

1 Einleitung

Über die Bedeutung der psychischen Komponente, vor allem im Spitzensport, werden sich Athleten und Sportwissenschaftler immer mehr bewusst. Die physischen Möglichkeiten zur Leistungssteigerung im Spitzensport sind weitestgehend ausgereizt. Trainer und Athleten spüren, dass sie bezüglich der Optimierung von physiologischen Anpassungsvorgängen und technisch-koordinativer Abläufe durch Training an ihre Grenzen stoßen.

Fragst du einen Erich Kühnhackl, ob Psychologie für den Eishockeysport wichtig ist, wird die Antwort sicherlich „ja“ lauten. Im Jahr 2006 thematisierte sogar das deutsche Eishockeyfachmagazin „Eishockey-News“ zum ersten Mal diesen Bereich für eine breitere Leserschaft.

Im Hochleistungssport, praktisch auf der qualitativ höchsten Stufe einer langjährigen und planmäßigen Entwicklung und Förderung, wird die Psyche des Einzelnen zum entscheidenden Faktor über Sieg oder Niederlage. Wer kennt sie nicht, die Erklärungen wie: „Die Nerven lagen blank“; „Ich hatte einen Black out“; „Ich hatte Wut im Bauch, wollte alles geben, aber es wurde immer schlimmer“; „Sie waren ein Schatten ihrer selbst!“; „Mit seiner aggressiven Zweikampfführung hat er mir den Zahn gezogen!“, „Das ist heut' nicht mein Tag!“ usw. Diese Liste der Erklärungsversuche für Leistungsversagen könnte von dir mit bekannten Sprüchen bestimmt noch erweitert werden.

Wir haben es hier zum großen Teil mit psychologischen Problemen zu tun, die verhindern, dass einzelne Spieler oder die ganz Mannschaft ihre tatsächliche Leistungsfähigkeit nicht „aufs Feld bringen“. Hier spielen Faktoren wie Einstellungen zu sich selbst und zum Wettkampf, Angst vor Misserfolg, Umgang mit Enttäuschungen, Bewältigung von im Wettkampf auftretenden kritischen Situationen und Konzentrationsverluste im entscheidenden Augenblick eine große Rolle. Das wiederum kann zu Selbstwertverlusten und Motivationsproblemen führen und sich negativ auf den Trainingsprozess auswirken. Wir sprechen hier von einer „Negativspirale“ und die gilt es, mit Hilfe geeigneter Methoden zu durchbrechen bzw. in eine „Positivspirale“ umzuwandeln.

Viele Spieler verstehen nicht bzw. unterschätzen, dass ihre psychischen Qualitäten ihre Leistungsbereitschaft im Training und die Spielleistung beeinflussen. Diese Spieler verfügen oft nicht über das notwendige „psychische Rüstzeug“, um die für sie und der Mannschaft wichtigen Ziele zu erreichen. Mit diesem Buch sollst du mit dem „sportpsychologischen Knowhow“ vertraut gemacht werden, um eine Optimierung deiner Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Uns geht es im Besonderen darum, dich darauf einzustellen, Handlungen, die du im Training und Wettkampf planst, ausführst oder unterlässt, sehr viel bewusster wahrnehmen, analysieren und bewerten lernst. Auch das so scheinbar unbewusst gesteuerte Geschehen auf dem Eis oder „so dumpfe Triebe und Gefühle“ in manchen Hinterköpfen erweisen sich in

der Tat als **bewusstseinsfähig**. Auf dieser Annahme, dass wir unser Verhalten und Handeln uns bewusst machen können, basieren die meisten der von uns ausgewählten und hier vorgestellten sportpsychologischen Trainingsformen.

Die praktischen Beispiele in diesem Buch sollen dir helfen, mentale Trainingsverfahren in dein Eishockeytraining sinnvoll einzubauen und im Wettkampf zur Optimierung deiner Handlungskontrolle einzusetzen, sprich: „dich selbst in den Griff zu bekommen“. Du lernst Möglichkeiten kennen, dich in einen entspannten Zustand zu versetzen (Kap. 5), bewusst mit den situativen Anforderungen im Training und Wettkampf umzugehen und deine Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen (Kap. 6), dein Selbstbewusstsein und die Motivation zu stärken (Kap. 7), deine Emotionen zu kontrollieren (Kap. 8), Teamfähigkeit zu entwickeln (Kap. 9) und Selbstkontrolle zu erlangen (Kap. 10).

Zum Selbstverständnis sei erwähnt, dass im amerikanischen Sprachverständnis Mentales Training im Sport sehr weit gefasst wird und für die Gesamtheit aller Methoden der psychischen Leistungsoptimierung steht, während im deutsch-sprachigen Raum der Begriff „Mentales Training“ von dem Psychologen Volpert (1977) enger definiert wurde. Er steht hier lediglich für kognitive Verfahren und Strategien, die, auf der Basis optimierter subjektiver Bewegungsvorstellungen, beim Lernen, Präzisieren und Stabilisieren von sportlichen Bewegungen dienen.

Wir haben uns für den Titel entschlossen, weil Spieler in Deutschland spätestens seit Boris Beckers Glanzzeiten „mental gut 'drauf sein wollen“ und wir in der Tat einen Schwerpunkt auf die Bewegungsoptimierung (Kap. 4 und 6.3) legen. Andererseits beziehen wir aber auch weitere ausgewählte psychologische Komponenten und Verfahren zu deren Optimierung (Motivation, Angst- und Stressbewältigung u.a.) in das Buch mit ein. Wir möchten jedoch davor warnen, das Mentale Training als eine Art „Wunderwaffe oder Allheilmittel“ anzusehen und schon gar nicht kann man kurzfristige Erfolge erwarten. Du wirst dich also nicht über Nacht in einen Jason Young oder einen Mirko Lüdemann verwandeln, aber bald Teilerfolge und erste Veränderungen in deinem Spiel erkennen.