

Eberhard Loosch

Psychologische Aspekte der Zweikampfsportarten

1. Psychologische Wettkampfvorbereitung in den Kampfsportarten

Weltklasseathleten wie auch Erfolgstrainer betonen, daß einer der entscheidenden Faktoren in der Leistungsrealisierung im Wettkampf die Psyche des Athleten ist. Spitzensportler in den verschiedensten Sportarten weisen im allgemeinen ein sehr hohes physisches und technisch-taktisches Niveau auf, daß nur bedingt die Leistungsunterschiede im Wettkampf erklären kann. In gleicher Weise ist bedeutsam, wie der Sportler es versteht, dieses Niveau in direkter Konfrontation mit dem Gegner auch umzusetzen. Psychische Eigenschaften, wie Stabilität und Selbstbewußtsein, ein gesundes Maß an Aggressivität, optimale mentale Vorbereitung, Konzentrationsfähigkeit, Einstellung auf den Gegner usw. entscheiden bei physisch gleichstarken Gegnern über Sieg oder Niederlage. Durch die enorme Entwicklung des Leistungssports in den letzten Jahren und Jahrzehnten trifft man international insbesondere in den Kampfsportarten auf eine dichtgedrängte Spitze, in der ein wesentlicher Faktor des Erfolgs in der Psyche des Sportlers verankert ist. Daher verzeichnet man vielfach ein recht intensives Bemühen um gezielte und langfristige psychologische Einflußnahme, da nicht davon ausgegangen werden kann, daß sich ein optimaler psychischer Zustand im Wettkampf im Selbstlauf herstellt (Stichwort: Trainingsweltmeister). So ist bekannt, daß auch psychisch stabile und robuste Sportler mit zunehmenden Trainingsalter vermehrt nervliche Probleme aufweisen. Ursachen können u. a. der Erfolgsdruck einer Titelverteidigung, ständig wechselnde Gegner in internationalen Wettkämpfen, Verletzungsprobleme und die damit einhergehenden Verunsicherungen in bezug auf die Leistungsumsetzung, Konzentrationsschwäche oder Angst vor dem Versagen sein. In der Praxis hat man daher oft den Fall, daß erfolgreiche Sportler im bereits fortgeschrittenen Leistungsalter die Hilfe des Psychologen zur Bewältigung von Problemen in Anspruch nehmen. Weitaus effektiver ist es, wenn bereits im Anfänger- und Grundlagenbereich elementare Techniken der psychischen Regulation und Optimierung von Vorstartzuständen erlernt und angewendet werden. Entscheidend ist hierbei auch der Zeitfaktor. Psychoregulative Verfahren sind nicht im Schnelldurchgang zu erwerben. Es

braucht Zeit und die notwendige Erfahrung, um diese Methoden zu erlernen und im Wettkampf stabil zur Anwendung zu bringen. Der Erwerb z. B. des autogenen Trainings in seiner Grundform kann mehrere Monate dauern. Die Umsetzung in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung dauert deutlich länger.

Aus dem Gesagten ergibt sich die Schlußfolgerung, daß die psychologische Wettkampfvorbereitung bereits im Nachwuchsbereich systematisch zu einem Anliegen des Trainers gemacht werden sollte, um damit die Grundlagen für die Ausschöpfung des physischen Leistungsniveaus im späteren Wettkampfbereich zu legen.

1.1 Psychologische Inhalte der Wettkampfvorbereitung

Nachfolgend sollen drei zeitliche Phasen der Wettkampfvorbereitung spezifiziert werden. Die jeweils genannten Inhalte sind jedoch nicht als prinzipiell voneinander abgekoppelt zu betrachten. Des weiteren lehnt sich die hier dargelegte Dreiteilung im wesentlichen an die in der DDR entwickelte Terminologie an (vgl. KUNATH 1983, ILG u. a. 1990). Speziell das Heranführen von jungen Sportlern an den Wettkampf sollte nicht ohne die gebotene psychologische Vorbereitung geschehen. Damit wird auch die Verantwortung des Trainers oder Übungsleiters tangiert. Die Qualität der Wettkampfvor- und auch -nachbereitung kann langfristig über das Verhältnis des Sportlers zum Wettkampf und zu seiner Sportart entscheiden. Aus Platzgründen kann an dieser Stelle nicht im Detail auf alle Fragen des Themas eingegangen werden. Es sei auf Ilg (1990) verwiesen, der allgemeine Grundsätze einer psychologischen Vor- und Nachbereitung von Schülern auf Wettkämpfe dargelegt hat.

1.1.1 Langfristige Wettkampfvorbereitung (LWV)

Die langfristige Wettkampfvorbereitung beinhaltet vor allem die gezielte Entwicklung psychischer Eigenschaften, die für die Kampfsportarten von Bedeutung sind, wie z. B. Selbstbeherrschung und Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, Willensstärke, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Des weiteren sollte in der LWV bereits auf Probleme hingewiesen werden, die in Zusammenhang mit der Angst vor dem Gegner oder dem Wettkampf, mit Schmerzen bei Verletzungen und dem Umgang mit Niederlagen auftreten.

Gegenstand der LWV ist weiterhin das Erlernen von Entspannungs-, Mobilisations- und Konzentrationstechniken. Auf diese wird im nachfolgenden Abschnitt noch im Detail eingegangen. In diese Phase gehört auch das Vertrautmachen mit den psychologischen Besonderheiten des Wettkampfes (Kampfrichter, sozialpsychologisches Gegnerverhalten, Erarbeitung realistischer Leistungsziele usw.). Der Athlet sollte die Möglichkeit haben, sich über seine psychischen Probleme zu äußern. Nichts beeinträchtigt in dieser Phase die langfristige psychische Stabilität stärker, als unbewältigte Probleme, die der Sportler vielleicht zeitweise verdrängt, die jedoch später zu gravierenden Leistungseinbrüchen führen können. Der Trainer

sollte daher auch darauf achten, sich sehr bewußt und gezielt über den psychischen Zustand der von ihm betreuten Sportler zu informieren.

1.1.2 Mittelfristige und unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Zum Erlernen der allgemeinen Verfahren psychologischen Trainings und der Ausprägung von psychischen Eigenschaften kommen eine Reihe für den Zweikampfsport spezifischer Faktoren, die unmittelbar im Wettkampf wirken und auf die der Sportler vorbereitet sein sollte. Ein Vertrautmachen mit diesen Situationen sollte zeitlich im mittelfristigen Bereich angesiedelt werden. Nachfolgend sind vier psychologische Aspekte der Wettkampfvorbereitung aufgeführt.

1. Dies betrifft zum einen die unmittelbare Auseinandersetzung mit dem Gegner und damit auch die direkte Konfrontation mit dessen Verhaltensweisen, die dieser zur psychischen Beeinflussung anwendet (Beeindruckung, Verunsicherung und Einschüchterung des Kampfpartners). Auf folgende psychologisch relevante Zeitpunkte eines Wettkampfes sei hingewiesen:

Ankündigung/Erhalt der Ausschreibung

Dies ist der Moment, in dem der Sportler mit der Wertigkeit des Wettkampfes konfrontiert wird und die Wahrscheinlichkeit der Teilnahme der Gegner abgeschätzt werden kann. Der Trainer sollte in dieser Phase bereits mit der Stärke erwarteter Gegner vertraut machen. Gerade in dieser Phase bauen sich Ängste auf. Das umfassende Vertrautmachen mit dem Gegner bei jugendlichen Kämpfern dämpft Angst und Befürchtung durch die Gewöhnung an zu erwartende Konkurrenten. Der Sportler sollte auch ganz bewußt die Teilnahme starker Gegner ins Kalkül ziehen.

Wiegen/erster Sichtkontakt

Das Wiegen ist der Zeitpunkt der ersten direkten Konfrontation mit den Gegnern. Erfahrungsgemäß schätzen jugendliche Sportler die Stärke des Kampfpartners weitgehend nach dem Körperbau ab. Der Trainer sollte dies in der WK-Vorbereitung mit thematisieren. Der Sportler sollte auch hier stets die Möglichkeit haben, über seine Befürchtungen zu sprechen. Das Zuhören und ein Verständnis für die Ängste des Sportlers seitens des Trainers können oftmals schon hilfreich sein. Keinesfalls sollten diese Ängste mit einschlägigen Bemerkungen negativ bewertet werden. Sinnvoll ist es auch, nach dem Wiegen einen ruhigen Raum aufzusuchen und mit den Sportlern den Wettkampf psychologisch vorzubereiten.

Auslosung/Listenaushang

Dies ist in jedem Wettkampf ein entscheidender Zeitpunkt. Die unmittelbaren Kampfpaarungen werden dem Sportler mitgeteilt. Durch den Trainer ist insbesondere eine psychologische Unterstützung für Sportler zu sichern, die mit starken Gegnern konfrontiert werden. Ebenso wichtig ist es jedoch, bei Sportlern mit sehr leichten Gegnern den Tendenzen der Unterschätzung entgegenzuwirken. Oft genug sind Kämpfe gegen vermeintlich leichte Gegner verloren worden, weil eine

ungenügende physische und psychische Aktivierung vor dem Kampf erfolgte. Der Trainer muß hier auf die Durchführung einer entsprechenden Erwärmung und die psychologische Einstimmung achten.

Beendigung des Turniers/Sieg oder Niederlage

Nichts ist so erfolgreich, wie der Erfolg!

Daher sollte man als Trainer auch dafür sorgen, daß Erfolge gebührend gewürdigt werden und Mißerfolge nicht zu langfristigen psychischen Problemen führen. Im Falle von Mißerfolgen in der Platzierung sollten positive Elemente wie z. B. gelungene Techniken oder gute taktische Einzelleistungen auch gelobt werden. Im übrigen sind Erfolge stets relativ. Sie beginnen dort, wo die Zielstellungen für den Wettkampf ausgearbeitet werden. Überzogene Ansprüche und die ausschließliche Orientierung auf Sieg oder Medaille schaffen langfristig stets psychische Probleme.

Neben der gebräuchlichen Form der Kennzeichnung von Fehlleistungen taktisch-technischer oder anderer Art sollte auch eine psychologische Nachbereitung erfolgen. Die Nachfrage nach Ängsten, erlebten Vorstartzuständen u. a. psychologischen Faktoren des Wettkampfes verschaffen dem Trainer auch einen guten Überblick über die psychische Stabilität der Sportler und sind Entscheidungshilfen beim Aufbau psychoregulativer Techniken (vgl. ILG 1990, S. 113 f.).

2. Zum zweiten sollte eine Vorbereitung auf problematische und strittige Kampfrichterentscheidungen erfolgen. Vielfach sind Kämpfe nicht durch subjektiv gefärbte Kampfrichterentscheidungen verloren worden, wohl aber durch unangemessene Reaktionen des Athleten auf vermeintlich ungerechtfertigte Wertungen zu seinen Ungunsten. Videobewertung in internationalen Wettkämpfen mit gegebenenfalls Wertungskorrekturen, wie sie im internationalen Ringer- und Judoverband bei Turnieren üblich sind, sowie erzieherische Maßnahmen gegen Kampfrichter mit eindeutig subjektiven Urteilen vermindern die Möglichkeiten von Fehlentscheidungen und Manipulationen erheblich.

3. Die zeitlichen Abstände zwischen den einzelnen Kämpfen eines Turnieres variieren z. T. beträchtlich. Die Kämpfe selbst sind über den ganzen Tag oder Nachfolgetage verteilt. Damit einher geht eine sehr hohe psychische Daueranspannung, in der nur durch geeignete psychologische Techniken eine optimale Entspannung in den Kampfpausen sowie eine optimale Aktivierung vor Beginn des Kampfes gesichert werden kann.

4. Nicht zuletzt ist in den Zweikampfsportarten ein nicht unerhebliches Maß an sozialpsychologischer Dynamik zu beobachten. Die Einflußnahme der Zuschauer auf den eigenen psychischen Zustand zählt hier ebenso, wie die Beobachtung des Gegners und das Verhalten des Trainers in den Kampfpausen (siehe auch RÓKUSFALVY, S. 114). Generell sollte durch den Trainer in den Kampfpausen wesentlich mehr Zurückhaltung geübt werden, da technisch-taktische Ratschläge in diesem Moment weitaus weniger Wirkung zeigen, als der Trainer annimmt. Vielmehr sollte dem Sportler stärker als allgemein in den Pausen üblich, die Gelegenheit

gegeben werden, sich zu sammeln und zu konzentrieren. Sportler wissen oft recht genau um die Schwächen und Fehler der Kampfesführung. Die permanente Verarbeitung von Ratschlägen aus der Ecke vermindert die Konzentration eher als sie zu fördern.

Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung dient vorrangig der Erarbeitung realistischer Ziele. Oft scheitern Sportler weniger an ihrem Leistungsniveau als vielmehr an überzogenen Ansprüchen an das Wettkampfergebnis. Die Spanne der Möglichkeiten muß daher vom Trainer und Sportler realistisch abgesteckt werden. Aus psychologischer Sicht ist es wesentlich günstiger, Zielvorgaben zu niedrig anzusetzen als zu hoch. Zu hohe Zielvornahmen münden mit großer Wahrscheinlichkeit in ein Mißerfolgserlebnis, welchen mitunter der Ausgangspunkt für langfristig ungünstige Zielsetzungsstrategien sein kann. Daher sind auch psychologische Techniken mit extremer Überhöhung des Selbstanspruches (Ich werde Olympiasieger!) riskant. Solange gesiegt wird, funktionieren diese. Bei Niederlagen in Folge wirken sich überzogene Vornahmen jedoch gravierend negativ auf die Psyche des Sportlers

„Wer mit Gewalt siegen will, erhöht die Angst vor der Niederlage!“ (BAUMANN 1993, S. 163). Angst wirkt sich in jedem Falle auf die koordinativen Leistungen z. B. in der Technikdurchführung aus. Das „Geschehenlassen“ ist daher ein wichtiger Aspekt einer entspannten und lockeren Kampfesführung, in der die Konzentration nicht auf dem Sieg, sondern auf der technischen Beherrschung der Situation und des Gegners liegt. Wenn dies gelingt, so stellt sich der Sieg quasi von alleine ein.

Motivationen gehören nicht nur zu den wichtigsten Faktoren des Sporttreibens und der Wettkampfvorbereitung überhaupt, sie sind auch außerordentlich schwierig zu beeinflussen. Ausgangspunkt von Motivationstechniken ist die Formulierung von Zielen, die auf dem jeweiligen physischen Leistungsniveau zu realisieren sind. Neben der Konzentration auf Ziele, die auf die Plazierung in einem Wettkampf zugeschnitten sind, sollte vom Trainer in zumindest gleichem Maße auf Ziele orientiert werden, die in der Kampfesführung, der Anwendung von Techniken oder der Umsetzung taktischer Verhaltensweisen liegen, ohne sie mit dem Kampfergebnis direkt zu verknüpfen. Es muß insbesondere für Nachwuchssportler auch die Möglichkeit geben, Taktiken und Techniken auszuprobieren, deren Erfolg nicht unmittelbar vorhersehbar ist. Eine gute Darstellung des Motivationstrainings gibt Baumann (1993, S. 130). Bei Ilg u. a. (1990, S. 104 ff.) findet sich eine Darstellung allgemeiner Grundsätze der psychologischen Vorbereitung von Schülern auf Wettkämpfe, auf die hier aus Platzgründen nicht näher eingegangen werden kann.

Ein weiterer Inhalt der psychologischen UWW ist die Ausarbeitung eines auf den jeweiligen Kämpfer abgestimmten Programms für den Einsatz entspannender und mobilisierender Verfahren für den jeweiligen Wettkampf. Hierfür können auch Zertnerschaften zwischen Sportlern gebildet werden, die sich untereinander im Wettkampf bei der Ausführung psychoregulativer Verfahren unterstützen oder

diese gemeinsam durchführen. Die wechselseitige Verständigung über den jeweiligen Vorstartzustand ermöglicht es dann mit Hilfe des Partners psychoregulative Techniken rechtzeitig einzusetzen oder gegenseitig kleinere Hilfeleistungen anzubieten.

1.2 Vorstartzustände

Vorstartzustände sind unmittelbar vor dem Wettkampf einsetzende psychische Zustände mit sehr unterschiedlicher Qualität. Sie spielen im Sport insofern eine große Rolle, als sie das gesamte Leistungsvermögen des Sportlers drastisch beeinträchtigen können. Durch geeignete psychologische Techniken lassen sich ungünstige Vorstartzustände jedoch vermeiden oder gegebenenfalls regulieren. Im Kampfsport kommt ihnen insofern eine besondere Bedeutung zu, als die zeitliche Struktur des Wettkampfes und der unmittelbare Einsatz auf der Matte nicht genau zu planen ist. Daher ist die Wahrscheinlichkeit der Entstehung ungünstiger Vorstartzustände, bedingt durch lange Wartezeiten oder zu kurze Pausen zwischen den einzelnen Kämpfen, wesentlich höher als in Sportarten mit zeitlichen Fixpunkten.

An Vorstartzuständen unterscheidet man im allgemeinen das Startfieber, die Startapathie und die optimale Kampfbereitschaft. In der Fachliteratur zum Judo wird durch SCHIERZ (1989, S. 23) auf diese Zustände hingewiesen.

1.2.1 Startfieber

Das Startfieber ist durch ein Überwiegen der Erregungsprozesse des Nervensystems gekennzeichnet. Zumeist tritt dieser Zustand durch lang anhaltende Erregungszustände in der Vorwettkampfphase auf (langes Warten auf den Kampfbeginn, zu frühe Aktivierung, Angst vor dem Gegner). Als Ursachen kommen auch ein zu hoher Anspruch an sich selbst oder Zweifel am eigenen Leistungsvermögen in Frage. Startfieber kann sich sowohl im Anschluß an die Phase der optimalen Kampfbereitschaft, wie auch als relativ eigenständiger Zustand aufbauen. Vegetative Funktionen sind sehr stark aktiviert (Schwitzen, ständiger Harndrang, hochfrequenter Puls). Das Verhalten ist durch starke Unruhe, Nervosität und mitunter Rededrang gekennzeichnet. Extreme emotionale Reaktionen können auftreten. Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle ist eingeschränkt (vgl. ILG u. a. 1990, S. 111). Elementare koordinative Leistungen können aufgrund der erhöhten Erregung verbessert sein (elementare Reaktionsfähigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit für einfache Reize). Dagegen verschlechtern sich in aller Regel komplexe koordinative Leistungen. Insbesondere das genaue Timing, d. h. die zeitliche Abstimmung zwischen den Teilbewegungen einer komplexen technischen Aktion wird beeinträchtigt. Ebenso verschlechtern sich das strategisch-taktische Denken in der Gestaltung der gesamten Kampfesführung. Der Kampf wird mitunter sehr hektisch und unüberlegt geführt (vgl. ROKUSFALVY 1980, S. 127).

Maßnahmen zur positiven Beeinflussung:

- autogenes Training
- progressive Muskelrelaxation
- konzentrierte Entspannungsverfahren
- zeitlich verbesserte Steuerung der Erwärmung
- Kontakte und Gespräche mit dem Trainer
- zeitweiliges Verlassen der Halle und Aufsuchen ruhiger Bereiche

1.2.2 Startapathie

Die Startapathie (Apathie = Unempfindlichkeit) ist durch das Überwiegen von zentralnervalen Hemmungsprozessen gekennzeichnet. Zumeist schließt sich dieser Zustand an die Phase der Übererregung oder der optimalen Kampfbereitschaft an. Die vegetativen Funktionen sind stark herabgesetzt. Der Sportler fühlt sich müde und demotiviert. Das Verhalten ist durch offenkundige Müdigkeit (Gähnen, Hinlegen, motorische Verlangsamung) gekennzeichnet. Die motorische Koordination ist deutlich gehemmt. Elementare, wie auch komplexe koordinative Leistungen sind in ihrer Geschwindigkeit herabgesetzt. Übergreifende Motivationen (Sieg oder Medaillengewinn) werden zugunsten kurzfristiger oder qualitative veränderter Motive aufgegeben (das Ende des Wettkampfes wird herbeigesehnt; man möchte endlich Ruhe haben; die Wichtigkeit des Sieges wird in Zweifel gezogen). Damit einher geht auch die Verminderung der Anstrengungsbereitschaft und letztlich das Nichtausschöpfen des eigenen Leistungsniveaus. Dieser Zustand tritt jedoch weniger häufig auf als das Startfieber, kann sich jedoch bedingt durch die motivationalen Umstrukturierungen weitaus drastischer als das Startfieber auf die Leistung auswirken.

Maßnahmen zur positiven Beeinflussung:

- physische und psychologische Aktivierung durch entsprechende Erwärmungsprogramme
- formelhafte Vorsatzbildung
- psychologisches Motivationstraining
- optimale Planung von Entspannungs- und Anspannungsphasen im Wettkampfverlauf

1.2.3 Optimale Kampfbereitschaft

Im Zustand der Kampfbereitschaft sind alle psycho-physischen Funktionen auf einem optimalen Niveau. Die Zielstellungen für den Wettkampf werden bewußt repräsentiert und die geeigneten technisch-taktischen Vorgehensweisen für deren Umsetzung ausgewählt. In diesem Zustand wird das physische und koordinative Leistungsniveau maximal ausgeschöpft.

1.3 Psychoregulatives und mentales Training¹

Im Hochleistungsbereich fast aller Sportarten sind psychoregulative Methoden ein fester Bestandteil sowohl der Wettkampfvorbereitung wie auch der Belastungsoptimierung und -kompensation im Training. Es werden entspannende und mobilisierende Verfahren unterschieden. Entspannungsverfahren werden oft als Grundlage für mobilisierende und mentale Formen eines Psychotraining verwendet. Am Beginn eines systematischen Einsatzes aller psychologischer Trainingsverfahren sollte daher das Erlernen einer Entspannungstechnik stehen. In Kopplung damit können dann Techniken des mentalen Trainings oder eines speziellen Motivationsstrainings aufgebaut werden. Aus der Vielfalt publizierter Verfahren, die oft nur mehr oder weniger starke Modifikationen grundlegender Vorgehensweisen darstellen, sollen hier vier vorgestellt werden. Diese sind auch im Nachwuchsbereich mit Unterstützung von Sportpsychologen durch den Trainer anwendbar.

1.3.1 Autogenes Training (AT)

Das Autogene Training kommt ursprünglich aus der klinischen Psychologie und wurde in den 20er Jahren durch den Nervenarzt J. H. SCHULTZ zur konzentrativen Entspannung im Rahmen der Therapie von neurotischen Störungen entwickelt (vgl. KÖNIG, DI POL, SCHAEFFER 1984; BRENNER 1989). Im Sport hat es sich seit mehreren Jahrzehnten bewährt und wird vielfach bereits im Nachwuchs- und Grundlagenbereich mit eingeführt (vgl. EBERSPÄCHER 1995). Es ist ein autosuggestives Verfahren, d. h. es wird durch den Sportler selbst durchgeführt und es dient in erster Linie der psychischen und muskulären Entspannung, der Beherrschung ungünstiger Vorstartzustände, der Konzentration vor dem Wettkampf, der Bewältigung von Angst und der Beschleunigung der Erholung nach hohen Trainingsbelastungen. Des weiteren wird es als Basisverfahren für die formelhafte Vorsatzbildung und andere motivierende psychologische Techniken genutzt. Als Nebeneffekt einer langfristigen Anwendung kommt es zur Optimierung psychischer Eigenschaften, wie sie im Abschnitt zur LWV beschrieben wurden.

Die Formeln für das Autogene Training sind in seinen wesentlichen Inhalten seit seiner Entstehung gleichgeblieben. In verschiedenen Darlegungen findet man jedoch im Detail abweichende Formulierungen sowie inhaltliche Erweiterungen.

Folgende Formel gehören grundständig zum AT:

Ruhetönung:	Ich bin ganz ruhig
Schwereübung:	Der rechte (linke) Arm ist ganz schwer
Wärmeübung:	Der rechte (linke) Arm ist ganz warm
Herzübung:	Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig
Atemübung:	Atmung ganz ruhig, es atmet mich
Bauchübung:	Bauch ist strömend warm

¹ Einen guten Überblick über die verschiedenen Formen des mentalen, psychoregulativen und Motivationsstrainings findet man in BAUMANN (1993). In: Psychologie im Sport.

Kopfübung: Stirn ist angenehm kühl
 Zurücknahme: Arme fest!
 Tief atmen!
 Augen auf! (vgl. KÖNIG, DI POL, SCHAEFFER 1984, S. 29 f.).

Die Formeln des AT werden in Verbindung mit entsprechenden Vorstellungen anfangs laut, später nur innerlich gesprochen. Wichtig ist nach jeder Sitzung die Zurücknahme der Entspannung. In einem regelmäßigen (2- bis 3mal täglich) oft mehrmonatigen Übungsprozeß werden bedingt-reflektorische Verbindungen zwischen den Formeln bzw. der zugehörigen Vorstellung und den entsprechenden psycho-physischen Prozessen hergestellt. Die Effekte können nach dem Erlernen des AT später in Situationen mit hoher psychischer Belastung bewußt hervorgerufen werden. Für das Erlernen des AT sollte auf die Hilfe eines erfahrenen Sportpsychologen oder eines klinischen Psychologen nicht verzichtet werden. In späteren Stadien kann das AT eigenständig eingesetzt werden.

1.3.2 Progressive Muskelentspannung

Ein weiteres Verfahren aus der Gruppe der Relaxationstechniken ist die sogenannte progressive Muskelentspannung. Auch dieses Verfahren kommt aus dem Bereich der klinischen Psychologie und wurde ursprünglich von JACOBSON (1934) zur Therapie von Angst und überhöhten psycho-physischen Spannungszuständen entwickelt. Jede psychische Anspannung setzt sich auch in muskuläre Spannung um. Besonders häufig sind z. B. Verspannungen der Nackenmuskulatur unter psychischem Streß. Umgekehrt wirken sich Verspannungen der Muskulatur verkrampfend auf die Psyche aus.

Bekanntermaßen sind sehr komplexe Techniken im Kampfsport oft nur dann erfolgreich, wenn sie mit der entsprechenden „Lockerheit“ ausgeführt werden, wenn sich Spannung und Entspannung in den Teilphasen der Technik in einem optimalen Verhältnis befinden. Voraussetzung für diese Art optimaler Koordination ist jedoch das „Gefühl“ für Spannungs- und Entspannungszustände der Muskulatur. Die Entwicklung des Empfindungsvermögens ist ein Ziel der progressiven Muskelrelaxation. Ein weiteres Ziel ist die systematische Entspannung und die Regulation des Startfiebers. Durch den Spannungs-Entspannungsrhythmus der Übungen werden über die muskuläre Relaxation psychische Relaxationen gefördert.

Das Verfahren besteht darin, bestimmte Muskelgruppen in fester Reihenfolge gezielt anzuspannen und anschließend zu entspannen. Dies können Muskelgruppen des Unterarms, des Oberarms, der Stirn und des Gesichts, im Hals und Nacken, des Bauchbereiches, im Ober- und Unterschenkelbereich und im Fuß sein. Es gibt sowohl eine Langform mit insgesamt 16 zu entspannenden Muskelgruppen, wie auch eine verkürzte Ausführung mit ca. 4–7 Muskelgruppen (Baumann 1993, S. 110). Die Ausführungsmodalitäten unterscheiden sich bei verschiedenen Autoren in Details.

Die Übungsreihe, wie sie im wesentlichen allen Modifikationen zu eigen ist, wird durch EBERSPÄCHER (1995, S. 76) wie folgt beschrieben:

1. Konzentration auf die jeweilige Muskelgruppe
2. Anspannen der Muskelgruppe
3. Spannung 5–7 Sekunden aufrechterhalten
4. Spannung in der jeweiligen Muskelgruppe lösen
5. Während des Lösens auf die Muskelgruppe konzentrierten

Die progressive Muskelentspannung sollte ebenfalls unter Anleitung erlernt werden. Später können die Übungen durch den Sportler selbständig und nach Bedarf vorgenommen werden. Das Verfahren findet sowohl in der Wettkampfvorbereitung, wie auch in der Kompensation von Trainingsbelastungen Anwendung. Bei der Durchführung vor Wettkämpfen sollte genügend Zeit bis zum Beginn gelassen werden (30–60 Minuten), um noch eine optimale Mobilisation zu gewährleisten. Die Entspannung ist ebenso wie beim AT am Ende der Übungen bewußt zurückzunehmen. Formel wie: „Ich bin erholt und frisch!“ oder: „Ich fühle mich frisch und freue mich darauf, daß es los geht!“ sowie eine geeignete schwungvolle Gymnastik (vgl. BAUMANN 1993, S. 114) sollen jede Übungseinheit beenden.

1.3.3 Ideomotorisches Training (IMT)²

Das ideomotorische Training hat sich in Sportarten mit einem hohen Grad an standardisierten Bewegungsabfolgen (Turnen, Bobfahren, Trampolinspringen) fest etabliert. Für die Kampfsportarten bietet es hervorragende Möglichkeiten der Technikschiulung im weitesten Sinne (vgl. SCHIERZ 1989, S. 93). Es dient vorrangig dem „inneren“ Training von Techniken und Bewegungen und beruht auf der Einheit von zentralnerval gespeichertem motorischen Programm und äußerlich sichtbarer Bewegung. Es regelt somit nicht primär den psychischen Zustand, sondern ist im wesentlichen ein inneres koordinatives Techniktraining mit positiven Begleiteffekten auf psychische Prozesse.

Das motorische Programm ist ein Bewegungsentwurf, der in der konkreten Ausführung durch das Gehirn an die Muskulatur gesandt wird. Für die Trainingspraxis interessant ist der Fakt, daß durch das Üben des motorischen Programms vermittels der Vorstellung sowohl dieses selbst, als auch die koordinativen Strukturen der Muskulatur trainiert werden. Während des IMT können schwache Muskelaktivitäten (EMG) gemessen werden, die in ihrer Struktur der Realbewegung ähneln (Carpenter-Effekt). Je höher die koordinativen Anforderungen, desdo effektiver ist der Einsatz des IMT (vgl. BAUMANN 1993, S. 70). Im Kampfsport kann das IMT dazu dienen:

- Techniken neu zu erlernen, umzulernen oder zu festigen
- verletzungsbedingte Pausen oder trainingsfreie Zeiten im technisch-koordinativen Bereich zu überbrücken

² Man findet oft auch den Begriff des mentalen Trainings für die verschiedenen Typen des inneren Übens von Bewegungen. Das ideomotorische Training ist eine spezielle Form des mentalen Trainings, bei der die systematisch Vorstellung einer Bewegung zum Zwecke ihres Erwerbs oder der Festigung von Bewegungsprogrammen genutzt wird.

- in Kopplung mit Entspannungsverfahren die Angst vor Angriffs- oder Abwehrsituationen und dem Einsatz spezieller Wettkampftechniken abzubauen (vgl. dazu EBERSPÄCHER 1995, S. 83; BAUMANN 1993, S. 69 f.).

Voraussetzung für die Wirksamkeit ist auch hier ein regelmäßiger Einsatz und die Beachtung der Spezifik der jeweiligen Technik bzw. Kampfsituation. Ideomotorisches Training sollte stets mit vorangehender Entspannung angewendet werden. Den besten Effekt erzielt man, wenn im Wechsel mit praktischen Trainingsformen geübt wird und bereits Vorerfahrungen bezüglich der zu übenden Technik existieren. EBERSPÄCHER (1995, S. 85) verweist auf bestimmte Probleme beim Einsatz des mentalen Training ohne ausreichende Fundierung. So kann man mit der Bewegung innerlich „hängenbleiben“ oder Probleme haben, sich auf den Ablauf zu konzentrieren. Auch hier ist es daher günstig, einen Sportpsychologen zu Rate zu ziehen.

1.3.4 Formelhafte Vorsatzbildung

Die formelhafte Vorsatzbildung ist ein vorrangig mobilisierendes Verfahren, welches auf verschiedenste psychische und physische Bereiche des Sportlers einwirkt. Viele Athleten haben diese Art der Vorsatzbildung bereits in naiven Techniken der Selbstbefähigung erlebt, in denen man sich mit Selbstbefehlen bestimmte Handlungen suggeriert („Nun gib doch nicht schon wieder auf!“; „Reiß dich zusammen!“; „Jetzt zeige ich es ihnen!“). Systematisch als psychologische Technik aufgebaut, werden ähnlich den naiven Selbstbefehlen, bestimmte für den Sportler wesentliche Befehlssequenzen erarbeitet. Diese können sowohl im Wettkampf wie auch im Training zur Anwendung kommen. Die formelhaften Vorsätze dienen im wesentlichen dazu, eine positive Einstellung zur eigenen Leistungsfähigkeit zu erzeugen, Angstzustände zu regulieren oder nicht erst aufkommen zu lassen und die eigenen Möglichkeiten in Training und Wettkampf auszuschöpfen. Es kann allerdings nicht mehr erreicht werden, als der aktuelle physische Leistungsstand hergibt, daher sind die Inhalte der Selbstbefehle auch stets an die realen Möglichkeiten anzupassen.

Das formelhafte Vorsatztraining sollte im entspannten Zustand durchgeführt werden. Optimal ist eine Kopplung mit dem autogenen Training oder der progressiven Muskelrelaxation. Die Formeln selbst sind stets positiv zu halten (z. B. „Ich siege heute!“ statt: „Ich will heute nicht verlieren!“) und sie sind an die Spezifik des Sportlers oder an seine jeweilige Problemlage anzupassen.

Die formelhafte Vorsatzbildung hat sich im Hochleistungssport vielfältig bewährt. Einige Beispiele für die Gestaltung der Formeln seien angeführt (aus GORBUNOV 1988, S. 143 f.):

„Ich gehe mit voller innerer Überzeugung zum Wettkampf.“

„Ich habe viel und zuverlässig trainiert. Mein Trainingszustand hat sich beträchtlich verbessert, meine Möglichkeiten haben ein neues Niveau erreicht.“

„Ich weiß, daß ich ausgezeichnet vorbereitet bin. Ruhig erwarte ich den Augenblick, in dem ich diese Vorbereitung auf eine gute Arbeit in die Realität umsetzen kann. Ich warte auf die Möglichkeit, das Glück des Kampfes zu erfahren.“

Ein wesentlicher anzuzielender Kernbereich bilden Zustände wie Freude, Zufriedenheit und positive Aktivität. Beispiele freudvoller mentaler Übungen nennt BAUMANN (1993, S. 131):

„Ich freue mich auf den Wettkampf.“

„Es macht mir Spaß, mein Können zu zeigen.“

„Es macht mir Spaß, offensiv zu sein.“

Diese Art der mentalen Vorbereitung beruht auch auf der Erfahrung, daß Hochleistungssportler Wettkämpfe mitunter mit einem hohen Maß an Befriedigung und Freude absolvieren. Da diese Emotionen konträr zu Zuständen wie Angst und Nervosität stehen, sind sie auch bevorzugter Gegenstand formelhafter Vorsatzbildung.

2. Psychologische Probleme des Trainings

Im Rahmen eines langjährigen und wöchentlich mehrmaligen Trainings werden Athleten wie auch Trainer mit hoher Wahrscheinlichkeit mit psychologischen Problemsituationen konfrontiert, die alle mehr oder weniger in motivationale Grundstrukturen des Sportlers eingreifen. Die Kenntnis solcher Situationen und ihre Wirkungsweise auf verschiedene Leistungsbereiche kann u. U. bereits der Schlüssel zu ihrer Überwindung sein. Nachfolgend sollen einige typische Problemzustände kurz gekennzeichnet werden und, soweit dies möglich, einige allgemeine Mittel ihrer Beherrschung zur Vermeidung langfristiger Leistungsbeeinträchtigungen genannt werden (vgl. auch LOOSCH/PÖHLMANN 1994, S.245 ff.).

2.1 Ermüdung

Ermüdung ist eine rückbildbare Beeinträchtigung von Leistungsvoraussetzungen in den Stufen der vollen Kompensation, der labilen Kompensation und der anhaltend verminderten Effektivität. Das subjektive Müdigkeitsgefühl ist allerdings nicht gleichzusetzen mit der objektiven Ermüdung. Beide können erheblich auseinanderklaffen. Sehr prägnant ist die Erfahrung, daß sich Sportler nach einem Sieg trotz objektiv gleicher Wettkampfbelastung oft wesentlich weniger ermüdet fühlen, als nach einer Niederlage. Das subjektive Müdigkeitsgefühl wird durch eine Vielzahl von psychischen und situativen Faktoren beeinflusst, die nicht unmittelbar mit der physischen Belastung zusammenhängen. Der Trainer muß sich solcher Diskrepanzen bewußt sein, um Unterforderungen wie auch Überforderungen des Sportlers zu vermeiden.

Unter Ermüdung treten zuerst Störungen der kompliziertesten und zuletzt erworbenen koordinativen und technisch-taktischen Leistungen auf. Dies gilt unabhängig von der Art der Belastung. Auch intensives koordinatives Training ohne große konditionelle Anteile kann daher aufgrund koordinativer Ermüdung zu aravieren-

den Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit führen (LIBERRA/NÜSKE 1987). Kennzeichnend für die Ermüdung sind u. a. zunehmend falsches Kraftgefühl und Empfindungslosigkeit für wichtige Parameter der ausgeführten Bewegung. Ebenso verschlechtern sich die Aufmerksamkeit und hochkomplexe Entscheidungs- und Antizipationsprozesse – der Überblick geht dem Sportler verloren. Bewegungsabläufe werden unökonomisch, ungenau und überschießend. Dies liegt u. a. in spezifischen neurophysiologischen Prozessen begründet. Das Kleinhirn des Menschen ist für die gesamte Steuerung der Willkürbewegungen zuständig. Allerdings hat es lediglich hemmenden Einfluß auf die von der Großhirnrinde zur Muskulatur abgesandten motorischen Programme. Das Kleinhirn „stanzt“, bildlich gesprochen, aus diesen Programmen durch Hemmungsprozesse quasi die Feinform der Bewegung aus, um sie dann zur Muskulatur durchzulassen. Unter Ermüdung läßt aber der hemmende Einfluß des Kleinhirns nach (vgl. LEHNERTZ 1986).

Entsprechend dieser Erkenntnisse sollte Techniktraining, insbesondere das Erlernen neuer Techniken unter weitgehend ermüdungsfreien Bedingungen bevorzugt am Anfang der Übungszeit stattfinden. Des Weiteren soll darauf hingewiesen werden, daß Anfänger Anforderungen sehr oft über Mobilisierung bewältigen und objektive Ermüdungen ignorieren. Fertigungs- und Fähigkeitsdefizite werden über erhöhte Anstrengung ausgeglichen. Dies bringt meist kurzfristig effektivere Leistungen, führt aber als dauerhafte Strategie zur Blockierung optimaler Entwicklungen im technisch-taktischen Bereich. Daher sollte bei Anfängern das Maß der Ermüdung und Anstrengung genau kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Techniken der systematischen Entspannung, der Intellektualisierung und Verbalisierung im koordinativen Lernen sind in gleichem Maße zu nutzen, wie die Entwicklung der Fähigkeit, sich zu mobilisieren.

2.2 Streß

Streß ist ein subjektiv erlebter Zustand der Angst und erlebten Hilflosigkeit im Gefolge einer wahrgenommenen Bedrohung durch die Bedingungen des Sporttreibens und Übens³. Objektiv sind Streßreaktionen durch vermehrte Hormonausschüttung sowie durch die Zunahme motorischer und kognitiver Fehlleistungen gekennzeichnet. Ausgangspunkt für Streßreaktionen sind oft motivationale Überaktivierungen und übermäßige Diskrepanzen zwischen Anspruch und Leistung. Unter Streßbedingungen steigt die Wahrscheinlichkeit von Fehlern in der Bewegungsausführung. Fehler erfordern jedoch einen erhöhten Korrekturaufwand, der wiederum zu höheren Belastungen führt. Dieser Kreislauf von Fehlerproduktion und erhöhtem energetischen Aufwand wird in der Psychologie als *Hazard-Strategie* bezeichnet (vgl. HACKER 1978, S. 316).

Kurzfristige Streßzustände sind meist gut zu beeinflussen. Langanhaltende Streßzustände führen jedoch oft zu irreversiblen Leistungsbeeinträchtigungen, die der

³ Der Begriff Streß ist außerordentlich heterogen besetzt. Auf Differenzierungen kann an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden. Es werden im allgemeinen negative und positive Inhalte des Begriffs unterschieden (Distreß und Eustreß).

Sportler selbst nicht mehr in den Griff bekommt. Daher sollte stets frühzeitig gegenreguliert werden. Streßsituationen können allerdings auch sehr gezielt zur Herausbildung gewünschter Verhaltensweisen genutzt werden, wie z. T. bei der Gewöhnung an die akustische Wettkampfkulisse durch Tonbandabspiel.

2.3 Monotonie

Monotonie ist ein psychischer Zustand herabgesetzter zentralnervöser Aktiviertheit durch Gleichförmigkeit des Trainings, längerfristige Unterforderungen oder ungenügende emotionale und motivationale Stimulierung. Im Gefolge der Monotonie vermindert sich der Wachheitsgrad, der Aufmerksamkeitsumfang wird eingeeengt, die Motorik verlangsamt sich und die Koordination verschlechtert sich deutlich. Subjektiv kommt es zu Müdigkeitsgefühlen und einer Verschiebung der Zeitwahrnehmung. Je weniger der Sportler geistig und emotional am Training beteiligt ist, umso größer ist die Gefahr von Monotonieeffekten.

Bei den z. T. sehr hohen Wiederholungszahlen spezieller Techniken ist die Gefahr von Monotoniezuständen durchaus gegeben, wenn die entsprechende Begründung dieser Trainingsformen zu keiner ausreichenden Motivation des Übenden führt. Nicht die Gleichförmigkeit des Trainings an sich ist das Problem, sondern die Kopplung der Gleichförmigkeit mit sinkender oder von vornherein ungenügender Motivation.

Monotonie ist durch entsprechende Mittel und Methoden des Trainers weitgehend vermeidbar. Die Erweiterung des Handlungsspielraumes des Übenden, Variationen des Ziels, der Ausführung und der Bedingungen und das Schaffen von günstigen Motivationen durch gute Begründungen sind je nach Situation einsetzbar.

2.4 Psychische Sättigung

Die psychische Sättigung ist ein ärgerlich-unlustbetonter Zustand mit deutlicher Abneigung gegenüber der ausgeführten Tätigkeit. Subjektiv vorherrschend ist das Gefühl, aus der Tätigkeit ausbrechen zu wollen. Ursachen für diesen Zustand können sowohl Über- wie auch Unterforderung sein. Neben den objektiven Ursachen spielen in der Entstehung psychischer Sättigung auch innere Einstellungen und Motive eine bedeutsame Rolle. Unbefriedigende Leistungsentwicklung, langanhaltende Überforderung im Training, Interessenwandel und soziale Probleme z. B. in der Trainingsgruppe kommen als Auslöser, wie auch Verstärker, bereits bestehender negativer Zustände in Frage. Generell kann man im Zustand der psychischen Sättigung einen Zerfall von Motivstrukturen beobachten. Übergreifende Zielstellungen gehen verloren und werden zumeist durch unzusammenhängende Teilziele ersetzt. Der Sportler trainiert nicht mehr, um sich optimal auf den Wettkampf vorzubereiten, sondern er möchte nur die Trainingsstunde hinter sich bringen und nicht unangenehm auffallen. Er versucht den Belastungen auszuweichen oder vom Trainer gestellte Aufgaben von vornherein als unsinnig zu deklarieren.

Die eigentliche Gefahr der psychischen Sättigung besteht jedoch in der Tendenz zur zunehmenden Verbreiterung des Sättigungsbereiches. D. h. die vielleicht ursprüngliche Ablehnung einer spezifischen Trainingsform wird allmählich auf das Training an sich, auf den Trainer, die Sportart und letztlich den Sinn des Sporttreiben übertragen. Um dieser Gefahr zu begegnen, sollte der Trainer bei Anzeichen einer psychischen Sättigung rechtzeitig reagieren. Hierbei gibt es jedoch keine allgemeingültigen Regeln für ein systematisches Vorgehen. Eine Ursachenklärung und ein stärkeres Eingehen auf die individuelle Interessenstruktur können bereits hilfreich sein.

Literatur

- BAUMANN, S.: Psychologie im Sport. Meyer und Meyer, Aachen 1993.
- BRENNER, H.: Autogenes Training. Humboldt-Taschenbuchverlag Jacobi KG, München 1989.
- EBERSPÄCHER, H.: Mentales Training. Sportinfo Verlag, München 1995.
- GORBUNOW, G. D.: Der erfolgreiche Sportler. Sportverlag Berlin 1988.
- HACKER, W.: Allgemeine Arbeits- und Ingenieurpsychologie. HUBER, Bern, Stuttgart, 1978.
- ILG, H. u. a.: Psychologische Aspekte im Schulsport. Berlin 1990.
- KÖNIG, W.; DI POL, G.; SCHAEFFER, G.: Fibel für autogenes Training. Gustav FISCHER Verlag Jena 1984.
- KUNATH, P.: Psychologische Fragen der Wettkampfvorbereitung als Einheit von Persönlichkeits- und Leistungsentwicklung. In: Sportpsychologie für Trainer, Übungsleiter, Sportfunktionäre, Sportlehrer und Sportärzte. Leipzig, DHfK 1983, 324–355.
- LEHNERTZ, K.: Die Ermüdung der koordinativen Leistungsfähigkeit. Leistungssport 16 (1), 5–10.
- LIBERRA, M./NÜSKE, F.: Aktuelle Belastungswirkungen eines koordinativ anspruchsvollen Übens. Theorie und Praxis der Körperkultur, 36 (1987), 179–182.
- LOOSCH, E./PÖHLMANN, R.: Im Spannungsfeld von Progression und Regression – die motorische Aktualgenese. In: HIRTZ, P./KIRCHNER, G./PÖHLMANN, R.: Sportmotorik. Kassel 1994, 233–251.
- RÓKUSFALVY, P.: Sportpsychologie. Sportverlag Berlin 1980.
- SCHIERZ, M.: Judo-Praxis. Rowohlt, Reinbek 1989.