

Selbstbeherrschung

Anhand der Bewegungen bei einem Spieler, wenn er den Platz betritt, kann man erkennen, ob und wie ihn bevorstehende Aufgaben (Training oder Wettkampf) „berühren“. Entweder ist er aufgereggt, ausgeglichen, wirkt entspannt oder gehemmt. Er ist in seinen Vorbereitungen sehr konzentriert oder in seinen Bewegungen sehr zerfahren. Dieses Gesamtbefinden des Sportlers ist Ausdruck seines aktuellen Zustands.

Im Spitzensport wird schon ab und zu mal versucht, jemanden aus dem Konzept zu bringen, bevor der Wettkampf überhaupt begonnen hat. Generell wird überall im Leben mit psychologischen Mitteln versucht, die Leistungsfähigkeit anderer zu beeinflussen. Warum also nicht auch im Sport? Da es sich um psychologische Techniken handelt, kann mit ihnen auch mit psychologischen Mitteln begegnet werden. Die negativen Folgen lassen sich daher auch mit psychologischen Wegen beseitigen oder zumindest einschränken.

Generell ist ein bestimmtes Maß an Erregung notwendig, wenn Leistungen erbracht werden sollen. Wenn ein Spieler komplett unaufgereggt und lustlos ist, wird er kaum Höchstleistungen vollbringen können. Das Problem besteht aber darin, wann ist die Erregung bzw. der Aktivierungszustand zu hoch, so dass er die Leistung negativ beeinflusst. Auch hier muss jeder Sportler für sich betrachtet werden.

Zuerst sollte der Spieler lernen, sich zu beobachten:

- Was geht in mir vor?
- Womit beschäftige ich mich vor meiner Übung oder vor einem Wettkampf?
- Was beeindruckt mich am Verhalten meiner Gegner?
- Spüre ich Kraft oder Müdigkeit in mir?
- Was erwarte ich bei einer Übung oder im folgenden Wettkampf?

- Welche Schlüsse habe ich aus den letzten Siegen / Niederlagen gezogen?

Selbstverständlich muss man nicht in jeder Situation alle Fragen beantworten, weil das ganz einfach zu viel Zeit kostet. Je eher man damit beginnt, desto eher findet der Sportler auch relativ schnell das richtige Maß seiner Selbstanalyse. Er weiß dann, was er unbedingt zu analysieren hat und was er weglassen kann. Vor dem Sport sollte jeder Sportler allerdings einen ziemlich günstigen Erregungszustand herstellen und dabei folgendes berücksichtigen:

- Richtige Einstellung zur bevorstehenden Aufgabe herstellen!
- Bestimmung des Ziels im kommenden Wettkampf
- Bestimmung der Erwartungen im kommenden Wettkampf
- Bewusstwerden der eigenen Stärken, die aktuell einsetzbar sind
- Vor dem Wettkampf sollte geübt werden, was man gut kann.
- Vermeidung negativen Denkens (Es macht unmittelbar vor einem Wettkampf keinen Sinn, sich über vermeidbare Fehler Gedanken zu machen.)

Ein Sportler wird die Selbstbefehle mit zunehmender Wettkampferfahrung immer zweckmäßiger und erfolgreicher in seinem Wettkampf / Training einsetzen. Die Erfahrung spielt hier eine sehr große Rolle. Wenn ein Fußballer gerade angefangen hat, wird er nicht unbedingt wissen, was er sich selber sagen soll, weil ihm ganz einfach die o. g. Erfahrung fehlt. Je weiter er fortgeschritten ist, desto mehr wird er sich selber Befehle geben können („Lass Deinen Gegenspieler nicht aus den Augen!“, „Spielen und gehen“ etc.). Unerfahrene Spieler werden keine speziellen Befehle verwenden, sondern sich selber stark reden („Heute ist mein Tag!“, „Schneller antreten, dann klappt das Zuspiel“ etc.). Mit zunehmender Erfahrung sollten die Befehle im Umfang immer geringer werden. Vermieden werden sollten negative Selbstbefehle („Hoffentlich

klappt das“, „Mal sehen, was mir heute wieder passiert“ etc.)!
Diese Techniken reichen für höhere Aufgaben allerdings nicht aus. Dazu sollten andere mentale Techniken eingesetzt werden.