



- (1) Arbeitstreffen in der schönen Eifel am 22. & 23.11.2003
- (2) Aus der Forschung: Reihe Erholung, Teil 1: Erholung – Stiefkind im Leistungssport?
- (3) Aus der Handwerkskiste der Sportpsychologie: Leistungsmotivation als Grundlage für erfolgreiche Sportaktivität

**(1) Erfolgreiches Treffen des Netzwerkes in der Eifel am 22. & 23.11.2003**

(von Sabine Rehmer)

Bei unserem Jahresabschlusstreffen wurde unter anderem zu folgenden Themen gearbeitet:

- Berichte und Erfahrungsaustausch über unsere praktische Beratungsarbeit, von Interesse waren dabei vor allem systemische Aspekte und Interventionen
- Evaluation laufender Projekte
- Beitrag des Kollegen Porath zu mentalen Individualtechniken in Mannschaftssportarten
- Sammeln praktischer Erfahrungen mit einer neuen Entspannungstechnik
- Beitrag der Kollegin Golenia zur Erholung im Leistungssport (siehe nachstehend Teil 1 der dreiteiligen Reihe)

**(2) Erholung – Stiefkind im Hochleistungssport?**

(von Marion Golenia)

Im modernen Hochleistungssport sind die Trainingsumfänge und Trainingsintensitäten so hoch, dass die Trainingsbelastungen insbesondere in Verbindung mit den Belastungen aus dem beruflichen und/oder familiären Umfeld erhebliche psycho-physische Beanspruchungszustände hervorrufen. Gleichzeitig fordern die dichten Wettkampfzyklen von Athletinnen und Athleten Höchstleistungen in immer kürzeren Zeitabständen. Dies führt dazu, dass trotz der hohen Beanspruchung notwendigen Erholungsphasen oft zu wenig Raum gegeben wird. In vielen Fällen wird der Gestaltung von Erholungsphasen zudem kein besonderes Augenmerk geschenkt, ist die Erholung noch immer „Privatsache“ der Athletinnen und Athleten. Befragungen zeigen, dass vorliegende wissenschaftliche Kenntnisse zur systematischen Unterstützung des psycho-physischen Erholungsprozesses und zur Vermeidung von Erholungsproblemen in der Praxis von vielen Sportlerinnen und Sportlern bzw. den betreuenden Trainerinnen und Trainern noch wenig berücksichtigt werden.

Bei einem länger andauernden Missverhältnis von Beanspruchung und Erholung ist die Leistungsentwicklung der Athleten jedoch erheblich gefährdet. Ein Mehraufwand an Training bewirkt dann unter Umständen nicht die angezielten Leistungssteigerungen sondern eine Leistungsstagnation. Schlimmstenfalls geraten Athletinnen und Athleten in einen Übertrainingszustand, der mit deutlichen Leistungseinbrüchen einhergeht. Darüber hinaus drohen langfristig gesundheitliche Beeinträchtigungen beispielsweise in Form von Verschleißerscheinungen, Verletzungen oder Burnout Symptomatiken (vgl. Allmer, 1996).

Zu unterscheiden sind sympathicotone von parasympathicotonen Übertrainingszuständen. Bei der erstgenannten Form stehen Erregungszustände im Vordergrund. Sie wird häufig bei jugendlichen Sportlern, Unerfahrenen und Freizeitsportlern beobachtet und tritt insbesondere in Kraft- und Schnellkraftdisziplinen auf. Die zweite Form findet man vor allen Dingen im Leistungssport, meist in ausdauerbetonten Sportarten. Ausgelöst wird dieses Übertraining eher durch eine Steigerung der Belastungsintensität als durch eine Zunahme des Trainingsumfanges. Über ursächliche Faktoren besteht weitestgehend noch Unklarheit (vgl. de Marees, 1994).

Tabelle 1 Kennzeichen von Übertraining (vgl. Kellmann, 2002; de Marees, 1994)

Sympathicotones Übertraining	Parasympathicotones Übertraining
Leistungsminderung	Leistungsminderung
Ausbleibende Superkompensation	Ausbleibende Superkompensation
Ruhelosigkeit	Rasche Ermüdung
Reizbarkeit	Depression, Apathie
Schlafstörungen	Keine Schlafstörungen
Gewichtsverlust (herabgesetzter Appetit)	Keine Gewichtsprobleme
Erhöhter Ruhepuls	Verringerter Ruhepuls (Bardydikardie)
Erhöhter Blutdruck	Geringer Blutdruck
Verzögerte Erholung nach Belastung	Gute Erholungskapazität
	Depression, Apathie
	Verschlechterte Koordination

Durch den Einsatz von gezielten Erholungsmaßnahmen lassen sich Wiederherstellungsprozesse nach Training und Wettkampf unterstützen und beschleunigen. Zudem können die physischen aber auch die häufig vernachlässigten psychischen Beanspruchungsfolgen wie z.B. Gereiztheit, permanente gedankliche Beschäftigung mit der persönlichen Leistung oder mit Wettkampfergebnissen, Motivationsprobleme sowie Ein- und Durchschlafstörungen ausgeglichen oder vermieden werden. Dieser Beitrag soll für die wichtige kompensatorische als auch präventive Funktion der Erholung sensibilisieren. Erholung sollte nicht länger „Nebensache“ sein, sondern als integraler Bestandteil des Trainings- und Wettkampfprozesses verstanden werden.

Im Folgenden werden einige wichtige Erkenntnisse zur optimalen Gestaltung von Erholungsvorgängen aufgeführt. Den Ausführungen liegt folgendes Grundverständnis von Erholung zugrunde (vgl. Allmer, 1996):

- Erholung ist der Prozess der Wiederherstellung der individuellen Handlungsvoraussetzungen.
- Erholung ist ein von Personen gezielt plan- und steuerbarer Prozess und nicht nur ein von selbst ablaufender biologischer Mechanismus.

Generell gilt, dass Erholungsmaßnahmen unmittelbar nach einer Belastung angewandt werden sollten. Denkbar sind unterschiedlichste Maßnahmen:

1. Physikalische Maßnahmen (z.B. Massage, Sauna, Hydrotherapie, Elektrostimulation)
2. Aktive Maßnahmen (z.B. Cool-down, Dehnen, Bewegungsbad)
3. Psychophysische Maßnahmen (z.B. Entspannungsverfahren, kognitive Treatments, Gespräche mit Trainern oder Betreuern)
4. Trainingsmethodische Maßnahmen (z.B. Veränderung der Relation von Belastung und Pausendauer, individuell optimierte Pausengestaltung im Trainingsprozess, Variation und Differenzierung im Trainingsprozess)
5. Nichtsportliche und soziale Maßnahmen (z.B. Musik hören, Hobbies, Lesen, Kino, Freunde treffen)
6. Ernährungsmaßnahmen (z.B. Kohlenhydrataufnahme, Proteinaufnahme, Vitamin- und Mineraliensupplementierung, Flüssigkeitsbilanzierung)
7. Umgebungsbedingte Maßnahmen (z.B. Modifikation Luftdruck, Modifikation der Atemluftzusammensetzung)

Wirksame Erholung setzt eine der Art, Dauer und Intensität der vorangegangenen Beanspruchung sowie der individuellen Vorlieben der Athletinnen und Athleten entsprechend gewählte Erholungsmaßnahme voraus.

Oft wird vergessen, dass nach Training und Wettkampf nicht nur die physische Funktionstüchtigkeit wiederherzustellen ist, sondern auch eine „mentale Erholung“ notwendig ist. So sollten psychische Funktionsbeeinträchtigungen (z.B. der Wahrnehmungs-, Denk-, Entscheidungs- und Gedächtnisprozesse) vermindert, die Verarbeitung negativer wie positiver Emotionen unterstützt und einer Verminderung der Handlungsbereitschaft (Kampfgeist, Motivation) entgegengewirkt werden.

Hinsichtlich der psychischen Beanspruchungsart ist zu beachten, dass neben überforderungsbedingten Beanspruchungszuständen wie Ermüdung und Stress auch unterforderungsbedingte Beanspruchungszustände wie Monotonie und Sättigung vorliegen können (z.B. in Trainingsphasen in denen durch häufige Wiederholung eine Automatisierung von Bewegungsabläufen oder Taktiken angezielt wird, bei frühem Ausscheiden aus einem Turnier, bei kurzen Wettkampfeinsätzen).

Tabelle 2 Beanspruchungsformen, Erholungsfunktionen und denkbare Erholungsmaßnahmen (nach Allmer, 1996)

Art der Beanspruchung	Erholungsfunktion	Erholungsentention	Denkbare Erholungsmaßnahmen
Ermüdung (Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme)	Energie tanken (Ausgleich körperlicher und mentaler Ermüdungszustände)	Verringerung der Anforderungen	Ruhe, leichte muskuläre Wechseltätigkeiten, physikalische Maßnahmen, psychophysische Maßnahmen, Ernährung
Stress (Gefühl der Überforderung, Angst, Anspannung, Nervosität)	Zur Ruhe kommen (Reduzierung des psychophysischen Aktivierungsniveaus und Lösung von Spannungen und Verkrampfungen)	Verringerung der Anforderungen und/oder Verringerung der Anregungen	Aktive Maßnahmen, trainingsmethodische Maßnahmen, psychophysische Maßnahmen
Monotonie (Reduzierte Wachheit, Interesselosigkeit, Langeweile)	Etwas Anregendes machen (Erhöhung des psychophysischen Aktivierungs- und Spannungsniveaus)	Erhöhung der Anforderungen und/oder Erhöhung der Anregungen	Trainingsmethodische sowie nichtsportliche und soziale Maßnahmen
Psychische Sättigung (Abneigung und Widerwillen gegenüber Tätigkeit, Gereiztheit, nervöse Unruhe)	Etwas Sinnvolles machen (Befriedigung nicht erfüllter Ansprüche und Bedürfnisse)	Erhöhung der Anforderungen bzw. Erhöhung der Anregungen	Trainingsmethodische sowie nichtsportliche und soziale Maßnahmen

## Literatur:

1. Allmer, H. (1996). Erholung und Gesundheit. Göttingen: Hogrefe.
2. Kellmann, M. (2002). Enhancing Recovery. Preventing Underperformance in Athletes. Leeds: Human Kinetics.
3. Marees de, H. (1994). Sportphysiologie. Köln: Verlag Sport und Buch Strauß.

~~~~~

## (2) Jetzt aber ran...

### **Leistungsmotivation als Grundlage für erfolgreiche Sportaktivität**

(von Klaus Egert)

In vielen Sportarten stellen die Monate Oktober/November die Übergangsperiode dar.

Manchmal ist man richtig überrascht, wenn der Blick auf den Kalender zeigt, dass diese Phase definitiv vorbei ist. Das Training muss wieder beginnen, sonst fehlen die Grundlagen für das Frühjahr; und im Mai/Juni stehen ja schon die ersten wichtigen Wettkämpfe an!

Und trotzdem: Viele kommen einfach nicht in die Gänge, verschieben den Beginn des systematischen Trainings immer weiter nach hinten.

Die Frage, warum hier jemand handelt oder nicht, ist die Frage nach der Motivierung.

### **Motive, Motivation, Leistungsmotiv**

Was veranlasst überhaupt Menschen, (Leistungs-)sport auszuüben? Hier lassen sich vorab allgemeine **Motive** nennen:

- Wunsch nach Selbstbestätigung in Training und Wettkampf;
- Spaß an Ausdauersportarten und körperlicher Anstrengung;
- Bedürfnis nach sozialer Anerkennung;
- Bestreben, Ziele zu erreichen;
- Kompensation für beruflichen Stress;
- Naturerleben;
- Bedürfnis nach sozialem Bezug und Kontakt zur Gruppe gleichermaßen Interessierter.

Die meisten werden sich hier wieder finden; weitere Motive sind natürlich denkbar.

Darüber hinaus wird in der Psychologie inhaltlich unterschieden zwischen Motivation und Leistungsmotiv.

Unter **Motivation** werden alle situativen Bedingungen verstanden, welche die Handlungen einer Person ankurbeln und in der Regel bis zu ihrem Abschluss in Gang halten. Bei guten oder gar idealen Wetterverhältnissen wird sich also wegen der stimulierenden Situation fast jeder zu sportlichen Aktivitäten animieren lassen.

Bei ungünstigen äußeren Bedingungen hängt es vom individuellen **Leistungsmotiv** ab, ob ich trotzdem mein Training stattfinden lasse.

Das Leistungsmotiv bildet sich im Laufe der Persönlichkeitsentwicklung in bestimmten Grundsituationen heraus. Wer in seiner Entwicklung gelernt hat, durch Einsatz und Anstrengung (Leistung) positive Verstärkungen wie Lob, Anerkennung, Zufriedenheit und materielle Dinge zu erhalten bzw. zu erfahren, der besitzt in der Regel ein relativ stark ausgeprägtes Leistungsmotiv. Es verweist auf eine überdauernde Voreingenommenheit kognitiver Prozesse, mit der Individuen die gleiche Situation verschieden auffassen und den Ausgang ihres Handelns bzw. Nichthandelns und dessen Folgen verschieden bewerten (Heckhausen, 1980).

Diese vorweggenommene Bewertung eines Handlungsausganges führt uns zu weiteren zentralen Begriffen der Leistungsmotivation:

- Motivierung ist immer auch zielbezogen;
- Das Ziel wird an einem für die eigene Person für verbindlich gehaltenen Gütemaßstab ausgerichtet;
- Mit meinem Handeln ist eine Erwartung auf Erfolg oder Misserfolg verbunden (Hoffnung auf Erfolg vs. Furcht vor Misserfolg).

An den situativen Bedingungen lässt sich dies noch einmal verdeutlichen:

Wer trotz schlechtem Wetter und mieser Laune ein Training absolviert,

- hat ein starkes Leistungsmotiv entwickelt;
- sieht seine Aktivitäten immer vor dem Hintergrund seines Zieles (z.B. gute Wettkämpfe);
- geht in der Regel davon aus, dass ihm eine sinnvolle Trainingseinheit gelingen wird (erfolgsmotiviert).

### **Motivationsprobleme...**

Ungeachtet aller vorliegenden Motive und Interessen kommt es immer wieder vor, dass schon nach kurzer Zeit der (Leistungs-)sport an den Nagel gehängt wird.

In diesen Fällen haben sich meist die Erwartungen nicht erfüllt, die an den Sport geknüpft wurden.

Wir wollen uns aber hier in erster Linie mit Motivationsproblemen in Training und Wettkampf beschäftigen. Die Art des Umgangs mit derartigen Problemen ist mitentscheidend dafür, ob wir unsere Ziele erreichen und erfolgreich sind. Und Erfolg - sei es , dass wir z.B. erstmals bei einem Triathlon finishen, unsere Laufbestzeit knacken oder nach einer Trainingseinheit ein gutes Gefühl haben - ist die Grundlage für eine dauerhafte Motivierung.

Um dies sicherzustellen, werden im Folgenden einige typische Situationen in der Vorbereitungs- und Wettkampfphase bearbeitet, die unserem erwünschten Erfolg entgegenstehen können.

In der Vorbereitungsperiode können sich vor allem in den Wintermonaten Lustlosigkeit und Langeweile einstellen. Die Verzögerung des Trainingsbeginns verstärkt das "Aussteigersyndrom": Es wird von Tag zu Tag schwieriger, mit dem Trainingsprozess anzufangen. Zusätzlich kommt es zu einer Verminderung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten, speziell des Willens.

Und das eigentliche Ziel - die Wettkampfsaison im Sommer - ist noch weit entfernt. So trainiert man oft unsystematisch vor sich hin und weiß gar nicht genau, wohin man will. Hinzu kommt, dass viele Trainingspläne (sofern sie überhaupt existieren) und Trainingseinheiten sehr eintönig sind. Da wird immer wieder die gleiche Runde gelaufen und zum zigsten Male das gleiche Schwimmintervall absolviert.

Antriebsschwankungen können bei denjenigen beobachtet werden, die sich leicht von inneren oder äußeren Faktoren in ihrem Handeln beeinflussen lassen. Ärger im Büro, trübes Wetter oder Stress zu Hause führen dazu, dass das Training ausgesetzt oder effektivlos durchgeführt wird. Die nicht absolvierten Trainingseinheiten werden dann quantitativ späteren Einheiten zugeschlagen. Da diese dann zwangsläufig irgendwann nicht mehr zu bewältigen sind, entsteht unweigerlich Frust und Unzufriedenheit.

Andere wiederum sind abhängig von Dritten. Ohne Ermunterung vom Trainer oder Vereinskollegen läuft (fast) nichts.

Problematisch kann sich auch eine überzogene Motivation auf die Vorbereitung sowie die Wettkampfsaison auswirken. Sie führt zu überhöhtem Ehrgeiz und einer unrealistischen Zielsetzung. Die Folgen sind meist zu hohe Trainingsbelastungen und damit verbunden Übertraining mit seinen Begleiterscheinungen Antriebschwäche, innere Unruhe, erhöhte Streitsucht, Unsicherheit u.v.m. (Harre, 1979).

Zu hoch gesteckte Ziele und damit oft verbunden zu hoher Erwartungsdruck führen in der Wettkampfperiode regelmäßig zu Misserfolgen. Es stellt sich schnell eine resignative Einstellung ein. Das gesamte Training, in manchen Fällen sogar das Sporttreiben schlechthin werden in Frage gestellt: "Was soll das alles überhaupt?". Ähnlich verhält es sich, wenn man jeden Wettkampf nicht nur körperlich, sondern auch psychisch voll durchzieht. In diesem Fall ist schnell die Luft raus, und nach drei bis vier Wettkämpfen kann man sich kaum noch aufraffen.

Ein Prozess, der sowohl Training als auch Wettkampf begleitet, ist die Kausalattribution (Ursachenzuschreibung). Der Kausalattribution liegt die begründete Annahme zugrunde, dass Personen bestrebt sind, Ursachen für Handlungsergebnisse zu finden. In Abhängigkeit von der Stärke des individuellen Leistungsmotivs verlaufen diese Prozesse oft nach einem gleichen Muster.

Erfolgsmotivierte geben überwiegend internale Faktoren für ihre Handlungsergebnisse an: Erfolge werden auf eigene Fähigkeiten und Misserfolge auf mangelnde Anstrengung oder Pech zurückgeführt. Misserfolgsorientierte dagegen bevorzugen bei Erfolgen externe Faktoren ("Ich hatte Glück") und schreiben Misserfolge mangelnden Fähigkeiten zu ("Das konnte ich nicht schaffen"). Im letztgenannten Fall kommt es aufgrund sich verfestigender Attributionsmuster zu Kontrollverlust in zukünftigen Situationen, da der Ausgang eines Ereignisses (z.B. Wettkampf) immer mehr als unabhängig von der eigenen Person erlebt wird.

### **...und mögliche Gegenmaßnahmen**

Eine wichtige Grundlage für eine dauerhafte Motivation ist ein übergeordnetes Leitziel, an dem ich mein Handeln ausrichten kann.

Für den weniger Ergebnisorientierten könnten folgende Leitziele gegeben sein:

- Bei einem Marathon finishen;
- Eine gute Schwimm-, Rad- und Lauftechnik erlernen;
- Spaß mit und bei der Mannschaft haben.

Für die Leistungsorientierten können die Ziele lauten:

- Eine gute Platzierung bei Meisterschaften;
- Eine oder mehrere Bestzeiten unterbieten;
- Die Qualifikation für internationale Wettkämpfe erreichen.

Entscheidend ist, dass persönliche Ziele realistisch und sind und gleichzeitig eine Herausforderung darstellen.

Das ständige Bewusstmachen meines Leitzieles hilft mir, schwierige oder weniger anregende Situationen zu überstehen.

Um wiederum die Zahl der weniger anregenden Situationen klein zu halten, sollte das Training möglichst abwechslungsreich gestaltet werden. Die Laufstrecken variieren, ein Bahntraining einbauen, Staffelwettbewerbe im Schwimmen durchführen u.a.m.

Bei Antriebsschwankungen empfiehlt es sich, mit mehreren Teilzielen zu arbeiten. Damit werde ich die einzelnen Trainingseinheiten und -phasen auf, da sie erkennbarer mit dem Leitziel verknüpft sind.

Teilziele können kurz- mittel- und langfristig sein.

Ein Miniziel (für den Schwimmsportler) kann sein: Morgen schwimme ich das komplette Programm bis zum Schluss und werde jeden Sprint bis zum Anschlag durchziehen.

Die Festlegung von Teil- und Leitzielen muss jedoch unter Berücksichtigung der objektiven Trainingsmöglichkeiten (Sportstätten, verfügbare Zeit, etc.) sowie der realistischen Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeiten erfolgen, um sich unnötige Enttäuschungen zu ersparen. Das heißt, nicht abweichend vom Trainingszustand trainieren, sondern ausgehend von einer individuellen Leistungsdiagnostik diese Einheiten planen.

Wer sich als stark abhängig von Fremdbekräftigung erlebt (z.B. Lob von der Trainerin), sollte dieses ruhig einfordern. Wer ohne Trainer arbeitet, kann sich gezielt selbst bekräftigen: "Nach dieser guten Trainingswoche gönne ich mir etwas Besonderes" oder mit Selbstlob wie "Das habe ich toll gemacht".

Mach mal Pause ist ein Schlagwort, welches nicht nur für das körperliche Training Gültigkeit hat.

Auch motivational sollte man sich in Training und Wettkampf nicht permanent voll verausgaben. Um der psychischen Ermüdung vorzubeugen, ist z.B. die Konzentration auf bestimmte Wettkämpfe sinnvoll.

Es dauert bis zu 3 Wochen, bis sich ein Organismus von einem Wettkampf-Belastungsstress erholt hat und die vollständige Leistungsfähigkeit wieder abrufbar ist.

Also: Einige Wettbewerbe unter verschiedenen Vorzeichen absolvieren (z.B. aus dem Training heraus, Wechsel unter Wettkampfbedingungen optimieren, Material testen).

Im Rahmen der Kausalattribution sollte man internalen Faktoren auf jeden Fall den Vorzug geben. Die Eigenverantwortlichkeit für einen Erfolg bedingt Erhaltung oder Steigerung des Selbstwertgefühls. Es entwickeln sich realistische Zielsetzungen, da Ereignisse auf das Ich bezogen verarbeitet werden. Darüber hinaus bekommt man durch das Zurückdrängen von externalen und der Bevorzugung von internalen Attributionen mehr Kontrolle über seine Handlungen. .

## **Der Spezialfall**

Was aber ist, wenn ich trotz fester Absicht, mit dem Training zu beginnen, es doch nicht schaffe? Oder wenn es massive Einbrüche bei der "Planerfüllung" gibt, sowohl innerhalb einzelner Trainingseinheiten wie auch bezogen auf Trainingsphasen?

Heckhausen (1981) hat die Nicht-Ausführung einer Handlung trotz hoher Motivation als Handlungsloch bezeichnet und seine Entstehung auf fehlende Willensstärke zurückgeführt.

Mit dem Fassen einer Handlungsabsicht alleine (z.B. Wiederaufnahme des systematischen Trainings) kommt es nicht automatisch zur Handlungsausführung, da auch andere Ziele zur Realisierung anstehen (ins Kino gehen, mit den Kindern oder Freunden etwas unternehmen etc.). Alle Ziele befinden sich in einer Art "Wartezustand".

Der Ausweg aus diesem Dilemma besteht nun darin, eine Prioritätenliste der Intentionen zu erstellen. Dazu gehört die konkrete Planung von Handlungsschritten.

Beispiel: Sobald ich morgen von der Arbeit nach Hause komme, laufe ich zum Einstieg in das Training meine Standardrunde.

Zur Unterstützung dieser Absicht werden die erforderlichen Mittel (Schuhe etc.) bereit gelegt und bereits tagsüber eventuell anderweitig vereinbarte Termine abgesagt oder verschoben (so genannte Abschirmmaßnahmen).

Wer es dennoch nicht schafft, für den ist Anderes wichtiger. Das ist nicht zu bewerten, sondern hier wird klar: Ich muss mich entscheiden, was ich will! Der einzige, der mich am trainieren hindern kann, bin nur ich selbst.

## Kritische Momente

In bestimmten Phasen des Trainings und Wettkampfs kommt es immer wieder zu kritischen Momenten (z.B. Gedanken an Aufgabe), die es zu überwinden gilt.

Für diese Fälle hat sich eine gezielte psychologische Vorbereitung schon immer ausgezahlt:

- Erlernen von Techniken, wie kritische, das erfolgreiche Bewältigen bedrohende Situationen in einen anderen Bedeutungszusammenhang gebracht werden, z.B. mit gezielten Selbstgesprächen.
- Planen von möglichen Inhalten, auf die Selbstgespräche gerichtet werden. Das können persönliche Ziele sein, mögliche Konsequenzen u.v.m.
- Bei lang andauernden Belastungen (z.B. Langstreckenläufe, Triathlon) ist es besonders wichtig, über eine größere Zahl von Strategien zu verfügen, aus denen je nach Situation eine ausgewählt werden kann, um resignative Gedanken zu überwinden und den Wettkampf erfolgreich beenden zu können.

Zu diesen Strategien gehören u.a. zielbezogene Strategien, in denen ich mir beispielsweise meine konkreten Leistungsziele vergegenwärtige.

Und auch Durchhaltestrategien, wie z.B. Durchhalteparolen: "Raff Dich auf!"

## Was tun?

Schön und gut, werden jetzt manche sagen. Aber wie geht es denn jetzt wirklich?

Es geht so, wie ich beschrieben habe. Nur kommt ein schon weiter oben angesprochener Aspekt hinzu, der sozusagen die Energie bereitstellt: Ich muss **wollen!**

Eine selbstkritische Überprüfung dessen, was ich will und wohin ich will, bleibt niemandem erspart.

Es sind schon wichtige Entscheidungen, ob ich als Student mein Studium schleifen lasse, um dann beim Frankfurt Marathon 180.ster zu werden. Oder die Familie zu vernachlässigen, um als Senior bei Seniorenmeisterschaften im Mittelfeld zu landen!

Wer sich jedoch für den (Leistungs-)Sport entschieden hat, dem stehen im psychologischen Bereich eine Vielzahl von Ansätzen zur Optimierung der eigenen Leistungsfähigkeit zur Verfügung. Der motivationale Bereich ist einer davon.

Andere Ansätze beschäftigen sich mit gezielter Entspannung, mit Stressbewältigung, mit Konzentration, um nur einige zu nennen.

Grundlage für den sinnvollen Einsatz von psychologischen Methoden ist zunächst Information.

Die Saisonauswertung und die darauf aufbauende Saisonplanung kann dann gezielt auch systematische Elemente im psychologisch Bereich berücksichtigen.

Ansonsten werden hier unnötig Reserven verschenkt, die man sich mühsam auf der körperlichen Ebene erarbeitet hat.

Ich wünsche Euch viel Erfolg bei der Auseinandersetzung mit dem psychologischen Training.

## Literaturnachweis

- Harre, D.: Trainingslehre. Sportverlag Berlin, 1979.
- Heckhausen, H.(1981): Neuere Entwicklungen in der Motivationsforschung. In: Psychologie und Sport, Nr.2/1998. Verlag Karl Hoffmann. Schorndorf, 1998.
- Heckhausen, H.: Motivation und Handeln. Lehrbuch der Motivationspsychologie. Springer Verlag. Berlin, 1980.