



VISUALISIEREN

Das Ziel vor Augen

Nun befinden wir uns schon mitten in der Saison, der Schweinehund ist soweit hoffentlich überwunden, der Trainingsplan abgearbeitet, jetzt geht es vor allem darum, bei den Wettkämpfen gut ins Ziel zu kommen und bei den langen Läufen durchhalten zu können. Habt ihr euren Höhepunkt der Saison noch vor euch? Spürt ihr schon die Spannung und die Vorfreude?

Vor kurzem habe ich eine gute Freundin zu ihrem Hauptevent des Jahres, dem „Socialman“, als Supporterin begleitet. Ein Extremtriathlon, bei dem die Athleten an ihre Grenzen kommen. Trotzdem konnten sie diese überschreiten und kamen glücklich ins Ziel - wie das?

Erfreut stellte ich in Gesprächen mit verschiedenen Athleten fest, dass auch bei Ihnen mentale Techniken zur Anwendung kommen. Eine davon ist das Visualisieren, eine Technik um das Durchhaltevermögen zu steigern.

Unter Visualisieren versteht man das Hervorrufen von positiven Bildern vor dem sogenannten geistigen Auge. Unser Gehirn macht keinen Unterschied zwischen realen und vorgestellten Bildern. (Eigentlich genial, oder?)

Deshalb können wir uns Bewegungen/Abläufe in Perfektion vorstellen und üben, auch wenn sie in der Realität noch mit Mängeln behaftet sind. Während dieser mentalen Vorstellung ist ein Großteil jener Gehirnbereiche aktiv, welche auch beim realen Durchführen der Bewegung aktiv sind.

So viel zu einer kurzen fachlichen Ausführung. Wie kann man sich das nun praktisch vorstellen?

Eine Möglichkeit wäre, sich eine Art Drehbuch für den wichtigsten Lauf in der Saison zu kreieren. Dies könnt ihr euch so vorstellen, das man den gesamten Wettkampf im Kopf ablaufen lässt, beginnend vom Start, über die verschiedenen Stadien im Lauf (leichtes Laufen, schwierige Anstiege, Überwinden von „toten“ Punkten usw.) bis zur Überquerung der Ziellinie.

Wichtig für die Visualisierung ist, möglichst alle Sinne mit einzubeziehen.

Verinnerlicht die Freude und das Glücksgefühl, welche euch beim Überqueren der Ziellinie ergreifen, spürt die Stärke eurer Muskeln, welche euch ins Ziel tragen... versucht möglichst viele dieser positiven Emotionen ins Drehbuch zu packen. Hilfreich ist es auch, die Visualisierung mit einer pushenden Musik zu unterlegen, was den Vorteil hat, dass beim regelmäßigen Durchführen der Visualisierung diese automatisch abläuft, sobald ihr die Musik hört.

So könnt ihr die positiven Emotionen und die Energie durch die Visualisierung im Wettkampf



abrufen, wenn es schwierig wird, ihr müde werdet oder merkt, dass der Leistungseinbruch in die Nähe rückt.

Probiert einfach aus, was bei euch die beste Wirkung hat, mit Musikutermalung oder ohne, mit welchen Sinnen werden eure positiven Emotionen am besten angesprochen (spüren, sehen, riechen...), hilft es die Visualisierung mit einem bestimmten Geruch zu verbinden....

Viele Athleten holen sich auch einfach nur bestimmte Bilder ins Gedächtnis, welche stark mit positiven Emotionen behaftet sind. Meine zu Beginn erwähnte Freundin zum Beispiel verinnerlichte das Bild ihres Sohnes, der stolz auf seine Mutter ist. Ein sehr emotional besetztes Bild, das sie mit einem Lächeln auf den Lippen nach 15 Stunden ins Ziel führte.

Was auch immer euch persönlich positiv emotional berührt, ergreift und motiviert, es gibt keine Vorgaben.

Generell gilt bei den mentalen Techniken das Gleiche wie beim physischen Training: regelmäßiges Üben führt zur gewünschten Wirkung. Sucht euch für das Üben eine möglichst ruhige Umgebung und achtet darauf, dass ihr euch in einem entspannten Zustand befindet. Es bietet sich hier auch an, zuvor Entspannungsübungen zu absolvieren, um in den passenden Zustand zu gelangen.

Das Visualisieren stellt nur eine von vielen mentalen Techniken dar, welche ihr in euren mentalen Rucksack packen könnt. Wenn ihr eure geistige Fitness noch weiter optimieren möchtet, unterstütze ich euch gerne auf dem Weg dorthin.

Birgit Flaggl



MAG. BIRGIT FLAGGL

„Du hast ein Ziel, ich begleite dich auf deinem Weg“

Sportpsychologin
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Arbeitspsychologin

Schwaighofstrasse 24
3100 St. Pölten
Tel: +43 681 10423233
office@birgitflaggl.at
www.birgitflaggl.at