Psychologisches Training – Visualisieren: Das Wesentliche im Fokus

Diese Übung unterstützt die Aufrechterhaltung der Konzentration und verhilft zu einer grösseren Bewegungssicherheit. Der Athlet lernt seine innere Einstellung bewusst zu ändern.

Der Trainer leitet den Sportler oder die Sportlerin mit folgendem Ablauf dazu an einen Fokus zu setzen, welcher eher zum Erfolg führen kann.

1. Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Liegen ein. Atme langsam und ruhig.
2. Halte dir vor Augen, dass das Wichtigste in diesem Moment geschieht. Vergangenheit und Zukunft haben keine Bedeutung, sie liegen weit weg.
3. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Nimm den Atem wahr, ohne ihn zu verändern. Werde dir nochmals darüber klar, was im Moment für den Wettkampf das Wichtigste ist. Es ist der Bewegungsablauf, den du gerade ausführen wirst in all seinen Facetten.
4. Deine innere Einstellung ist folgende: Jeder Moment ist der Wichtigste! Stell dir die Bewegung vor und lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf die zentralen Bereiche der Bewegungsausführung.
5. Dein Training oder Wettkampf beginnt, und du lenkst deine Aufmerksamkeit immer auf die Bereiche, die du gerade eingeübt hast.

Quelle: Baldasarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). mobilepraxis, 6/03, 14.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO