

OLYMPIASTÜTZPUNKT WESTFALEN WARENDORF
Dr.-Rau-Allee 32 · D-48231 Warendorf

brainLight
Hauptstr. 52

63 773 Goldbach

WESTFALEN
WARENDORF

OLYMPIASTÜTZPUNKT



Basketball
Leichtathletik
Moderner Fünfkampf
Reiten
Schwimmen
Volleyball
Wasserball

Dr.-Rau-Allee 32
D-48231 Warendorf

Tel.: 02581/6372-0
Fax: 02581/6372-20
EMail: Olympiastuetzpunkt_
Warendorf@T-Online.de

OSP-Koordinator:
Hermann Holzhausen
10.08.1998

Test brainlight; hier: Erfahrungsbericht Warendorf

Sehr geehrter Herr Seelmann,

das Leihgerät wurde 15 Kaderathleten am Olympiastützpunkt Westfalen Warendorf vorgestellt und für mehrere Sitzungen zur Verfügung gestellt.

Die einzelnen Sitzungen wurden bei allen Athleten nach dem Training durchgeführt. In Ausnahmen auch zusätzlich noch unmittelbar vor dem Training. Das Mentalsystem wurde mit dem Ziel einer besseren Entspannung eingesetzt. Deshalb wurden vor allem die Meerkassette und das Programm 2 eingesetzt, bei einigen Athleten auch längere Zeitprogramme.

Die Rückmeldungen der Athleten sind überwiegend positiv, zum Teil aber sehr unterschiedlich. Die Athleten aus Ballsportarten zeigten eine durchweg positive Beurteilung und fanden die Sitzungen sehr entspannend. Auch diejenigen, die dem Mentalsystem skeptisch gegenüber standen, sich aber trotzdem für einen Test ausgesprochen hatten. Zudem wurde von diesen Athleten bemerkt, daß die Brille (rote Dioden) unter Streß etwas zu hektisch sei, bei innerer Ruhe sei dies jedoch kein Problem gewesen.

Anders verhält es sich da bei den Schwimmsportlern. Hier gingen die Meinungen stark auseinander: 25 % dieser Athleten-Gruppe fühlten sich durch die Sitzungen in Bezug auf ihr Training gut unterstützt, 50 % waren diesbezüglich zumindest zufrieden. Es gab jedoch auch einen Teil von 25 % der Athleten, die sich durch die Sitzungen eher gestört fühlten. Dies führte dazu, daß sich die eine Hälfte der Athleten für eine weitere Einbindung dieser Sitzungen in ihr Trainingsprogramm aussprach, während die andere Hälfte hierfür kein Interesse zeigte.

Diese unterschiedlichen Erfahrungen mit dem Mentalsystem könnten zum Teil damit begründet sein, daß einige Athleten nicht häufig genug an Sitzungen teilgenommen haben.

- 2 -

Zentrale	Betriebsgesellschaft	Träger	Bankverbindung	Olympiastützpunktleiter
Strobelallee 60 D-44139 Dortmund Postfach 10 44 44 D-44044 Dortmund Tel.: 02 31 / 9123 77-0 Fax: 0231 / 91 2377-20	Westfalenhallen Dortmund Olympiastützpunkt Betriebs- gesellschaft mbH Geschäftsführer: Hans-Martin Stork Amtsgericht Dortmund HRB 11 546	Stadt Dortmund	Stadtsparkasse Dortmund BLZ : 440 501 99 Kto.: 001 048 651	Hans-Martin Stork



WESTFALEN
WARENDORF

WESTFALEN
WARENDORF



Abschließend möchte ich mich im Namen des Olympiastützpunktes Westfalen Warendorf für die Unterstützung und gute Betreuung während der Testphase bedanken. Wir werden in unserem Hause noch prüfen und diskutieren, inwieweit eine Anschaffung des Mentalsystems möglich erscheint.

Mit freundlichen Grüßen

Torsten Lubeseder

[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.]