



SPORTPSYCHOLOGIE

Mentales Training ist keine Zauberei

Über Sieg und Niederlage entscheiden beim Leistungssport oft nicht – nur – die bessere Kondition, sondern das stabilere Nervenkostüm, die Fähigkeit, sich in einer Stresssituation konzentrieren zu können. Es gibt die sogenannten Trainingsweltmeister und diejenigen, die gerade im Wettkampf, wenn es darauf ankommt, Höchstleistungen erbringen. Auch diese Fähigkeiten sind trainierbar, genau wie die rein physische Vorbereitung auf einen wichtigen Wettbewerb.

Sportpsychologie ist ein relativ neues Gebiet, Vorurteile, wie dasjenige, Siegertypen brauchten keinen Psychologen, ersetzen oft die Information. In einer Serie wird der Diplompsychologe Georges Steffgen zu Fragen der Sportpsychologie Stellung nehmen. Georges Steffgen, 1961 geboren, wohnhaft in Biwer, studierte Psychologie an der Uni Trier und arbeitet derzeit an seiner Doktorarbeit zum Thema: Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines Trainingspro-

gramms zur Förderung der Angewandten Sportpsychologie bei Sportlern und Managern. Seit vier Jahren ist Georges Steffgen Mitglied der deutschen „Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie“ und seit Ende 1989 Mitarbeiter innerhalb der „Cellule médicale et psychologique“ des COSL, in welcher Funktion er Luxemburger Spitzensportler betreut und berät. Daß mentales Training keine Zauberei sei, zu diesem Thema nimmt er heute Stellung.

„Heute hat wirklich alles gestimmt.“ Dies ist ein Ausspruch, den man oft von Sportlern nach einem erfolgreichen Wettkampf hört. Mindestens 50% der Gründe, die Sportler nennen, die maßgeblich an der Entstehung ihres Erfolges beteiligt waren, beruhen auf psychischen oder mentalen Faktoren. Meist wird das Vertrauen in die eigene Leistung, die Gelassenheit oder die volle Konzentration genannt. Fragt man jedoch, inwiefern diese psychischen Komponenten der Wettkampfleistung in der Wettkampfvorbereitung berücksichtigt werden, wird offensichtlich, daß der Sportler fast ausschließlich an seiner physischen Leistungsfähigkeit arbeitet. Seinen psychischen Wettkampfstand überläßt er meist dem Zufall.

Dem Sportler Möglichkeiten zu geben, den für sportliche Leistungen optimalen psychischen Leistungszustand selber herzustellen, ist deshalb eines der Hauptanliegen des Sportpsychologen im Leistungssport. Entscheidend ist, daß psychische Fertigkeiten, vergleichbar mit dem Erlernen oder Verbessern von Bewegungsabläufen, trainierbar sind. Wie sieht jedoch ein

derartiges mentales Training aus? An einem Beispiel läßt sich dies verdeutlichen.

Eine psychisch wichtige Stellung innerhalb der Leistungserbringung des Sportlers übernehmen die Selbstgespräche, die der Sportler vor und während eines Wettkampfes führt. Amerikanische Sportpsychologen haben nachgewiesen, daß sich bei den US-Olympiaqualifikationen im Geräteturnen, die Qualifizierten von den Nichtqualifizierten deutlich bezüglich ihrer Selbstgespräche unterscheiden. Qualifizierte hatten mehr zuversichtliche Gedanken, und ihre Selbstgespräche drehten sich verstärkt um ihre sportliche Aufgabe. Nichtqualifizierte hingegen grübelten über ihre Schwierigkeiten und die Folgen von Fehlern, und waren gedanklich sehr stark mit sich selbst beschäftigt.

Aufgrund sportpsychologischer Erkenntnisse zur Leistungsverbesserung wird deshalb angestrebt, daß der Sportler lernt, seine Selbstgespräche derart zu führen, daß sie eine leistungsförderliche Wirkung erzielen. Die Aufgabe des Sportpsychologen besteht hier darin,

dem Sportler die Bedeutsamkeit seiner Selbstgespräche zu verdeutlichen, mit ihm zusammen seine Selbstgespräche zu analysieren, und diese, falls nötig, durch leistungsförderliche Selbstgespräche zu ersetzen. Diese leistungsoptimierenden Selbstgespräche werden dann, integriert in das tägliche Sporttraining, bewußt und regelmäßig geübt. Diese Form des mentalen Trainings wird so lange durchgeführt, bis das veränderte Selbstgespräch automatisch während eines Wettkampfes abläuft, ähnlich der nicht bewußt gesteuerten motorischen Bewegungen.

Entscheidend für den Sportler ist, daß er lernt, die vor und während des Wettkampfes auftretenden negativ-selbstkritischen Gedanken zu vermeiden und ein positiv-ermutigendes Selbstgespräch zu führen.

Neben den Selbstgesprächen können mittels mentaler Trainingsformen auch noch eine Reihe anderer für den Sportler bedeutsamer psychischer Fertigkeiten (z. B. die Konzentrationsfähigkeit) systematisch erlernt oder verbessert werden.

Georges Steffgen

en
er Bion
rung
ia Delta Integrale
ener Massimo Bion
bei der Rallye Ar
ierende Weltmei
von 30 Sonderprü
7 Kilometer langen
Rallye-Weltmeister
nden vor Carlos
auf einem Toyota
er ist mit dem Fin
nen ein weiterer
eamkollege Didier
aktuellen WM-Wer
ter Sainz, verlor
o-Schaden an sei
er vierten Sonder
auf die Spitze und

n/Tiziano Siviero (I)
le 34'19", 2. Carlos
Toyota Celica Turbo
kunen/Juha Piironen
grale 34'23", 4. Erne-
Buono (Arg) Lancia
, 5. Gustava Trelles/
ancia Delta Integrale
nem/Victor Zuchini
egrale 38'29".



abgesagt
Mitteilung von Les
nehmen, wurden
ses Wochenende
anstaltungen aus
den" abgesagt, al
srennen am Sams
r Cyclathlon am

Fußball



Trophée du Fair-Play 1989/90

Swift HESPERINGEN hat mit 274 Punkten die „Trophée du Fair-Play“ der zwei oberen Divisionen der vergangenen Saison gewonnen.

Auslandsfußball



BUNDESLIGA

Mehrere Monate Pause für Olaf Thon

Hiobsbotschaft für den FC Bayern München: Der deutsche Fußball-Re-

kömmlichen Spielzeiteinteilung gespielt werden. Eine Veränderung auf viermal 25 Minuten komme allenfalls für die WM 1998 in Frage.

Bei der letzten WM in Italien war Europa mit 14 von 24 Mannschaften vertreten, Afrika lediglich mit zwei. Von den beiden afrikanischen Mannschaften Ägypten und Kamerun war Kamerun erst im Viertelfinale an England gescheitert. Aufgrund dieses weltweit anerkannten Auftritts hatte