

**SPORTPSYCHOLOGIE**

**Rituale und ihre Bedeutung für Sportler**

Wenn der deutsche Fußballspieler Jürgen Klinsmann in der Nationalmannschaft eingesetzt wird, ist es seine Gewohnheit, stets als letzter Spieler seiner Mannschaft auf das Spielfeld aufzulaufen. Ein anderer Fußballspieler hingegen muß immer als erstes den rechten vor dem linken Fußballschuh anziehen.

Solche und ähnliche Rituale sind ein weit verbreitetes Phänomen im Sport. Oft werden sie als Marotten der Sportler abgetan. Aus sportpsychologischer Perspektive betrachtet, erfüllen sie jedoch eine bedeutende Funktion für den Sportler.

Die meisten Sportler sind zum Teil vor und während eines Wettkampfes einem starken psychischen Druck ausgesetzt. Sie suchen nach Möglichkeiten, mit dieser Spannung und der Belastung fertig zu werden, ihr emotionales Gleichgewicht wiederzufinden. Rituale stellen für sie eine Form des Umgangs mit dem erlebten Streß dar.

Rituale erfüllen für diese Sportler eine wichtige Aufgabe. Sie helfen

ihnen, das Bedürfnis nach Kontrolle über die zu erwartenden Wettkampfbedingungen zu befriedigen. Sie befolgen dabei im Grunde folgende Regel: Je größer das Empfinden der Kontrolle über die Wettkampfsituation, um so größer das Gefühl der Sicherheit, und damit um so geringer der Wettkampfstreß.

Diese Sportler nehmen dabei bereitwillig irrationale Verknüpfungen zwischen sportlichem Erfolg und anderen Ereignissen in Kauf. Objektiv betrachtet, besteht kein Zusammenhang zwischen der Reihenfolge beim Einlauf einer Mannschaft und der jeweiligen Spielerleistung. Erst durch die subjektive Einschätzung erfährt die Reihenfolge eine Bedeutung. So hat der Spieler einmal die Erfahrung gemacht, daß er ein erfolgreiches Spiel geliefert hat, bei dem er als letzter seiner Mannschaft das Spielfeld betreten hat. Aus diesem zufälligen Zusammenhang konstruiert sich der Spieler eine kausale Beziehung, die dann noch möglicherweise durch ein weiteres

Spiel „bestätigt“ wird. Der Trugschluß, daß die Reihenfolge einen Einfluß auf die Spielweise hat, beruhigt den Spieler. Er gibt ihm Sicherheit. Der Spieler glaubt, dem Wettkampf nicht mehr ganz und gar ausgeliefert zu sein. Er hat das Gefühl, seine Möglichkeiten ausgeschöpft zu haben, und sich richtig auf den Wettkampf vorbereitet zu haben.

Die Konsequenz aus sportpsychologischer Sicht kann nicht sein, solche Rituale zu unterbinden. Als sinnvoll kann sich nur erweisen, solch rituelles Handeln durch das Erlernen effektiverer Formen der Streßbewältigung zu ersetzen. Diese heben verstärkt den Zusammenhang zwischen physischer oder psychischer Trainingsarbeit und der sportlichen Leistung hervor, und erlauben eine optimalere, rationale Kontrolle über die Wettkampfbedingungen. Am besten geübt gegen rituelles Handeln ist somit der Sportler, der auf die eigene Stärke vertrauend, selbstverantwortlich dem Wettkampf entgegensteht,

*Georges Steffgen*

**Resultate:**  
**TENNIS**  
Colin Martin (SCO)  
16:21/21:18/22:20  
in der Gruppe F: 1. Batchelor, 4. Feigl, 5. Hughes, 8. Pellow  
(B) -  
12:21/18:21  
in der Gruppe D: 1. Frising, 4. Symon, 7. Renault, 8.

**ATHLETIK**  
29\*3, 2. Philipps 29\*5, Schmid Schmit 29\*8  
Meter: 1. Guentorze '09\*2, 3. Jean-Marie Marie Lusuriello 1,15  
1. Jean-Marie Lusu- 1 667 Punkte, 3. Page nes 1 594 Punkte, 5.

**SWIMMEN**  
Schwimmen: 1. Facwett chlesser (L) 35\*42, 3. er 58\*57  
1. Patsalides 12\*60, 2. Hadjipofi 13\*52, 4. 6, 5. Declen 19\*55  
1. Etzelet 53\*63, 2. 3. Luigi Alberti (L)

**KEGELN – Senioren-EM in Aachen**

**Zwei Medaillen für Luxemburg**

Mit einem zweiten Platz für Maisy Bemtgen im Damenwettbewerb sowie dem 3. Rang für Jos. Koppes bei den Herren endete am Wochenende die EM der Senioren (Veteranen) in Aachen aus Luxemburger Sicht recht erfreulich. Bereits im Halbfinale mit 709 Kegeln für 120 Kugeln kombiniert auf dem 2. Platz, gelang es im Endlauf dann M. Bemtgen, die Silbermedaille zu gewinnen. Gegen die überragende neue Europameisterin E. Weber (D), die bereits im Halbfinale 818 Kegeln erzielt hatte, um dann im Endlauf deren 788 zu erreichen, war nichts auszurichten. Mit 678 Kegeln konnte M. Bemtgen aber die nächstfolgenden Spielerinnen L. Najkamp (NL) 654, sowie R. Xhonneux (B) 639

deutlich distanzieren.

Bei den Herren belegten die beiden Luxemburger Teilnehmer Fred Ludowissy und Jos. Koppes bei den Ausscheidungen die Plätze fünf und sechs, doch bewirkte ein Patzer im Halbfinale, daß sich F. Ludowissy nicht für den Endlauf qualifizieren konnte. Mit 739 Kegeln kam er nur auf den 5. Rang. J. Koppes belegte mit 768 Kegeln den 2. Platz, womit die Teilnahme am Finale gesichert war. Hier reichten 715 Kegeln dann zum Gewinn der Bronzemedaille. Die beiden ersten Plätze belegten die Deutschen M. Gudduschap (785) und A. Willems (781), während A. Arnould (F) mit 692 Kegeln auf den 4. Rang kam.

Im Mannschaftswettbewerb ohne Titelvergabe, der von der Auswahl des Mittelrheins mit 4 871 Kegeln gewonnen wurde, kamen die Luxemburger unter 13 Teilnehmern lediglich auf den 12. Platz. M. Della Modesta, der nur 604 Kegeln erreichte, fand nie zur gewohnten Form. Weiter spielten: F. Ludowissy 715, M. Kribs 715, A. Esch 709, J. Hartz 697 und J. Koppes 692 Kegeln. Das beste Resultat erzielte der langjährige deutsche Nationalspieler J. Hennes mit 837 Kegeln.

*Jos. Hoffmann*

**Organspendepaß für's Leben! Tel. 40 80 1**

**COOPERATIVE** »LIVRAISON A DOMICILE«  
Offres valables jusqu'à épuisement de stocks!  
Hens. par Ag. Jean Sch...  
des Capucins