

Training „im Kopf“ ist gleich Visualisierung

Die top sportmentale Technik in der Coronazeit

Wissenswertes



Gunda Haberbuch, Sportmentaltrainerin (Text)
Katharina Menz, Olympiateam Judo 2021 (auf den Bildern)

Training „im Kopf“, d. h. Bewegungs- und Wettkampfvisualisierung, ist immer möglich. Da gibt es keine Begrenzungen. Ich möchte Euch mit diesem Beitrag motivieren, Euer Training – im Moment überwiegend zuhause oder in der Natur – durch mentale Techniken zu ergänzen:

1. Warum wirkt Visualisierungstraining?
2. Konzentrationstraining als erster Schritt zur starken Visualisierung
3. Arbeite mit deinen Zielen, damit Du weißt, WAS du visualisieren möchtest
4. Visualisiere deine Bewegungsabläufe/Wettkämpfe/starken Momente
5. Umsetzen in die Praxis

1. Spannende Frage: Warum wirkt Visualisierungstraining?

Warum kannst Du durch mentales Visualisierungstraining – dem Training „im Kopf“ – Deine Bewegungsabläufe und Deine Ziele auch ohne praktisches Training in Dir „wach“ halten?



Antwort kurz und knapp:

Wenn Du eine Bewegung A praktisch ausführst, arbeiten Dein Bewegungszentrum im Gehirn, Dein neuromuskuläres, Dein emotionales System und andere Bereiche zusammen. Wiederholst Du die Bewegung A oft, gelingt die Bewegung irgendwann automatisch. Das kennst Du.

Stellst Du Dir diese Bewegung A konzentriert „im Kopf“ vor, dann aktivierst Du die **gleichen Netzwerke**. Wiederholst Du diese Bewegungsvisualisierung täglich, dann kannst Du die Abläufe deiner Bewegung A in Dir wachhalten und die Automatisierung unterstützen.

Vorteile für Dich:

- Die Erfahrung zeigt, dass der Athlet durch das Visualisierungstraining auf höherem Niveau ins praktische Training wieder einsteigt und schneller in seine **automatisierten Abläufe** kommt.
- Durch das tägliche Visualisieren von Bewegungsabläufen, Techniken und Wettkämpfen sind Deine **Trainings- und Wettkampfziele** in Dir lebendig. Deine **Motivation** und Deine **Selbstsicherheit** bleiben in den Trainings- und Wettkampfpausen besser erhalten.

2. Konzentrationstraining als erster Schritt zur Visualisierung

Je konzentrierter Du auf Dich selbst bist, desto besser ist Dein Zugang zu Deiner inneren Erlebnis- und Gefühlswelt. Je intensiver Du Deine innere Welt erlebst, umso besser speichert sich Dein mentales Visualisierungstraining ab.

Aus diesen Gründen schlage ich Dir eine Technik vor, mit der Du schnell abschaltest und in Konzentration kommst:

Die **hooks up** (nach Dennison), verbunden mit dem **Atemfokus**. Auf dem Foto siehst Du die hooks up im Sitzen.

Tip: Deine Gedanken werden gerade am Anfang oft abschweifen. Lenke dann sofort Deine Aufmerksamkeit immer wieder auf Deinen Atemfluss.

Trainiere täglich. Konzentration und Fokussierung sind reine Trainingsache.



3. Arbeite mit Deinen Zielen

Bevor Du visualisierst, entscheide, WAS Du heute mental trainieren willst. Im Moment sind das Deine Trainingsziele und Deine



Bewegungsabläufe. Notiere sie in Stichworten. WAS? BIS WANN? WIE? Mit klaren Zielen kannst Du strukturiert und motiviert trainieren.

Wenn Wettkämpfe wieder in Sicht sind, dann setze Dir Deine **Wettkampfziele**. Arbeite mit dem **Zielrahmen** (rechts) als fachliche Hilfe. Er ist auf den Internetseiten zu finden.

Visualisiere Deine Themen und Ziele. Jeden Tag!

4. Visualisiere Deine Bewegungsabläufe und Wettkämpfe

- **WAS** willst Du heute visualisieren? Trainingsübungen, Bewegungsabläufe, Wettkämpfe, starke Momente...?
- Geh in **Konzentrationen** mit dem **Atemfokus**. Du kannst das mit oder ohne **hooks up** machen, wie es für Dich praktisch ist.
- **Visualisiere Dein Thema**. Wende Deine Aufmerksamkeit zu Deinem heutigen Thema. Lass es in Dir lebendig werden...



Wie reagiert Deine Innenwelt? Siehst Du Dich bei der Bewegungsausführung? Spürst Du Deine Bewegungsausführung? Mit Bildern, Stimmen, Filmchen, Energien, Farben, Gerüchen, Gefühlen, Temperaturen...? Das ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Hauptsache, Du bist voll dabei!

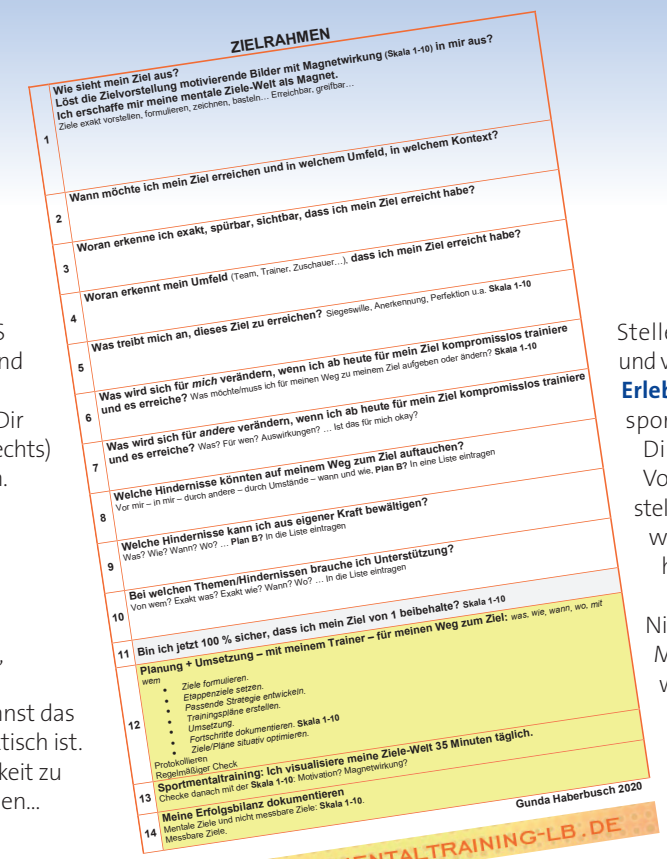
Visualisiere täglich. Sonst hat es nicht den gewünschten Effekt.

5. Umsetzen in die Praxis

Trainiere im Heimtraining nicht einfach so vor Dich hin, nach dem Motto: Hauptsache, ich habe meine Übungen gemacht. Das merkt sich Dein „Kopf“ und Dein Körper. Der speichert das „lasche“ Training ab. So holst Du nie das Maximum aus Dir heraus. Das gilt für Dein echtes Training und für Dein mentales „Kopftraining“.

Wenn Du besser aus der trainings- und wettkampffreien Zeit zurückkommen willst als Deine Konkurrenz, dann trainiere heute und morgen und jeden Tag mit hoher Qualität!

- Schau Deine **Trainingsaufgabe** an.
- **Konzentrationsphase: Atemfokus!**
- **Zwischenschritt:** Steigere Deine **Motivation!**



Stelle Dich aufrecht hin und visualisiere ein **starkes Erlebnis**, z. B. eine klasse sportliche Leistung von Dir oder stell Dir Dein Vorbild vor: seine Einstellung im Training, mit welcher Entschlossenheit er oder sie heute trainiert... Nimm wahr, wie Deine Motivation einströmt, wie Energie in Deinen Körper kommt, wie Du voll DA bist und **HELLWACH!**

- **Visualisiere** nun Deine **Trainingsaufgabe**. Motiviert und mit hoher Konzentration speicherst Du das Richtige ab.
- **Trainingsaufgabe praktisch ausführen.**

Trainiere HELLWACH, fokussiert, intensiv und entschlossen. Genau diese Qualität brauchst Du, wenn du irgendwann 2021 wieder ins Training gehst und dich auf Wettkämpfe vorbereitest.

Komme mental und körperlich stärker zurück als Deine Konkurrenz. **Und das ist das ZIEL!**

Alle Technikkarten, die im Artikel abgebildet sind, könnt Ihr als PDF-Datei auf www.voltgierzirkel.de im passwortgeschützten Bereich abrufen und auf der Internetseite der Autorin www.sportmentaltraining-lb.de unter Aktuelle Informationen.





Ich bin bereit für
mentales Training

MEINE HOOKS UP!

- Atemfokus
- Runterkommen
- Erholen
- Abschalten
- Pause

Setze Dich zuerst in Deine „hooks up“ mit den Überkreuzungen an Fußgelenken und Händen.

So geht's:

Ich entspanne meine Muskeln.

Meine Aufmerksamkeit ist bei meinem Atmen.

Ich beobachte, wie mein Atem ein- und ausfließt.

So schalte ich nach und nach das ab, was um mich herum geschieht. Wenn die Gedanken abschweifen, kehre ich immer wieder zum Atemfokus zurück.

Durch Training werde ich immer besser...

1 Minute, 3 Minuten, 5 Minuten, egal: Ich nehme mir MEINE Zeit, wenn ich Lust habe, auch 10 Minuten.

Überall und immer, so wie ich es brauche:

Vor dem Einschlafen, vor dem Aufwärmen, vor dem Wettkampf, in Wartepausen, nach dem Wettkampf...



MEINE
ZIELE

KLAR
ATTRAKTIV
GREIFBAR

VISUALISIEREN

- Bewegungsabläufe
- Techniken
- Wettkämpfe
- Ziele
- Mein ruhiger Ort
- Mein bestes Erlebnis (M. o. E.)

Mentales Visualisierungstraining wirkt fast wie „echtes Training“.

Setze Dich in die „hooks up“.

So geht's:

Ich entspanne meine Muskeln.

Meine Aufmerksamkeit ist bei meinem Atmen.

Ich verfolge, wie mein Atem ein- und ausfließt.

So schalte ich nach und nach das ab, was um mich herum geschieht.

Meine Aufmerksamkeit geht jetzt zu den Szenen, Clips, Bildern..., die ich visualisieren will. Ich stelle mir alles lebendig vor. Ich kann in meiner inneren Vorstellung alles machen: korrigieren, optimieren, Zeitlupe, vor, zurück, wiederholen, mich spüren, mich beobachten, andere sehen...

1 Minute, 3 Minuten, 5 Minuten, egal: Ich nehme mir meine Zeit, wenn ich Lust habe, auch 10 Minuten.

Überall und immer, so wie ich es brauche:

Vor dem Einschlafen, vor dem Aufwärmen, vor dem Wettkampf, in Wartepausen, nach dem Wettkampf... Ich probiere es einfach aus.



**Ich bin bereit!
Hellwach!
Voll DA!
Immer!**

ZIELRAHMEN

1	<p>Wie sieht mein Ziel aus? Löst die Zielvorstellung motivierende Bilder mit Magnetwirkung (Skala 1-10) in mir aus? Ich erschaffe mir meine mentale Ziele-Welt als Magnet. Ziele exakt vorstellen, formulieren, zeichnen, basteln... Erreichbar, greifbar...</p>
2	<p>Wann möchte ich mein Ziel erreichen und in welchem Umfeld, in welchem Kontext?</p>
3	<p>Woran erkenne ich exakt, spürbar, sichtbar, dass ich mein Ziel erreicht habe?</p>
4	<p>Woran erkennt mein Umfeld (Team, Trainer, Zuschauer...), dass ich mein Ziel erreicht habe?</p>
5	<p>Was treibt mich an, dieses Ziel zu erreichen? Siegeswille, Anerkennung, Perfektion u.a. Skala 1-10</p>
6	<p>Was wird sich für <i>mich</i> verändern, wenn ich ab heute für mein Ziel kompromisslos trainiere und es erreiche? Was möchte/muss ich für meinen Weg zu meinem Ziel aufgeben oder ändern? Skala 1-10</p>
7	<p>Was wird sich für <i>andere</i> verändern, wenn ich ab heute für mein Ziel kompromisslos trainiere und es erreiche? Was? Für wen? Auswirkungen? ... Ist das für mich okay?</p>
8	<p>Welche Hindernisse könnten auf meinem Weg zum Ziel auftauchen? Vor mir – in mir – durch andere – durch Umstände – wann und wie, Plan B? In eine Liste eintragen</p>
9	<p>Welche Hindernisse kann ich aus eigener Kraft bewältigen? Was? Wie? Wann? Wo? ... Plan B? In die Liste eintragen</p>
10	<p>Bei welchen Themen/Hindernissen brauche ich Unterstützung? Von wem? Exakt was? Exakt wie? Wann? Wo? ... In die Liste eintragen</p>
11	<p>Bin ich jetzt 100 % sicher, dass ich mein Ziel von 1 beibehalte? Skala 1-10</p>
12	<p>Planung + Umsetzung – mit meinem Trainer – für meinen Weg zum Ziel: <i>was, wie, wann, wo, mit wem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziele formulieren. • Etappenziele setzen. • Passende Strategie entwickeln. • Trainingspläne erstellen. • Umsetzung. • Fortschritte dokumentieren. Skala 1-10 • Ziele/Pläne situativ optimieren. <p>Protokollieren Regelmäßiger Check</p>
13	<p>Sportmentaltraining: Ich visualisiere meine Ziele-Welt 35 Minuten täglich. Checke danach mit der Skala 1-10: Motivation? Magnetwirkung?</p>
14	<p>Meine Erfolgsbilanz dokumentieren Mentale Ziele und nicht messbare Ziele: Skala 1-10. Messbare Ziele.</p>

Gunda Haberbusch 2020