

# Auftrag: Mentale Trainingsformen anwenden und integrieren

## Gruppenbildung:

2 – 3 Coaches, die Athletinnen und Athleten in der gleichen Disziplinengruppe trainieren.

## Aufgabe 1:

1. Analysieren Sie, welche häufigen mentalen Schwierigkeiten/Blockaden Sie im Training oder Wettkampf feststellen! (**IST-Zustand**)
2. Evaluieren Sie mögliche Ursachen (Kausalattribution) und beschreiben Sie sie!
3. Skizzieren Sie Lösungsansätze, wie die Probleme psychologisch und pädagogisch geschickt angegangen werden können.
4. Planen Sie grob die diskutierten Schritte in den gesamten Trainingsprozess ein (Entwurf **SOLL-Zustand**).

## Aufgabe 2:

1. Überlegen Sie, wie Sie die Selbstbestimmung des Athleten stärken können.
2. Analysieren Sie das gewählte Mittel und hinterfragen sie es kritisch (Welche Vorzüge? Welche Nachteile? Für welchen Athletentyp ideal oder katastrophal? Usw.)

## Aufgabe 3 (fakultativ):

1. Bestimmen Sie technische oder taktische Knotenpunkte in einer Disziplin.
2. Sammeln Sie Bilder und Leitsätze, die dem Athleten beim Üben helfen.

**Bereiten Sie Ihre Ergebnisse so auf, dass Sie sie in 3-5 Minuten vorstellen können.**