

Siegen mit Köpfchen

Wer einmal bei Turnieren Wettkämpfe angesehen hat, dem wird neben den z.T. außergewöhnlichen Leistungen der routinierten Sportlerinnen und Sportler vor allem eines in Erinnerung bleiben - die hohe Konzentration der Aktiven vor dem eigentlich Wettkampf und die unglaubliche Entspannung, wenn alles vorbei ist. Es fällt förmlich alles von ihnen ab ...

Besonders bei Finalkämpfen ist deutlich zu erkennen, wie die Nerven bis zum äußersten gespannt sind. Wenn wundert es, denn wenn die Leistungsdichte sehr nah zusammen liegt, dann entscheidet nicht die bessere Technik über den Sieg, sondern die mentale Stärke.

Siegen mit Köpfchen heißt die Devise und sie gilt überall im Wettkampfbereich, aber nicht nur hier, sondern auch beim Straßenkampf.

Den meisten Kampfsportlern ist sicherlich bekannt, dass Erfolge im Wettkampf nicht nur durch ausgefeilte Techniken, sondern vor allem durch mentale Stärke bestimmt werden. Trotzdem ist der Trainingsablauf in vielen Kampfsportarten meist sehr technisch orientiert:

Es werden dabei zwar neue Bewegungen und Techniken gelernt, um „technisch fit“ zu werden, doch so manch einer wird bereits die Erfahrung gemacht haben, dass trotz harten Trainings in den entscheidenden Belastungssituationen die eigene Psyche versagt. Die wenigsten Trainer gehen auf diese Problematik ein und noch weniger weisen ihre eigenen Schützlinge auf diese Tatsache hin.

Solche "Aussetzer" erlebt man nicht nur beim Sport, sondern auch im täglichen Leben - bei der Arbeit - bei Prüfungen usw. - man weint, es schlägt einem die Sprache, man zittert, man wird rot, muss auf die Toilette oder schwitzt. Diese Reaktionen sind alle unwillkürlich, d. h. sie sind nicht gewollt, sondern sie sind einfach da - es passiert einfach!

Training und Wettkampf stellen extreme Belastungen für den menschlichen Körper dar, wobei besonders der Wettkampf eine große Anspannung für unsere Psyche ist. Im Leistungssport wird oft bis zum Umfallen gekämpft. Gerade bei Olympischen Spielen kann man sehen, wie Sieger nach ihrem Triumph erschöpft - aber überglücklich zusammenbrechen. Viele haben gekämpft, als ginge es um ihr eigenes Leben. Und so mancher Verlierer konnte seine Niederlage einfach nicht fassen, so dass auch Tränen der Enttäuschung das eine oder andere Mal zu sehen sind.

Um das Training zu optimieren, wurde schon recht früh die Medizin als Hilfswissenschaft herangezogen, um höchstmögliche Leistungen zu erreichen. Früh erkannte man aber, dass auch die Medizin (mit harten Mitteln - Stichwort „Doping“) irgendwo an ihre Grenzen stieß, da die Psyche des Sportlers ebenfalls einen starken Einfluss auf die sportliche Leistung hat.

Aus diesem Grund wurden schließlich die Psychologen in die Wettkampfvorbereitung im Bereich des Leistungssportes mit einbezogen. Die Psychologie hat im Leistungssport viele Jahre ein Schattendasein geführt. Dies hat sich erst in den letzten 20 Jahren geändert. Besonders in den Kampfsportarten steht das „Problem Psyche“ schon historisch bedingt im Mittelpunkt. Nur wenige andere Sportarten können aufgrund ihrer Geschichte belegen, dass mit der reinen Technik auch

geistige Ziele verbunden sind. Dies gilt zumindest in der Theorie, denn - wie jeder weiß - die Ausführung einer Kampfsportart führt noch lange nicht zu einem starken Charakter.

Psychologie ist die Wissenschaft, die sich mit dem Verhalten der Menschen befasst. Auch beschäftigt sie sich damit, wie wir unsere Umwelt erleben. Das Verhalten ist das nach außen hin beobachtbare gerichtete aktive und reaktive Tun eines Menschen, Erleben ist die Bezeichnung für die inneren Zustände und Prozesse (z. B. starke Nervosität vor einem Wettkampf).

Die Sportpsychologie beschäftigt sich mit dem sporttreibenden Menschen, dessen Verhalten und Erleben. In der Sportpsychologie (genauso wie in der gesamten Psychologie) geht man davon aus, dass das Verhalten eines Menschen (z.B. sein Verhalten in einem Zweikampf) abhängig ist von der Person und seiner Umwelt. Zur Person gehören Erbanlagen, Talente, Persönlichkeitsmerkmale (Intelligenz etc.), zur Situation gehört die Umgebung, in der sich ein Sporttreibender gerade befindet. Und beim Kampfsport natürlich auch und gerade der Gegner.

Man muss also sowohl die Person als auch die Umwelt berücksichtigen, wenn man erklären will, warum sich jemand so und nicht anders verhält. Um kurz zu erklären, welche Begriffe in der Sportpsychologie eine große Rolle spielen, seien hier die wichtigsten genannt:

- Einmal geht es um die Talentsuche. Talent ist vermutlich eine Kombination von Erbanlagen, die einen Sportler für eine bestimmte Sportart besonders befähigt. Sie gilt nicht als veränderlich, sie kann höchstens entdeckt und gefördert werden.
- Im Weiteren beschäftigt sich die Sportpsychologie auch mit der Motivation eines Sportlers. Dabei geht es darum, wie stark ein Sportler gewillt ist, ein bestimmtes Ziel zu erreichen.
- Ein dritter Bereich ist das Lernen. Lernen ist die Veränderung von Verhalten. Bereits in der Schule lernen wir zu lernen, im Training spielt sich im Prinzip nichts anderes ab: Techniken werden erlernt. Nachfolgend werden wir noch sehen, dass auch psychoregulatives Training erlernt werden muss.
- Ein vierter Bereich ist die Entwicklung einer Person, bei der man berücksichtigen muss, wie weit der körperliche und psychische Trainingszustand eines Sportlers ist.
- Ein letzter Bereich, der uns am meisten interessieren wird, ist die sog. Psychoregulation. Hierbei geht es um die Regulierung des Erlebens eines Menschen. Um gleich ein Beispiel zu nennen: Wenn ein Kämpfer vor einem Kampf äußerst nervös ist (z.B. Stress erlebt), dann muss der Trainer durch Psychoregulation versuchen, diese leistungshemmende Nervosität abzubauen.

Nur eine gute Kombination von physischem und psychischem Training führt zum gewünschten Erfolg: Ein ängstlicher Kämpfer, der sich in fantastischer körperlicher Verfassung befindet, wird seine sportlichen Ziele ebenso wenig erreichen können, wie der optimistische, selbstbewusste Kämpfer, der sich in einem schlechten körperlichen Trainingszustand befindet.

Dadurch wird eines deutlich: Sowohl das psychische als auch das physische Training müssen gleichzeitig bewältigt werden.

Dabei kommt das Zusammenspiel von psychischen, vegetativen und motorischen Prozessen zum Tragen, die ineinander greifen. Vernachlässigt man als Trainer einen der drei Prozesse, so ist ein sportlicher Erfolg kaum zu erreichen. Die notwendige Basis einer guten Leistung ist das physische Training; hinreichend wird das Training aber erst, wenn auch die psychologische Seite betrachtet wird. Dies wird besonders dann wichtig, wenn der Sportler in einer Situation überfordert ist.

Woran erkennt man aber, ob ein Sportler psychologisch überfordert ist?

Nun, es gibt Hinweise für eine solche psychologische Überforderung, die allerdings nicht für jeden gleich sichtbar sind. Am bekanntesten sind sicherlich aus dem Boxen beispielsweise die Koordinationsstörungen, die ein Kämpfer nach einem längerem Fight zeigt. Die Zielbewegungen werden weniger präzise, die Bewegungsabläufe können nicht mehr richtig koordiniert werden. Überfordert ist man auch dann, wenn man Wahrnehmungsstörungen hat, wenn die Aufmerksamkeit und Konzentration eingeschränkt ist und wenn die sozialen Beziehungen (Verhalten gegenüber Teammitgliedern) gestört sind. All diese Störungen können aber eben auch auf physische Überforderungen zurückgeführt werden - Thema Übertraining! Das ist aber hier nicht unser Thema.

Will man also die psychologische Anpassung verbessern, dann spricht man vom psychoregulativen Training. Man muss sich darüber im klaren sein, dass es in diesem Bereich keine Tricks- und Patentrezepte gibt. Jeder Trainer wird sich mit diesem Bereich intensiv auseinandersetzen müssen, sonst kann er evtl. mehr Schaden anrichten als Gutes bewirken.

Das allgemeine Ziel dieser Trainingsart ist es, dass der Sportler seine Situation richtig einschätzt und erlebt. Dabei muss der Trainer drei Dinge berücksichtigen:

- die Person
- die Aktion (sportliche Leistung/Erholung)
- die Situation, in der die Aktion stattfindet

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen. Aktive oder ehemals aktive Kämpfer werden wissen, was es heißt, in zwei Minuten in einen Kampf zu gehen. Dies ist völlig unabhängig davon, welchen Sport man betreibt. Man geht vorher noch einmal auf die Toilette, bekommt leicht schwitzige Hände etc. Dies nennt man „Startfieber“.

Demgegenüber steht aber auch die sog.

Startapathie. Beim Startfieber ist der Athlet im Grunde übererregt, bei der Startapathie zu sehr gehemmt. Die optimale Kampfbereitschaft wird weder durch das eine noch das andere erreicht. (Auf Startfieber und Apathie gehen wir später noch grauer ein.)

Nun reagiert nicht jeder Athlet mit Startfieber und Startapathie. Nur das eine oder das andere wird normalerweise vorkommen. Es lässt sich daher schnell erkennen, wie man psychoregulatives Training ansetzen sollte. Eine Art des Trainings kann dahin führen, den Athleten zu entspannen (Relaxation), die andere Art kann dahin führen, den Athleten anzuregen (Mobilisation). Der Athlet sollte beide Grundverfahren

beherrschen, denn an einem langen Wettkampftag wird er sich oft zur rechten Zeit mobilisieren müssen, nach den Kämpfen allerdings wird er schnell Entspannung suchen wollen, um sich wieder zu erholen.

Die Sportpsychologie konnte eine Reihe von Ergebnissen aus der Stressforschung und dem Astronautentraining übernehmen. Jeder weiß, was Stress ist. Man erlebt ihn leider allzu oft. Man stelle sich einen Kämpfer vor, der sich auf einen wichtigen Kampf vorbereitet.

In der ersten Phase wird er diese Situation als wichtig oder unwichtig, als nützlich, förderlich oder bedrohlich (schädigend) beurteilen. Glaubt der Athlet, dass der Kampf ihn schädigen wird (Verletzung, Schmerz, Image), so spricht man von Bedrohung. Ein Wettkampf (Tag) wird von Startern und Trainern oft als „stressig“ erlebt.

In der zweiten Phase versucht der Athlet, Bewältigungsstrategien für diese Situation (des Kampfes) zu finden. Dazu gehören bestimmte Handlungen vor und im Kampf.

Durch die zusätzliche Informationen über den Kampf werden sich die Bewältigungsstrategien ändern. Dazu gehört eine ständige Verarbeitung der Situation (Wie reagiert mein Gegner? Sieht der Kampfrichter bestimmte Techniken nicht? Wie kann ich mich besser gegen die überfallartigen Angriffe meines Gegners schützen? usw.

Dem Coach (Betreuer / Trainer) kommt hier eine wichtige, manchmal entscheidende Rolle zu. Er muss seinen Schützling permanent beobachten, das Kampfgeschehen analysieren, seinem Kämpfer Anweisungen geben, ihn bei kleinen Verletzungen verarzten, mobilisieren und stabilisieren, Mut zusprechen, ihn manchmal auch täuschen, ihn fordern und fördern - kurz, er wird schon fast zum Psychologen.