

# Psychologie

Wie kann man die Psyche im Sport und insbesondere beim Pétanque trainieren ?  
... eine oft gestellte Frage von Spielern, die nach einem völlig verkorksten Turnierauftritt desillusioniert und frustriert ins heimische Training kommen. Aussagen wie "der Gegner war gar nicht so stark und trotzdem haben wir verloren" oder "plötzlich traf ich keine Kugel mehr" oder "die entscheidenden Kugeln habe ich dann sämtlich versemelt" haben Viele schon gemacht. Doch wie kommt das zustande und was kann man dagegen unternehmen ?

## Psychotraining für Pétanquespieler

### Von der Entwicklung und Verbesserung der sportlichen Leistung mit Hilfe psychologischer Methoden bei der Ausübung der Wettkampfsportart Pétanque

Das kann das "Einschwören" der Mannschaft vor dem Spiel, der Talisman am Wettkampfrand, das "Abklatschen" nach gelungenen Spielzügen oder das sich schweigsame "Abschotten" nach der letzten und vor der nächsten Begegnung sein. Aber es gibt auch wissenschaftliche Erkenntnisse über den Einsatz psychischer Methoden zur Leistungsverbesserung oder -stabilisierung. Diese können auf jede beliebige Sportart übertragen werden, so auch auf das sportliche Pétanque bzw. die Wettkampfvariante des landläufigen Boule.

Ziele dieser vielfältigen Methoden sind die Erhöhung, Stabilisierung, Wiederherstellung der psychischen Grundlagen sportlicher Leistungen (Optimierung des Bewegungs- und Leistungsverhaltens unter dem Einfluss von Wettkampfstress).

Als "Psychisches Leistungspotenzial" unterscheiden Sportwissenschaftler Wahrnehmungsfähigkeit, Antizipation, Konzentration, Aufmerksamkeit, Problemlöseverhalten, Entscheidungsfähigkeit, Stressresistenz, Erholungsfähigkeit.

Anwendungsformen des Trainings werden wie folgt unterschieden:

Mentales Training

Entspannungstechniken

Motivatonstraining

Desensibilisierung

Autogenes Training

Progressive Muskelentspannung

Autosuggestion

Sensibilisierung

Wahrnehmungstraining

Motivationstraining

Antizipationstraining

Ich möchte meinen Schwerpunkt in Bezug auf die einfache Durchführbarkeit des Psychotrainings legen und konzentriere mich deshalb besonders auf den Bereich "Mentales Training", "Psychoregulation", "Entspannung" und "Autosuggestion".

# 1. Mentales Training (ideomotorisches Training)

Vorweg: Wenn man sportliche (Hoch-)Leistungen erbringen will, muss man nicht nur physisch, sondern auch psychisch (gedanklich, gefühlsmäßig, motivationsmäßig) auf den Wettkampf vorbereitet sein. Man muss mit der eigenen Spannung und Nervosität umgehen können, den Willen zur Höchstleistung haben, aber auch Misserfolge verkraften können. Auch ohne einen "Psychotrainer" hat jeder Sportler, jede Sportlerin eigene Methoden.

Im Voraus eine wie ich meine notwendige Definition:

"Unter mentalem Training (oder ideomotorisches Training) - versteht man das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitiges tatsächliches Üben. Voraussetzung für das mentale Training ist eine klare Bewegungsvorstellung."

Das M.T. soll die technisch-koordinative und die taktische Vervollkommnung durch bewusstes vorstellungsmäßiges Nach- oder beobachtendes Mitvollziehen der beim Pétanque eintrainierten Handlungen erzielen.

Die Bewegungshandlung wird dabei durch lebhaftes Vorstellen eigener Bewegungsaktivität unter verbaler Steuerung planmäßig wiederholt, ohne dass Teil- oder Gesamtbewegungen äußerlich sichtbar werden. Mit dem Vorstellen verbunden sind bioelektrische Aktivitäten im neuromuskulären System, die denen der entsprechenden Bewegung ähnlich sind. Wichtig ist, dass die Bewegung in ihren wesentlichen Merkmalen bekannt ist (» Praktisches Training). Inhalte dieser Imagination sind das geistige Nachspielen eintrainierter Lege- und Schießübungen (inklusive des 'Fühlens und Nachlebens' der dabei beteiligten Muskelpartien) genauso wie das "Nachspielen" erfolgreicher Szenen aus Wettkampf und Training vor dem geistigen Auge, in denen genau diese Bewegungsabläufe zum Erfolg führten.

## **TIPPS:**

**Versuchen Sie sich doch einmal anzugewöhnen, am Morgen nach dem Training geübte Würfe im Gedanken nach zu spielen. Führen Sie sie vor Ihrem inneren Auge nochmals durch. Und zwar noch bevor Sie in den Kreis getreten sind, denn auch die Vorbereitungsphase vor dem Wurf muß nachgespielt werden, da gerade dort schon die Vorentscheidung über Erfolg und Mißerfolg des Wurfes fällt! Versuchen Sie sich vorzustellen, vor einer Kulisse von Menschen genau dieselben Würfe tätigen zu müssen, und spielen Sie sie mit Publikum durch!**

**Werten Sie die Erkenntnisse, die Sie beim Studium Ihrer stärkeren Gegner oder beim Zusehen einer von guten Spielern geführten Partie in Ihren Gedanken noch einmal aus: Wie z.B. knifflige Situationen bewältigt wurden, welches Verhalten zum überraschenden Erfolg dieser Spieler führte und welche taktischen Unterschiede zu Ihrem eigenen Spiel bestehen...**

**Welcher Schiesser kennt das nicht: Die zu schießende Kugel liegt teilweise versteckt hinter der eigenen. Noch im Schwung weisen Sie der Kurve, die Ihre Schußkugel nehmen muß, um einen sauberen Treffer zu landen, ihren Weg vor - Bei Erfolg gehören Sie oft zu denen, die behaupten, schwierige Kugeln leichter schießen zu können als offen Liegende - in Wirklichkeit machen Sie**

sich diese "geistige Mühe" seltener bei 'einfach' zu schießenden Kugeln. Zum Gau wird es immer, wenn Ihre Gedanken noch im Schwung die vor dem Auge geführte Linie unterbricht (aus welchen Gründen auch immer). In diesem Moment bricht der Informations- und Konzentrationsfluß ab, die Erkenntnis darüber kommt zeitversetzt im Schwungarm an, das Ziel wird dann meist das Erstbeste zu treffende: die vorne Liegende, eigene Kugel. Zwingen Sie sich, Ihre gesteuerten Gedanken zielfixiert zu Ende zu führen, uneingedenk aller möglichen Konsequenzen!

Damit ist es aber noch nicht getan. Zahllose Faktoren sorgen für "Störungen" bei der Umsetzung der theoretisch wie praktisch angelesenen Fähigkeiten. Diese Hindernisse können durch Methoden der "Psychoregulation" besser unter Kontrolle gehalten werden.

## **2. Psychoregulation**

Man unterscheidet verschiedene Problembereiche, in denen Störungen der gewohnten Leistungsfähigkeit auftreten:

### **Antriebsregulation**

-Lustlosigkeit -geringe Anstrengungsbereitschaft -Verunsicherung -Zielverlust  
-Interesselosigkeit -Motivationskonflikte -Ablenkbarkeit -Antriebsschwäche

### **Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten**

-geringe Willenskraft -nachlassende Willensanspannung -Ablenkbarkeit  
-Konzentrationslosigkeit -geringe Konzentrationsausdauer -mangelnde Selbstbeherrschung -geringes Durchhaltevermögen -ungesteuertes Verhalten  
-Leistungsschwankungen

### **Emotionale Regulation**

-Nervosität -Ängste -psychische Überforderung -psychische Belastung -psychische Übersättigung -Monotonie -Startfieber -Startapathie -emotionale Schwankungen  
-emotionale Beeindruckbarkeit -mangelndes Selbstvertrauen  
-Minderwertigkeitsgefühle -emotionale Konflikte -Erwartungsdruck  
-Identifikationsprobleme -Frustrationserlebnisse -emotionale Sperren  
-Protestreaktionen -innere Widerstände -Denkblockaden

### **Intellektuelle Regulation**

-geringe Beobachtungsqualität -Wahrnehmungsschwächen (-umfang, -genauigkeit)  
-gestörte Selbstwahrnehmung -mentale Sperren -rigide Denkschemata  
-ungenügendes sportartspezifisches Denken (Taktik, Spielintelligenz) -geringe Vorstellungsfähigkeiten -unkontrollierte Gedankenlenkung -kognitive Konflikte  
-Wissensdefizite -Erkenntnismängel -Störungen der Gedächtnisleistung (Informationsverarbeitung)

### **Energie-regulation**

-Abgespanntsein -Ermüdung -Monotonie -Stimmungsverluste -Gleichgültigkeit  
-Apathie -Resignation

### **Antriebsregulation**

Nur wer motiviert ist, handelt zielgerichtet im Sport. Sie entspringt den vorhandenen Bedürfnissen des Sportlers/der Sportlerin, etwas zu erreichen oder zu vermeiden. Selbstkompetente Sportler sollten möglichst unabhängig von äußeren Bedingungen werden. Die Motivation entsteht aus der Bereitschaft, das Beste zu

geben, sich selbst zu entdecken und in der Leistung zu verwirklichen. Durch Selbstmotivation vollziehen Sportler/innen einen kreativen Akt, entdecken ihre Stärken, entfalten ihre Fähigkeiten und findet im Erlebnis der Leistung die belohnende Befriedigung.

Motivationsprogramme und Motivationstechniken verändern den Person-Umwelt-Bezug, greifen vermittelnd in die Motiv-Ziel-Relation ein und lenken die psychische Energie durch neue Sinngewinnungen und Bedeutungsveränderungen.

### **Emotionale Regulation**

Tiefe, Dauer und Eigenart emotionaler Prozesse spielen bei sportlichen Leistungen eine entscheidende Rolle, da ihre Steuerung von mehreren inneren und äußeren Faktoren beeinflusst wird. Psychoregulative Maßnahmen müssen die individuelle Eigenart der emotionalen Reaktionen berücksichtigen und diese im Sinne der Bewusstmachung, der Sensibilisierung, der Meidung, der Stabilisierung oder der Kontrolle lenken. Eine Diagnose der individuellen Reaktionen in spezifischen Belastungssituationen und ihrer speziellen Ausprägungsart stellt die Voraussetzung für die Auswahl der geplanten Maßnahmen dar.

### **Intellektuelle Regulation**

Intellektuelle oder kognitive Fähigkeiten stellen geistige Mittel dar, mit denen im Sport versucht wird, Ziele zu erreichen. Während Bedürfnisse und Motive das Handeln auslösen, psychisches Steuerungsvermögen dessen Verlauf bestimmen, beeinflusst die Qualität der geistigen Fähigkeiten die Art und Auswahl der Ziele sowie Einsatz der Mittel und Methoden. Wahrnehmungsqualitäten, Beobachtungsfähigkeiten, Gedächtnisleistungen, Wissen und Denken bestimmen in vielfacher Hinsicht die sportliche Leistungsfähigkeit. Intellektuelle Fähigkeiten können in zweifacher Hinsicht das Handeln beeinflussen:

- Handlungsantriebe bedürfen des Einsatzes geistiger Fähigkeiten, um das Erreichen angemessener Ziele zu gewährleisten. Sportler, die schneller wahrnehmen, Situationen richtig erkennen, optimale Lösungen auswählen oder die besten taktischen Pläne entwerfen, werden auch höhere Leistungen erbringen. In diesem Sinne besitzen intellektuelle Fähigkeiten funktionalen, also dienenden Charakter.

- Nur der Mensch kann sich selbst als Gegenstand bewusster Reflexion erleben. Er ist in der Lage, seine Wahrnehmungen oder Denkabläufe bewusst zu verändern und auf bestimmte Sachverhalte zu lenken. In diesem Sinn besitzen intellektuelle Fähigkeiten handlungssteuernden Charakter. Die bewusste Gedankenlenkung verändert unsere Erlebnisqualitäten, beeinflusst emotionale Erregungszustände und verändert das intellektuelle Niveau der Leistungsvoraussetzung. "Wer nicht weiß, was er tut, kann nicht tun, was er tun will!" Die Lenkung bewussten Denkens stellt ein wesentliches Ziel der Psychoregulation dar.

### **Energieregulation**

Es steht außer Zweifel, dass körperliche Energie eine Voraussetzung für sportliche Höchstleistungen darstellt. Sie kann durch Training und Ernährung geschaffen und reguliert werden. Doch wie steht es mit der psychischen Energie? "Voller Energie" zu sein, bedeutet nicht nur, körperlich fit zu sein, sondern auch das Gefühl zu haben, "Bäume ausreißen zu können". Es gibt aber auch Situationen, in denen sich am körperlichen Fitnesszustand nichts geändert hat. Trotzdem fühlt sich der Sportler schlapp und ...ohne Energie. Er kann sich nicht "aufraffen", trotz guter

körperlicher Verfassung findet er nicht zu seiner normalen Leistungsfähigkeit. Für Sportler und Trainer ist die Aufbereitung und Kontrolle der psychischen Energie von gleicher Bedeutung wie die Schaffung der körperlichen Energie. Fehlen psychische Energiereserven, können auch die körperlichen Fähigkeiten nicht voll ausgenutzt werden. Nervosität, Erregung, länger andauerndes ängstliches Grübeln oder permanente Spannungsgefühle verbrauchen wertvolle Energie, die dem Sportler dann im Wettkampf fehlt. Die Regulation der psychischen Energie, ihre Aufladung, ihre Speicherung, ihr Verbrauch und ihre Dosierung stellen deshalb weitere Ziele psychoregulativer Verfahren dar.

### **TIPP:**

#### **Spezifische Maßnahmen und Methoden**

##### **Antriebsregulation**

-Selbstmotivierung -Fremdmotivierung -Zielorientierung -Verknüpfungstechniken  
-Affirmationen bilden -Visualisieren -positive Selbstanweisung

##### **Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten**

-Konzentrationstraining -Aufmerksamkeitslenkung -Gedankenstopp -Zentrieren  
-Einstellungsänderung -Willensschulung -Ziele setzen -Vorsatzbildung  
-Umgebung verändern

##### **Emotionale Regulation**

-Visualisieren -Desensibilisieren -Entspannen -Affirmationen bilden -positive Selbstanweisung -Gedankenlenkung -Ziele setzen -Ziele vergessen  
-Symboltraining -Bewusstmachen -Rollenspiele -Umdeuten -Innerer Dialog  
-Selbstgespräch

##### **Intellektuelle Regulation**

-Wahrnehmungstraining -Beobachtungstraining -kognitives Funktionstraining  
-Regulation der Informationsaufnahme -Codieren -Vorsatzbildung  
-Erkenntnisvermittlung -Wissenssteigerung

##### **Energieregulation**

-Ziele formulieren -Ziele ändern -Selbstbehauptung -Identitätsorientierung  
-psychisches Gleichgewicht -Visualisieren -Aktivieren -Entspannen -Emotionen kontrollieren -Symboltraining

## **3. Entspannungstechniken im Sport**

Spannung kann sich positiv oder negativ auf ein Wettkampfergebnis auswirken. Wenn ich mit Freude und Selbstvertrauen auf einen Wettkampf gespannt bin, wird dies meine Leistungsfähigkeit beflügeln. Andererseits verhindert eine Verspannung, Unsicherheit oder Angst ein optimales sportliches Ergebnis beim Pétanque. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die psychische Spannung auch zu einem erhöhten Spannungszustand in der Muskulatur (Muskeltonus) führt. Zu hohe Spannungszustände verbrauchen Energie, die dann für eine gute Wettkampfleistung fehlt. "Heute war ich total verkrampft, es ging gar nichts", wer kennt nicht diese Situation nach einem missglückten Wettkampf.

Entspannungsmethoden helfen, um in eine gute psychische Ausgangssituation zu kommen.

**TIPPS: Kontrollierte Atmung, Biofeedback, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training**

## 4. Autosuggestion

Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) bedeutet, "sich selbst etwas einzureden". Eigene psychische Zustände können dadurch wirkungsvoll beeinflusst werden.

Beispiele:

"Ich bin stark und fit"

"Ich schaffe es"

"Ich bin ruhig und zuversichtlich"

"Ich beherrsche meine Sportart"

### **TIPPS: Die Wirkung von Autosuggestionen hängt (nach *Baumann*) von folgenden Voraussetzungen ab:**

-Wiederholung: Selbstsuggestionen wirken dadurch, dass sie mehrmals über Stunden oder Tage hinweg wiederholt werden.

-Klarheit: Eine klare Formulierung und präzise inhaltliche Definition stellt ebenfalls eine wesentliche Voraussetzung dar. Der Situationsbezug sollte stets mit berücksichtigt werden, z.B.: "Ich greife an, bleibe eiskalt und schaffe das Carreau!", "Ich freue mich auf den Schuss für Schluss!", "Eine Devant-Kugel zur Verteidigung... das kann ich!"

-Entspannung: Da sich Selbstsuggestionen auf den emotionalen Bereich beziehen, kann ihre Wirksamkeit im Zustand der Entspannung stark erhöht werden. Suggestionen vor dem Einschlafen, nach dem Aufwachen oder in Verbindung mit einfacheren Entspannungsübungen steigern ihre Wirkung erheblich. Das heißt aber nicht, dass man sie nicht auch im Wachzustand anwenden könnte. Auch durch die bewusste Aktivierung der Hirnrinde entfalten Selbstsuggestionen ihre Wirkung auf die Gefühls- und Stimmungslage des kommenden Tages.

-Positive Formulierung: Selbstsuggestionen dürfen keine negativen Aspekte oder Zweifel enthalten. Beispielsweise kann die Suggestion "Ich rege mich nicht auf!" unwirksam sein, ja sogar erregungssteigernd wirken, wenn der Sportler spürt, dass er sich trotzdem erregt. Dadurch wird das Bewusstsein der eigenen Unzulänglichkeit erhöht und die Erregung weiter gesteigert. Die positive Formulierung "Ich bleibe ruhig!" knüpft weder an den Erregungszustand an noch beinhaltet sie die Alternative, sich doch aufzuregen."

## 5. Zeitliche Vorgehensweise

Planung eines ganzjährigen, mentalen Trainings nach *S. Muff*, angepasst an ein funktionstüchtiges Pétanque-Mentaltraining:

Flow-Zustand: ILZ (idealer Leistungszustand)

Unmittelbare Saisonvorbereitung

Die persönlich als gut und wirksam empfundenen Methoden werden praktiziert.

Nichts Neues mehr lernen oder ausprobieren!

Mittelfristige Wettkampfvorbereitung

(sechs bis zwei Wochen vor Saisonbeginn)

Desensibilisierung

Ideomotorisches Training

Modelltraining/Training unter wettkampfählichen Bedingungen Symboltraining

Langfristige Wettkampfvorbereitung

(Im Herbst und während der Winterpause)

Entwicklung eines Rituals

(je nach Leistungszustand, sonst erst in der mittelfristigen Phase)

Feldenkraismethode

(wenn man Tiefenentspannung beherrscht)

Formelhafte Vorsatzbildungen/Selbstmotivierung/Training mit Musik

(übrigens auch das praktische Training empfiehlt sich z.T. mit Musik durchzuführen!)

Progressive Muskelentspannung

Tiefenentspannung

(Autogenes Training, Yoga, Meditation,...)

Analyse der Anforderungen

(Soll) und des "Ist-Zustandes" im Spätsommer/Herbst

Reflexion der Erfolge/Mißerfolge der Saison