

Die Zusammenarbeit mit der Läuferin ergab, dass sich deren Motivation aus der Überzeugung speiste, sie sei eine der besten Europäerinnen in ihrer Disziplin. Das spornte sie nicht nur an, hart zu trainieren. Das verlieh ihr auch das Selbstvertrauen, Wettkämpfe rational und ruhig anzugehen. Gegen Ende unvermutet überholt zu werden, das nagte jedoch so sehr an ihrem Selbstbild, dass sie von ihren Emotionen überschwemmt wurde. Der Zweifel am erhofft exzellenten Abschneiden setzte ihr bis dahin kontrolliertes Handeln außer Kraft und bewirkte irrationale Reaktionen.

Ihr Ziel war deshalb, auch in kritischen Situationen „stark im Kopf“ zu sein. In ihrem Fall bedeutete das, weiterhin an ihrer erfolgreichen Strategie festzuhalten, also präzise am Limit zu laufen und den Gefühlen nicht die Herrschaft zu überlassen.



ZU SEHR MIT SICH SELBST BESCHÄFTIGT

Ein leistungsstarker Tischtennispieler blieb in wichtigen Wettkämpfen immer dann weit hinter seinen Möglichkeiten zurück, wenn es in die entscheidenden Phasen ging, z. B. bei den letzten Ballwechseln eines Finales. Plötzlich machte er ganz einfache Fehler, bewegte sich weniger als zuvor, stand deshalb nicht mehr richtig zum Ball und ließ sich „abschießen“, wie es im Tischtennis-Slang heißt. Hinterher war er verzweifelt.

Die Zusammenarbeit mit dem Spieler zeigte, dass der Leistungseinbruch mit der Verlagerung der Aufmerksamkeit zu tun hatte. Tischtennis ist keine Sportart der Reaktion, sondern der Antizipation. Auf höchstem Niveau kann man nur agieren, wenn man an den Ausholbewegungen (Arm, Handgelenk) des Gegners rechtzeitig erkennt, wohin der Ball gespielt wird, welche Rotation der Ball voraussichtlich haben wird usw. Auf dieser Grundlage wählt man die eigenen Gegenmaßnahmen aus.

Das ist bei jeder schnellen Sportart sehr beanspruchend, denn man muss sich ständig zwingen, alle Anzeichen für die Aktionen des Gegners richtig zu „lesen“.



Im Fallbeispiel „sprang“ jedoch die Aufmerksamkeit des Spielers in den entscheidenden Situationen weg von der Antizipation, ging nach innen zum momentanen Spielstand und den damit verknüpften Hoffnungen und Befürchtungen. So blieb zu wenig Kapazität für die eigene Bewegungssteuerung, sodass der Spieler häufig „zu spät dran“ war.

Sein Ziel war deshalb, auch in kritischen Situationen „stark im Kopf“ zu sein. In seinem Fall bedeutete das, auch am Satzende die Aufmerksamkeit auf die Ausholbewegungen des Gegners zu richten, statt durch die Beschäftigung mit sich selbst beeinträchtigt zu sein.

SELBSTANALYSE: WIE STARK BIN ICH IM KOPF?

Wer sich selbst ein wenig kennt, der kann durch die Erinnerung an vergangene sportliche Ereignisse einschätzen, wie groß etwa die eigene mentale Stärke beschaffen ist. Im sportpsychologischen Coaching erfasst man das präziser durch eine Diagnose aus drei Perspektiven:

1. Die Athletin oder der Athlet berichten möglichst viel darüber, was in kritischen Situationen in ihnen abläuft. Das ist die Innensichtperspektive.
2. Personen, welche die Athletin oder den Athleten kennen, berichten von ihren Eindrücken. Das ist die erste Außensichtperspektive.
3. Schließlich ist es unverzichtbar, dass die coachende oder sportpsychologisch beratende Person in wichtigen Leistungssituationen anwesend ist, so genau wie möglich das Verhalten beobachtet und so zeitnah wie leistbar nach dem Wettkampf die Athletin oder den Athleten zu den gerade abgelaufenen Prozessen befragt. Die Beobachtung durch den Coach ist die zweite Außensichtperspektive.

Auf diese Weise entsteht ein Informationsdreieck (*Triangulation* genannt) aus zwei Außen- und einer Innensichtperspektive, das vor allem dann einen sehr guten Einblick in die mentalen Prozesse erlaubt, wenn direkt nach dem Wettkampf die Innenwelt der Sportlerinnen und Sportler erfasst wird, weil die Eindrücke noch frisch und damit besonders aussagekräftig sind.

Ergebnisse der Grundlagenforschung zeigen [4], dass nach einem Wettkampf die Ereignisse recht schnell verblassen: Die Eindrücke werden lückenhaft und grob, während sie direkt danach erstaunlich differenziert sind.

Um jedoch erste Anhaltspunkte zu gewinnen, können Sie versuchen, sich selbst einzuschätzen. Dazu einige Fragen zur Analyse Ihrer eigenen mentalen Stärke.

HINWEIS

Die Fragen sind weniger im Sinne von Testfragen zu verstehen, die man exakt zahlenmäßig auswertet, sondern mehr als Impulse zum Nachdenken über eigene Stärken und mögliche Entwicklungsbereiche.

PROBLEME MIT DEM KOPF – WARUM?

1. Ein oder zwei Tage vor einem wichtigen Wettkampf schlafe ich schlechter.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

2. In der Aufwärmphase kann ich mich schlecht konzentrieren.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

3. Zu Beginn eines Wettkampfs fühle ich mich wie gelähmt.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

4. Ich brauche lange, bis ich in Schwung komme.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

5. Während eines Wettkampfs schweife ich gedanklich ab.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

6. Im Wettkampf bleibe ich hinter meinen Fähigkeiten zurück.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

7. Während des Wettkampfs ärgere ich mich über meine Leistungen.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

8. Wenn ich auf der Verliererstraße bin, resigniere ich.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

9. Wenn ich hoch führe, lässt meine Anstrengung nach.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

10. Wenn ich schlecht abschneide oder verliere, spiele ich mit dem Gedanken, keine Wettkämpfe mehr zu bestreiten.

IMMER **HÄUFIG** **SELTEN** **NIE**

Wenn mindestens drei der 10 Fragen mit „immer“ oder „häufig“ beantwortet wurden, dann ist zu erwarten, dass das Training mit dem hier vorgestellten sportpsychologischen Programm zu einer Steigerung der Wettkampfleistungen führt.