S 118 A 2

Mentales Training ist „das Erlernen und/oder Verbessern eines Bewegungsablaufs durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitiges Realisieren der vorgestellten Bewegung“. Ziel ist es, über das Schaffen einer Bewegungsvorstellung in einer neuen Sportart deren Lernen zu vereinfachen oder über eine Verbesserung der Vorstellung eine gleichzeitige Verbesserung der praktischen Bewegung zu erlangen. Man könnte es auch einfach als „inneres Probehandeln“ bezeichnen. Dadurch kann das mentale Training zusätzlich zum Angstabbau beitragen. Mentales Training kann praktische Trainingseinheiten nicht ersetzen, aber es kann sie unterstützen, denn im Laufe des Lernprozesses wird die Bewegungsvorstellung aufgrund der Rückmeldungen aus dem praktischen Training, die mit in das mentale Bild eingebaut werden, immer differenzierter. Dieser Vorgang führt schneller zum Erfolg als bloßes Ausprobieren oder Korrekturen von außen, die nicht die eigene Bewegungsvorstellung betreffen, sondern eine fremde, nämlich die des Korrigierenden.