

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Vorstellungstraining (konzentrativ Vorstellungübungen)

**Autor:** Schmidt, P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994805>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## **Vorstellungstraining (konzentrierte Vorstellungsübungen)**

P. Schmidt

Unter den verschiedenen psychologischen Verfahren zur positiven Beeinflussung der Wettkampfvorbereitung sowie des Wettkampfablaufes sind auch die sogenannten konzentrativen und Vorstellungsübungen einzugliedern. Konzentration bedeutet die aktive Hinwendung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Gedanken, Vorstellungen, Handlungen – bei gleichzeitiger Unempfindlichkeit gegenüber ablenkenden Reizen. Nur im Zustande der Konzentration können die Vorstellungen als Erlebniselemente auf den psychomotorischen Bereich einwirken. Die Vorstellungen selbst sind reproduzierte Wahrnehmungen und Erfahrungen, die sich in unserem Gedankengang abspielen. Zu bemerken ist, dass der Charakter der Vorstellungen nicht ganz der Wirklichkeit entspricht, sondern sehr von unserer Subjektivität abhängig ist. Es ist daher unbedingt notwendig, bei den konzentrativen Vorstellungsübungen den Objektivitätscharakter der Vorstellungen zu wahren und ihn auch für die mentale Reproduktion beizubehalten. Nur so kann sich der Athlet in Gedanken bewusst einzelne oder komplexe Teile seiner Leistung wirklich vorstellen.

Die reproduktiven Vorstellungen müssen nicht unbedingt nur den technisch-motorischen Ablauf der Leistungen erfassen, sondern können auch den ganzen Situationskomplex einschliessen, der selbstverständlich auch die taktisch-psychologische Seite enthält. Sich auf einen gewissen Ablauf konzentrieren und in Gedanken die erwartete Aufgabe reproduzieren zu können, stösst vielfach auf Schwierigkeiten. Es ist bekannt, dass die willkürliche Forcierung der Aufmerksamkeit (auf etwas Bestimmtes) ohne vorhergegangenes Mentaltraining in den meisten Fällen nur erschwert oder überhaupt kaum möglich ist. Die tägliche Praxis zeigt deutlich, dass sich viele Athleten vor dem Wettkampf nur sehr schwer auf den bevorstehenden Leistungsablauf konzentrieren können. Sie verlassen sich ausschliesslich auf die eintrainierten motorischen Angewohnheiten. Eine konkrete Vorstellung über den Wettkampfablauf – ob lediglich in einzelnen Phasen oder in seiner Ganzheit – wird häufig durch die psychische Spannung verdrängt.

Zu bemerken ist, dass in vielen Fällen die gut eintrainierten Eigenschaften eine optimale Leistung garantieren, wobei nur eine sogenannte Bereitschaftskonzentration (das heisst: ein Erwartungszustand ohne Zerstretheit und Ablenkung) im Vordergrund steht. Auch diese Art der Konzentration – ohne eigentliche klare Vorstellung –, wo der Athlet nur aktivitätsgeladen ist, kann selbstverständlich erfolgreich sein.

Das Ziel der Konzentrationsübungen ist somit die Erreichung entweder der *Bereitschaftskonzentration* oder aber der *Vorstellungskonzentration*.

Diese letztere bedeutet Vorstellungstraining im engeren Sinn.

Im Grunde genommen gilt, dass der Athlet sich in seinem Mentaltraining mit einer ganzen Reihe äusserer und innerer psychischer Faktoren auseinandersetzen hat, die vor dem Wettkampf und im Verlauf desselben auf ihn zukommen werden. Daraus ergibt sich, dass das Vorstellungstraining beim Spitzenathleten schon eine Synthese darstellt, die nicht nur ideomotorische Komponenten, sondern auch ein Training der psychischen Abhärtung und Resistenz gegen störende Ein-

flüsse enthält. Wir können weiter feststellen, dass diese Vorbereitung ein höheres Stadium des Vorstellungstrainings bedeutet, welches wir von der Ausübung der reinen Bewegungsgewohnheiten her kennen. Dieses sogenannte elementare Vorstellungstraining ist allgemein bekannt. Sein Wesen liegt darin, dass der Athlet sich einen noch nicht automatisierten Bewegungskomplex aufgrund von vorherigen Erfahrungen, Ratschlägen und Korrekturen von seiten des Trainers, mit Hilfe audiovisueller Hilfsmittel oder aus Demonstrationen in Gedanken vorstellt. Bekannt ist auch die Tatsache, dass allein schon die Vorstellung einer Bewegung die motorischen Zellen im Grosshirn aktiviert und dadurch neue Verbindungen entstehen, welche die Ausübung der später automatisierten Bewegung beschleunigen. Diese erste Stufe zu analysieren, soll jedoch nicht das Ziel dieser Beschreibung sein. Erwähnt sei sie nur deshalb, weil das Vorstellungstraining höheren Grades besser angeeignet werden kann, sofern von Anfang an mit konzentrativen Vorstellungen gearbeitet wird.

Die Ansichten über die höhere Stufe sind häufig verzerrt. Unser Ziel soll es sein, den Trainern einen ungefähren Hinweis zu geben, wie sie ihre Zöglinge zum richtigen und methodologisch guten konzentrativen Vorstellungstraining führen können. Diese Methode verlangt, im Gegensatz zu den anderen psychoregulativen Verfahren wie zum Beispiel autogenes Training, nicht die direkte Beteiligung eines Arztes/Psychologen. Ein psychologisch erfahrener Trainer kann sie applizieren, und der Athlet kann sie selber weiterentwickeln. Dies bedeutet lediglich eine «kleine Hilfe», die nur in Verbindung mit einem effektiv harten physischen Training wirksam sein kann.

### **Wie soll das richtige konzentrierte Vorstellungstraining verlaufen?**

Für die Selbstpraktizierung müssen bestimmte Voraussetzungen geschaffen werden. Das heisst: Im Grunde genommen sind zwei Phasen zu berücksichtigen. Erstens muss die Abschirmung von allen störenden Einflüssen erreicht werden. Das ist nur im Zustande der teilweisen psychomotorischen Relaxation möglich. Diesen Entspannungszustand kann man beim psychisch besonders gespannten und verkrampften Athleten einüben mit Wiederholungen der Beruhigungsformeln, die vom autogenen Training her bekannt sind. Oder aber es kann der Beruhigungszustand mit Hilfe der Muskelentspannung nach der verkürzten Methode der progressiven Relaxation erreicht werden. Das Ziel beider Entspannungsmethoden ist das volle Bewusstsein psychischer und muskulärer Befreiung, was bessere Zuführung der brauchbaren Vorstellungen und bessere Erinnerung an dieselben ermöglicht. Und das stellt bereits schon die zweite Phase dar. Der Entspannungszustand erlaubt somit *Abschirmung der negativen störenden Faktoren und Abschaffung der Verkrampfung*. Nur auf dieser Basis ist es möglich, sich zu konzentrieren und konkrete Vorstellungen über den eigentlichen Wettkampf oder dessen Bestandteile zu bekommen. Es sei an dieser Stelle noch einmal wiederholt, dass im Zustande seelischer Spannungen eine solche Konzentration kaum möglich ist. Und doch begegnen wir genau in diesem Falle fehlerhaften Vorgängen und Fehlern überhaupt. Es bedeutet noch lange nicht Vorstellungstraining, wenn der Trainer vor einem

Wettkampf zu seinem Zögling sagt: «Konzentriere dich; überlege und tue was ich dir gesagt habe!». Eine solche Forcierung der Vorstellungen garantiert nicht unbedingt den Erfolg. Zudem ist sehr schwer festzustellen, in welchem Masse der suggestive Einfluss des Trainers auf den Athleten eingewirkt hat. Und diese ganze «Methode» fällt mit dem ersten Misserfolg.

Die folgenden Beispiele erklären die Problematik:

1. Ein Reiter, der behauptet, sich vor dem Wettkampf immer zu konzentrieren, hat trotzdem Misserfolge. Er gibt zu, trotz grossen Konzentrationsbemühungen derart gespannt zu sein, dass er nicht fähig ist, sich in Gedanken den genauen Ablauf der einzelnen Parcourshindernisse vorzustellen. Die Anfangsphase des Wettkampfes ist geprägt von Nervosität und Zerfahrenheit. Dabei überträgt sich seine Verkrampfung auch auf die Leistung des Pferdes.  
Dieses Beispiel zeigt deutlich, dass die Konzentration nicht in einem Zustand von Spannung und Zerstretheit durchzuführen ist, sondern unbedingt als erste Voraussetzung Lockerung der psychischen Tension gegeben sein muss.  
Nach drei Wochen regelmässiger Entspannungen konnte sich der erwähnte Reiter seinen ganzen Parcours ohne störende Faktoren vorstellen, und die Leistung war wesentlich besser.
2. Ein Ruderer, der immer vor dem Start sich zu konzentrieren versuchte, richtete seine Vorstellungen lediglich auf seine Schwächen, das heisst langsamen Start aus. Im entscheidenden Wettkampf übernahm er dann auch tatsächlich am Anfang die Führung, was aber nicht einer regelmässigen Kraftverteilung entsprach und in der Endphase zum totalen Versagen führte. Der Fehler lag hier in der unvollkommenen Einstellung auf den ganzen Ablauf des Wettkampfes.  
Häufig kann auch eine forcierte und verkrampfte Selbstüberzeugung, dass es zu gewissen Versagern unter keinen Umständen kommen darf («dieser Fehler kann mir nicht wieder passieren»), zu Misserfolgen führen.
3. So litt beispielsweise ein 400-m-Läufer gleich nach dem Start an einem Barrierezustand. Er versteifte sich krampfhaft in Selbstüberzeugung und klebte an den Worten: «ich kann es mir nicht leisten, in diesem Moment zu versagen». Dies führte nur zu ständiger Verschlimmerung.  
In diesem Falle wäre eine Entspannung, basierend auf effektiven Vorstellungen gelungener Trainingsversuche, richtiger gewesen (Elimination des Versagungsmechanismus). Und es gälte, diese Vorstellungen dann immer wieder zu konditionieren, das heisst zu verstärken. Denn es ist bekannt, dass gerade jene Fehler, auf welche sich das Subjekt im gespannten Zustande konzentriert und sie zu verhindern versucht, für wiederholte Versager ausschlaggebend sind. (Zum Beispiel die aus der täglichen Praxis bekannte Angst vor Erröten, Stottern usw.)

Diese drei Beispiele zeigen die Vorgänge schon klarer, die eingehalten werden sollten:

- a) Einübung der Phase der psychomotorischen Beruhigung (2- bis 3mal täglich während zirka drei Wochen).

- b) Wiederholte Vorstellung einzelner Situationsmomente aus dem Wettkampf auf Entspannungsbasis.
- c) Ausser den Details muss aber der Athlet von Zeit zu Zeit auch den ganzen Wettkampfablauf erfassen.
- d) Die Vorstellung soll wirklichkeitsnahe sein.
- e) Nur durch regelmässiges Konzentrationstraining kann ein genaues Bild über die Wettkampfsituation auch vor dem Wettkampf erreicht werden.
- f) In den Vorstellungen soll man sich nicht auf die Versagensmomente fixieren, sondern mit unseren rationellen Vorgängen mehr nach Ausweichmöglichkeiten suchen, durch aus dem Training erfahrungsgemäss wiederholte richtige Lösungen.

Wer diese Übungen gewissenhaft durchführen will, muss schon einige Kenntnisse über die Psychoregulationsmethoden haben (progressive Relaxation oder autogenes Training). Unklarheiten sind in jedem Falle mit einem Fachmann zu besprechen.

### **Entraînement de suggestion (exercices de concentration) Résumé**

Les possibilités psychologiques ayant une influence sur l'athlète lors de la préparation à la compétition ainsi que lors de la compétition même sont très complexes, et il faut également incorporer à cet entraînement les exercices suggestifs de concentration. Dans la pratique journalière on rencontre fréquemment des athlètes qui ne peuvent se concentrer que très difficilement à l'effort imminent.

La disposition à la concentration peut être entraînée, comme les autres facultés physiques et psychiques. L'auteur est d'avis que l'entraînement de suggestion dont il parle doit se conformer à certaines règles bien définies. Le degré le plus léger de l'état de décontraction psychomusculaire forme une base optimale pour l'absorption et le développement ultérieur des suggestions de situations, influençant par la suite le déroulement de l'exercice, en tant que facteurs d'activation. A l'aide des exercices de suggestion l'athlète arrive à se créer une résistance solide contre les influences psychiques gênantes.