

A child is shown in profile, focused on a chessboard. The chess pieces are arranged on the board, and the child's hand is visible near a piece. The background is a vibrant, abstract, painterly composition with various colors like blue, green, and red, suggesting a dynamic and stimulating environment. The overall style is artistic and textured.

**Training der mentalen  
Fähigkeiten bei RacingKids**

# Ausgangslage



## **Ziel des Kindersportangebotes *RacingKids*:**

- Möglichst optimale Bewegungsförderung durch innovative und leistungsfördernde Trainingsgestaltung

## **Definition & Ziel von Mentaltraining:**

- Optimierung der menschlichen Informationsverarbeitung
- Leistungssteigerung, Verhaltensoptimierung, Verbesserung von Lebensqualität, etc.

## **Drei Grundtechniken für Mentaltraining:**

- Atmungsregulation  
(zur Erreichung des optimalen Leistungszustands)
- Gedankenregulation  
(Leistung fördernde statt hindernde Selbstgespräche)
- Visualisieren (sich etwas vorstellen)

# Warum mentale Fähigkeiten trainieren ?



- Kinder sollen **erste Erfahrungen** mit den drei Grundtechniken des Mentaltrainings machen
- **Bewegungsfortschritte** beschleunigen (sich besser konzentrieren können, sich etwas zutrauen, etc.)
- **Inneres Potenzial** der Kinder nutzen: auf die Kraft der eigenen Atmung, Fantasie oder Gedanken zugreifen
- Kinder sollen ihr **Selbstvertrauen stärken**, indem sie Lösungsansätze kennenlernen, mit denen sie selber auf Situationen einwirken können
- Basis für eine mögliche Sportkarriere legen, sodass AthletInnen später in Nachwuchs-/Aktivkadern beim Mentaltraining **auf bereits Bekanntes aufbauen können**

# Wie ins Training integrieren ?



- **Kindergerecht, altersgerecht, spielerisch, mit Geschichten, in das Bewegungstraining einbauen**
- **Alterskategorie 5/6-Jährige:**  
**Erste Erfahrungen** mit den drei Grundtechniken für Mentaltraining machen
- **Alterskategorie 7/8-Jährige:**  
komplexere Übungen einbauen und Übungen / **Auswirkungen mit den Kindern reflektieren**
- **Alterskategorie 9/10-Jährige:**  
Kinder kennen verschiedene Basisübungen und ihre Wirkungen und können sie **selber sinnvoll einsetzen**

# 1. Technik: Atmungsregulation



Bewusstes Atmen und Veränderung der Atmung zur  
**Erreichung des individuell optimalen Leistungszustandes:**

## 1. **Entspannungsatmung:**

langsame Atemzüge

länger ausatmen als einatmen

## 2. **Aktivierungsatmung:**

aktives tiefes Einatmen

rasche Abfolge der Atemzüge

## 2. Technik: Visualisieren



**Etwas in seiner Fantasie mit möglichst allen Sinnen abrufen können: sehen, hören, riechen, fühlen/tasten, schmecken**

### 1. **Erfolgsvisualisierung**

sich den Erfolg vorstellen und als erreichbar abspeichern  
(daran glauben lernen)

### 2. **Wettkampfablauf einprägen**

wenn/dann-Strategien für Schlüsselmomente  
(z.B. „wenn wir den Ball verlieren, probieren wir ihn sofort wieder zurück zu erobern“)

### 3. **Sich einen Bewegungsablauf vorstellen / beschreiben**

anstelle einer physischen Ausführung  
(z.B. wie erklärt ein Kind einem anderen Kind, wie man einen bestimmten Judo-Wurf ausführt; was macht man hintereinander)

### 4. **Visualisieren von persönlichen Ressourcen**

Stimmungen/Stärken/Aufgaben in Bildern abspeichern  
(z.B. vor einem Wettkampf das gute Gefühl vom letzten Sieg vergegenwärtigen)

# 3. Technik: Gedankenregulation



**Man kann nur EINEN Gedanken gleichzeitig denken**  
**Durch die Gedanken Emotionen und Körper beeinflussen**

## 1. Gedankenkontrolle

etwas denken, was die Aufgabenlösung unterstützt statt sie behindert

(z.B. „ich ziele in die linke untere Ecke des Tors“ statt „ich treffe gegen diesen Torhüter nie“)

## 2. Umdeuten von negativen Gedanken

(z.B. „ich gebe mein Bestes“ statt „ich kann das nicht“)

## 3. Positive Selbstgespräche bei Kindern fördern

Kurze Sätze in Ich-Form und ohne „nicht, kein, ...“

(z.B. „ich verteidige den Ball“ statt „ja nicht den Ball verlieren“)

Traineranweisungen überprüfen / umformulieren

(z.B. „wir verteidigen den Ball“ statt „du darfst den Ball nicht verlieren“)

# Psychologische Trainingsbereiche (J+S)



1. Motivation
2. Selbstvertrauen
3. Konzentration
4. Wahrnehmung & Verarbeitung
5. Regulation der Psyche
6. Willen steuern
7. Antizipation
8. Kommunikation
9. Taktik & Strategie



# Übungsbeispiele für Atmungsregulation



# Zauberkraft einatmen

**Mentaler Aspekt:**

**Grundtechnik:**

**Ziel der Übung:**

Selbstvertrauen

Atmungsregulation

**Sich selber zu Selbstvertrauen verhelfen können**

**Sich selber aktivieren / wach machen**

**Material:**

- Keines

**Ausführung:**

- Tief einatmen und etwas kürzer ausatmen.
- Den Kindern durch eine Geschichte erklären, dass sie durch die Atmung Kraft einatmen und sich stärken können.

**Beispiel:**

- Vor einer schwierigen Übung
- Wenn Kinder nicht bei der Sache sind, etc.

**Variante:**

- Sorgen, Ablenkung, etc. ausatmen/wegblasen

# Marionetten-Blitzentspannung



Regulation der Psyche

Atmungsregulation

**Entspannung & Beruhigung**

- Keines (ev. 1 Marionette zum Vorzeigen)
- Zeigen (oder sich vorstellen), wie bei einer Marionette alle Fäden auf ein Signal hin losgelassen werden.
- Die Kinder imitieren das auf Signal und lassen alle Körperteile locker am Körper runterhängen.
- Gleichzeitig langsam alle Luft ausatmen.
- Nach einer anstrengenden Übung oder als Vorbereitung auf eine neue Phase der Konzentration.

# Bauchatmung



**Mentale Fähigkeit**

**Grundtechnik:**

**Ziel der Übung:**

**Material:**

**Ausführung:**

Regulation der Psyche

Atmungsregulation

**Entspannung & Beruhigung**

- Gegenstand, z.B. Teddybär, Tennisball, Hütchen, etc.
- Kinder legen sich flach (oder mit angewinkelten Beinen) auf den Boden
- Gegenstand auf dem Bauch platzieren
- Tief und ruhig in den Bauch atmen (Bauch hebt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen)
- Dem Gegenstand bei der Auf-/Ab-Bewegung zuschauen



Übungsbeispiele für Visualisieren

# Flink wie ein Hase



**Mentale Fähigkeit:**

**Grundtechnik:**

**Ziel der Übung:**

**Material:**

**Ausführung:**

**Beispiel:**

Selbstvertrauen

Visualisieren (Bilder im Kopf)

**Durch das Verinnerlichen von passenden Tier-Eigenschaften eine Aufgabe besser verstehen und umsetzen können**

- keines
- Sich mit möglichst allen Sinnen ein auf die Situation passendes Tier vorstellen:
  - Was kann das Tier gut, wie bewegt es sich?
  - Wie sieht es aus, wie fühlt sich seine Haut an, wie riecht es in seiner Umgebung, welche Laute gibt es von sich?
- Sich vor einem Stangen-Parcour vorstellen, wie flink diese Aufgabe ein Hase lösen würde

# Erfolgsgefühl abspeichern/abrufen



Motivation

Visualisieren (Bilder im Kopf)

**Ansporn, um Aufgaben so gut wie möglich zu lösen**

**Bilder und Gefühle im Zusammenhang mit Erfolgserlebnis abspeichern und wieder abrufen können**

- 1 Pokal etc.
- Ev. Klämmerli, Kugeln/Bälle/Bändeli, Stifte
- Übungsziel festlegen und nach jedem gelungenen Versuch mit dem Pokal den Erfolg feiern
- Wenn sich Kinder beim Übungsziel „erfolgreicher Torabschluss“ keine Mühe geben, das Tor zu treffen.
- Je nach Situation: Wettbewerbs- oder Aufgabenorientierung betonen (eigene Leistung gegenüber anderen oder sich selber)
- Bei Treffern Kugeln/Bälle/Bändeli in eine (gemeinsame) Box legen oder einen Strich malen etc.



# Übungsbeispiele für Gedankenregulation



**Mentale Fähigkeit:**

Willen steuern

**Grundtechnik:**

Gedankenregulation (Selbstgespräch)

**Ziel der Übung:**

**Einstimmung und Fokussierung der Kinder auf ein Thema**

**Material:**

- keines

**Ausführung:**

- Vor dem Training ein Motto bestimmen, welches zum Trainingsschwerpunkt passt
- Das Motto bei Bedarf während des Trainings gemeinsam wiederholen

**Beispiel:**

- Trainings-Schwerpunkt: Schnelligkeit
- Motto: «Wir sind heute die schnellsten Kinder von Zürich.» (vor einem Training zum Thema Schnelligkeit)

# Zauberkekeln mit Eigenschaften

## (Selbstvertrauen)



Selbstvertrauen

Gedankenregulation (Selbstgespräch)

**Positive Gedanken verankern**

- (Verschiedene farbige) Kugeln für jedes Kind / Team
- Vor dem Training bekommt jedes Kind oder Team eine oder mehrere (farbige) Kugel(n)
- Für eine oder mehrere Kugel(n) eine positive Affirmation/ Selbstbekräftigung festlegen, z.B.:
- „Ich bin schnell.“
- „Ich probiere es, bis ich es kann.“
- Etc.
- Wenn Kinder denken, dass sie etwas nicht können

# Checkliste für Trainingsplanung



1. Bewegungsziele festlegen (z.B. heute bei den Übungen/Spielen möglichst schnell rennen)
2. **Trainings-Motto ableiten (= Haupt-Coaching-Punkt)**
3. Bewegungsaufgaben definieren (Spiele, Übungen)
4. **Unterstützende Übung(en) für mentale Fähigkeiten**
  - 5/6-Jährige: erleben lassen
  - 7/8-Jährige: kurze Reflexion beim Trainingsende
  - [9/10-Jährige: bei gewissen Übungen die Kinder wählen lassen, welche Mentaltrainingsübung helfen könnte]
5. Bei Bedarf mit einzelnen Kindern gezielt mentale Fähigkeiten trainieren (Konzentration, Wille, etc.)

# Zum Weiterlesen



## **Kindermentaltraining.**

### **Kinder für das Leben stärken.**

Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. A.

2011: Beltz Verlag, Weinheim/Basel

## **Psyche.**

### **Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele.**

Birrer, D., Morgan, G. & Ruchti, E.

2010: BASPO, Magglingen

## **Mentales Training im Leistungssport.**

### **Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich.**

Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E.

2011: Neuer Sportverlag, Stuttgart

## **Mein Kind kann's.**

### **Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit.**

Heimsoeth, A.

2013: pietsch Verlag, Stuttgart

## **Mentales Training für Kinder. Spielend leicht zum Erfolg.**

Pana, J.

2011: Draksal Verlag, Leipzig

A photograph of a soccer field. In the foreground, a goal with a green net is visible, with a red and blue striped post and a bright green jersey hanging on it. The field is green with white markings. In the background, a group of children in colorful clothing are standing on the field. The image has a slightly grainy, artistic texture.

## Weitere Infos:

*RacingKids / Projektathleten*

Martinka Bühler

[martinka@projektathleten.ch](mailto:martinka@projektathleten.ch)

079 466 97 36