Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 3

Artikel: Mental stark am Start
Autor: Piffaretti, Mattia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991940

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mental stark am

Psychologische Massnahmen zur Vorbereitung der Athletinnen und Athleten auf einen Wettkampf spielen eine entscheidende Rolle auf dem Weg zum Erfolg. Der Sportpsychologe Mattia Piffaretti erläutert verschiedene Formen.

Negative Gedanken verdrängen

Ziel: In Anbetracht eines grossen Wettkampfes den positiven Geist im Team stärken.
Mittel: Ein ins Training integriertes Programm mit Sequenzen davor und danach.
Vorgehen: Der Trainer gibt bei erfolgreichen Aktionen positive Feedbacks. Gleichzeitig fordert er mehr und setzt so stets wachsende Leistungsstandards. Am Anfang des Programms verteilt er eine Tabelle für die Selbstbeobachtung, mit deren Hilfe sich die Spieler der eigenen Gedanken bewusst werden sollen. In der Folge versuchen die Spieler, ihre negativen Gedanken durch andere, tendenziell positivere zu ersetzen. Am Ende des Trainings fordert der Trainer jeden Spieler auf, einen positiven Gedanken zu behalten.
Bemerkung: Es handelt sich um eine Beeinflussung des Verhaltens durch Gedanken. Dies verlangt die Unterstützung eines Mentaltrainers oder einer kompetenten Person, die den Trainer ausbilden und die Massnahme überwachen kann.

Ausatmen zur Entspannung

Ziel: Vor dem Wettkampf einen ruhigen Zustand der Bereitschaft erreichen.
Mittel: Die Entspannungstechnik basiert auf der Bauchatmung und ermöglicht, eine innere Sicherheit zu erreichen, «kampfeslustig» und gelassen zugleich.
Vorgehen: Nachdem der Trainer die entsprechende Ausbildung absolviert hat, erarbeitet er für seinen Athleten oder sein Team für die Dauer eines Monats ein wöchentliches Atmungsprogramm. Er erklärt in einer ersten Phase, wie die Atmung funktioniert, welche Aufgaben Schultern, Brustkorb und Bauch haben und schlägt anschliessend eine Übung zum Bewusstmachen der Atmung vor. Eine Atmungs- und/oder Entspannungstechnik wird nun ausgewählt und jede Woche wiederholt, bis der Sportler oder die Sportlerin fähig ist, sich schnell und wirkungsvoll zu entspannen. Der Trainer bestimmt zusammen mit dem Athleten, welche Techniken wann und wie angewandt werden sollen.
Bemerkung: Musik kann den Entspannungsvorgang unterstützen.

Sich konzentrieren und antizipieren

Ziel: Im Vorfeld eines grösseren Wettkampfes die Konzentrationsfähigkeit schulen.
Mittel: Mit verschiedenen Formen der Simulation und Visualisierung soll die Fähigkeit, den idealen Fokus zu erreichen, geschult werden.
Vorgehen: Eine kurze Erklärung der Aufmerksamkeitsformen – external/weit, external/eng, internal/weit, internal/eng – bildet den Einstieg ins Thema Konzentration. Dabei werden die für die jeweilige Sportart entscheidenden «Bilder» und deren zeitliche Abfolge bestimmt. Gemeinsam mit dem Trainer visualisieren die Athleten nun eine Bewegung oder sportliche Handlung. Der Trainer bringt immer mehr Störfaktoren (Lärm, Zuschauer oder andere mögliche Ablenkungen) ein, um den Aufmerksamkeitsfokus zu schulen. Schliesslich müssen seine Athleten verschiedene Wettkampf-Szenarien – positive und negative – visualisieren und geeignete Antworten darauf finden.
Bemerkung: Diese Technik verlangt eine spezielle Ausbildung in Sportpsychologie seitens des Trainers.

Gemeinsam die Ziele bestimmen

Ziel: Den Glauben an den Erfolg und das Selbstvertrauen der Spieler stärken.
Mittel: Eine systematische Annäherung an die gesteckten Ziele im Rahmen eines Teams.
Vorgehen: Der Trainer fordert das Team auf, sich in kleinen Gruppen über die quantitative Zielsetzung (Rangierung), die Wettkampfkriterien (Technik, Taktik, Trainings etc.) und den Weg zum Ziel zu einigen. Sind diese Basisziele bestimmt, werden sie Spiel für Spiel statistisch festgehalten und nach jedem Training besprochen. Auf einem Plakat ist ein Gegenstand abgebildet, der das Ziel repräsentiert (ein Thermometer, ein Cup o. Ä.). Dieser verändert sich je nach Entwicklung der Resultate (das Thermometer, das steigt, der Cup, der sich füllt etc.).
Bemerkungen: Es ist wichtig, die Spieler in die Bestimmung der Ziele mit einzubeziehen. Das stärkt den Zusammenhalt der Gruppe und fördert das persönliche Engagement. Der Beizug einer Person, die die Statistiken des Teams führt, ist wünschenswert, wenn nicht sogar notwendig. **m**

Start

Foto: Daniel Käsermann

NACHGEFRAGT

Den Sportler als Menschen kennen

Welches sind die Anwendungsbereiche der beschriebenen Techniken? Um noch mehr zu erfahren, haben wir uns mit dem Autor dieses Artikels, Mattia Piffaretti, unterhalten.

Die klassischen Methoden, wie sie hier vorgestellt werden, basieren, wie Piffaretti hervorhebt, auf der Entspannung durch Atmung. Bei allen mentalen Techniken gilt es, auf den eigenen Körper zu hören. Das ist seiner Meinung nach der optimale Weg für eine Athletin oder einen Athleten, um die Emotionen in den Griff zu kriegen.

Der Trainer kann in Bezug auf die psychologische Vorbereitung des Sportlers sehr viel beitragen, indem er Techniken aufzeigt, die dem Athleten helfen, sich optimal im Wettkampfumfeld zu bewegen. Der Psychologe interessiert sich über die Vorbereitung eines Wettkampfs hinaus für die individuelle Geschichte des Sportlers und seine gesamte Persönlichkeit. Um in diese «tieferen Bereiche» des Sportlers vorzustossen, braucht es Kompetenzen, die in einer speziellen Ausbildung erlernt werden müssen. Wer sich also die verschiedenen Vorbereitungsphasen des Wettkampfs zu Herzen nimmt, fährt als Trainer besser, wenn er, vor allem in Bezug auf die Techniken zur Kontrolle der Emotionen des Athleten, von einem ausgebildeten Psychologen begleitet oder beraten wird.

Pifaretti betont, dass sich die vorgeschlagenen Strategien auch für Kinder eignen. Sie können ganz gut im Sport mit Jugendlichen, und zwar nicht nur im Hochleistungssport, angewendet werden. Berücksichtigt werden muss jedoch der Hintergrund des Jugendlichen bezüglich Entwicklung und Familie. Das ist ein ganz wichtiger Bereich. Erst mit diesen Kenntnissen kann der Psychologe in schwierigen Problemsituationen, wie zum Beispiel bei sinkender sportlicher Motivation oder bei rückgängigen Resultaten im Wettkampf, gut intervenieren.

Obwohl die Rolle des Mentaltrainers in der Wettkampfvorbereitung immer wichtiger wird, erinnert Piffaretti daran, dass es Athletinnen und Athleten gibt, die sich – nach langen Jahren, vielen Erfahrungen und oft dank der Unterstützung ihrer Trainer – im mentalen Bereich mit Erfolg sehr vieles autodidaktisch angeeignet haben. Er präzisiert, dass sich die Sportpsychologie in ihren Zielen und Methoden an den persönlichen Strategien, die erfolgreiche Sportler erarbeitetet haben, inspirieren lässt und daraus gültige Regeln für andere Sportler formuliert. Regeln, die sich – wohlgemerkt! – in Hunderten von wissenschaftlichen Beobachtungen und Studien als wirksam erwiesen haben und aus denen sich gewisse Techniken, beispielsweise zur Kontrolle der Aufmerksamkeit oder zur Überwindung der Nervosität vor dem Start, herausgeschält haben.

Mattia Piffaretti ist Sportpsychologe und bietet Beratungen für Sportlerinnen und Sportler jeden Alters und Niveaus an.
Adresse: piffaretti.actsport@urbanet.ch