Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 5

Artikel: Spitzenleistungen mit Köpfchen
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992268

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: 12.07.2025

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

Jeder Erfolg beginnt im Kopf. Leider trifft dies auch für jeden Misserfolg zu. Da der Kopf im Sport bekanntlich nicht ausgeschaltet werden kann, müssen mentale Aspekte gezielt berücksichtigt werden. *Janina Sakobielski*

Spitzenleistungen mit Köpfchen

Können Sie Ihre Höchstleistung im Sport, in der Schule oder im Beruf dann erbringen, wenn es darauf ankommt? Halten Sie Ihre Emotionen im richtigen Moment unter Kontrolle? Oder passiert es Ihnen öfter, dass Ihre Nerven versagen, dass Sie vor oder während Wettkämpfen unter Symptomen wie Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Motivationsproblemen oder Schlafstörungen leiden? Dann helfen zusätzliche Trainingseinheiten selten weiter. Meistens ist es sinnvoller, sportpsychologische Unterstützung beizuziehen – oder die neue DVD «Mentale Trainingsformen in der Praxis» zu bestellen.

Vorstart

«Wer den Vorstartzustand dem Zufall überlässt, spielt russisches Roulette mit seinem Leistungspotenzial.» (Rinaldo Manferdini)

Um einen Wettkampf optimal zu beginnen, ist der Vorstartzustand von zentraler Bedeutung. Der ideale Leistungszustand ist von verschiedenen Faktoren abhängig: von der Sportart (ein Schütze ist beispielsweise eher ruhig und eng auf sich oder auf die Scheibe fokussiert), von individuellen Vorlieben (die einen sind locker und machen Spässe, andere schirmen sich ab) und vom Umfeld (z.B. Wetterverhältnisse). Jede Athletin und jeder Athlet muss selber herausfinden, wie ihr oder sein optimaler Vorstartzustand sein muss.

Für die Praxis: «Positive Einstellung»

Ich freue mich auf den bevorstehenden Wettkampf, bleibe locker und bin entschlossen, alles zu geben. (Curling)

Ich stelle mir einen perfekten Spielzug vor. Ich nehme wahr, wie ich den Ball fange, ihn sichere, einen freien Mitspieler suche und ihn präzise anspiele. (Rollstuhl-Rugby)

Wettkampf

«Über schlechte Schüsse sollen Sie sich nicht ärgern und über gute nicht freuen. Vom Hin und Her zwischen Lust und Unlust müssen Sie sich lösen. Sie müssen lernen, in gelockertem Gleichmut darüberzustehen, sich also so zu freuen, wie wenn ein anderer und nicht Sie gut geschossen hätte.» (Meister Awa, Zen-Meister)

In jedem Wettkampf können kritische oder unerwartete Situationen entstehen, die gemeistert werden müssen. Zum Bewältigen dieser Anforderungen werden sehr unterschiedliche Techniken angewendet. Diese mentalen Trainingsformen richten sich nach den individuellen Ansprüchen der Sportlerinnen und Sportler, aber auch nach den Besonderheiten der jeweiligen Sportart.

Für die Praxis: «Gedankenkontrolle»

Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche; ich darf auch stehen bleiben. Dabei achte ich auf möglichst viele Informationen aus Karte und Gelände. (Orientierungslauf)

Nach einem Schlag akzeptiere ich das Resultat und entspanne mich durch ruhiges Atmen. Zwischen den Schlägen lenke ich mich bewusst ab, suche beispielsweise das Gespräch mit andern Athleten, pfeife ein Lied, beobachte die Umgebung bewusst. (Golf)

Erwartungen

«Exzellent wird, wer total bei der Sache ist, wer sich in seine Aufgabe hineinkniet, ohne auf Anreize wie Belohnung oder Lob zu warten.» (Reinhard K. Sprenger)

Nicht selten sind es die Athletinnen und Athleten selber, die sich mit (zu) hohen Erwartungen blockieren. Andere wiederum lassen sich von den Erwartungen Aussenstehender aus dem Konzept bringen. Führen Erwartungen zu Leistungsblockaden, muss in der Regel der Fokus «verschoben» werden, und zwar von resultatfixierten Erwartungen (z.B. Podestplatz) zu technisch- und/oder verhaltensorientierten Erwartungen.

Für die Praxis: «Verschiebung des Fokus»

Ich achte in meinem nächsten Wettkampf auf ein technisches Element: hoher Ellbogen und weit greifen (Schwimmen).
Ich bin leicht und locker, freue mich aufs Rennen und bin ganz ruhig (Rad fahren).

Zielsetzungen

«Ich versuche nie, ein Turnier zu gewinnen. Ich versuche auch nie, einen Satz oder ein Spiel zu gewinnen. Ich will nur diesen Punkt gewinnen.» (Pete Sampras)

Motivierend und leistungsfördernd sind sogenannte Mehrfachziel-Strategien. Man unterscheidet zum einen Minimal-, Normal- und Optimalziele und zum andern Leistungs-, Verhaltens- und Technikziele. Minimalziele können auch dann erreicht werden, wenn einiges schief läuft. Normalziele sollten erreicht werden, wenn nicht deutliche Erschwernisse eintreten, und Optimalziele lassen sich verwirklichen, wenn der Wettkampf in den meisten Bereichen überdurchschnittlich gut verläuft. Neben den Zielen, die im Leistungsbereich gesetzt werden, müssen auch Technikziele und Verhaltensziele formuliert werden, um sich auf die sportliche Handlung konzentrieren zu können und die Emotionen zu kontrollieren.

Für die Praxis: «Richtig Ziele setzen»

- Minimal-, Normal- und Optimalziele bestimmen
- Situativ angepasste Leistungs-, Verhaltens- und Technikziele wählen
- Die Ziele schriftlich festhalten
- Die Ziele immer positiv und in der Gegenwart formulieren
- Den eigenen Namen oder «Ich ...» verwenden
- Das jeweilige Ziel ganz konkret auf eine Sache beziehen
- Das Ziel muss unabhängig vom Einfluss anderer Personen sein
- Das Ziel muss realisierbar sein
- Die Zielsetzung soll auf das eigene Verhalten abgestimmt sein

Störfaktoren

«Das Leben ist schön, wenn man nicht denkt. Und man denkt ja nur, wenn man in einer Flaute sitzt.» (Max Frisch)

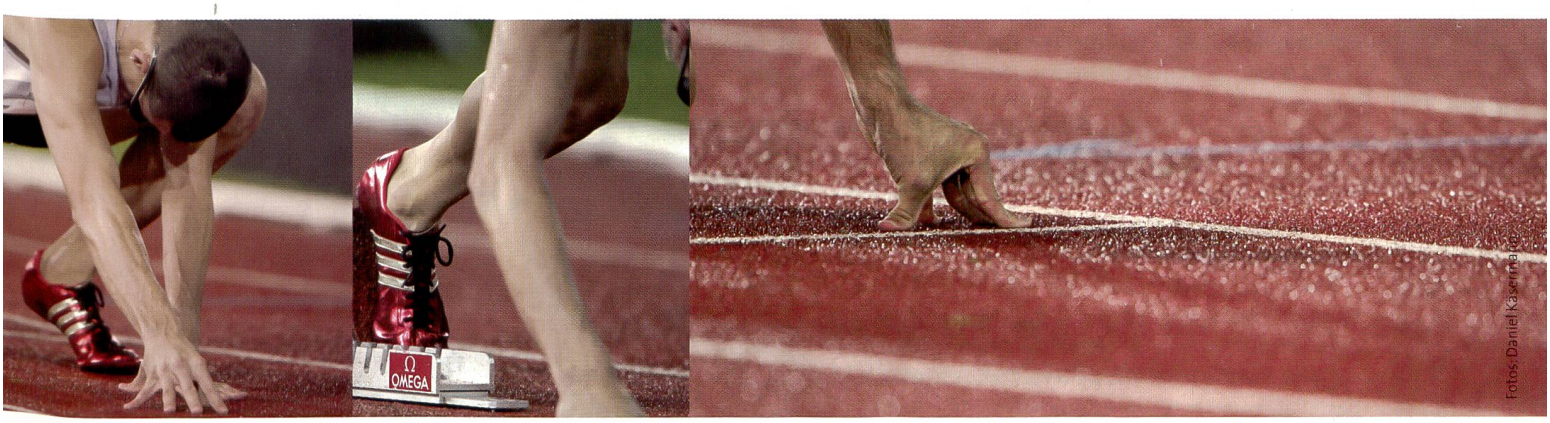
Grundsätzlich können Störfaktoren in drei Bereiche gegliedert werden:

- die Athletin/der Athlet selbst (z.B. negative Selbstgespräche oder geringes Selbstvertrauen);
- andere Personen (z.B. Trainer oder Schiedsrichterentscheide);
- das Umfeld (z.B. Witterung oder Material).

Je nach Art des Störfaktors liegt das Ziel einer Intervention darin, diesen zu verringern oder zu eliminieren (z.B. Selbstvertrauen aufbauen), die subjektive Bewertung der Faktoren zu verändern (z.B. schlechte Wetterverhältnisse akzeptieren) oder die Symptome, die als Folge der Störfaktoren auftreten, direkt zu verringern (z.B. Entspannungs- oder Aktivierungsübungen).

Für die Praxis: «Intervention mittels Beratungsgespräch»

Situation analysieren, Lösungsmöglichkeiten diskutieren, Lösungsweg bestimmen, mentales Trainingsprogramm festlegen. Anschliessend trainiert die Athletin oder der Athlet das neue Verhalten oder die neue Sichtweise in Ruhe (ohne Störungen und Belastungen), bevor es zur Anwendung im Training und später im Wettkampf kommt. Gemeinsam mit dem Sportpsychologen und der Trainerin wird darauf die Wirksamkeit kontrolliert. Je nach Erfolg können die Massnahmen beibehalten oder angepasst werden.



Fotos: Daniel Kaserer

Selbstgespräche

«Eigentlich beginnt das Rennen dort, wo du denkst, es geht nicht mehr.» (Eddy Merckx)

Selbstgespräche können, genau wie Zielsetzungen, sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die psychische und physische Verfassung der Athletinnen und Athleten haben. Negative Selbstgespräche führen nicht selten zu negativen Gedankenkreisläufen. Diese müssen unterbrochen, gestoppt und durch konstruktive ersetzt werden. Neue Selbstgespräche werden anschliessend mental trainiert. Wichtig ist dabei, dass sie leistungsunterstützend und/oder leistungsfördernd sind.

Für die Praxis: «Umformung von negativen Selbstgesprächen»

Notieren Sie einzelne Ihrer positiven und negativen Selbstgespräche! Wie wirken positive Selbstgespräche auf Sie? Was lösen negative Selbstgespräche aus? Wählen Sie ein negatives Beispiel aus, suchen Sie einen Gedankenstopp und eine konstruktive Formulierung! (Beachten Sie dabei die Hinweise für Zielsetzungen!)

Üben Sie die neue Formulierung mental ein: Entspannungsübung, Situation visualisieren, neues Selbstgespräch führen, aktivieren. Ein- bis zweimal pro Tag, je drei bis fünf Minuten.

Wenden Sie Ihr neues Selbstgespräch nach ca. zwei Wochen im Training und später im Wettkampf an.

Visualisieren

«Der Athlet muss lernen zu sehen, was er spürt.» (Karl Frehsner)

Beim Visualisieren spielen die Athlet/-innen ihren «Film» vor dem inneren Auge ab, so, wie es optimal sein sollte. Vorteile sind dabei, dass komplizierte Bewegungsabläufe schrittweise durchgespielt werden können oder dass sich die Bewegungsgeschwindigkeit variieren lässt. Auch eigene Verhaltensmuster, die man verändern möchte, können so trainiert werden. Sogar in der Rehabilitation sowie in der Schmerztherapie sind durch Visualisierungen Erfolge möglich.

Für die Praxis: «Ich stelle mir vor ...»

Ich stelle mir vor, wie ich auf diese Welle zufahre und sehe mich den «move» detailliert und perfekt ausführen (Windsurfen). Ich stelle mir vor, wie ich auf den Turm hinauf gehe und mich auf den Sprung freue. Anschliessend gehe ich in Gedanken Anlauf, Absprung, Flug und Landung durch (Skispringen).

Entspannungsübungen

Entspannungsübungen werden einerseits zur Psychoregulation eingesetzt, d.h. beispielsweise in einer Stresssituation ruhiger zu werden, andererseits sind sie eine wichtige Voraussetzung, um mentale Trainingsprogramme so einzuüben, dass diese im Laufe der Zeit ins Unterbewusstsein gelangen. Auf diese Weise werden Veränderungen effizienter trainiert und sind damit früher und nachhaltiger abrufbar.

Für die Praxis: «Entspannende Atmung»

Atmung: Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und schliessen Sie Ihre Augen. Ich hole tief Atem, halte ihn kurz an und lasse die Luft anschliessend langsam durch den Mund ausströmen. Bei jedem Ausatmen spüre ich, wie ich ruhiger werde. Dies wiederhole ich fünf- bis zehnmal.

Wiederholen Sie diese Übung ein- bis zweimal pro Tag. Lassen Sie sich für eine Übung rund drei bis fünf Minuten Zeit. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper allmählich entspannt und wie Sie ruhiger werden.

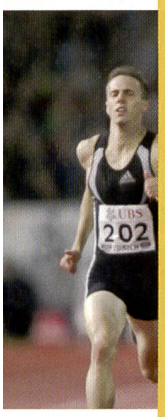
Mentale Trainingsformen im Leistungssport – die DVD

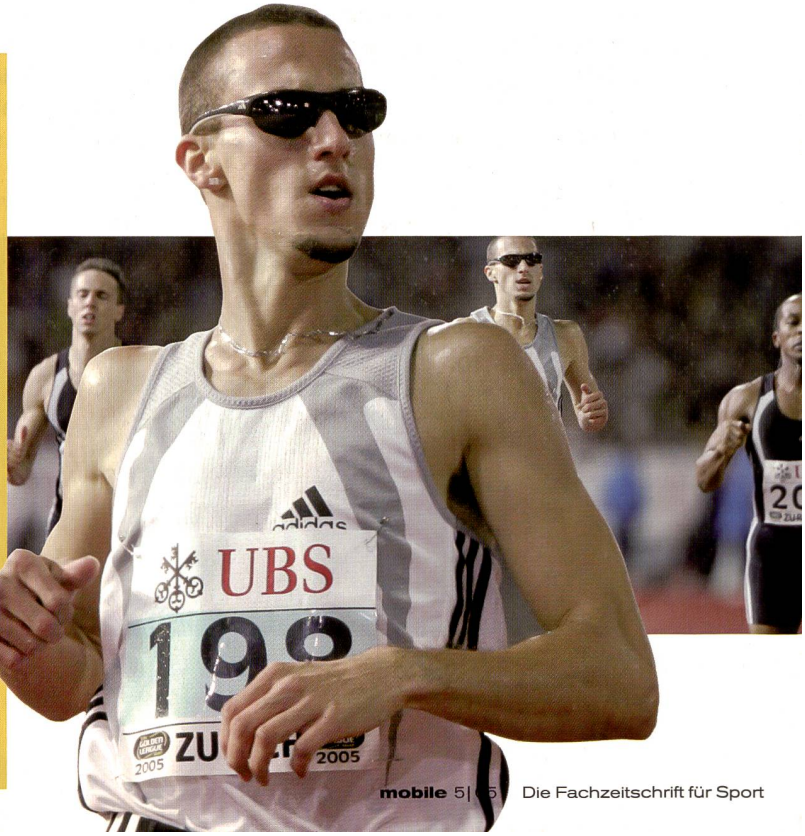
Vorstartzustand, Wettkampf, Erwartungen, Zielsetzungen, Störfaktoren, Selbstgespräche und Visualisieren – das sind die sportpsychologischen Bereiche, die auf der DVD «Mentale Trainingsformen im Leistungssport» vorgestellt werden. Der dazugehörende Führer enthält zusätzlich ein Kapitel mit Entspannungsübungen. Die Aufteilung in die genannten Kapitel entspricht den Anliegen vieler Leistungssportlerinnen und -sportler. In jedem Bereich wird der theoretische Hintergrund durch persönliche Erfahrungen von Sportlerinnen und -Sportlern ergänzt.

Ausserdem stehen auf der DVD viele weitere Informationen zur Verfügung, die einen Einblick in das breite Feld der Sportpsychologie vermitteln. Im Anhang finden Sie ein Medienverzeichnis mit weiterführender Literatur.

Bestelladresse (ab Januar 2006): Mental Training: Mentale Trainingsformen im Leistungssport. Magglingen, BASPO, 2005. Bestelladresse: www.sportmediathek.ch

› Weitere Informationen: Rinaldo Manferdini **mentaldrive@gmx.ch und www.mentaldrive.ch**





Bücher von Rudolf Steiger

Beziehungsstörungen im Berufsalltag
Ursachen, Erscheinungsformen und Überwindungsmöglichkeiten
3. Auflage
112 S., geb., Fr. 36.80
ISBN 3-7193-1175-9

Menschenorientierte Führung
Anregungen für zivile und militärische Führungskräfte
13. Auflage
160 S., geb. Fr. 39.80
ISBN 3-7193-1040-X

Lehrbuch der Diskussionstechnik
7. Auflage
244 S., geb., Fr. 38.80
ISBN 3-7193-0873-1

Rudolf Steiger/Karin Vey
Chancen und Grenzen des Dialogs
Denkanstösse für Beruf und Alltag
112 S., Klappenbroschur
Fr. 29.80
ISBN 3-7193-1330-1

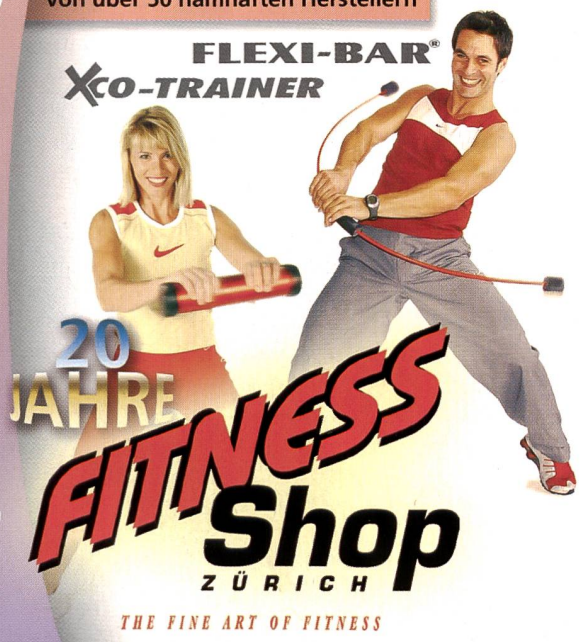
Lehrbuch der Vortragstechnik
9. Auflage
192 S., geb. Fr. 42.–
ISBN 3-7193-0764-6

Erhältlich in jeder Buchhandlung und bei
VERLAG HUBER FRAUENFELD
Huber & Co. AG Buchverlag,
Postfach, 8501 Frauenfeld
Tel. 052 723 57 91,
Fax 052 723 57 96,
E-Mail:buchversand@huber.ch

Top-Musik von move ya!

Die Adresse für Fitness, Wellness und Reha

Wir führen Geräte und Artikel von über 50 namhaften Herstellern



THE FINE ART OF FITNESS

MB Fitness Shop AG • Zweierstr. 99-105 • 8036 Zürich
Tel. 044/4631163 • Fax 044/4622621 • e-Mail: info@fszh.ch
• Internet: www.fszh.ch

Diclac Lipogel®

Schnelle Hilfe bei Sportverletzungen, Prellungen, Rheuma

Verlangen Sie ein Probemuster

ecosol
Generika mit Qualität

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.