

SPORTPSYCHOLOGIE

Nur Trainingsweltmeister?

Ein Phänomen im Sport, bei dem oft auch die Belastbarkeit des Trainers geprüft wird, stellt der sogenannte „Trainingsweltmeister“ dar. Damit sind Sportler gemeint, die im Training immer wieder sehr gute Leistungen zeigen, in wichtigen Wettkämpfen aber nicht ihre gewohnte Leistung erbringen. Oft ist sogar ein regelrechter Leistungszusammenbruch zu beobachten.

Als ein grundlegendes Problem bei derartigen Sportlern erweist sich meist, daß sie über geringe Möglichkeiten verfügen, in kritischen Wettkampfsituationen ihre Nervosität und Übererregung zu regulieren. Einen wesentlichen Beitrag liefern dabei irrationale Erwartungen und Einstellungen, die dazu führen, daß die „Nerven versagen“. So führen Gedanken, wie gewinnen zu müssen – vor allem gegen vermeintlich schwächere Gegner –, von anderen nur bei Gewinn (Erfolg) anerkannt zu werden, und unrealistisch hohe Ansprüche an die eigene Leistung zu einer ungünstigen psychischen Ausgangslage.

Oft ist es besonders der Gedanke des erfolgreich sein Müssens, der diesen Sportler während eines Wettkampfes beherrscht. Er führt zu Anspannung und Verkrampfung, und hat ein geringes Selbstvertrauen zur Folge. Schon mit Wettkampfbeginn steht dieser Sportler unter einem extrem hohen psychischen Druck, wodurch er dann seine gewohnte Leistung nicht erbringen kann. Je länger der Wettkampf andauert, umso näher rückt der drohende Mißerfolg. Die Konzentration nimmt immer mehr ab, nichts will mehr gelingen.

In einem derartigen Fall ist das Ziel aus sportpsychologischer Sicht, die Fähigkeiten des Sportlers zur Regulierung des eigenen psychischen Zustands zu verbessern, sodaß der Sportler sein Leistungspotential in zukünftigen Wettkämpfen besser ausschöpfen kann.

Dies kann erreicht werden, indem der Sportler lernt:

- 1) seine körperliche Erregung

oder Anspannung vor und während des Wettkampfes zu verringern. Es liegen mittlerweile eine Reihe von unterschiedlichen Entspannungsverfahren vor, die einem Sportler nach einer mehrwöchigen Trainingszeit erlauben, sich auch in kritischen Situationen zu entspannen, und dadurch seine körperliche Erregung zu verringern.

2) seine irrationalen Einstellungen und Erwartungen zu verändern. Hierbei gilt es, im Gespräch mit einem Sportpsychologen zuerst den Zusammenhang zwischen den Gedanken und dem psychischen Druck (Streß) zu verdeutlichen. Der Sportler erkennt, daß er seine Einstellungen verändern muß, will er sein Problem lösen. Der nächste Schritt besteht dann darin, zusammen realitätsangemessenere Alternativeinstellungen zu entwickeln. So kann aus dem Gedanken „Ich muß gewinnen“ der Gedanke „Ich werde mein Bestes geben“, werden.

Georges Steffgen

RADSPORT – Ronde de Luxembourg

Van Nieuwenhuise baute Führung aus

Wie bereits bei der 1. Etappe am Montag, fanden sich gestern am Ende der 75 km langen Teilstrecke dieselben Spitzenfahrer wieder zusammen. Bereits nach 11 km konnten sich Zwaan, Vervecken und Pauwels vom Feld absetzen und bis 30' Vorsprung herausfahren. Doch bereits bei km 25 konnte das Feld wieder aufschließen, dabei unterlief Pauwels ein Fahrfehler, so daß er Gefahr lief, nachträglich disqualifiziert zu werden. Beim Bergpreis in Bürmeringen waren der Schweizer Zimmerli, die Niederländer Stobbe, J. Van der Horst sowie Munterer die Führenden vor dem langgezogenen Hauptfeld.

Im Ausgang von Hellingen setzten sich dann Van Nieuwenhuise und Ritter vom Feld ab und bauten ihren Vorsprung bis nach Roeser weiter aus, wo sich Van Nieuwenhuise im Spurt durchsetzen konnte. Zwischendurch hatte der Belgier Vervecken sich vom Feld gelöst und belegte den 3. Platz. Den Spurt des Hauptfeldes gewann Piet Kessels; dabei waren auch die Luxemburger Norry Fischer,

- 3. J. Vervecken 31"
- 4. P. Kessels 42"
- 6. N. Fischer 42"
- 14. E. Carier 55"
- 26. N. Bonifaci 55"
- 31. R. Erpelding 55"

GENERALKLASSEMENT

- 1. E. Nieuwenhuise 4.15'52"
- 2. U. Ritter auf 12"
- 3. J. Vervecken 47"
- 4. P. Kessels 58"
- 5. J. P. Meyer 1'6"
- 6. E. Carier
- 7. G. Neale 1'11"
- 8. J. Van Der Horst
- 9. K. Renders
- 10. H. Munterer
- 11. W. Grätzl
- 12. P. Bossert
- 13. D. Watson
- 16. N. Fischer
- 21. N. Bonifaci

Mittwoch, den 5. September

3. ÉTAPPE:

ROESER, BOLLINGEN/MERSCH (81 km)

Mountain-Bike



In Hamburg

Jan Ostergaard auf Platz 14

Beim vorletzten Durchgang im Grundig-World-Cup, der am Wochenende in Hamburg ausgetragen wurde, belegte Jan Ostergaard den 14. Platz. Es gewann Volker Krukenbaum vor Mike Kluge (beide Deutschland). 388 Fahrer hatten am Samstag die Qualifikation bestritten, von denen sich deren 80 für das Finale qualifizierten. Jan Ostergaard bereitet sich derzeit auf die Cyclocross-Saison vor, die für ihn am 16. September beginnt.

Tischtennis



„10^{me} Grand Prix du DT Medernach

Ausscheidungsspiele – Gruppe A
Bissen 2 – Rambrouch
Medernach

5-1
3-5