

Dossier

Euro 2008 und Psychologie

Fussball ist auch Kopfsache!

Sportpsychologische Trainingsmethoden im modernen Spitzensport

Ballgefühl und gute Kondition reichen nicht: Europameister im Fussball wird nur eine Mannschaft mit Teamgeist und mental starken Spielern.

Die PsychologInnen Patric Eisele und Simone Schoch zeigen, mit welchen sportpsychologischen Trainingsmethoden man so weit kommt – und wie der Heimvorteil wirkt.

Fans, Sportkommentatoren und Athleten ziehen sie gleichermaßen als Erklärung bei: die psychologischen Faktoren. Insbesondere bei überraschenden Siegen und Niederlagen heisst es, sie wurden «im Kopf» errungen respektive verspielt. Auch an der Fussball-Europameisterschaft wird heiss über die mentale Stärke, Motivation, Teamgeist etc. diskutiert werden. Bei dieser Popularität der Psyche im Sport stellt sich die Frage, inwiefern diese Faktoren beeinflussbar sind.

Im heutigen Spitzensport herrscht eine hohe Leistungsdichte. Viele Athleten trainieren zielstrebig nach neuesten Trainingsprinzipien und sind dementsprechend körperlich bestmöglich austrainiert. Dadurch ist es schwierig, sich durch physische oder technische Aspekte noch einen Wettkampfvorteil zu verschaffen.

Auch an der Euro 2008 treten nur talentierte Spieler an – die meisten von ihnen in körperlicher Bestform. Umso entscheidender werden die mentalen Faktoren: Ganz vorne dabei zu sein schafft nur, wer neben den körperlichen auch die psychischen Prozesse konsequent auf den sportlichen Erfolg auszurichten vermag. Dies gelingt nur den wenigsten Athleten von «Natur aus». Wie die Forschung zeigt, können diese Fähigkeit aber durch konsequentes Training gesteigert werden. Dementsprechend finden sportpsychologische Trainingsformen zusehends Eingang in alle Sportarten. Auch im Fussball.

Konsequente Arbeit am mentalen Potenzial

Die Sportpsychologie ist eine relativ junge Disziplin der wissenschaftlichen Psychologie. Ihre Anfänge reichen in die 20er Jahre des letzten Jahrhunderts zurück. Das Streben im Spitzensport nach immer höheren Leistungen war der eigentliche Motor für ihre Entwicklung. Bis heute hat sie sich so weit weiterentwickelt, dass sie sich als eigenständige wissenschaftliche Disziplin behaupten kann. Insbesondere im modernen Spitzensport ist der Einschluss von psychologischen Prinzipien und Übungen während des Trainings, als Wettkampfvorbereitung und auch während des Wettkampfs zu einem wichtigen Bestandteil geworden. In der Schweiz wird die Weiterentwicklung vor allem durch die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie SASP vorangetrieben. Sie ist die Drehscheibe für sportpsychologische Dienstleistungen, Angebote und Informationen. Dem Thema dieses Artikels, Leistungssteigerung durch psychologische Trainingsmethoden, widmet sich innerhalb der SASP eine eigene Arbeitsgruppe. Sie geht zum Beispiel der Frage nach, wie sportpsychologische Techniken am wirkungsvollsten vermittelt werden.

Optimalerweise werden psychologische Trainingsmassnahmen schon bei sehr jungen Spielern geschult und auf natürliche Weise ins Training integriert. Diese Basis können auch gut ausgebildete Trainer legen. Durch konsequente Arbeit mit den entsprechenden Techniken werden diese gefestigt und zum gewohnten Bestandteil des Trainingsalltags. Darauf aufbauend kann eine

weiterführende Zusammenarbeit mit Sportpsychologen sinnvoll sein – zum Beispiel als Vorbereitung auf Grossanlässe. Der Sportpsychologe hilft durch Teamschulungen oder individuelle Beratung, Problemlösungsprozesse in Gang zu setzen. Dabei können entweder die mentalen Fähigkeiten der einzelnen Sportler im Zentrum stehen oder es geht um die Optimierung der Zusammenarbeit einer ganzen Gruppe.

Sportpsychologie für Einzelsportler

«Sport wird zu 70 Prozent im Kopf entschieden, zu 28 Prozent spielt die körperliche Verfassung eine Rolle und nur zu 2 Prozent die Technik. Dennoch arbeiten 99 Prozent aller Amateursportler zu 100 Prozent an diesen 2 Prozent.» Diese Aussage von Zerlauth (2000, S. 18) mag etwas überspitzt formuliert sein. Dass aber «der Kopf» im Wettkampf oft die entscheidende Rolle spielt, wissen insbesondere die sogenannten «Trainingsweltmeister» aus schmerzlicher Erfahrung: Ihnen gelingt es nicht, ihre guten Trainingsleistungen im Wettkampf umzusetzen. Was ihnen abgeht, ist eine Fähigkeit, die grosse Sportlerpersönlichkeiten wie Roger Federer, Tiger Woods etc. auszeichnet: die mentale Stärke. Loehr (2003) definiert diese als «die Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen».

Unter anderem mit folgenden Techniken kann die mentale Stärke gezielt trainiert werden:

Mentales Training: Statt eine Bewegung körperlich auszuführen, wird sie beim mentalen Training in der Vorstellung geübt. Bei diesem Visualisieren der Bewegungsabläufe stehen die kognitiven Prozesse im Mittelpunkt. Wahrnehmungssignale werden verarbeitet und im Gedächtnis gespeichert. Ziel ist es, im entscheidenden Moment den eingeübten «inneren Film» ohne zu überlegen automatisch ablaufen zu lassen.

Diese «Vorstellungsregulation» kann zum Beispiel einem Fussballer helfen, auch grossen Druck auszuhalten und beim entscheidenden Elfmeterschuss noch sicher zu schießen. Dass dieses «Trainieren im Kopf» wirklich einen positiven Effekt auf die sportlichen Fertigkeiten hat, können auch Neurobiologen bestätigen: Mit bildgebenden Verfahren fanden sie heraus, dass die

blosse Vorstellung einer Bewegung fast dieselben neuronalen Strukturen aktiviert wie eine praktisch ausgeführte Bewegung.

Entscheidungsstraining: «Pass oder selber schießen?»

Die Entscheidung eines Stürmers muss innerhalb von Sekundenbruchteilen getroffen werden. Das Ziel des Entscheidungsstrainings ist deshalb, die Qualität und Sicherheit (taktischer) Entschlüsse auch in schwierigen Situationen zu verbessern. Zu diesem Zweck werden Entscheidungshilfen im Sinne von Wenn-dann-Beziehungen erarbeitet. Diese Handlungspläne werden mental trainiert. Damit helfen sie dem Sportler in der Wettkampfsituation, schnell und richtig zu reagieren.

Aufmerksamkeitskontrolle: Die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Pfiffe der Zuschauer nützt einem Spieler wenig, wenn er gerade einen Elfmeter verwandeln soll. Eine konsequente Aufmerksamkeitskontrolle soll ihm demgegenüber helfen, sich voll und ganz auf die entscheidenden Aspekte der Situation zu konzentrieren. Für den Penaltyschützen können das zum Beispiel die Länge des Anlaufs und eine Masche im Netz sein, wohin er den Ball treffen will. Die Regulation der Aufmerksamkeit unterstützt so die Konzentration und verhilft zu grösserer Bewegungssicherheit.

Aktivierungskontrolle: Sich während des Wettkampfs im optimalen Leistungszustand zu befinden, ist eine wesentliche Voraussetzung für Höchstleistungen. Weder zu nervös noch zu lasch wird ein Athlet seine beste Leistung abrufen können. Dementsprechend geht es bei der Aktivierungskontrolle darum, den eigenen optimalen Aktivierungszustand willkürlich zu modulieren. Dafür instruiert ein Sportpsychologe gängige Entspannungsverfahren (wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Entspannungsatmen). Als Aktivierungsübungen kommen Bewegungsaufgaben oder die Aktivierungsatmung zum Einsatz.

Positive Selbstgespräche: «Ich blamiere mich heute bestimmt vor so vielen Zuschauern!» Negative Gedanken wie dieser können im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung verheerende Folgen haben. Generell fokussiert ein Sportler durch sie auf die negativen Aspekte, was zu einer richtigen «Problemtrance» führen kann. Eine systematische Selbstgesprächskontrolle wird deshalb eingesetzt, um stattdessen leistungsförderliche Gedanken zu kultivieren. Dabei geht es nicht einfach um die pseudowissenschaftliche Form des «positiven Denkens»: Aus «Ich kann das nicht» wird nicht unbedingt der Umkehrschluss «Ich kann das». Vielmehr erarbeitet sich ein Sportler Gedanken, die für ihn auf die Situation passen und Ressourcen freisetzen. In unserem Beispiel könnte zum Beispiel der Gedanke «Ich versuchs mal und gebe mein Bestes» stimmig sein. Durch konsequentes Training, in Realität oder visualisiert, festigt der Sportler seine positiven Selbstgespräche.

Das Ziel all dieser Techniken ist es, dass die Athleten auch unter Wettkampfbedingungen ihr Potenzial vollständig umsetzen können. Sie sollen dem Druck standhalten und ihre gewohnt hohen Trainingsleistungen auch dann zeigen, wenn es zählt! Dafür erarbeitet der Sportpsychologe mit jedem einzelnen Sportler eine individuelle Mischung aus den grundlegenden Techniken des sportpsychologischen Trainings.

Als Team über sich hinauswachsen

Eine Nationalmannschaft, bestehend aus mental starken Spielern, ist noch nicht automatisch erfolgreich: In Mannschaftssportarten spielt neben der Kooperation noch ein weiteres Element eine entscheidende Rolle. Erst wenn die Teammitglieder optimal miteinander interagieren und kommunizieren, werden positive Synergieeffekte als Basis von Teamerfolgen möglich. Deshalb unterstützt ein Sportpsychologe das Team dabei, den Teamgeist zu stärken und die Gruppenkohäsion zu verbessern. Dafür stehen ihm mehrere Methoden zur Verfügung:

Coach-the-Coach: Der Sportpsychologe betreut den Trainer. Themen wie Führungsstil, Kommunikation und Zielsetzung werden hier behandelt.

Teamentwicklung: Der Sportpsychologe nimmt Einfluss auf gruppenspezifische Prozesse, indem er die Phasen der Teambildung mitverfolgt und aktiv steuert. Auch werden Themen wie Rollenidentifikation und Kommunikation analysiert und nach Möglichkeit optimiert.

Einzelberatungen: Obwohl die Spieler als Team auftreten, sind sie noch immer Individuen mit ganz unterschiedlichen Problemen. Der Sportpsychologe führt mit den Sportlern individuelle Beratungsgespräche. Je nach Problem werden unterschiedliche Lösungsansätze gewählt und gezielt geübt.

Eine Mannschaft, die sehr konsequent mit diesen psychologischen Aspekten gearbeitet hat, war das Deutsche Fussball-Nationalteam der WM 2006. Dem Nationaltrainer Jürgen Klinsmann war es in Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen Hans-Dieter Hermann gelungen, eine positive Gruppendynamik zu entfachen. Die Mannschaft schien während des Turniers förmlich über sich hinauszuwachsen. Der Teamgeist wirkte auch auf die Zuschauer ansteckend und förderte eine kollektive Selbstwirksamkeitsüberzeugung; den Heimvorteil.

Mindestens die Gruppenspiele kann die Schweizer Fussball-Nationalmannschaft während der Euro 2008 im eigenen Land spielen. Das müsste doch ein psychologischer Vorteil sein, erhoffen sich die Fans. Die SASP wollte es genau wissen und führte im vergangenen Herbst zusammen mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) eine Tagung zu diesem Thema durch. Nam-

hafte Referenten aus dem In- und Ausland gingen der Frage nach: «Gibt es den Heimvorteil und wie lässt er sich aus psychologischer Sicht nutzen?» Wie so häufig in der Psychologie, muss auch diese Frage differenziert betrachtet werden.

Sprechgesänge ohne Effekt

Der deutsche Sportpsychologe Bernd Strauss zeigte auf, dass sich der Heimvorteil eindeutig nachweisen lässt. Dies trifft für fast alle Mannschaftssportarten in fast allen Ländern der Welt zu. Allerdings ist er nicht überall gleich ausgeprägt und in den letzten Jahrzehnten hat er kontinuierlich an Einfluss verloren. Dies führt Strauss auf den Zerfall von Faktoren zurück, die den Heimvorteil ausmachen: Die Reisen zu den Auswärtsspielen sind heute kürzer und weniger beschwerlich als noch vor 30 Jahren. Bei einem globalisierten Mannschaftssport wie dem Fussball wechseln die Spieler häufig auch international den Klub. Die heimische Umgebung spielt somit immer weniger eine Rolle. Und was ist mit dem Einfluss der Fans? Allen schönen Sprechgesängen zum Trotz: Die langjährigen Studien können keinen signifikanten Effekt von ihnen auf den Heimvorteil nachweisen.

Was den Heimvorteil sportpsychologisch gesehen ausmacht, ist ein bestens bekannter Faktor: die Selbstwirksamkeitserwartung. Sind die Spieler überzeugt, «zu Hause sind wir eine Macht», können sie auch die Erwartungshaltung der Öffentlichkeit als Ansporn nutzen. Oder wie es Hansruedi Hasler, technischer Direktor des Schweizer Fussballverbands ausdrückt: «Den Heimvorteil gibt es, weil man daran glaubt.»

Wird der Druck hingegen grösser als das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, kann das Heimspiel sogar zum Bumerang werden: Studien bei US-amerikanischen Basketballspielen haben gezeigt, dass in den Anfangsspielen der Playoff-Serien die Heimteams zu 70 Prozent gewinnen. Das letzte Spiel der Serie geht aber zu 55 Prozent an die Auswärtsmannschaft. Hoffen wir also, dass sich bei der Schweizer Fussball-Nationalmannschaft Selbstwirksamkeitserwartung und die Erwartung des Publikums die Waage halten.

Ein Baustein des Erfolgs

Die Zeiten, wo sich talentierte Athleten mit wenig Aufwand an der Spitze halten konnten, sind vorbei. Ambitionierte Einzelsportler und Teams – wie Fussball-Nationalmannschaften – kommen nicht mehr umhin, in allen Bereichen konsequent zu arbeiten. Mit ihren Interventionsformen für den mentalen und psychischen Bereich kann die Sportpsychologie einen wichtigen Beitrag zur Leistungsoptimierung leisten. Denn wer auch immer Europameister wird: den Kopf werden sie dabei haben!

Patric Eisele, Simone Schoch

Bibliografie

Ein ausführliches Literaturverzeichnis kann bei den AutorInnen angefordert werden.

Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen, Band 4. Aachen: Meyer & Meyer.

Baumann, S. (2007). Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken. Aachen: Meyer & Meyer.

Linz, L. (2004). Erfolgreiches Teamcoaching. Aachen: Meyer & Meyer.

Svoboda, H., Draksal, M. (2002). Fussball mit Köpfchen: Praktische Mentaltechniken für Spieler und Trainer. Ein Arbeitsbuch. Leipzig: Draksal Verlag.

Die AutorInnen

Lic. phil. Patric Eisele, Psychologe FSP, ist selbständiger Sportpsychologe. Er ist Beraterisch tätig im Leistungs-, Spitzen- sowie Gesundheitssport. Als Vorstandsmitglied der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie SASP ist er zuständig für die interne und externe Kommunikation.

Simone Schoch, cand. lic. phil. sowie eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin, untersucht in ihrer Lizentiatsarbeit den Einfluss unterschiedlicher Motive auf das Sportverhalten.

Anschrift

sportpsychologe.ch
Patric Eisele
Haus Cellina
7276 Davos Frauenkirch
pe@sportpsychologe.ch

Informationen zur Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie: www.sportpsychologie.ch

Résumé

Dans leur article, Patric Eisele, licencié ès lettres et psychologue du sport, et Simone Schoch, détentrice du diplôme fédéral d'éducation physique et future licenciée ès lettres, traitent des méthodes psychologiques dans les sports de haute compétition. En prenant pour exemple le football à l'Euro 08, ils montrent quelles qualités mentales peuvent être déterminantes dans une épreuve mettant aux prises des professionnels de valeur équivalente. A côté du meilleur moral possible sur le plan individuel, il s'agit évidemment de développer aussi le jeu d'équipe dans la plus parfaite harmonie. Et si tout le monde est encore convaincu que le fait de jouer à domicile est un avantage, il convient aussi, d'un point de vue psychologique, d'optimiser les chances de succès autour de ce qui est humainement possible.