

Welche Rolle spielt mentales Training im Leistungssport?

Dieses Thema gehört im Leistungssport schon lange zum Alltag. Für viele Athletinnen



und Athleten ist der Gang zum Psychologen völlig normal und gehört dazu – wie auch der Gang zur Physiotherapie oder in den Krafraum. Primär geht es im mentalen Training mit Sportpsychologen darum, die Herausforderungen, die die Sportart an den/die Athleten/Athletin stellt, zu lösen und

Strategien zu erarbeiten, bevor diese Herausforderungen beim Wettkampf auftauchen und das Abrufen der Leistung verhindern. Dazu gehören zum Beispiel Strategien, mit denen man verbale Teufelskreise gegen sich selbst verhindern kann, man lernt mit Ängsten oder Nervosität umzugehen, Strategien und Rituale zu erarbeiten, mit denen man den Ablauf am Wettkampf selbst so gestalten kann, dass man möglichst im Tunnel bleibt; und natürlich gehören auch Konzentrations- und Entspannungstechniken dazu. Bei mir spielen vor allem Entspannungstechniken eine große Rolle, da man im besten Fall bei Fechtwettkämpfen an drei aufeinanderfolgenden Tagen an den Start geht und oft den ganzen Tag in der Halle verbringt, jedoch immer wieder auch mehrere Stunden Pause zwischen den einzelnen



FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: www.KlausSchenck.de

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

Gefechten hat. Da niemand die Konzentration stetig über mehrere Stunden aufrechterhalten kann, erlernt man Entspannungstechniken, die meistens mit bestimmten Atemtechniken einhergehen, um in den Pausen möglichst gut abschalten und neue Energie sammeln zu können. Eine ganz banale Strategie, um das negative Gedankenkarussell zu stoppen, ist zum Beispiel das Erstellen eines Rezepts für die Gegnerin, um die Gedanken vor einem Gefecht zu ordnen und nicht abschweifen zu lassen. Dabei geht man verbal im Kopf stichpunktartig durch, welche Techniken und Aktionen gegen die Gegnerin am sinnvollsten sind und welche Aktionen wahrscheinlich eher nicht funktionieren. Damit beschäftigt man seinen Kopf und bietet den negativen Gedanken – die ganz normal sind – keinerlei Chance. Auch im mentalen Training spielt dabei besonders das



Wort „Training“ eine große Rolle, so wie eben auch im körperlichen Training. Man lernt nur durch Wiederholung und Übung. Genauso verhält es sich auch im mentalen Training. Die Strategien, die man mit dem Sportpsychologen bespricht und erarbeitet, müssen zu Beginn so häufig wie möglich im Training unter „einfachen Bedingungen“ geübt werden. Man muss die Strategien quasi abrufen können, ohne darüber lange nachzudenken. Nur so wird man diese im Wettkampf unter Druckbedingungen anwenden können. Also auch hier gilt: Übung macht den Meister!

Artikel: Anne Sauer, Florettfechterin, deutsche Nationalmannschaft

Fotos: FIE/Augusto Bizzi