



Deutsche
Mentaltrainer
Akademie e.V.

Probetest

zur Abschlussprüfung zum Mentaltrainer C

Zeit: 60 Minuten

Deutsche Mentaltrainer-Akademie (DMA) e.V.

Geschäftsstelle:
c/o Andreas Mamerow
2. Vorsitzender
Laupendahler Weg 35
42579 Heiligenhaus

Tel (02054) 12 4444
Fax (02054) 12 4445

info@deutsche-mentaltrainer-akademie.de
www.deutsche-mentaltrainer-akademie.de



1. Was ist Mentaltraining?

2. Welche Aufgaben hat ein Mentaltrainer im Sport?

3. Wo liegen die Grenzen des «einfachen Mentaltrainings» im Sport?



4. Nennen Sie 5 Methoden zur Steigerung der Konzentration!

5. Nennen Sie 5 Methoden zur Motivationsförderung!

6. Nennen Sie 5 Methoden zur Erholungsoptimierung!



7. Nennen Sie 5 Methoden zur Steigerung der mentalen Stärke!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Nennen Sie stichpunktartig den Ablauf des mentalen Techniktrainings!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Wie können Sie Sportler mental auf Wettkämpfe vorbereiten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

