Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 1

Artikel: Die ideale mentale Wettkampfvorbereitung
Autor: Lüthy, Fabian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992140

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: 02.07.2025

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

Thomas Wörz – Sportwissenschafter und Psychotherapeut

Die ideale mentale Wettkampfvorbereitung

Thomas Wörz ist Sportwissenschafter und Psychotherapeut. Er engagiert sich seit Jahren als Mentaltrainer und arbeitet in diesem Bereich auch mit dem erfolgreichen österreichischen Skiteam zusammen. Die mentale Wettkampfvorbereitung nimmt im Skisport einen immer höheren Stellenwert ein. Zu gross ist die Leistungsdichte. Es kann sich niemand mehr leisten, unvorbereitet ein Rennen zu bestreiten. Doch wie sieht eine ideale mentale Wettkampfvorbereitung aus?

Fabian Lüthy

Die Bewegungsvorstellung geht von einem stets gleich bleibenden und stabilen Idealzustand aus. Sie ist unabhängig von Störfaktoren der Handlungsausübung vorzuschalten. Die ideale Vorbereitung ermöglicht dem Athleten, intuitiv das Richtige zu tun (auch bekannt unter dem Begriff «Flow»). Dabei folgt Handlung auf Handlung nach einer inneren Logik, welche kein bewusstes Eingreifen von Seiten des Handelnden erfordert. Die rechte Gehirnhälfte ist dabei dominant und verhindert ein rationales Analysieren. Die Handlung ist rund, rhythmisch und fliessend. Sie bedeutet für den Athleten kaum eine Anstrengung und macht unheimlich Spass. Der Athlet wird von einer Gier erfasst und möchte mit dieser Handlung gar nicht mehr aufhören. Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf ein beschränktes, für die Bewegungsausführung wichtiges Wahrnehmungsfeld.

Fabian Lüthy ist Turn- und Sportlehrer und studiert zurzeit Sportwissenschaften an der Universität Salzburg mit den Schwerpunkten Mentales Training und Allgemeine Trainingslehre. Adresse: Glockenstrasse 8, 3018 Bern.

Reguliert wird die Handlung auf vier Ebenen: Gedankenebene (kognitive Ebene), Spannungsebene (physiologische Ebene), Verhaltensebene (motorische Ebene) und Gefühlsebene (emotionale Ebene), die sich gegenseitig in einem dynamischen Wechselwirkungsprozess beeinflussen.

Welche Funktion übernimmt die Gedankenebene?

Thomas Wörz: Ich möchte meine Antwort an einem Beispiel illustrieren: Es ist schlechtes Wetter am Wettkampfmorgen. Der Athlet weiss, dass dies für ihn nicht die optimalen äusseren Bedingungen sind. Er möchte am liebsten im Bett liegen bleiben. Wenn er sich jetzt gehen lässt, dann ist der Wettkampf verloren. In diesem Moment erinnert er sich an ein Programm, das jetzt aktiv wird. Er weiss, dass er etwas tun kann, um seine Stimmung umzuwandeln.

Wichtig an diesem Beispiel ist die Feststellung, dass sich der Athlet in jeder Situation bewusst ist, dass er mit einer guten mentalen Vorbereitung etwas Positives für seinen Wettkampf bewirken kann – und dies vom ersten Moment des Aufwachens an.

Ist die Gedankenebene also ausreichend, um Missstimmung aufzuheben?

Meistens nicht. Der Athlet hat ein Verhaltensprogramm gelernt, um darauf zu reagieren. Wichtig sind dabei kleine, konkrete, individuell abgestimmte Schritte. Zum Beispiel aufstehen, Fenster öffnen, tief durchatmen, ins Badezimmer gehen, die Zähne putzen, Musik einschalten und rhythmisch dazu tanzen. Von jetzt an beginnt die Zeit zu laufen. Der Athlet setzt alles daran, sich in einen besseren Zustand hineinzumanövrieren. Also noch einmal: Die mentale Vorbereitung beginnt in diesem Beispiel ab dem ersten Moment des Aufwachens.

Der Athlet fühlt sich aber trotzdem noch träge? Was kann er tun?

Jeder Athlet hat einen idealen Spannungszustand mit der ihm eigenen Herzfrequenz, mit einem individuellen Blutdruck und Muskeltonus. Analysen von vergangenen Wettkämpfen und Gespräche mit dem Trainer lassen den Athleten diesen Zustand erkennen. Mit Hilfe von Aktivierungsmethoden (zum Bei-

Thomas Wörz arbeitet im Bereich mentales Training/Bewegungsvorstellung aktiv mit Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern – hier mit der Skifahrerin Claudia Riegler, Weltcupsiegerin 1998/99 im Slalom.

spiel Atemtechnik, Schwunggymnastik oder Umgebungswechsel) oder Entspannungstechniken (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation mittels Qigong und andere) kann der ideale Spannungszustand, der sich irgendwo zwischen Apathie und Hyperaktivität befindet, reguliert werden.

Wie lassen sich die Emotionen steuern?

Man kann durch Überlagerungen Emotionen in den Griff bekommen. Ein kleiner Trick ist beispielsweise das Lachtraining. Wir versuchen eine Minute lang die Mundwinkel nach oben zu ziehen und können damit sehr oft die Stimmung heben. Wenn die Stimmung über das Lächeln gehoben wird, werden oft negative Emotionen verändert und man fühlt sich nicht mehr so träge oder ängstlich.

Wie lässt sich die Ebene der Gefühle beschreiben?

Empfindungen, Emotionen und Bewegungsgefühl sind dauernde Wechselwirkungsprozesse mit anderen Ebenen. So beeinträchtigen Gedanken und Bewertungen, die ihrerseits stark beeinflusst sind von Erfahrungen, Erziehung und kulturellen Hintergründen, die Gefühle. Der Athlet ist plötzlich verunsichert und zweifelt an seinen Fähigkeiten. Er ist nicht mehr in der Lage, Bewegungshandlungen in der Vorstellung ohne Fehler durchzuführen. Darum ist auf der Gefühlsebene ein «Freude-Spass-Element» sehr wesentlich: Der Athlet sollte von innen heraus (intrinsisch) motiviert sein. Er geht gerne zum Wettkampf und kann es kaum erwarten, diesen Augenblick zu geniessen und die Herausforderung anzunehmen. Nur unter diesen Voraussetzungen kann er in der Handlung aufgehen und seinen Fähigkeiten entsprechend eine optimale Leistung vollbringen. Optimal ist die Leistung dann, wenn er die seinen persönlichen Fähigkeiten angepasst gesetzten Ziele erreicht – es geht also hier nicht um die absolute Bestleistung.

Ist es denkbar, mentale Trainingsmethoden auch im Schulsport anzuwenden ? Wenn ja, welche Ebenen wären dabei zu bevorzugen?

Grundsätzlich ist es wichtig, den Schülerinnen und Schülern auf allen Ebenen verschiedene Techniken näher zu bringen. Mit Hilfe dieser Werkzeuge können sie kritischen und belastenden Situationen standhalten. Je jünger die Kinder sind, desto mehr sollte über die motorische Verhaltensebene gearbeitet werden. Je mehr es um Bewertungen und Hinterfragung der Leistung geht, desto älter sollten die Schüler sein. Ab etwa dem 14. Lebensjahr kann mit kognitiven Elementen gearbeitet werden.

Können sie uns konkrete Beispiele erläutern?

Auf der kognitiven Gedankenebene können Bewertungstechniken angewandt werden. Hier drei mögliche Formen: *Spaltentechnik, rational-emotive Therapie, Operantes Konditionieren.*

Auf der Verhaltensebene sind Vorbereitungsrituale zu empfehlen. Diese geben in erster Linie Sicherheit, sollten aber auch Flexibilität in der Anwendung erlauben. Auf der Spannungsebene sind Entspannungstechniken sowie Aktivierungsmethoden auszuprobieren. Auf der emotionalen Ebene lassen Trainingsformen wie das Lachtraining einfache Emotionsüberlagerungen zu. Damit können auf einfache Art Stimmungen verändert werden. Insgesamt sind die vier Ebenen untereinander aber dynamischen Wechselwirkungsprozessen unterworfen und lassen sich deshalb nicht isoliert betrachten. Sie müssen als vernetzte Bestandteile eines Ganzen verstanden werden.

Wo liegen die Möglichkeiten und Aufgabenbereiche der Trainerinnen und Trainer?

Wenn Problemsituationen analysiert werden müssen, ist es für den Trainer ratsam, sich an die vier Ebenen zu halten. Diese sollen alle mit einer bestimmten Systematik berücksichtigt werden. Verhaltensauffälligkeiten und physiologische Veränderungen sind von aussen erkennbar. Gedanken und Bewertungen, aber auch Emotionen und Empfindungen können über das Gespräch erfahren werden. In den Aufgabenbereich des Trainers gehört ebenso die Unterstützung des Athleten beim Verarbeiten von Siegen oder Niederlagen mit Hilfe von Techniken, mit welchen Erfahrungen bewertet werden und diese Bewertungen dann verinnerlicht werden. Nicht zu vergessen ist auch das Entwickeln von individuell optimal ausgebildeten Bewegungsvorstellungen über das Zwiegespräch. Werden Techniken zur Optimierung der Selbstregulation erlernt, sollten diese vorzugsweise unter fachgerechter Anleitung (für Feedback und/oder Beratung) vorgenommen werden. m