

Vorbereitung auf Großereignisse – die mentale Seite.

Autoren: Mag. Uwe Triebel und Mag. Johannes Gosch



Olympische Spiele, Weltmeisterschaften oder andere Großereignisse stellen zusätzliche und außergewöhnliche Anforderungen an den Leistungssportler dar. Die Tatsache, dass Großereignisse nur selten stattfinden, und ein großer Medienrummel stellen zusätzliche Belastungen dar. Man bereitet sich deshalb üblicherweise sehr lange und sehr intensiv darauf vor. Die Kunst dabei ist es, genau zum richtigen Zeitpunkt die Höchstleistung abzurufen. Der sportartspezifische, aber auch der mentale Trainingsplan müssen dementsprechend abgestimmt werden.

Beim Umgang mit den Besonderheiten von Großveranstaltungen müssen aus sportpsychologischer Sicht verschiedene Faktoren beachtet werden. Egal, um welche Fähigkeiten es geht, die Optimierung und Stabilisierung dieser dauert immer eine bestimmte Zeit. Aus diesem Grund ist es wichtig, keine kurzfristigen Änderungen in der Technik, aber auch keine Änderung in der allgemeinen Lebensweise vor Großereignissen vorzunehmen. Je größer die Stressbelastung – wie dies bei einem Großereignis natürlicherweise der Fall ist –, desto wichtiger ist die Routine! Strategien sollen über mehrere Monate und bei zahlreichen Vorwettkämpfen eingeübt, überprüft und stabilisiert werden. Hierbei können auch bestimmte

Rituale entwickelt werden, die ermöglichen sollen, mit wettkampfspezifischen Problemsituationen besser umgehen zu können. Gerade Rituale können dem Sportler die notwendige psychische Stabilität bei Großereignissen geben.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Umfeld des Sportlers. Es soll Stabilität und Zuflucht schaffen und allzu großen Rummel vom Sportler abhalten. Viele Stars versuchen, ihr Umfeld möglichst normal zu gestalten, und haben meist ihr eigenes Team, bestehend aus Trainer, Physiotherapeuten, Masseuren, Mentalcoaches, Ärzten, bis hin zum eigenen Koch, dabei. Da natürlich jeder Sportler seine eigene Persönlichkeit hat, werden unterschiedliche Wege gegangen, um sich zum gegebenen Zeitpunkt in Höchstleistung zu befinden. Extravertierte Typen lieben den Medienrummel und werden dadurch stärker. Introvertierte Typen bevorzugen es, eher im Hintergrund zu bleiben und sich zurückzuziehen. Auch hier gilt: Am besten alles wie gewohnt, keine Änderungen des persönlichen Stils bei Großereignissen.

Der zweite Punkt, der Großereignisse kennzeichnet, ist ihre Seltenheit, die ebenfalls spezielle Anforderungen mit sich bringt. Auf alle Fälle ist der Druck erhöht. Hier ist jede Strategie sinnvoll, die in die Lage versetzt, Druck zu reduzieren. Man sollte versuchen, sich klar zu machen, dass die Welt weiter besteht, selbst wenn das gewünschte Ergebnis nicht eintritt. Auch wenn dies logischerweise schwer durchführbar erscheint, ist es dennoch wichtig zu lernen, Ereignisse möglichst nüchtern und gleichwertig zu betrachten. Diese Normalisierung erleichtert es, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Sport und nicht zu sehr auf die Umstände zu richten. Auch die wichtige Fähigkeit, die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu behalten, eine der grundlegenden leistungsfördernden Aspekte aus Sicht der Sportpsychologie, sollte regelmäßig trainiert werden, um beim entscheidenden Wettkampf die Leistung abrufen zu können.

Eine weitere wichtige Strategie, um mit Druck besser umgehen zu können, ist jene, die sportartspezifischen Techniken und Abläufe möglichst einfach zu halten. Die Reduzierung auf das Wesentliche verringert die Störanfälligkeit gegenüber Ausnahmesituationen.

Weniger ist in diesem Sinne meist mehr! Gute Vorbereitungsmöglichkeiten finden sich auch in Wettkampf-, Verhaltens- und Handlungsplänen (z. B. Bedingungsanalysen und psychische Einstellung). Sie helfen dem Sportler, sich intensiver mit den Wettkampfanforderungen auseinanderzusetzen, sich aktuell zu motivieren, aber auch sich konzentriert und optimal auf die Leistungen vorzubereiten. Außerdem unterstützen sie ihn dabei, psychologische Prozesse und Gedächtnisinhalte zu aktivieren, Wahrnehmungsprozesse zu sensibilisieren und die Leistungsfähigkeit zwischen einzelnen Wettkampfbelastungen wiederherzustellen.

Bedingungsanalyse

Eine schriftliche Wettkampf- bzw. Verhaltensplanung hilft dabei, sich besser auf den Wettkampf einstellen zu können. Die Bedingungsanalyse ist für jede Disziplin, für jüngere Sportler und vor allem für großwettkampfunerfahrene Athleten ratsam. Sie kann analog zu den folgenden Anhaltspunkten durchgeführt werden.

- Name des Schützen und der Betreuer; Wettkampf, Zielstellung
- Check: Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel etc., Dopingkontrollen
- Vor dem Wettkampftag: Unterbringung (Ernährung, Schlafplatz, Ruhe etc.), Fahrtstrecken, Akklimatisation, kulturelle Gepflogenheiten, Höhenlage, Organisation rund um das Wettkampfgeschehen, Rahmenprogramm; Wettkampfortlichkeiten (Stand, Toilette, Startnummer, Servicewagen, Vorbereitungsräume, Trainingsmöglichkeiten etc.); Licht-, Wind- und Standverhältnisse, Klima (Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Geräuschkulisse etc.)
- Ausrüstungscheckliste: alle Gegenstände, Besonderheiten etc.
- Wettkampftag: Disziplinen, Bewerbe, Orte, Startzeiten, Weckzeit, Frühstückszeit, Abfahrtszeit sowie inhaltlich zeitlicher Ablauf kurz vor dem Wettkampf (letzte Stunde) mit Ausrüstungskontrolle, Psychoregulation, Taktikbesprechung, Aufwärmen, Verhaltensregeln etc.
- Konzentrationsschwerpunkte für den Wettkampf: Sind alle Ausrüstungsgegenstände am richtigen Platz? Welche technischen Elemente muss ich besonders beachten? Welche Taktik soll ich mir zurechtlegen? Psychologische Techniken?
- Zeitliche und inhaltliche Planung für den Wettkampf: Schießsequenzen, Pausengestaltung, Nahrungsaufnahme, Ergebniskontrolle, Entspannung, Aktivierung, taktische Varianten etc.
- Nachbereitung einplanen: Mitschreiben von Besonderheiten, Wettkampfbuch führen, Wettkampfanalyse bzw. -reflexion etc; daraus können Rückschlüsse für die nächste Planung gezogen werden.

„Je besser sich der Athlet auf das Großereignis einstellen kann, desto selbstsicherer wird er im Wettkampf sein!“

Psychische Einstellung

Drei Komponenten ergeben die psychische Einstellung für den Wettkampf. Sie ist sehr vielschichtig und relativ leicht durch äußere Umstände (Klima, Witterung, Lichtverhältnisse, „fremde“ Sitten, Zuschauer, Gegner) beeinflussbar.

a) Kognitive Einstellung

Die gedankliche Einstellung ist eine Art Bereitschaft, spezifische Denk- und Wahrnehmungsprozesse im Handlungsfeld besonders hervorzuheben (z. B. taktisches Konzept). Solche Einstellungen, die vorher durch mentales Training aufgebaut werden können, steuern bewusst das darauf folgende Verhaltensprogramm mit. Fragen: Welche Gedanken gehen mir in bestimmten Wettkampfsituationen durch den Kopf? Welche Gedanken helfen mir, meine optimale Leistung abrufen zu können?

b) Emotionale Einstellung

Voraussetzung zum Aufbau einer emotionalen Einstellung sind Kenntnisse und Informationen, die eine emotional bewertende Einstellung zur Folge haben. Bereits der Name eines Konkurrenten kann Angst auslösen oder die Leistungsbereitschaft fördern. Emotionale Einstellungen, ob sie nun freudig, aggressiv oder zurückhaltend sind, sollten so weit abgebaut werden, dass die kognitive Regulation nicht beeinträchtigt wird und eine günstige Bedingung zur Motivation besteht. Fragen: Welche Gefühle habe ich in bestimmten Wettkampfsituationen? Wie kann ich meine Emotionen am besten regulieren?

c) Motorische Einstellung

Durch die motorische Einstellung werden Reaktion, Schnelligkeit und Genauigkeit der Bewegung verbessert und das gesamte Bewegungsverhalten den Situationsanforderungen angepasst. Fragen: Was mache ich üblicherweise in bestimmten Wettkampfsituationen? Welche Handlungen bringen mich in die volle Konzentrationsfähigkeit?

STECKBRIEF:

Name: **Mag. Johannes Gosch**

Jahrgang: 1963

Wohnort: Graz

Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer

Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)

Website: www.timelessvision.at

Name: **Mag. Uwe Triebel**

Jahrgang: 1974

Wohnort: Wundschuh bei Graz

Beruf: Sportpsychologe mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Energetiker und Tennistrainer

Publikationen: „Meistere dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“

Website: www.breakfree.at