

Was braucht es, damit Sportler ihre optimale Leistung abrufen können?

BEREIT SEIN AM

Tag

X

Die einen sind kurz vor dem Startschuss nervöse Zappel-Philippe, andere stoisch ruhig in Gedanken versunken. Nicht alle Sportler brauchen dasselbe Erregungsniveau, damit sie im sportlichen Wettkampf ihre Topleistung abrufen können.

TEXT: SONJA NÜSSLI UND SABINE FISCHER

Anna, Leon, Ramon und Ines haben in den letzten Wochen fleissig trainiert mit dem Ziel, am bevorstehenden Lauf ihre Bestzeit zu verbessern.

Endlich ist der Tag da und die vier reisen gemeinsam mit dem Zug an den Austragungsort.

Anna ist ganz aufgedreht und unterhält den ganzen Zug. Leon hingegen sitzt ruhig in seiner Ecke und schaut aus dem Fenster. Vor Aufregung hat er am Morgen keinen Bissen runtergebracht, nun ist ihm leicht schlecht. Ramon wird, kaum hat er sich im Zugabteil niedergelassen, von einer unglaublichen Müdigkeit heimgesucht. Er schliesst die Augen und schläft ein. Nur Ines scheint wie immer. Gelassen blättert sie in der Zeitung und wirft dann und wann einen Blick auf die vorüberziehende Landschaft.

Damit die vier Läuferinnen und Läufer am Wettkampf ihre Bestleistung abrufen können, brauchen sie die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Doch eine Rezeptur, wie diese Mischung aussehen muss, gibt es nicht. Die perfekte Balance ist bei jedem Menschen und abhängig von der Sportart unterschiedlich. Es liegt auf der Hand, dass beispielsweise eine Sprinterin ein anderes Erregungsniveau braucht als eine Schützin, um ein gutes Ergebnis zu erreichen.

FÜR JEDEN EINE OPTIMALE ZONE

In der Wissenschaft spricht man in diesem Zusammenhang von der individuellen Zone des optimalen Funktionierens (IZOF). Lange ging man davon aus, dass für eine optimale Leistung ein mittlerer Aktivierungsgrad nötig sei und ein zu viel oder zu wenig an Erregung oder Nervosität die sportliche Leistung beeinträchtigen würden. Diese These wird den individuellen Unterschieden aber nur bedingt gerecht. Daher stützt man sich in neuerer Zeit vermehrt auf die Theorie des finnischen Sportpsychologen Yuri Hanin. Er beschreibt in seinem Modell der individuellen Zone des optimalen Funktionierens (IZOF), wie die Menschen sich bezüglich der Emotionen und des Erregungszustandes, die bei ihnen eine ideale Leistung hervorrufen, unterscheiden (vgl. Abbildung).

Manche Athleten und Athletinnen werden durch die Freude, wenn Familienangehörige den Wettkampf besuchen, in ihrer Leistungsfähigkeit gehemmt, andere hingegen können durch dasselbe Glücksgefühl zu Höchstleistungen auflaufen. Was für einige bereits ein zu viel an Nervosität ist, bildet für andere das Fundament, um Bestleistung zu erbringen. Für alle aber gilt das Gleiche: Wer sich ausserhalb seiner optimalen Zone befindet, wird sein Potenzial nicht ausschöpfen können, da er zu träge, zu ängstlich oder zu angespannt ist.

BESTER WETTKAMPF GIBT AUFSCHLUSS

Auch unsere vier Lauffreunde zeigen an ihrem Wettkampftag deutliche Erregungsunterschiede. Auf den ersten Blick scheint Leon zu ängstlich, Anna zu nervös, Ramon zu entspannt und Ines zu gelassen. Wie sich ihr Erregungsniveau auf die effektive Leistungsfähigkeit auswirkt, zeigt aber erst eine Reflexion nach dem Wettkampf. Erst dann erhalten die vier konkrete Hinweise, ob sie sich in ihrer optimalen Zone befunden haben.

**Checkliste zum Herausfinden des individuellen Erregungsniveaus
DEM IDEALEN VORWETTKAMPFZUSTAND AUF DER SPUR**

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ich hatte viele positive Gedanken | <input type="checkbox"/> Ich hatte viele negative Gedanken |
| <input type="checkbox"/> Ich war zuversichtlich, mein Ziel zu erreichen. | <input type="checkbox"/> Ich hatte Zweifel, mein Ziel zu erreichen. |
| <input type="checkbox"/> Ich war hellwach. | <input type="checkbox"/> Ich war müde. |
| <input type="checkbox"/> Ich war fokussiert. | <input type="checkbox"/> Ich war zerstreut. |
| <input type="checkbox"/> Ich fühlte mich kraftvoll. | <input type="checkbox"/> Ich fühlte mich schlapp. |
| <input type="checkbox"/> Ich freute mich auf den Wettkampf/Training. | <input type="checkbox"/> Ich hatte Angst vor dem Wettkampf/Training. |
| <input type="checkbox"/> Ich hatte das Gefühl «Alles läuft rund.» | <input type="checkbox"/> Ich hatte das Gefühl «Nichts läuft so, wie es soll.» |
| <input type="checkbox"/> Meine Muskeln fühlten sich locker an. | <input type="checkbox"/> Meine Muskeln waren verspannt. |
| <input type="checkbox"/> Mein Herz schlug zu schnell. | <input type="checkbox"/> Mein Herz schlug zu langsam. |
| <input type="checkbox"/> Mir war richtig wohl zumute. | <input type="checkbox"/> Mir war leicht schlecht. |
| <input type="checkbox"/> Ich fühlte mich unsicher. | <input type="checkbox"/> Ich war mir meiner Sache ganz sicher. |

Den optimalen Leistungszustand kann jeder und jede für sich identifizieren. Hilfreich dafür ist das Beantworten wichtiger Fragen zu Ihrem besten Wettkampf. Versuchen Sie, noch einmal in das positive Erlebnis einzutauchen und sich möglichst genau an viele Details zu erinnern. Wie waren Ihre Gefühle vor und während dem Wettkampf? Wie haben sich Ihre Muskeln angefühlt? Welche Gedanken haben Sie begleitet? Füllen Sie nebenstehende Checkliste aus, indem Sie pro Zeile ein Kreuz setzen.

Nehmen Sie diese Liste immer wieder – auch nach guten Trainings – hervor und beantworten Sie für sich die Fragen. So wird sich mit der Zeit ein Muster ergeben, das Ihren optimalen Vorstartzustand widerspiegelt. Vielleicht fehlen in dieser Liste noch Formulierungen, die Ihren optimalen Zustand noch treffender darstellen? Kein Problem, einfach Ergänzungen dazuschreiben.

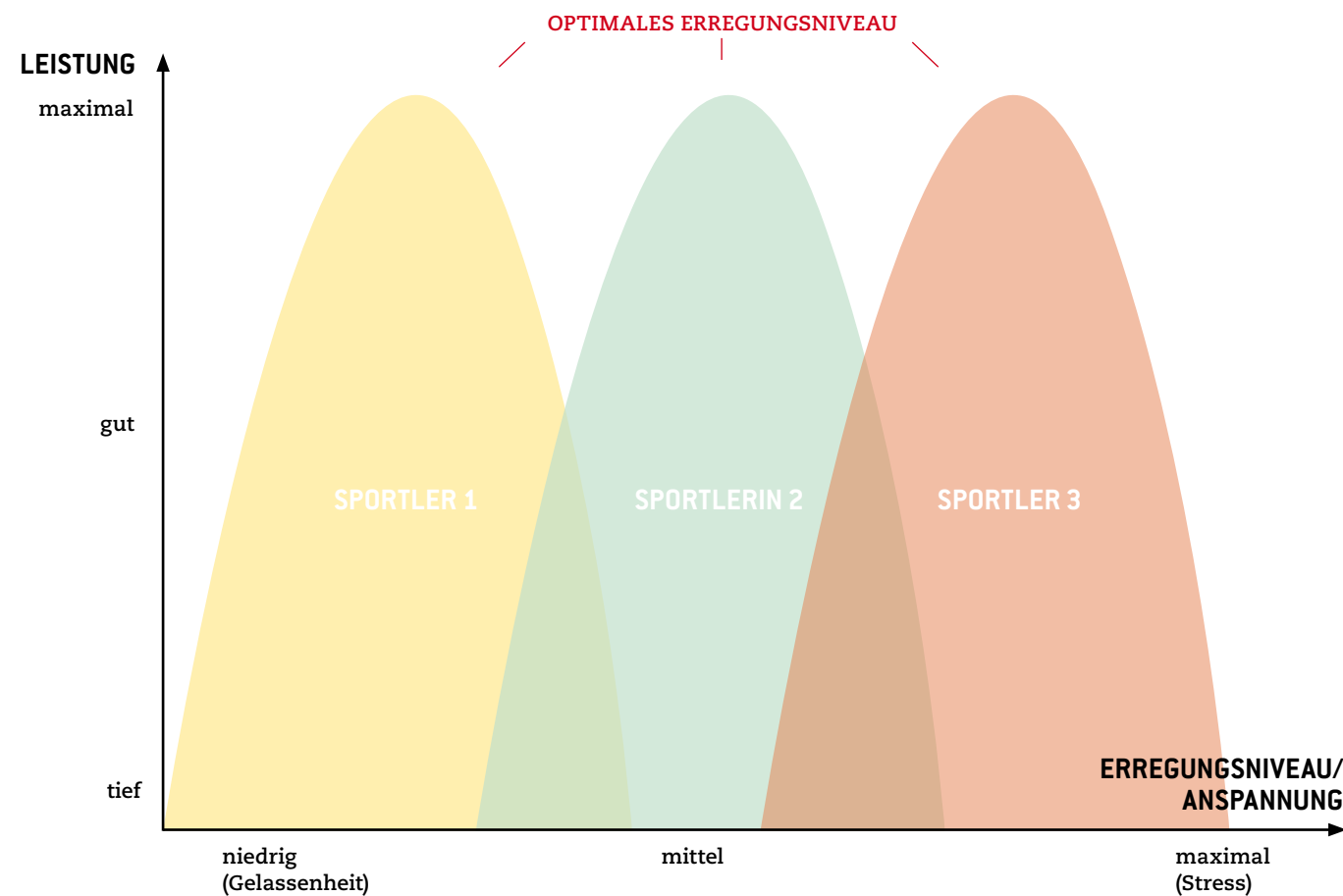
Im besten Fall können Sie so ein individuelles Profil erstellen, welches Ihren optimalen Erregungszustand perfekt beschreibt.

Wie erreicht man den optimalen Zustand? Doch das Wissen um den optimalen Leistungszustand hilft nur, wenn man sich selber auch gezielt in diesen Zustand bringen kann. Hilfe bieten die folgenden Punkte, die allerdings ein gewisses Mass an Übung erfordern, bis sie auch wirklich immer und überall verlässlich wirken.

- Reduzieren der Erregung: Entspannungstechniken (Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation usw.); Atemregulation entspannende Musik vor Wettkampf; gelassene Gesprächspartner suchen; sich abschotten vom Wettkampffeld.
- Erhöhen der Erregung: aktivierende Musik hören; den Wettkampf im Kopf simulieren; an erlebte Situationen mit viel Nervosität denken; den Puls mittels Bewegung hochbringen; mit anderen Athleten einlaufen; Konkurrenten beobachten; Ziele visualisieren; Atemregulation.
- Gedankenregulation: Bewusst die leistungsfördernden Gedanken von gelungenen Wettkämpfen zulassen und immer als Selbstgespräch wiederholen; die leistungsmindernden Gedanken ausblenden.
- Rituale / Vorstart-Routine: Dies können bestimmte Handlungen oder Abläufe sein, welche vor jedem Wettkampf möglichst gleich durchgeführt werden (z.B. was wann trinken?, wann Steigerungsläufe?, wie Aufwärmen?, welche Stretchingübungen usw.) Dies hilft, die Vorstartzeit zu strukturieren und vermittelt eine gewisse Gelassenheit. Darauf achten, nur Handlungen einzuplanen, die man immer und überall situationsunabhängig durchführen kann. *f*

INDIVIDUELLE ZONE DES OPTIMALEN FUNKTIONIERENS (IZOF)

Drei Sportler, drei mögliche Erregungszustände, die zur optimalen Leistung führen. Mit gezielten Fragestellungen nach guten Leistungen finden Sie heraus, welches Erregungsniveau für Sie am meisten Erfolg verspricht.



ATEMREGULATION ZUR ENTSPANNUNG

Legen oder setzen Sie sich entspannt hin und schliessen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich beim Einatmen auf das Heben der Bauchdecke. Es kann helfen, wenn Sie sich dabei die eine Hand auf den Bauch legen. Atmen Sie bewusst etwas länger aus als sonst und zählen Sie bei jedem Ausatmen im Kopf vorwärts, bis Sie bei zehn ankommen.

SONJA NÜSSLI UND SABINE FISCHER arbeiten als Sportpsychologinnen und betreuen Athletinnen aus diversen Sportarten. Selber greifen sie noch immer aktiv ins Wettkampfgeschehen ein. www.annis-motivationsfabrik.ch