

# Psychologisches Training – Visualisieren: Jetzt oder nie!

Im Sport muss schnell gehandelt werden. Diese Übung hilft, mit Entscheidungen umzugehen und verbessert die Qualität und Sicherheit der (taktischen) Entschlüsse.



Der Trainer organisiert Übungsanlagen, bei denen bestimmte taktische Entscheidungen getroffen werden müssen.

1. Der Athlet erarbeitet in Abstimmung mit dem Trainer Aufmerksamkeitsmerkmale für diese Situationen und Entscheidungshilfen im Sinne von Wenn-Dann-Beziehungen.
2. Die ausgewählte Handlung verbindet er mit einem oder mehreren «Schlüsselworten».
3. Dann schliesst die Augen, atmet ruhig und gleichmässig...
4. und spielt die erarbeitete (taktische) Lösung unter Verwendung des Schlüsselwortes im Geiste durch.
5. Nun öffnet er die Augen und führt die Lösung praktisch durch.

Diesen Durchgang mehrmals wiederholen. Die Entscheidungssituationen und die Komplexität der Übungen werden mit der Zeit durch den Trainer immer schwieriger gestaltet und Schritt für Schritt an die Erfordernisse im Wettkampf angepasst.

Die Auswahl der Handlungen und die Benennung der Schlüsselwörter werden einmal pro Monat oder jedes Mal, wenn die Komplexität der Übung zunimmt – und idealerweise vor dem Aufwärmen – durchgeführt.

---

Quelle: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). mobilepraxis, 6/03, 5.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**