



Player Development

Grundlagen Psyche



Der Internationale Tennisverband ITF (International Tennis Federation) hat 2011 die Inhalte und Strukturen der Trainerausbildungen seiner Mitgliedverbände bewertet. Swiss Tennis wurde mit der Note A ausgezeichnet und ist damit einer von nur 11 Landesverbänden, der dieses höchste Gütesiegel erhalten hat.

Herausgeber: Swiss Tennis, Spitzensport
Autor: Jürg Bühler
Fotos: EQ Images, freshfocus
Ausgabe: 2012
Copyright: © Swiss Tennis

Inhaltsverzeichnis

1. Entwicklungsstufen	4
1.1. Psychologische Entwicklung	4
1.2. Psychologische Entwicklung als Teil der ganzen Spielentwicklung	5
2. Begriffserklärung und Definitionen	6
2.1. J+S Kernlehrmittel: Psychische Energie und psychische Steuerung	6
2.2. Tennis: Selbstvertrauen und Selbstkontrolle	6
2.3. Vor, während und nach dem Match	7
3. Mentale Stärke	8
3.1. Selbstvertrauen	8
3.1.1. Förderung des Selbstvertrauens	8
3.1.2. Ursachenerklärung von Erfolg und Misserfolg	9
3.2. Selbstkontrolle	10
3.2.1. Konzentration	10
3.2.2. Grundtechniken und vier Phasen nach Loehr	10
4. Methoden und Training	12
4.1. Die psychologischen Grundtechniken	12
4.1.1. Visualisieren	12
4.1.2. Selbstgespräche	13
4.1.3. Atemregulation	15
4.2. Vier Interventionsbereiche	16
4.2.1. Förderliches Trainerverhalten	16
4.2.2. Psychologisch orientiertes Training	16
4.2.3. Psychologisches Training auf dem Platz	17
4.2.4. Psychologisches Training ausserhalb des Platzes	17
5. Literaturverzeichnis	18

1. Entwicklungsstufen

1.1. Psychologische Entwicklung

Was ist eigentlich Entwicklungspsychologie? Ziel ist es, mit Hilfe von Einteilungen, Modellen und Theorien die psychologische Entwicklung des Menschen zu beschreiben. Nach Alfermann & Stoll (2004) geht es um «einen Prozess von nachhaltigen, intraindividuellen Veränderungen und Stabilitäten während des gesamten Lebenslaufs.»

Lebensabschnitte der motorischen und psychologischen Entwicklung (Oerter & Montada, 2002):

Neugeborenes:	0–4 Monate
Säugling:	bis 12 Monate
Frühe Kindheit:	1–6 Jahre
Späte Kindheit:	6–10 Jahre
Jugendalter/Adoleszenz w:	8/10–18 Jahre
Jugendalter/Adoleszenz m:	10/12–20 Jahre
Frühes Erwachsenenalter:	18/20–40 Jahre
Mittleres Erwachsenenalter:	40/45–60/65 Jahre
Höheres Lebensalter:	60/65–75 Jahre
Hohes Lebensalter:	75–85 Jahre
Hochbetagte:	85–99 Jahre
Höchstbetagte:	über 100 Jahre

In der J+S Broschüre «Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele» (BASPO, 2010) wird die psychologische Ebene der Athletenentwicklung wie folgt beschrieben:

Die psychologische Ebene umfasst die Entwicklungsstadien der **Kindheit (bis und mit 12 Jahre)**, der **Adoleszenz (13 bis 18 Jahre)** und des **frühen Erwachsenenalters (von 19 Jahren an aufwärts)**. Auf der emotionalen Ebene beginnen die Kinder (ab 6), komplexe Emotionen wie Schuld und Scham zu empfinden, sie werden einfühlsamer. Von der Kindheit (ab 5) zur mittleren Adoleszenz (ab 15) verändern sich die kognitiven Funktionen entscheidend. Kinder fangen an, konkreter und logischer zu denken. Mit ungefähr 12 Jahren können sie die Ursachen für Erfolg oder Misserfolg zuordnen. In diesem Alter wären sie daher – psychologisch betrachtet – für den Wettkampf bereit.

Während der Pubertät werden die jungen Adoleszenten eher emotional und launisch. In der mittleren Adoleszenz (ab ungefähr 15) sind Stimmungsschwankungen seltener und die Jugendlichen lernen, ihre Gefühle besser auszudrücken. In der Adoleszenz beginnen die Jugendlichen auch, abstrakt zu denken. Mit der Entwicklung ihrer Identität fangen sie an, sich mit politischen, sozialen und moralischen Angelegenheiten zu befassen. Die Verfügbarkeit aller kognitiven Funktionen ist etwa ab 16 Jahren gewährleistet. Deshalb sollten komplexere psychologische Trainingsverfahren bei Jugendlichen erst im Alter von 16 Jahren eingesetzt werden. Vorher sind Übungen eher spielerisch oder in Form von altersangepassten Geschichten durchzuführen.

In der Beschreibung der Altersstufen des Swiss Tennis Player Developments wird auch auf die Theorie der Entwicklungsphasen von Erikson (1966) eingegangen. Er spricht von Hauptkonflikten während einer bestimmten Altersphase, die oft als Ursache gelten für Probleme aller Art (mit sich selber, mit anderen Personen). Die Lösung dieser Konflikte steht im Zentrum der Entwicklungsaufgaben im bestimmten Alter.

Entwicklungsphasen nach Erikson (1966)

Erikson gliederte die menschliche Entwicklung in acht Phasen, die sich über das gesamte Leben erstrecken:

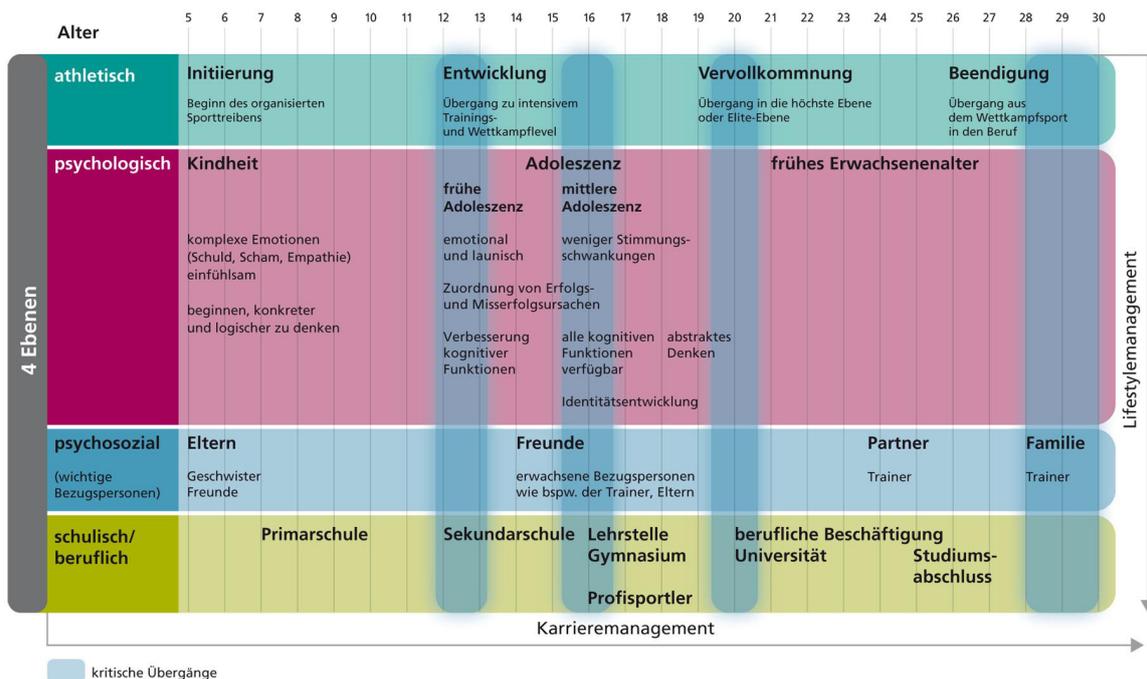
1. Urvertrauen versus Urmissstrauen: 1. Lebensjahr
2. Autonomie versus Scham und Zweifel: 2.–3. Lebensjahr
3. Initiative versus Schuldgefühl: 4.–5. Lebensjahr
4. Leistung versus Minderwertigkeit: 6.–11. Lebensjahr
5. Identität versus Rollendiffusion: 12.–18. Lebensjahr
6. Intimität versus Isolation: junges Erwachsenenalter
7. Zeugende Fähigkeit versus Stagnation: mittleres Erwachsenenalter
8. Ich-Integrität versus Verzweiflung: Alter

1.2. Psychologische Entwicklung als Teil der ganzen Spielerentwicklung

In der Schweiz sprechen wir von den Phasen Grundlagentraining, Aufbautraining, Anschlussstraining und Hochleistungstraining (Broschüre Physis BASPO, 2009). Istvan Balyi (Long Term Athlete Development, 2004) unterteilte die Entwicklung zum Spitzensportler zudem in einer bekannten Theorie in sieben Phasen «FUNdamentals» bis «Train to Win»:

Übersicht Athletenentwicklung			
Grundlagentraining	FUNdamentals	Male 6–9	Female 6–8
Aufbautraining	Learn to Train	Male 9–12	Female 8–11
Aufbautraining	Train to Train	Male 12–16	Female 11–15
Anschlussstraining	Train to Compete (1)	Male 16–18	Female 15–17
Hochleistungstraining	Train to Compete (2)	Male 18–21	Female 17–21
Hochleistungstraining	Train to Win (1)	Male 21–25	Female 21–25
Hochleistungstraining	Train to Win (2)	Male 25+	Female 25+

Die psychologische Entwicklung muss als Teil der ganzen sportlichen, körperlichen und psychosozialen Entwicklung gesehen werden. Das heisst, dass auch bei allfälligen psychischen Problemen oder Krisen die Situationen in den verschiedenen Bereichen analysiert werden müssen. Zum Beispiel kann die Ablösung vom Elternhaus (psychosoziale Entwicklung) ein Grund sein für eine Verunsicherung und für schlechtere Trainingsleistungen.



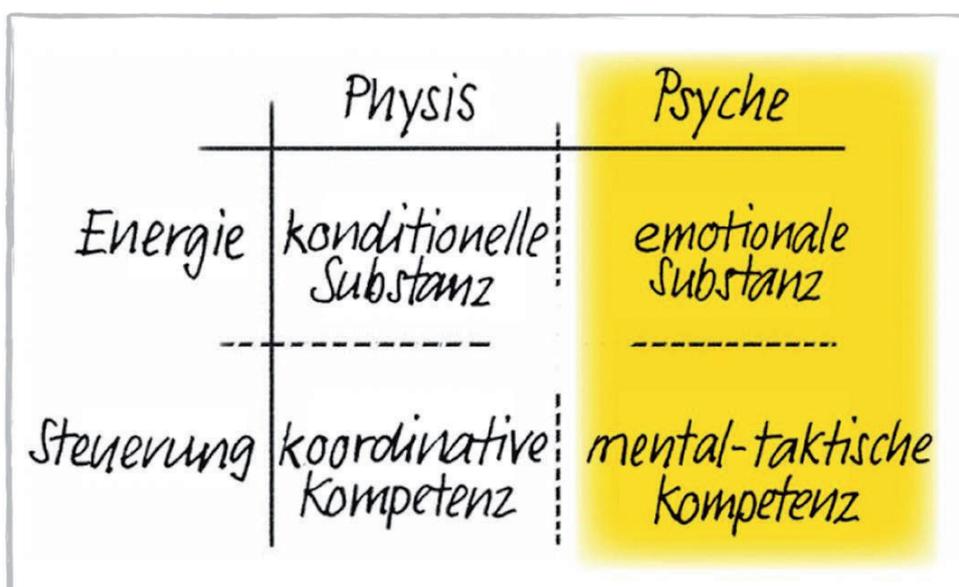
Die Entwicklung auf athletischer, psychologischer, psychosozialer und schulischer/beruflicher Ebene mit schematisch dargestellten Entwicklungsübergängen (in Anlehnung an Visek, Harris & Blom, 2009; Whaley, 2007; Wylleman & Lavallee, 2004).

2. Begriffserklärung und Definitionen

2.1. J+S Kernlehrmittel: Psychische Energie und psychische Steuerung

Im Kernlehrmittel wird die psychische Energie als «emotionale Substanz» bezeichnet. Darunter werden jene Quellen oder Mittel verstanden, welche benötigt werden, um Handlungen auszulösen und in Gang zu halten. Diese sind stark mit Motivation, Selbstvertrauen sowie der Art und Weise gekoppelt, wie man Erfolg oder Misserfolg erklärt (BASPO, 2010).

Als mental-taktische Kompetenz werden Fertigkeiten verstanden, welche dazu dienen, alle leistungsrelevanten Aspekte zu regulieren, um zu einem bestimmten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung abzurufen. Diese Fertigkeiten sind bei verschiedenen Situationen anwendbar und zeitlich relativ stabil. Trotz dieser Stabilität wird es nicht immer gelingen, in jeder Situation das ganze sportliche Potenzial auszuschöpfen. Niemand ist perfekt. Das Training der Psyche hat aber zur Folge, dass die Wahrscheinlichkeit, erfolgreich zu sein, entscheidend erhöht wird (BASPO, 2010).



Das Leistungsmodell im sportmotorischen Konzept (Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009).

2.2. Tennis: Selbstvertrauen und Selbstkontrolle

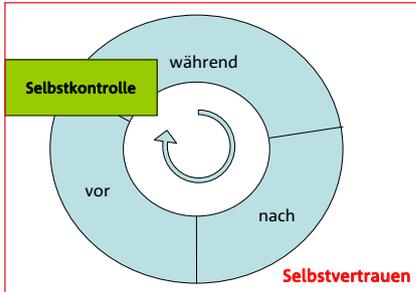
Im Tennis sprechen wir z.B. in der Trainerausbildung und auch in der Umgangssprache eher von Begriffen wie Selbstvertrauen oder Motivation. Zur Erläuterung kurz ein Vergleich mit der neuen J+S Terminologie.

Die **psychische Energie** oder **emotionale Substanz** wird in der Tennis-Ausbildung meist mit dem Überbegriff «**Selbstvertrauen**» bezeichnet und umfasst u.a. Motivation, Selbsteinschätzung, Zielsetzungen und Ursachenerklärungen.

Die **psychische Steuerung** oder **mental-taktische Kompetenz** ist im Tennis unter dem Sammelbegriff «**Selbstkontrolle**» bekannt. Sie umfasst u.a. Emotions- und Gedankenkontrolle sowie Konzentration.

2.3. Vor, während und nach dem Match

Wenn es um das Trainieren der Psyche und der mentalen Stärke geht, ist es wichtig, auch eine zeitliche Unterteilung der Interventionen zu machen. Der Trainer muss sich gut überlegen, wann er was trainieren will.

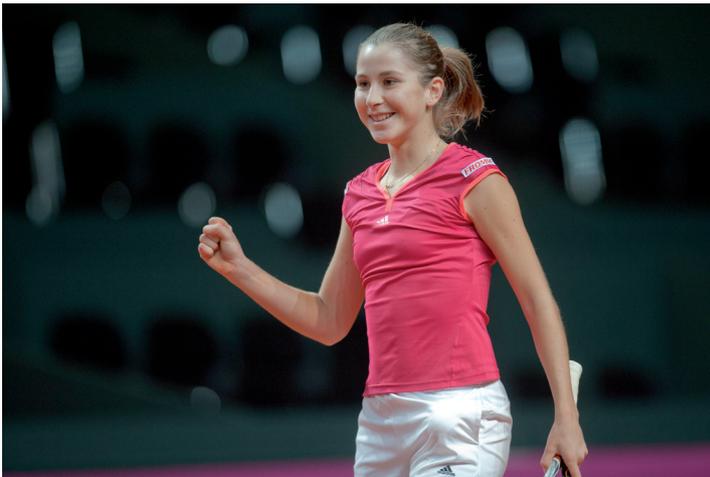


Selbstkontrolle und Selbstvertrauen vor, während und nach Match (Swiss Tennis, 2010)

Die Selbstkontrolle bezieht sich auf die unmittelbare Matchvorbereitung und auf die Phase während dem Match. Die Konzentration während dem Ballwechsel ist abhängig von der Emotions- und Gedankenkontrolle zwischen den Punkten. Übungen zur Selbstkontrolle finden idealerweise auf dem Platz statt.

Das Selbstvertrauen hat Auswirkungen auf alle drei Phasen. Selbstbild und Selbstbewusstsein beziehen sich meist nicht nur auf den sportlichen Kontext.

Im Kapitel 3 – «Mentale Stärke im Tennis» werden nun die Faktoren Selbstvertrauen und Selbstkontrolle genauer erläutert und auch schon Andeutungen zu deren Trainierbarkeit gemacht. Im Kapitel 4 wird dann unter «Grundtechniken und Interventionsbereiche» genauer auf das mentale Training eingegangen.



3. Mentale Stärke im Tennis

3.1. Selbstvertrauen

3.1.1. Förderung von Selbstvertrauen

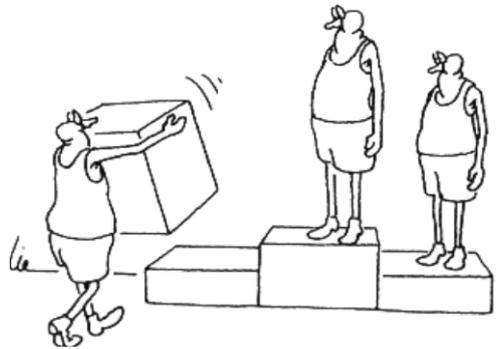
Bandura (1997) hat in der Selbstwirksamkeitstheorie vier Quellen zur Förderung des Selbstvertrauens definiert:

1. Meisterung von schwierigen Situationen – Erfolgserlebnisse
2. Beobachtungen von Modellen – Erfolge vergleichbarer Personen
3. Soziale Unterstützung – Lob und Aufmunterung
4. Physiologische Reaktionen – Vermeidung von Stress

Die stärkste Quelle sind die Erfolgserlebnisse. Was sind aber Erfolgserlebnisse im Tennis? Nicht nur die Wettkampfergebnisse, auch andere erreichte Ziele werden von Bandura als Erfolge gewertet. Das heißt, dass einer genauen Zielsetzungsarbeit viel Bedeutung beigemessen werden muss.

Es muss unterteilt werden in:

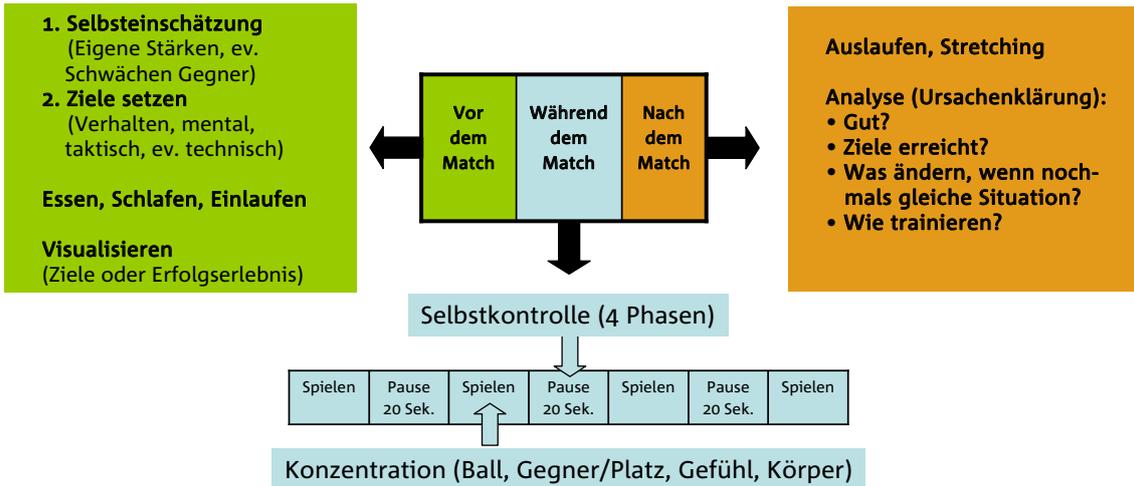
- Leistungsziele und Prozessziele
- Kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele
- Minimal-, Normal- und Maximalziele



Warum fühlt sich der Zweitplatzierte trotzdem wie ein Sieger? Wahrscheinlich hat er sich Prozessziele (taktisch oder Verhalten) gesetzt, die er auch erreicht hat.

Mit Erfolgserlebnissen das Selbstvertrauen fördern – der Ablauf

1. Selbsteinschätzung – Die Grundlage einer gewinnbringenden Zielsetzung ist eine realistische und positive Selbsteinschätzung.
2. Zielsetzung – Ziele sollten hoch aber realistisch sein
3. Umsetzung in die Praxis – Wenn die Ziele gesetzt sind, müssen sie in die Tat umgesetzt werden. Dies ist von der Anstrengungsbereitschaft und vom Durchhaltewillen abhängig.
4. Ursachenerklärung – Nach der Leistung wird der Erfolg oder Misserfolg automatisch bewertet. Auch dieses persönliche Denkmuster der Ursachenerklärung sollte wieder zu einer gewinnbringenden Zielsetzung führen und somit das Selbstvertrauen fördern.



Übersicht vor, während und nach dem Match (Bühler, 2005)

3.1.2. Ursachenerklärung von Erfolg und Misserfolg

Die Ursachenerklärung (auch Attributionsstil genannt) beeinflusst massgeblich das Selbstvertrauen. Wo die Gründe für ein positives oder für ein negatives Ereignis gesucht werden, ist Ausdruck der individuellen Denkweise des Tennisspielers. Gerade nach Niederlagen ist es sehr schlecht für das Selbstvertrauen, wenn Gründe wie «ich bin einfach untalentierte» oder «ich bin zu klein» dafür verantwortlich gemacht werden. Externale Gründe wie Gegner, Platz oder einfach Pech haben zwar nichts mit dem eigenen Unvermögen zu tun, bringen den Spieler aber auch nicht wirklich weiter, da er anschliessend keine neuen Ziele setzen kann. Es ist am Besten über Ursachen nachzudenken, die auch beeinflussbar sind. Nur so können neue Leistungs- und vor allem Prozessziele gesetzt werden.

	internal	external
stabil	Fähigkeit, Talent, Körper	Gegner, Platz, Wetter
variabel	Anstrengung, Trainingsstand	Zufall (Glück und Pech)

Kausalattributionen nach verschiedenen Dimensionen (Weiner, 1971)

Weiner et al. stellten 1971 ein zweidimensionales Schema mit vier resultierenden Feldern vor, das seither in Leistungsbereichen wie Schule, Arbeit und Sport verbreitet Anwendung findet.

Tennisspieler können Niederlagen kurzfristig externalen Faktoren zuschreiben, mittelfristig sollten aber internal variable Gründe gesucht werden. Bei Erfolgen ist eine externale Ursachenerklärung zu vermeiden und es sollten vielmehr internal variable Faktoren dafür verantwortlich gemacht werden. Auch internal stabile Gründe erhöhen das Selbstvertrauen, sollten aber eher sparsam angewendet werden, weil sonst die Gefahr eines übersteigerten, brüchigen Selbstwertgefühls entstehen kann (Fiedler, 2001).

Im Tennistraining kann der Trainer diese Denkmuster seiner Schüler z.B. mit Hilfe von Prognosetrainings schulen und trainieren.

3.2. Selbstkontrolle

3.2.1. Konzentration

Während dem Ballwechsel ist es wichtig, hochkonzentriert zu sein. Konzentrieren kann man sich gemäss der Theorie von Nideffer grundsätzlich auf vier verschiedene Bereiche: Konzentration auf den Ball (aussen eng), auf den Gegner und die Spielsituation (aussen weit), auf den Treffpunkt oder ein technisches Detail (innen eng) und auf das Körpergefühl oder den Gesamtzustand (innen weit).

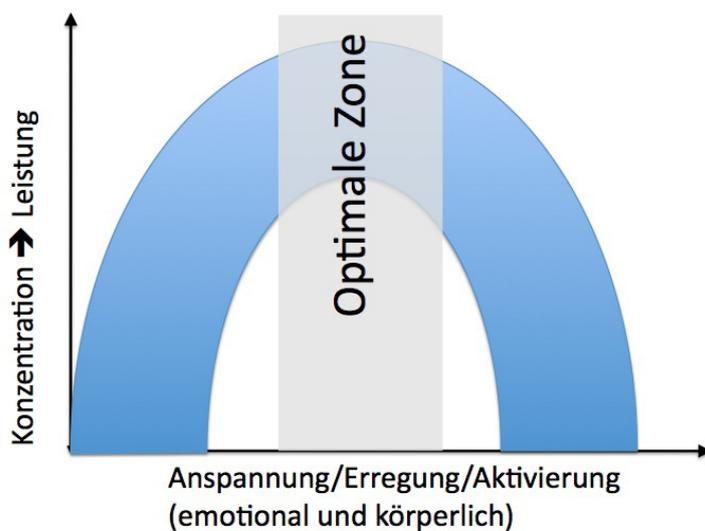
Innen eng	Aussen eng
Innen weit	Aussen weit

*Dimensionen der Aufmerksamkeit
(Nideffer, 1976)*

Im Gegensatz zu anderen Sportarten muss der Tennisspieler oder die Tennisspielerin nicht nur in einer oder zwei Dimensionen stark sein, nein, er muss vor allem sehr schnell seine Konzentrationsrichtungen ändern können innerhalb eines Ballwechsels. Deshalb ist es von Vorteil einzelne Konzentrationsrichtungen gefolgt von Spielformen zu trainieren.

3.2.2. Selbstkontrolle und vier Phasen

Um den nächsten Punkt hochkonzentriert beginnen zu können, ist es wichtig, die eigenen Emotionen und die Körpersprache in den Pausen zwischen den Punkten kontrollieren zu können. Nur wenn sich der Spieler oder die Spielerin optimal beruhigen oder aktivieren kann, ist er oder sie fähig, die beste Leistung im nächsten Ballwechsel abzurufen.



Zusammenhang zwischen Anspannung und Leistung nach Yerkes-Dodson (1908)

Das Gesetz nach Yerkes-Dodson beschreibt, wie die Leistung mit der emotionalen und körperlichen Anspannung zusammenhängt. Wenn ich zu ruhig und gelassen bin, kann ich mich ebenso wenig konzentrieren und die optimale Leistung abrufen, wie wenn ich nervös, angespannt, zu aggressiv, zu ängstlich, verkrampft oder blockiert bin.

Es gibt vier Haupttechniken zur Selbstkontrolle der Emotionen und somit der körperlichen Anspannung:

- Atmung
- Visualisieren
- Selbstgespräche und Gedankenkontrolle
- Körpersprache

James Loehr (2000) hat diese Techniken in einer Abfolge von vier Phasen zusammengefasst. Im Tennis sollte dieser Pausenplan bereits im Juniorenalter geübt und automatisiert werden.

Vier Phasen nach Loehr (2000)

Phase 1: Emotionale Reaktion

➤ Dampf ablassen (freuen oder ärgern, falls nötig)

Phase 2: Entspannung

➤ Tief durchatmen, positiv mit sich selber reden

Phase 3: Konzentration

➤ Sich das Ziel für den nächsten Punkt sagen und vorstellen, sich motivieren

Phase 4: Ritual

➤ Sich aktivieren, Beine bewegen, durchatmen



Stanislas Wawrinka steht weit rechts in der Kurve (Loehr-Phase 1)



Wawrinka beruhigt sich und konzentriert sich auf den nächsten Punkt (Loehr-Phase 2 und 3)

4. Methoden und Training

4.1. Die psychologischen Grundtechniken

Die Übungen des mentalen Trainings sind immer aus den folgenden Grundtechniken, Visualisieren, Selbstgespräche und Atmung zusammengesetzt. Das Einsetzen der Körpersprache kann als weitere Grundtechnik angeschaut werden. Musik oder die aktive Gestaltung des Umfelds gelten als Hilfsmittel.

Die Texte in diesem und im nächsten Kapitel «Vier Interventionsbereiche» sind Auszüge aus der J+S Broschüre Psyche (BASPO, 2010). Die konkreten Tennis-Übungen finden Sie unter dem altersabhängigen Teil des Swiss Tennis Player Developments.

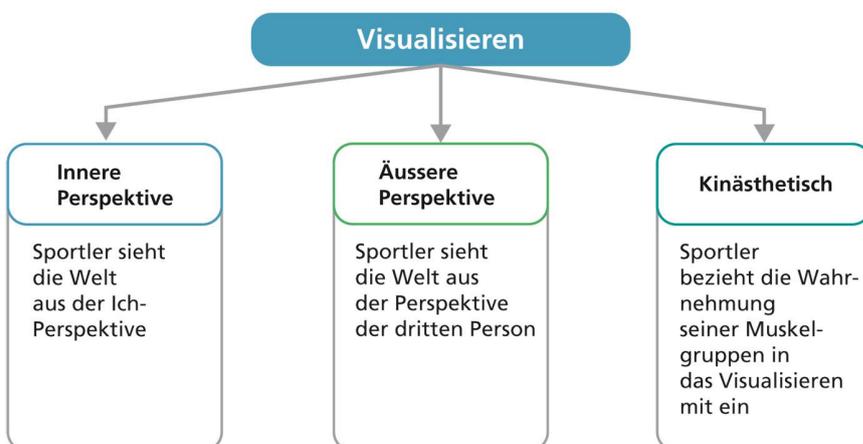
4.1.1. Visualisieren

Zu den am häufigsten angewendeten Techniken des psychologischen Trainings zählt Visualisieren. Viele Sportlerinnen und Sportler setzen diese Technik ein, ohne sie je bewusst gelernt zu haben oder zu wissen, wie sie genau funktioniert. Beim Visualisieren stellt sich die Athletin eine Situation oder Bewegung vor und simuliert mental ein reales Ereignis. Es ist, als ob ein Film im Kopf abläuft, den sie selbst bewusst lenken und steuern kann. Eine Sportlerin kann lernen, sich klare Vorstellungen bewusst vor Augen zu führen, die einen starken Einfluss auf ihr Verhalten und ihre Leistung haben. Regelmässiges und konsequentes Visualisieren ermöglicht die Steigerung der sportlichen Leistungen parallel zum praktischen Training.

Visualisieren beruht nicht nur auf dem bildlichen Vorstellungsvermögen. Die Sportlerin versucht vielmehr mit allen Sinnen ein inneres mentales Bild aufzubauen. Sie reproduziert sozusagen eine innere mentale Wirklichkeit. Ein geistiges Bild wird lebendiger, sobald die Sportlerin das Hör- und das Körpergefühl, den Geruchs- oder auch Geschmackssinn mit einbezieht. Das Wahrnehmen von Körpergefühlen beim Visualisieren, also das Gespür für Muskelspannungen bei Bewegungen, wird kinästhetisches Visualisieren genannt.

Ein Sportler kann das geistige Bild aus zwei verschiedenen Perspektiven betrachten. Er kann sich die Bilder aus seiner Innensicht vorstellen (internale Perspektive): Die vorgestellten Bilder entsprechen dem, was der Sportler in Wirklichkeit sieht, wenn er eine Bewegung ausübt.

Wenn sich der Sportler aus der Sicht einer dritten Person oder wie auf einer Videoaufnahme betrachtet, handelt es sich um die so genannte externale Perspektive. Das kinästhetische Visualisieren kann mit beiden Perspektiven kombiniert werden. Es kommt auch vor, dass Sportler während des Visualisierungsvorgangs die Perspektive wechseln.



Perspektiven des Visualisierens (BASPO, 2010)

4.1.2. Selbstgespräche

Ein Selbstgespräch ist ein innerer Dialog in Form von Gedanken, die an die eigene Person gerichtet sind. Auf diese Weise empfängt sie Handlungsanleitungen, welche dem Tun eine Richtung geben und die Intensität der Handlung bestimmen. Selbstgespräche entstehen immer, wenn eine Person denkt. Gedanken beeinflussen einen Menschen sehr stark. Nebst der handlungsleitenden Funktion sind sie auch für die Motivation förderlich, z. B. indem sich eine Person Mut zuspricht. Wie Gedanken oder Selbstgespräche wirken, kann nachvollzogen werden, wenn sich eine Person beispielsweise vorstellt, dass sie eine Zitrone aufschneidet und ein Stück davon zwischen die Zähne presst. Bei den meisten Menschen führen diese Gedanken dazu, dass sich der Mund zusammenzieht und der Speichel zu fließen beginnt.

Es gibt aber auch Denk- oder Selbstgesprächsstile, welche den Menschen negativ beeinflussen und dazu führen, dass er sein Potenzial nicht ausschöpfen kann. Bei der systematischen Beeinflussung von Selbstgesprächen geht es darum, die Gedanken oder Selbstgespräche so einzusetzen, dass sie der Person helfen, Leistungen zu vollbringen. Viele kennen die Metapher des halbvollen oder halbleeren Glases: Auf einem Tisch steht ein Glas, welches zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist. Ein Athlet mit positivem Denkstil sieht das Glas halbvoll, ein Athlet mit negativem Denkstil sieht es halbleer. Der Erste freut sich über das halbvolle, der Zweite ärgert sich über das halbleere Glas.

Negative Denkstile weisen folgende Merkmale auf:

- Verallgemeinerung von negativen Erfahrungen («Einmal verloren, immer verloren.»)
- Unrealistische Erwartungen und zweifelhafte Einstellungen («Ich darf keinen Fehler machen.»)
- Katastrophendenken («Jetzt sind wir 1:0 im Rückstand, jetzt ist alles verloren.»)
- Immer-nie-alles-nichts-Denken/Ausschliesslichkeitsbehauptungen («Nie habe ich gute Bedingungen. Immer, wenn ich an den Start gehe, habe ich Gegenwind.»)

Diese Selbstgesprächsstile führen mit hoher Wahrscheinlichkeit zu negativen Leistungsspiralen und reduzieren damit auch die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg.

Selbstgespräche, welche die Leistungserbringung unterstützen, lassen sich trainieren, ein positiver Denkstil lässt sich einüben. Dies gelingt am besten, wenn Selbstgespräche systematisch und gezielt beeinflusst werden. Deshalb werden für jeden Sportler typische Selbstgespräche gesammelt. Entsprechen sie nicht den nachfolgenden Prinzipien, muss sie der Sportler so umformulieren, dass sie den Prinzipien gerecht werden. Die neuen hilfreichen Selbstgespräche können nun systematisch im Training geübt und im Wettkampf angewendet werden.

Folgende Prinzipien sind bei leistungsdienlichen Selbstgesprächen zu beachten:

Selbstgespräche sollen...

- positiv sein, nur positive Formulierungen aufweisen: «Ich werde alles richtig machen.»
- das Wort «ich» enthalten: «Ich schaue fünf Meter nach vorne.»
- die eigenen Stärken thematisieren: «Ich habe gute Beine.»
- lösungsorientiert und handlungsrelevant sein: «Schön mit Druck nach vorne laufen.»
- die Gegenwart oder Zukunft betreffen: «Ich bleibe am Hinterrad kleben.»

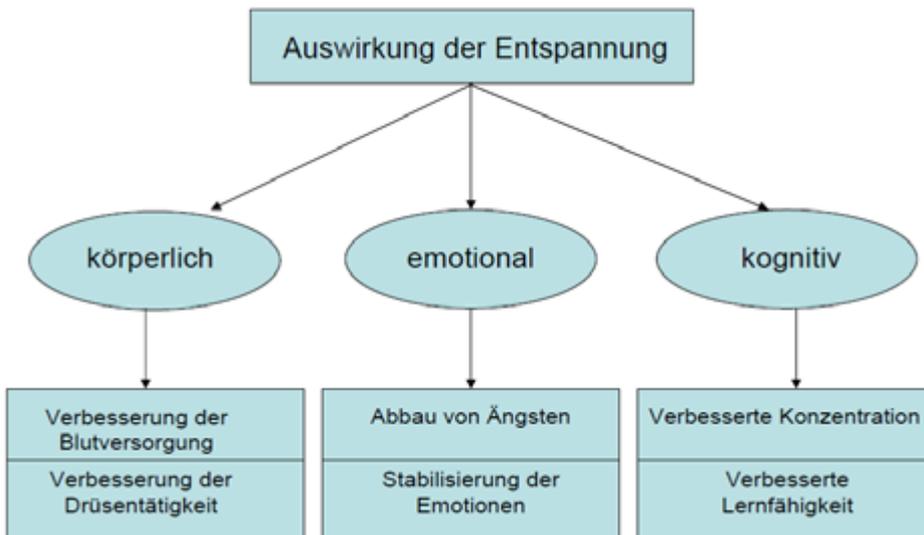
Hilfreiche Selbstgespräche müssen realistisch sein. Darin unterscheiden sie sich von «positivem Denken». Gute Selbstgespräche sind Handlungsanleitungen und beinhalten keinen Selbstbetrug. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten, verwendet der Sportler seine «eigene Sprache» und formuliert neue Selbstgespräche selbst.

Einen weiteren wichtigen Aspekt von Selbstgesprächen macht die richtige Formulierung aus. Der Mensch verarbeitet Informationen sprachlich und bildlich. Im sprachlichen Verarbeitungsmodus kann der Mensch mit Verneinungen oder negativen Formulierungen – «wir dürfen keine Fehler machen» – umgehen. Das bildliche Verarbeitungssystem ist eingängiger und schneller: Mit der Anweisung, keine Fehler zu machen, wird das Bild eines Fehlers aktiviert, also genau das Gegenteil der beabsichtigten Wirkung. Deshalb müssen Selbstgespräche und Anweisungen immer so formuliert sein, dass sich der Athlet direkt davon «ein Bild machen» kann, etwa: «Wir spielen kurze, genaue Pässe.»

4.1.3. Atemregulation

Die Atmung hat für den Menschen existenzielle Bedeutung: Das Leben beginnt mit dem ersten Atemzug kurz nach der Geburt und endet mit dem letzten vor dem Tod. Die Atmung erfolgt in der Regel automatisch. Ihre Hauptfunktion ist die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid. Zudem stellt die Atmung ein wichtiges Steuerungselement der menschlichen Erregungszustände (und damit auch der Emotionen) dar. Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen also in engem Zusammenhang. Bei Angst, Unsicherheit und Anspannung erfolgt die Atmung flach und schnell. Ruhe, Sicherheit und Entspannung hingegen sind durch langsame und tiefe Atmung gekennzeichnet. Demzufolge ist es praktisch unmöglich, ruhig und entspannt zu atmen und gleichzeitig aufgeregt zu sein. Durch die Veränderung des Atemmusters lassen sich Emotionen beeinflussen. Angst kann beispielsweise durch eine ruhige, langsame, entspannte Atmung vermindert werden.

Die Atmung ist also eine autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflussbar ist. Deshalb ist sie zur Kontrolle und Steuerung des optimalen Leistungszustandes ein wichtiges, nicht wegzudenkendes Instrument. In den verschiedenen Leistungskontexten, während des Wettkampfes, aber auch während des Trainings, muss sich die Sportlerin je nach innerem Zustand und äusseren Gegebenheiten aktivieren oder entspannen können (siehe «Psychoregulation»). Unterschiedliche Atemtechniken können das Spannungs- und Erregungsniveau regulieren, haben folglich eine entspannende oder aktivierende Funktion. Der Sportler kann lernen, über die Atmung den eigenen Erregungszustand zu verändern. Bewusstes Atmen lenkt ausserdem die Aufmerksamkeit von störenden Gedanken oder Ereignissen ab und dient dem Konzentrationstraining.



Auswirkungen der Entspannung durch bewusstes Atmen (BASPO, 2010)

Atemübungen haben den grossen Vorteil, dass sie jederzeit trainier-, durchführ- und einsetzbar sind. Die Luft steht immer zur Verfügung. Somit können die Übungen nicht nur in Wettkampf- oder Stress-situationen angewendet, sondern auch zu Hause, im Training und Alltag geübt werden. Die Atmung hat der Sportler immer dabei!

Atemungstechniken sind sinnvoll einsetzbar...

- als Vorbereitung für die Durchführung anderer mentaler Techniken
- zur psychischen und physischen Entspannung
- zur Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken
- zur Beruhigung nach einem Schreckerlebnis
- in der Vorstartphase
- bei Einschlafproblemen
- zur Aktivierung

Die Atmung lässt sich in drei Phasen einteilen: einatmen – ausatmen – Pause. Beim Einatmen spannt sich der Brustkorb an, beim Ausatmen entspannt er sich. Deshalb führt die Konzentration auf das

Ausatmen bereits zur Wahrnehmung von Entspannung. Ideal ist die Vollatmung, in der das Zwerchfell die Hauptarbeit leistet und die Lunge vollständig gefüllt wird.

Zur Durchführung der Entspannungsatmung nimmt der Athlet eine bequeme Grundposition ein und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf den Atemfluss. Das Einatmen erfolgt in normalem Tempo, es geschieht automatisch. Die Athletin konzentriert sich auf die Ausatmung, die etwas verlangsamt ausgeführt wird. Anschliessend wird eine kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause eingelegt, bis die Einatmung wieder wie von selbst erfolgt. Eine aktivierende Atmung betont die Einatmung. Nach einer kurzen Pause läuft das Ausatmen wie von alleine ab.

Einige Grundregeln, die Sporttreibende bei jeder Atemübung berücksichtigen müssen:

- sich Zeit nehmen
- sich Raum schaffen
- es sich bequem machen
- ungestört üben
- auf die innere Haltung achten
- sich in Geduld üben
- in kleinen Schritten vorwärts gehen
- das Üben gewichten, nicht die Leistung
- auf seinen Atem vertrauen

4.2. Vier Interventionsbereiche

4.2.1. Förderliches Trainerverhalten

Der elterliche Erziehungsstil und das Verhalten des Trainers beeinflussen die Freude, die Motivation und andere psychologische Leistungsfaktoren von Sportlerinnen und Sportlern entscheidend. Gerade der Trainer kann durch seinen Führungsstil und die Art, wie er ein Trainingsklima gestaltet, grossen Einfluss auf die Entwicklung psychischer Fertigkeiten wie Konzentration, Umgang mit Druck oder die Stärkung des Willens ausüben. Indem er das Auftreten dieser Fertigkeiten beachtet und durch Lob verstärkt, unterstützt er deren Entwicklung und steuert das implizite Lernen dementsprechend. Folgende Punkte helfen ihm dabei:

- Bei der Planung jeder Trainingseinheit überlegt sich der Trainer, welche psychischen Fertigkeiten er neben den physischen Anteilen bewusst stärken will.
- Er zeigt das gewünschte Verhalten stets als Vorbild (wenn der Trainer emotionale Stabilität verlangt, zeigt er sie auch selbst).
- Er strukturiert die Trainingseinheit, so dass auch psychologische Trainingsinhalte Platz finden.
- Der Trainer erhebt die gewünschten Fertigkeiten zum Trainingsziel und verfolgt die Zielerreichung aktiv.
- Er beobachtet das Training in Bezug auf das Auftreten der gewünschten psychologischen Fertigkeiten.
- Der Trainer lobt das Auftreten von psychologischen Fertigkeiten aktiv, indem er Athleten bestärkt, welche die Anwendung gewünschter psychologischer Fertigkeiten gezeigt haben.
- Er erhöht die Sensibilität betreffend die psychischen Fertigkeiten, indem er gute und schlechte Beispiele vergleicht.
- Der Trainer unterstützt das Auftreten des gewünschten Verhaltens durch entsprechende Anweisungen und Übungen.
- Er unterbricht das Training, wenn das gewünschte Verhalten nicht auftritt und trifft entsprechende Massnahmen.

4.2.2. Psychologisch-orientiertes Training

Jede technische, konditionelle oder taktische Übung hat psychologische Leistungsanteile. Beim psychologisch-orientierten Training geht es darum, normale Trainingsübungen so zu verändern, so dass wichtige psychologische Fertigkeiten der Athletin gefördert werden. Oft läuft das Lernen unbewusst ab, also implizit. Die Athletin merkt gar nicht, dass sie dabei wichtige psychische Fertigkeiten schult. Der Trainer gestaltet die Übungen bewusst. Er braucht eine klare Vorstellung davon, welche Fertigkeiten er bei der Athletin trainieren möchte. Das erlaubt ihm, geeignete Übungen zusammenzustellen. Manchmal ist es nötig, die Spielfeldgrösse oder die Spielregeln zu verändern. Hier sind das Know-how und die Fantasie des Trainers gefordert.

4.2.3. Psychologisches Training auf dem Platz

Bei verschiedenen psychologischen Techniken hat es sich gezeigt, dass sie am besten wirken, wenn sie zeitlich möglichst nahe an das körperliche Training gekoppelt sind. Deshalb ist es von Vorteil, wenn gewisse psychologische Techniken während einer normalen Trainingseinheit durchgeführt werden. Während einer kurzen Trainingspause wird die psychologische Übung ein- oder durchgeführt. Anschließend wird das Training wieder aufgenommen. Diese Form wird als «PT im Training» bezeichnet.

4.2.4. Psychologisches Training ausserhalb des Platzes

Psychische Prozesse laufen nicht nur während des Trainings ab. So können psychische Fertigkeiten, welche für den sportlichen Erfolg wichtig sind, auch ausserhalb des Trainingsbetriebs eingeübt werden. Ziele für den nächsten sportlichen Wettkampf werden von Vorteil in ruhiger Umgebung (zum Beispiel zu Hause) festgelegt. Zudem ist es sinnvoll, gewisse psychische Methoden unter erleichterten Bedingungen ohne Stressreize in einer ruhigen Umgebung zu üben. Sobald der Athlet diese Techniken beherrscht, kann er sie auch unter erschwerten Trainings- und Wettkampfbedingungen Erfolg versprechend anwenden. Deshalb macht es Sinn, auch ausserhalb des Trainings- und Wettkampfkontextes psychologisch zu trainieren. Solche Trainingsformen werden als «Psychologisches Training ausserhalb des Trainings» bezeichnet und sind mit dem Kürzel «PT ausserhalb Training» versehen.



5. Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Bühler, J. (2005). *Effekte sportpsychologischen Trainings mit nationalen Spitzentennisspielern: Eine explorative Untersuchung im Bereich des Jugendalters zu den Themen Leistungsmotivation und Wohlbefinden* (Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit). Universität Bern.
- Bundesamt für Sport (2009). *J+S-Kernlehrmittel*. Magglingen: Jugend und Sport.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2009). *Physis – Theoretische Grundlagen*. Magglingen: BASPO.
- Ericsson, K. A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Erikson, E.H. (1966). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.
- Fiedler, P. (2001). *Persönlichkeitsstörungen*. Weinheim: Beltz PVU.
- Havighurst, R.J.(1976). *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Loehr, J. E. (2000). *Die neue mentale Stärke: sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
- Nideffer, R. M. (1976). *The Inner Athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Oerter & Montada (2002). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz, 2002.
- Pankhurst, A., & Balyi, I. (2004). *Long Term Player Development Programme*. London: LTA.
- Weiner, B. et al. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. In Edward E. Jones, David E. Kanouse, Harold H. Kelley, Richard E. Nisbett, Stuart Valins, Bernard Weiner (Editors), *Attribution: Perceiving the Causes of Behavior*. (S. 95–120). Morristown, New Jersey: General Learning Press.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee. D. (2004). *Career transitions in sport. European perspectives*. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.



Swiss Tennis
Spitzensport
Solothurnstrasse 112
Postfach
CH-2501 Biel

T +41 32 344 07 07
F +41 32 344 07 00
www.swisstennis.ch
spitzensport@swisstennis.ch