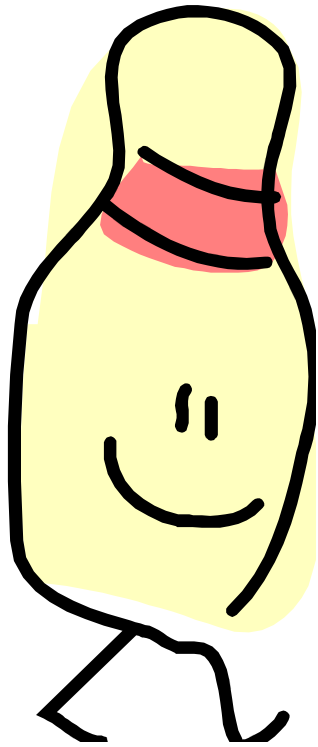


Ängste und Hemmungen bei der Ausführung bestimmter Bewegungen können durch mentales Training erfolgreich bekämpft werden.

Das erfolgreiche, angstfreie "Durchspielen" eines Wurfes vermindert die Chance zu versagen



Mentales Training verkürzt die Lernzeiten für die Aneignung sportlicher Techniken



**Mentales Training führt zu
einer verbesserten
konzentrativen
Einstimmung auf den
Wettkampf**

