

Psychologisches Training: Wirkungsvolles Visualisieren

Die positive Wirkung des Visualisierens hängt stark von den gegebenen Voraussetzungen des Sportlers ab. Folgende sieben Punkte dieses Hilfsmittels sollten deshalb mitberücksichtigt werden.



Einstellung

Zunächst ist mit dem Sportler zu klären, wie er zum Visualisieren steht. Denn je überzeugter er davon ist, desto öfter und motivierter wird er trainieren.

Qualität

Visualisieren ist eine erlernte Fertigkeit. Je mehr sie der Sportler trainiert, desto besser wird die Qualität des Visualisierens. Visualisierungstraining ist vor allem effektiv, wenn es mit physischem Training kombiniert wird.

Vorbereitung

Vor dem Visualisieren soll ein Entspannungsverfahren eingesetzt werden. Ängste, die mit der Bewegungsausführung verbunden sein können, treten in einem entspannten Zustand weniger auf. Will der Sportler jedoch das Visualisieren kurz vor dem Wettkampf einsetzen, soll die ausgelöste Entspannung nicht zu tief sein, da sie die Wettkampfspannung reduziert. Hierzu eignet sich die Entspannungsatmung (siehe auch «Atemregulation»).

Lebhaft und kontrolliert

Die vorgestellten Bilder der zu trainierenden Bewegung sollen lebhaft und kontrolliert sein. Um plastischere Bilder zu erzeugen, können z.B. Videoaufnahmen unterstützend eingesetzt werden. Der Sportler muss das Bild kontrollieren können, denn es erzeugt eine Wahrnehmung im Gehirn.

Zeitdauer und Zeitpunkt

Je nachdem, was der Sportler mit dem Visualisieren erreichen möchte, kann die Dauer der Durchführung unterschiedlich lang sein. Wenn die Zeit einen wichtigen Aspekt der sportlichen Leistung ausmacht (z.B. Ski Alpin oder Downhill Biken) und der Sportler sich einen erfolgreichen Wettkampf vorstellen möchte, soll das Visualisieren in Echtzeit erfolgen. Geht es aber um eine korrekte Ausführung einer Bewegung im Techniktraining, kann es hilfreich sein, die Bewegung in Zeitlupe zu visualisieren. Das Visualisieren kann vor, während und nach dem Training/Wettkampf eingesetzt werden.

Perspektiven

Bei der Wahl der Perspektive sind die Sportler frei. Es gibt solche, die internales und andere, die externales Visualisieren bevorzugen. Die Perspektive ist in der Regel nicht entscheidend, sondern die Qualität des Visualisierens. Einzig bei Sportarten, die von einem Kampfgericht beurteilt werden (ästhetische Sportarten), kann die externe Perspektive grössere Vorteile mit sich bringen.

Selbständig oder mit Anleitung

Der Sportler kann selbständig visualisieren. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, dass er vom Trainer dazu angeleitet wird. Bei beiden Varianten kann es von Vorteil sein, wenn das, was visualisiert werden soll, vorher sorgfältig und detailliert in einem Visualisierungsskript festgehalten wird.

Quelle: [Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. \(2010\). Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele. Magglingen: BASPO.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO