

## SPORTPSYCHOLOGIE

# Sind Emotionen im Leistungssport hinderlich?

Spitzensportler, aber auch bestimmte Mannschaften, z. B. Bayern München, zeichnen sich insbesondere durch ihre „abgebrühte“ Spielweise aus. Selbst in solchen Situationen, die von den Zuschauern als äußerst spannend oder aufregend erlebt werden, wirken diese Sportler auf den außenstehenden Beobachter oft gänzlich unberührt, gar unbeteiligt. Inwieweit trägt diese „Coolness“ nun zum sportlichen Erfolg bei?

Aus sportpsychologischer Sicht betrachtet, tritt mit einer intensiven negativen Emotion, z. B. Angst in einer sportlichen Mißerfolgssituation, auch eine gedankliche Ablenkung von der sportlichen Aufgabe auf. Die Aufmerksamkeit ist nicht mehr auf das Spiel gerichtet, sondern der emotional reagierende Sportler beschäftigt sich noch während des Spielgeschehens mit den erwarteten Konsequenzen des Spielausgangs und deren persönlicher Bedeutung. Dies führt insgesamt zu einer Herabsetzung der Konzentration. Der Sportler ist nicht mehr bei der Sache. Ihm ge-

hen ständig Gedanken, die nicht relevant für das Spiel sind, durch den Kopf. Er nimmt die drohende Niederlage vorweg. Er geht größere und unkalkulierbare Risiken ein, wobei ihm dann noch leichtsinnige Fehler unterlaufen. Dies alles festigt zudem sein negatives Gefühl.

Aber auch intensive positive Emotionen, z. B. Freude in einer Erfolgssituation, können die gleichen negativen Folgen hinsichtlich der Konzentration hervorrufen. So ist bei Fußballspielen öfters zu beobachten, daß eine Mannschaft, die eben das Führungs- oder Ausgleichstor erzielt hat, sich euphorisch freut, und im Gegenzug prompt ein Tor hinnehmen muß. Die frühzeitige Freude über einen möglichen Sieg ist deshalb auch nicht selten der Grund, weshalb ein scheinbar sicherer Sieger doch noch auf die Straße des Verlierens gerät. Er hat sich dann wahrhaft zu früh gefreut.

Im Gegensatz zu negativen Emotionen besteht bei positiven Emotionen kein direktes Bedürfnis, diesen Zustand zu verändern. Es wird

als angenehm erlebt, sich zu freuen. Daß daraus jedoch schmerzhaftes Niederlagen resultieren können, wurde eben verdeutlicht.

Erfolgreiche Sportler verfügen deshalb über die erlernbare Fertigkeit in belastenden Situationen, z. B. bei Satzverlängerung im Tennis, ihre Gefühle zu kontrollieren. Dadurch können sie ihre spielbezogene Konzentration aufrechterhalten, und ermöglichen es damit, unabhängig vom Spielstand, die Leistung konstant zu halten oder gar zu verbessern.

So haben im Tennis eine Reihe von Spielern das wiederholte Zupfen an der Schlägerbespannung als eine Möglichkeit entdeckt, sich von irrelevanten Gedanken zu lösen. Sie richten ihre Aufmerksamkeit dadurch über den Schläger wieder auf das Spiel. Diese für den Zuschauer oft nicht sehr sinnvoll erscheinende Verhaltensweise, erfüllt als eine Form der Emotionskontrolle dann jedoch eine psychisch bedeutsame Funktion für den Sportler.

Georges Steffgen

## GROSSES SUPERGEWINNSPIEL

### TENNIS TEAM LUXEMBOURG + Luxemburger Wort

## Mona Guirsch aus Bascharage gewinnt dritte Teilziehung Flushing Meadow

Die US Open 1990 haben die Tennis-Welt in Unordnung gebracht. Die deutschen Titelverteidiger Steffi Graf und Boris Becker wurden entthront, Gabriela Sabatini hat sich endlich durchgesetzt, die US Open-Meisterin Andre Agassi

### Die vier Fehler und die richtigen Tips

1. 1986
2. seit drei Jahren in Flushing Meadow

### g der Einzel weg

Jetzt im Oktober der ausgelost wird, fällt in eine spezielle Auslosung einer jeden Begeg-

ie Nationen, die in s Gegner ausgelost n ihre Davis-Cup-Bermermaßen:

inzel mit jeweils der es jeden Teams ge-zwei;

die beiden Nummer Teams, gefolgt von ner zwei.

es in Zukunft immer g zum Duell der bei-

### Ben

### es Thill Bestleistung

3 der diesjährigen nd im niederländi-ünfte und letzte Run-des Cinq“ auf dem Freistil-Wettbewerb, vor den Scheiben der Niederländer De-ge.

burger Teilnehmer inger Charles Thill, igen eine nationale h den neuen Regle-te. Pierre Wagner B. mit 414 Ringen, oerend (Monnerich) einem Total von 318

### -Fahrer vierten Platz

rer beteiligten sich nnen in Nordrhein- besonders in ei-