



Sportpsychologie Steiermark

Verein Sportpsychologie Steiermark

www.sportpsychologie-steiermark.at

Ihr kompetenter Ansprechpartner in der Steiermark

Wofür trainieren?

Wie Spitzensportler mit der Situation umgehen (sollten)!

Seit März gibt es den Lockdown. Viele Sportveranstaltungen (sämtliche Ballsportarten, Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Olympische Spiele, ...) mussten abgesagt werden. Das Training war gar nicht oder nur ganz eingeschränkt möglich. Lange wusste man gar nicht, wie es weitergehen soll. Langsam werden die Einschränkungen gelockert. Erweiterte Trainings werden allmählich wieder möglich. Aber wie soll es weitergehen? Werden wir auch im Sport wieder zur „Normalität“ zurückkehren können. Braucht es eine neue Ausrichtung des Sports?

Viele Sportlerinnen und Sportler hängen in der Luft. Sie sind es gewohnt, auf einen Höhepunkt oder auf mehrere, bedeutsame Wettkämpfe hinzuarbeiten. SportlerInnen haben klare Ziele. Mit ausgefeilten Trainingsplänen wird auf den Tag X hingearbeitet. Das bedeutet auch, sich mental auf diese Vorbereitung einzulassen, Motivation und Antrieb zu regulieren, den Alltag auf die sportlichen Anforderungen anzupassen und zu strukturieren. Aber was ist, wenn es in Sichtweite keine Wettkämpfe gibt, wenn Sportveranstaltungen ohne Zuschauer angedacht werden, wenn nicht sicher ist, ob die Olympischen Sommerspiele 2021 überhaupt durchgeführt werden können, wenn nicht einmal sicher ist, ob Vereine und Verbände wirtschaftlich „überleben“ werden. Wofür trainieren? Auf was für ein Ziel hinarbeiten?

Eine Sportpsychologin schreibt:

„Die SpitzenathletInnen, die ich während des Lockdowns betreute, bzw. nach wie vor betreue sind sehr unterschiedlich mit der Situation umgegangen. Manchen ist der Boden unter den Füßen weggezogen worden, plötzlich war das Olympiaticket, für das sie so lange hart gearbeitet hatten, „nichts mehr wert“. Die gute Form, der Trainingsaufbau, alles aus heiterem Himmel für nichts. Andere wieder waren sogar etwas erleichtert mal eine Pause vom ständigen Reisen und vom Leistungsdruck zu haben. Sie nahmen sich Zeit für sich, für andere Dinge. Die „private“ Identität ist plötzlich mehr Wert gewesen, in den Vordergrund gerückt.

Wie bei vielen Dingen hängt der Umgang mit der Situation mit der subjektiven Realität und der damit verbundenen subjektiven Bewertung zusammen. In der sportpsychologischen Begleitung haben wir vor allem daran gearbeitet, diese subjektive Realität „günstiger, motivationsreicher“ für die AthletInnen zu gestalten.

Befragung von SpitzensportlerInnen (ein Olympiateilnehmer 2016 in Rio im Wurfscheibenschießen; ein Sportschütze, der für die Olympischen Spiele in Tokyo bereits einen Quotenplatz errang und zwei Nachwuchssportlerinnen im Bereich Kunstspringen und Sportschießen):

Wie geht es Dir als Sportler/-in im Moment?

„Mir geht es sehr gut. Dadurch, dass ich neben dem Sport auch meinen Betrieb leite, ist mir in der trainingsfreien Zeit nicht langweilig geworden. Natürlich war die Sehnsucht, wieder trainieren zu können, sehr groß. Umso größer ist jetzt die Freude, wieder trainieren zu können.“

„Mir geht es ganz gut, ich genieße es viel Zeit mit meiner Familie verbringen zu können.“

„Im Moment geht es mir sehr gut mit dieser Situation. Ich habe mich daran gewöhnt und mache das Beste daraus.“

„Gut, ich hatte viel Zeit, um zu hinterfragen was ich wirklich will und bin motivierter denn je. Ich freue mich auf die kommende Saison, bin aber auch dankbar für die Pause, in der ich viel Kraft schöpfen konnte.“

Trainierst Du und wie?

„Ich trainiere wieder ganz normal. Am Anfang muss man das Training natürlich langsam hochfahren, aber das klappt ganz gut. Und eine längere Pause tut oftmals auch ganz gut, obwohl sie nicht zum idealen Zeitpunkt gekommen ist, da ich vor dem Lock-down super in Fahrt war. Nachdem noch länger keine Wettkämpfe stattfinden werden, trainiere ich spezielle Dinge, tüftle an der Technik und probiere neue Dinge aus. Ähnlich wie sonst am Saisonanfang im Herbst.“

„Ich bin in der glücklichen Position, dass ich alles, was ich zum Training brauche, im Haus aufbauen konnte und so nicht nur immer dem Training nachgehen konnte, sondern sogar an einigen online-Wettbewerben teilnehmen konnte.“

„Ich trainiere sehr viel zu Hause und auch im Freien. Diese Zeit nutze ich vor allem, um meine Grundlagen zu verbessern. Auch meine mentale Stärke verbessere ich um einiges.“

„Ja, während des Lockdowns habe ich Trockentraining zu Hause an die Wand gemacht. Die konditionellen Faktoren haben auch wieder mehr Aufmerksamkeit bekommen. Mittlerweile trainiere ich die KK-Disziplinen wieder am Schießstand.“

Macht es überhaupt Sinn zu trainieren und ein Ziel zu verfolgen?

„Grundsätzlich trainiere ich für mich, um mich ständig zu verbessern und weil ich Spaß daran habe. Mein Ziel ist dasselbe wie sonst auch: Besser werden und die Schwachstellen versuchen auszumerzen. Natürlich gehen mir die Wettkämpfe ab, aber ich hoffe doch im Juni nationale Wettkämpfe bestreiten zu können. International wird es heuer nichts mehr werden.“

„Das wird sicherlich von der Sportart abhängig sein - im Schießsport wäre jetzt eine Pause einzulegen sicher möglich und gut. Ich habe aber gerade in der jetzigen Situation bemerkt, dass es in erster Linie nicht die Ziele sind, die mich zum Training motivieren, sondern die Freude am Sport und das Streben, den perfekten Schuss zu beherrschen.“

„Meiner Meinung nach macht es auf jeden Fall Sinn zu trainieren und auch seine Ziele zu verfolgen. Wenn ich jetzt nicht trainieren würde, wäre ich nicht fit genug, um meine Ziele in normalen Zeiten zu erreichen.“

„Definitiv. Die nächste Saison kommt. Kleinere Vorhaben wird es dieses Jahr schon geben. Meine Ziele sind generell langfristig formuliert und somit habe ich keine Probleme, mich zu fokussieren und zu motivieren.“

Wie aus dieser Befragung ersichtlich wird, haben AthletenInnen im Sportbereich ein hohes Maß an Motivation und können mit dieser besonderen Situation gut umgehen. Keiner kann genau abschätzen, wie es wirklich weitergeht. SportlerInnen sind der wichtigste Teil im Sportgeschehen und sie werden ihren Weg gehen. Die meisten AthletenInnen haben mental viel gelernt: z.B. mit Niederlagen gut umzugehen, sich immer wieder neue Ziele zu setzen, Emotionen in Tatendrang umzuwandeln, entspannt und locker zu bleiben.

Wir möchten aus der Sicht von SportpsychologenInnen und Mentalcoaches ein paar Empfehlungen mit auf den Weg geben. Es sind gute Möglichkeiten zur Überbrückung dieser Ausnahmesituation.

Möglichkeiten zur Überbrückung:

- Motorische Grundfähigkeiten/-fertigkeiten möglichst aufrechterhalten
- Jede Möglichkeit des Trainings - unter Einhaltung der Vorgaben - nutzen
- Kreative Ideen für Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten erkunden
- Motivierender Austausch mit Sportlern/Trainern/Freunden pflegen
- Mentales Training: Visualisierung/Imagination von alten und neuen Bewegungsmustern/Techniken, Trainings und Wettkämpfen, Entspannungstraining, bewusster Umgang mit Emotionen, Ziele (neu) formulieren und so tun als ob
- Gefühle wahrnehmen und darüber sprechen
- Zuversichtlich und positiv bleiben: Wie kann ich die derzeitige Situation gut für mich nützen? Welche Ressourcen unterstützen mich jetzt?
- Kontakt zur SportpsychologenInnen intensivieren oder überhaupt in Anspruch nehmen

Sport ist (Er-)Leben!

Alles Beste

Ihre SportpsychologenInnen und Mentalcoaches

Sportpsychologisches Training

Sportpsychologische Diagnostik

Persönlichkeitsbildung

Teamentwicklung

Coach the Coach

Krisenintervention

Sportpsychologie & Mentalcoaching

Vermittlung von Sportpsychologen

Qualitätssicherung und -kontrolle

Ansprechstelle für Fragen zu sportpsychologischen Maßnahmen und psychischer Gesundheit

Entwicklung sportartspezifischer Betreuungsmodelle

www.sportpsychologie-steiermark.at
E-Mail: info@sportpsychologie-steiermark.at
Telefon: 0664/3507823