

Wer oder was hilft dir bei einer schweren Niederlage?



Eine Niederlage ist immer extrem schwierig. Generell im Leben, immer im Sport und vor allem im Fechten. Im Fechtsport hat man den knallharten und direkten Vergleich. Fechterin gegen Fechterin und am Ende steht schwarz auf weiß, wie viele Treffer man selbst gesetzt hat und wie viele die Gegnerin gesetzt hat. Ich stelle mir persönlich immer extrem hohe Anforderungen. Denn wenn man hart arbeitet, darf man auch extrem hohe Anforderungen an sich selbst haben, sich hohe Ziele stecken und sich seine größten Wünsche ausmalen. Umso schlimmer ist es dann, wenn man eine Niederlage einstecken muss. Bei mir ist der Prozess einer Niederlage bisher in vier Stufen verlaufen. Unmittelbar nach einer Niederlage ist die Emotionsflut natürlich sehr hoch, man ist noch voller Adrenalin, der Kreislauf und der Körper generell laufen immer noch auf Hochtouren und man kann das Gefecht in keinerlei Hinsicht objektiv betrachten und analysieren. Anschließend tritt die Phase der Ablenkung ein, in der ich vor allem Zeit mit meinem Freund, meiner Familie und

meinen Freundinnen verbringe und einfach mal komplett vom Fechten abschalte. Diese Zeit ist immer nur sehr begrenzt und beschränkt sich meistens auf ein bis zwei Tage. Anschließend startet wieder das Training und damit auch die dritte und vierte Phase. Die Analyse und die Verbesserung. Die Analyse findet gemeinsam mit dem Trainer mit Hilfe der Videoanalyse statt. Anschließend müssen die analysierten Schwächen und Fehler mit den richtigen

Techniken und Aktionen in der Lektion ausgebessert und abgestellt werden. In den Lektionen – das sind Einzeltrainings mit dem Bundestrainer – werden diese Aktionen unter Laborbedingungen geübt und automatisiert. In den späteren



Fechteinheiten müssen die automatisierten Aktionen schließlich in realen Gefechten mit den üblichen Störfaktoren geübt werden. Um diese Aktionen letztendlich auch im Wettkampf unter Druckbedingungen perfekt umsetzen zu können, müssen tausende von Wiederholungen absolviert und hunderte

Treffer damit erzielt werden.

Ein weiterer Schritt ist das Gespräch und die Verarbeitung der Niederlage mit dem Sportpsychologen. Dazu muss



man in der Lage sein, sich seinem Psychologen zu öffnen, über die Niederlage zu sprechen und auch beschreiben zu können, was dies für einen selbst bedeutet. Dies ist oft ein sehr schwieriger Schritt, allerdings kann nur dadurch mit der Niederlage vollständig abgeschlossen werden und anschließend mit neu erstellten Strategien auf eventuell aufgetretene Probleme Einfluss genommen werden. All diese Schritte sind für eine erfolgreiche Verarbeitung unumgänglich und man geht nur stärker aus einer Niederlage hervor, indem man hundert Prozent ehrlich zu sich selbst ist, sich seine Schwächen und Fehler eingesteht und mit vertrauten Menschen über die Niederlage spricht. So schwer es einem auch fallen mag, Verdrängung ist nie ein guter Weg. Egal ob bei einer Niederlage im Sport oder auch im Leben.

Artikel: Anne Sauer, Florettfechterin, deutsche Nationalmannschaft
Fechtbilder: Augusto Bizzi/FIE

FINANCIAL T'AIME

FT-Abi-Plattform

Neues Format: Die Abi Retter

www.youtube.com/financialtaime

Neues Design

Geballtes Oberstufen-Material
 Klare Abitur Strukturen
 Interessantes zur Psychologie

www.klausschenck.de

Impressum

FT-Abi-Plattform (FT-Internet)
 Klaus Schenck (Inhaber)
 Debora Eger (Administratorin)

www.schuelerzeitung-tbb.de