



Konzentration und innere Ruhe – beides versuchten Michael Ballack und die anderen Spieler der Nationalmannschaft während der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 beim Bogenschießen zu finden

EINE SACHE DES KÖPFCHENS

Moderne Trainingsmethoden können aus einem guten Sportler einen sehr guten Sportler machen. Doch bei der körperlichen und medizinischen Vorbereitung stoßen Athleten längst an Grenzen. Die größten ungenutzten Leistungspotenziale verbergen sich nicht in der Muskulatur, sondern in der Psyche

VON SEBASTIAN MOLL

Franziska van Almsick hatte sich viel vorgenommen für diesen Tag in Athen. Das Olympifinale 2004 über 200 Meter Freistil sollte Höhepunkt und Abschluss ihrer Schwimmkarriere werden. Jene Distanz, über die sie zwölf Jahre zuvor in Barcelona mit

einer Silbermedaille über Nacht zum Star geworden war. Inzwischen hielt sie den Weltrekord in dieser Disziplin, hatte alle nur denkbaren Titel gewonnen – allein der Olympiasieg fehlte ihr noch. Damit wurde es auch in Athen nichts: Als Fünfte stieg sie aus dem

Becken, saß weinend in einer Ecke der Schwimmhalle. „Ich bin an dem Erwartungsdruck gescheitert – wieder einmal“, konstatierte sie. Mehr als zwei Sekunden war sie langsamer als bei ihrem Weltrekord; auf dieser Strecke sind das Welten. Was van Almsick dachte,

als sie auf dem Startblock stand, fasste sie später in Worte: „Hoffentlich ist die ganze Scheiße bald vorbei. Dann bin ich nicht mehr der Mittelpunkt der Nation, dann kann ich endlich wieder ich selbst sein.“ Ihre eigenen Erwartungen und die der Öffentlichkeit hatten sie blockiert.

So ging es in Athen der gesamten deutschen Schwimm-Elite. Dreifach-Weltmeisterin Hannah Stockbauer endete unter „ferner liefen“, die Mannschaft, die 2002 und 2003 die Europa- und Weltmeisterschaften dominiert hatte, brachte gerade einmal eine Silber- und vier Bronzemedailles mit nach Hause.

Das Schicksal der Schwimmer weist auf ein verbreitetes Problem im Spit-

zensport hin: Viele Athleten gehen körperlich perfekt vorbereitet in den Wettkampf, scheitern dann aber an mentalen Barrieren.

Sportpsychologen wundert das nicht: „Wenn ich mir anschau, wie viel in den vergangenen 50 Jahren in die Ausbildung der Physis, in die Sport-

Psychologische Betreuung im Spitzensport war lange Zeit verpönt – galt sie doch als Eingeständnis von Schwäche

medizin, die Biomechanik, die Verfeinerung der Sportgeräte investiert worden ist und wie wenig in die Ausbildung des mentalen Bereiches, dann sehe ich dort ein großes Potenzial“, sagt Professor Hans Eberspächer von der Universität Heidelberg.

Aus medizinischer und biologischer Sicht ist der Spitzensport weitgehend ausgereizt, räumen auch Sportphysiologen wie David Martin von der Universität Atlanta ein, der die US-Marathon-Nationalmannschaft betreut: „In der Methodik hat es in den vergangenen Jahren nichts grundlegend Neues gegeben. Wir beschäftigen uns heute vor allem mit Feinabstimmungen.“

Eine psychologische Betreuung der Athleten war jedoch lange Zeit verpönt, galt als Eingeständnis von Schwäche. Dass konsequentes Mentaltraining jedoch genauso zur allgemeinen Fitness gehört, wie Kraft und Ausdauer es tun, zeigte sich spätestens bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2006.

Mithilfe des Sportpsychologen Hans Dieter Hermann formte Jürgen Klinsmann aus einer Gruppe zum Teil nur mäßig talentierter Spieler eine Mannschaft, die beinahe das Finale erreicht hätte. Es gelang dem Bundestrainer, den Teamgeist zu stärken und vor allem den jungen Spielern zu helfen, mit dem immensen Druck umzugehen.

„Dass ein Spitzenathlet seine Leistung auf den Punkt perfekt abrufen muss, hat er mit Piloten und Chirurgen gemein“, sagt Hans Eberspächer. „Wir müssen dem Sportler dabei hel-

fen, das tausendfach Geübte auch zuverlässig in der Extremsituation eines Finales umzusetzen.“

Einer der wirksamsten Schritte gegen die Blockade ist für Experten die Selbstgesprächsregulation. „Wir verändern den Dialog, den der Sportler mit sich selbst führt“, beschreibt der

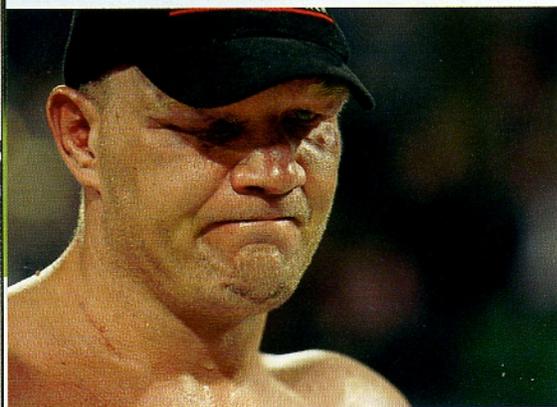
Essener Sportpsychologe Ulrich Kuhl diese Methode. Einer seiner Klienten, ein deutscher Weltklasse-Schwimmer, dachte bei jedem wichtigen Start daran, dass er im Falle seines Versagens die Existenzgrundlage verlieren könnte. Kuhl brachte dem Athleten bei, sich wenige zugespitzte Merksätze mit positiven Botschaften einzuprägen und diese in den entscheidenden Situationen abzurufen.

Die Fähigkeit, während des Wettkampfes völlig im Hier und Jetzt aufzugehen, ist das Ziel jeder psychologischen Betreuung. „Der Athlet ist am besten, wenn er nicht denkt“, sagt Aladar Kogler, Sportpsychologe am New Yorker Trainingszentrum der US-Nationalmannschaft im Fechten.

Als „Flow“ bezeichnen die Psychologen jenen Idealzustand, in dem der Sportler sowohl entspannt und ruhig als auch hellwach und konzentriert ist. „Ein Tennisspieler muss sich voll auf den Ball konzentrieren, dann blendet er störende Gedanken aus“, sagt Hans Eberspächer, „der nächste Schlag muss also die zugleich wichtigste und unwichtigste Sache der Welt sein.“

Psychologisch talentierte Sportler versetzen sich von selbst in diesen Zustand, die meisten müssen sich ihn jedoch mühsam antrainieren.

IN DEUTSCHLAND FORSCHT Thomas Schack von der Universität Bielefeld an einem mentalen Trainingsprogramm für Hochleistungssportler. Der Sportpsychologe hat einen 15-minütigen



Von den eigenen Erwartungen überholt: Als Favoritin gestartet, wird Franziska van Almsick im Olympiafinale von Athen 2004 über 200 Meter Freistil nur Fünfte; Axel Schulz verpatzt sein geplantes Box-Comeback 2006 gegen Brian Minto

Volleyball-Angriffsschlag

Anlauf

Absprung

Schlagvorbereitung

Schlagausführung



Die Bildfolge zeigt, wie sich eine deutsche Volleyball-Nationalspieler an den komplexen Bewegungsablauf beim Angriffsschlag erinnert. Mittels einer solchen Visualisierung – ob in realen Bildern oder einer 3-D-Simulation – können die Spielerinnen sich die Details gut einprägen und so durch Mentaltraining ihre Technik verbessern



Test erstellt, mit dessen Hilfe er präzise ermitteln kann, auf welche Weise die Faktoren Angst, Wille und Stress die Leistung beeinflussen.

Der Test unterscheidet beispielsweise zwischen „kognitiv ängstlichen“ Sportlern, die sich von negativen Gedanken blockieren lassen, und „somatisch ängstlichen“, die vor einem Wettkampf einen rasenden Puls oder einen Klumpen im Hals haben. Bei Ersteren verordnet Schack eine Selbstgesprächsregulation, bei den anderen Entspannungstechniken wie autogenes Training.

Rast vor dem Wettkampf der Puls vor Aufregung, helfen Entspannungstechniken wie autogenes Training

Außerdem hat Schack eine Methode entwickelt, mit deren Hilfe sich im Gehirn eines Sportlers hinterlegte Bewegungsabläufe verbessern lassen. Das Verfahren entstand in Zusammenarbeit mit der Weltelite im Windsurfen und wurde mit der deutschen Juniorennationalmannschaft im Frauen-Volleyball verfeinert.

Der Bewegungswissenschaftler zerlegte den komplexen Angriffsschlag im Volleyball in zwölf so genannte Kno-

tenpunkte: Bewegungseinheiten wie „Zurückführen der Arme“, „Schlagarm zurück“, „Blick auf den Block“. Die Sportlerinnen mussten diese Knotenpunkte am Computer in eine ihnen sinnvoll erscheinende Reihenfolge bringen. Daraus erstellte eine Software ein Diagramm, das veranschaulichte, wie die einzelne Sportlerin den Bewegungsablauf im Gedächtnis abgelegt hatte.

Dabei zeigten sich deutliche Unterschiede. In der Vorstellung einer Spitzenspielerinnen begann der Schlag schulmäßig mit der „Zurückführung der

Arme“, „Stemmschritt“ und „Beugung von Knie und Rumpf“. Auch die Absprungphase war im Gedächtnis richtig strukturiert. Eine Nachwuchsspielerin jedoch hatte die detaillierte Abfolge von Anlauf und Absprung noch nicht gut genug abgespeichert – und daher seit langem Probleme mit der korrekten Schlagausführung.

Der Trainer hatte sie mit konventionellem Techniktraining tausendfach den Ablauf üben lassen – ohne Erfolg.

Nachdem die Sportlerin den verbesserten Ablauf mehrfach mental simuliert hatte, konnte sie ihn plötzlich mühelos in die Praxis umsetzen. Von außen, so Schack, hätte sich der Fehler niemals finden lassen: „Selbst eine High-Speed-Kamera kann nicht erfassen, was mithilfe unseres Tests sichtbar wird.“

DIE IM KÖRPER VERBORGENEN Leistungspotenziale transparent machen wollen auch die etwa 80 Trainingswissenschaftler und Sportmediziner am Institut für Angewandte Trainingswissenschaften (IAT). Die Leipziger Einrichtung ist Nachfolgerin des Forschungsinstituts für Körperkultur und Sport, das zu DDR-Zeiten den Traum vom „gläsernen Athleten“ verwirklichen wollte.

Nahezu alle deutschen Nationalmannschaften und Spitzensportler fahren regelmäßig nach Leipzig, um sich dort einer „komplexen Leistungsdiagnostik“ zu unterziehen: um etwa die ideale Trainingsintensität für einen Schwimmer zu ermitteln; um die Kraft zu messen, die ein Boxer auf das Kinn des Gegners überträgt; um bei einem Kanuten die Führung des Paddels zu