

psychische Ermüdung

Im Regelfall absolvieren die meisten Sportler ihre sportlichen Aktivitäten in der Zeit nach dem Arbeiten oder Lernen. Es gab also bereits eine Vorbelastung, wenn sie sich auf den Weg zum [Training](#) machen. Daher fällt oftmals der Einstieg nicht leicht bzw. das Umschalten von Arbeit / Lernen auf den Sport schwer. Ungeliebte Übungen (z. B. [Aufwärmen](#)) erschweren das zusätzlich. Obwohl die [Trainer](#) immer wieder auf die Wichtigkeit dieser Übungen hinweisen, werden sie manchmal lustlos absolviert.

Diesem Umstand des Umstiegs messen jedoch die meisten [Trainer](#) kaum eine Beachtung bei. Welche Gründe könnten vorliegen, warum der Spieler beispielsweise das [Aufwärmen](#) (oder eine andere Übung) so durchführt, wie er sie durchführt? Hat er vielleicht vorhin noch eine Standpauke vom Chef erhalten? Wurde seine Forderung nach einer Gehaltserhöhung abgelehnt? Hatte er Streit mit seiner Frau / Freundin oder mit seinen Kindern? Hat der Jugendspieler am Vormittag eine Klassenarbeit wiederbekommen, die mit „mangelhaft“ bewertet wurde? Bei diesen Beispielen dürfte verständlich sein, daß die Lust an der Ausübung von ungeliebten Übungen nicht sehr groß ist.

Eine psychische Ermüdung tritt vor allem dann auf, wenn die Anforderungen für den Sportler (annähernd) gleich mit denen sind, wie er sie im Beruf, in der Schule oder beim Studium hat. Dadurch findet keine Entlastung vom Alltagsstreß statt. Diese Anforderungen sollten also nicht die körperlichen und geistigen Eigenschaften und die psychische Funktionen beanspruchen, wie im Alltag. Die psychische Ermüdung macht sich besonders durch folgende Verhaltensweisen bemerkbar:

- mangelnde geistige Mitarbeit der Sportler
- geringe Konzentrationsfähigkeit und ständiges Abgelenktsein

- Unsicherheiten in der Ausführung bestimmter Bewegungen, die eigentlich längst beherrscht werden
- häufig auftretende technische Mängel bzw. Fehler
- nachlassende Frische
- auftretende Angst vor möglichem Versagen
- allgemeine Unlust
- Streitsüchtigkeit
- Gleichgültigkeit gegenüber Erklärungen und Hilfestellungen durch den Trainer

Monotonie führt ebenfalls dazu, daß das Aktivitätsniveau gesenkt wird. Das kann man oftmals bei Läufern, Schwimmern oder Radfahrern erkennen, die nur eintönige Übungen absolvieren.

Ebenfalls bedenken sollte man als [Trainer](#), daß die Spieler immer einen Sinn erkennen sollten, in dem, was sie tun. Erkennt der Sportler diesen Sinn nicht mehr, wird er lustlos und psychisch „satt“. Als Abhilfe sind die Erfolgserlebnisse zu nennen, die man dem Sportler verschaffen kann, indem man selbst kleine Leistungsveränderungen und -fortschritte bewußt macht.