



STEIRISCHE GESELLSCHAFT FÜR  
PSYCHOLOGIE

**Steirische Gesellschaft für Psychologie**

Obmann: Ao.Univ.-Prof. Dr. Christof Körner

Universität Graz, Institut für Psychologie

Universitätsplatz 2/III, A-8010 Graz, Austria

Sekretariat: Christina Eder

E-Mail: [psy.stgp@uni-graz.at](mailto:psy.stgp@uni-graz.at)

<http://www.uni-graz.at/stgp>

# E I N L A D U N G

zum Vortrag

## **Visualisierung im Leistungssport – Trainingsmöglichkeiten und neue Entwicklungen**

von

**Prof. Dr. Hans-Dieter Hermann**

**Deutsche Hochschule für Prävention und  
Gesundheitsmanagement (Saarbrücken)**

Mentales Training ist ein Trainingsverfahren im Rahmen des sportpsychologischen Trainings, das insbesondere zur Lern- und Leistungsoptimierung im Leistungssport aber auch in anderen Bereichen eingesetzt wird. Das mittlerweile weit verbreitete und gut etablierte Trainingsverfahren baut auf den Erkenntnissen der neuronalen Plastizität auf. Definiert wird Mentales Training nach Eberspächer als "die planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung oder Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung". In diesem Vortrag wird ein Überblick über Mentales Training im Leistungssport, dessen Grundlagen, den Aufbau und die Trainingsmöglichkeiten gegeben. Die Wirksamkeit des Mentalen Trainings auf die sportliche Leistung sowie auf bestimmte mentale Fertigkeiten, welche eine wichtige Rolle im Leistungssport spielen, wird deutlich beim Betrachten aktueller Studien in diesem Bereich sowie durch den steigenden Gebrauch von Mentalem Training im Spitzensport. Die Mechanismen werden anhand von neuronalen Prozessen erklärt. Einflussfaktoren, denen in aktuellen Studien hohe Beachtung geschenkt wird, sind die Häufigkeit, die Art und der Zeitpunkt des Mentalen Trainings. Häufig wird visuelles dem kinästhetischen Vorstellungstraining gegenübergestellt. Eine Anwendung des Mentalen Trainings ist auch in anderen Bereichen wie Rehabilitation und Wirtschaft möglich.

**Zeit:** Dienstag, 14. Jänner 2014, 19.15 Uhr

**Ort:** HS 02.21 – Institut für Psychologie, Universitätsplatz 2/II,  
8010 Graz