

Psychologisches Heimtraining

Woche 1

Allgemeine Informationen

In Woche 1 unseres „Corona-Trainings“ befassen wir uns mit Reaktions- und Fokussierungsübungen. Deine Verarbeitungsgeschwindigkeit und deine Aufmerksamkeit werden dabei gefordert. Diese psychologischen Fähigkeiten werden im Sport häufig von dir verlangt. Schnelles Reagieren auf einen Startschuss, einen Pass den es gilt zu erreichen bevor das andere Team an den Ball kommt, oder seinen Gegner nie aus den Augen zu verlieren um dauerhaft schnell und gut zu reagieren sind Situationen, die du bestimmt aus deinem Sport kennst. Die Übungen, die du in dieser Woche kennenlernen wirst, haben vielleicht auf den ersten Blick nicht viel mit deiner Sportart gemeinsam. Das ist aber gar nicht so schlimm. Du kennst aus dem Kraft- und Ausdauertraining womöglich Situationen, in denen du Übungen und Trainings absolvierst, die relativ wenig mit dem zu tun haben, was du in deiner Sportart im Wettkampf ableisten musst. Trainer sprechen in diesem Zusammenhang gerne vom sogenannten „Grundlagentraining“. Auch im Bezug auf die Leistungsfähigkeit deines Geistes kann man von einem sogenannten Grundlagentraining sprechen. Psychologen benutzen dafür den Begriff **Neuroplastizität**. Dieser besagt, dass unser Gehirn in der Lage ist sich zu

verändern, so wie das ein Muskel tut, wenn er viel trainiert wird. Es wächst und erhöht seine Leistungsfähigkeit.

Trainingsempfehlung

Du kannst auf zwei Übungssammlungen in dieser Woche zurückgreifen. Insgesamt beinhalten diese Sammlungen 9 unterschiedliche Übungen, die sich in ihrer Schwierigkeit von Level zu Level erhöhen. Es ist empfehlenswert zwischen 10-15 Minuten täglich zu trainieren. Fange mit den „einfachen“ Leveln an und steigere dich dann von Tag zu Tag. Du wirst sehen, es wird einfacher mit der Zeit. Ganz wichtig: Sorge dafür, dass keinerlei Ablenkungen um dich herum sind, wenn du trainierst. Also Handy mal weg legen, einen ungestörten Raum suchen und **LOS GEHT'S**.

Viel Spaß und bis nächste Woche!