

## Mentaltipp: Die Angst vor dem nächsten Wettkampf

Feuchte Hände, weiche Knie und negative Gedanken vor dem nächsten Spiel gegen den Erzrivalen? Das ist nichts Ungewöhnliches! Wie uns Sportpsychologe Dr. Christian Zepp in seinem Mentaltipp erklärt, könnte die Ursache Wettkampfangst sein, der man mit gezielten Übungen und Analysen bereits im Training entgegenwirken kann - und sollte. Wie das funktioniert, erfahren Sie in seinen umfassenden Ausführungen zum Thema.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, [www.tetako.de](http://www.tetako.de)

Trotz langjähriger Trainings- und Wettkampferfahrungen nehmen viele Spieler vor Turnieren oder Rundenspielen eine leistungshemmende Nervosität, teilweise sogar Angst vor dem bevorstehenden Wettkampf wahr. Diese Spieler beschreiben häufig, dass sie vor Spielen z.B. eine schlechte Konzentration, Gefühle der Unsicherheit und der Unruhe, beschleunigten Herzschlag, Schweißausbrüche, muskuläre Verspannung oder Händezittern bei sich feststellen. Manch ein Athlet würde dem Wettkampf am liebsten ganz aus dem Weg gehen. In Konsequenz dessen berichten viele dieser Athleten davon, dass sie im Spiel nicht in der Lage waren, ihre volle Leistung abzurufen und teilweise deutlich unter ihren Möglichkeiten blieben.

### Mögliche Ursache: Wettkampfangst

Eine mögliche Ursache für diesen im Leistungssport unvorteilhaften Zustand ist, dass der Spieler unter Wettkampfangst leidet. Dies bedeutet, dass der Spieler die Wettkampfsituation als subjektiv bedrohlich wahrnimmt und infolgedessen mit einer erhöhten Angst reagiert. Die Intensität der Angst ergibt sich dabei aus dem Zusammenspiel zwischen der individuellen Ängstlichkeit eines Spielers als einer seiner (Persönlichkeits-) *Eigenschaften*, und dem *Zustand*, in dem er sich in einer konkreten Situation befindet. Manch ein Spieler wird die Situation, einen fünften Satz spielen zu müssen, als bedrohlich empfinden, während ein anderer Spieler diese Bedrohung nicht wahrnimmt. Genauso kann es sein, dass ein Spieler es nicht als bedrohlich wahrnimmt, einen fünften Satz spielen zu müssen, dafür aber eine hohe Bedrohung wahrnimmt, wenn er gegen einen vermeintlich starken oder unbekanntem Gegner spielen muss. Dies bedeutet, dass sich die Wettkampfangst sowohl zwischen verschiedenen Spielern, als auch innerhalb eines Spielers unterscheiden kann.

Unterscheiden muss man zwischen den *Gedanken*, die ein Spieler in dieser Situation hat (z.B. Besorgnis, Sorgen, negative Erwartungen), und den *körperlichen Reaktionen*, die der Spieler bei sich selbst vor der Wettkampfsituation wahrnimmt und als unangenehm bewertet (z.B. schneller Puls, verkrampfte Muskeln, feuchte Hände). Studien zeigen, dass die Leistung eines Spielers intensiv durch hohe Besorgnis und viele Sorgen vor dem Wettkampf beeinflusst wird. Gleichzeitig zeigt sich jedoch auch, dass Spieler eine sehr gute Leistung bringen, wenn sie eine mittelmäßige körperliche Aufregung bei sich verspüren. Gar keine oder eine zu hohe Aufregung hingegen resultieren meist in einer schlechteren sportlichen Leistung.

### **Erster Schritt: Situationsanalyse**

Erlebt ein Spieler bei sich, dass ihn die Gedanken und körperlich spürbaren Anzeichen von Angst bei einem Wettkampf in seiner Leistung hemmen, ist zunächst eine Situationsanalyse notwendig. Anhand dieser Analyse kann der Spieler herausfinden, in welchen Situationen er Sorgen oder einen für seine Verhältnisse z.B. zu hohen Puls oder feuchte Hände wahrnimmt. Das Ergebnis kann sein, dass die Angst z.B. vor Spielen gegen Mannschaften, die in der Tabelle höher stehen, vor Spielen gegen Gegner, gegen die man lange nicht gewonnen hat, oder vor Spielen in bestimmten Hallen auftritt. Wichtig ist auch die Auseinandersetzung damit, seit wann die Wettkampfangst wahrgenommen wird. In diesem Zusammenhang kann es hilfreich sein zu überlegen, nach welchem Ereignis die Wettkampfangst das erste Mal bei sich selbst beobachtet worden ist. Jedoch sollte sich der Spieler nicht nur mit der als unangenehm bewerteten Situation beschäftigen, sondern auch überlegen, in welchen Situationen er es geschafft hat, die Wettkampfangst vor oder während eines Spiels gut in den Griff zu bekommen. Fragen, die er sich hier stellen kann, sind z.B.: Wie habe ich damals meine Sorgen bewältigt? Was habe ich gemacht, um mich selber zu beruhigen?

An diese umfassende Situationsanalyse schließt sich die Entwicklung einer individuellen Bewältigungsstrategie an, die die Antworten auf die oben genannten Fragen mit einbeziehen können. Es hat sich u.a. bewährt, individuelle Routinen für den Ablauf der Vorbereitung auf einen Wettkampf zu erstellen. Diese Routinen umfassen alle für den Spieler relevanten Situationen und legen Verhaltensweisen fest, die vom Spieler nicht nur in der direkten Wettkampfsituation eingesetzt, sondern auch in der Vorbereitungsphase mental trainiert werden können. Eine weitere Möglichkeit ist, ein individuelles Trainingsprogramm für die Wettkampfgestaltung zu entwickeln, das sich aus Entspannungstraining, mentalem Training, dem Training der individuellen Selbstgespräche sowie der Entwicklung individueller Ziele zusammensetzt. Verschiedene Studien zeigen, dass mit Hilfe solcher mentaler Trainingsprogramme die Sorgen und Befürchtungen sowie die körperlich wahrnehmbaren Anzeichen von Angst verringert werden und die Spieler entspannter und mit mehr Selbstvertrauen in den Wettkampf gehen können.

### **Wettkampfnaher Situationen einbauen**

Neben dem mentalen Training ist eine weitere wichtige Möglichkeit, wettkampfnaher Situationen auch in das häufig technisch-taktisch geprägte Tischtennistraining einzubauen. Da sich die Trainingssituation bezogen auf die Sorgen und körperlichen Reaktionen teilweise intensiv von der Wettkampfsituation unterscheidet, erscheint es unter Umständen schwer, die Wettkampfsituation auch im Training zu üben. An

dieser Stelle bietet sich unter anderem das *Prognosetraining* an. Mit Hilfe dieser Trainingsform wird die Überzeugung des Spielers trainiert, die im Training erarbeiteten Fähigkeiten (Technik, Taktik, Physis) auch im Wettkampf erfolgreich ein- und umsetzen zu können. Damit dies erreicht wird, muss die Wettkampfsituation so realistisch wie möglich im Training simuliert werden. Hierzu wird zunächst eine *Aufgabe* festgesetzt, die der Spieler meistern muss (z.B. Aufschlag/Rückschlag-Training). Im Anschluss daran wird vom Trainer, dem Spieler oder auch seinen Mitspielern ein konkretes *Ziel* bestimmt, das vom Spieler erreicht werden kann, aber auch so herausfordernd ist, dass der Spieler das Ziel eventuell nicht erreicht (z.B. 8 von 10 kurzen Aufschlägen halblang schupfen). Für den Fall, dass der Spieler das Ziel nicht erreicht, definiert der Trainer, der Spieler selbst oder auch wieder die Mitspieler eine negative *Konsequenz* für den Spieler (z.B. 20 Liegestütz). Nun führt der Spieler die Aufgabe aus und hat hierfür auch nur – ähnlich wie im Wettkampf – einen Versuch zur Verfügung. Nach der *Aufgabenausführung* erfolgt zunächst der *Vergleich* zwischen der Prognose und der erbrachten Leistung sowie eine gemeinsame *Analyse* von Spieler und Trainer bezogen auf Gründe, die zum Gelingen oder Scheitern der gestellten Aufgabe geführt haben. Die gegebenenfalls notwendige Erfüllung der Sanktionen und negativen *Konsequenzen* schließen das Prognosetraining ab.

Mit Hilfe einer wiederkehrenden Konfrontation des Spielers mit solch wettkampfnahen Situationen im Training hat der Spieler die Möglichkeit, sich selbst und auch die Drucksituation richtig einzuschätzen. Ein Prognosetraining sollte in regelmäßigen Abständen Bestandteil eines jeden Trainings sein, damit der Spieler die Gelegenheit hat, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln, mit denen er der zuvor als unangenehm bewerteten Wettkampfsituation begegnen kann.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es für Spieler verschiedene Möglichkeiten gibt, die häufig leistungshemmenden Sorgen und körperlichen Reaktionen vor oder in einem Wettkampf in den Griff zu bekommen. Neben einer detaillierten Situationsanalyse sind die Entwicklung und der Einsatz von Routinen und individuellen Bewältigungsstrategien hilfreich zur Reduktion des Angsterlebens. Im Trainingsbetrieb kann die Berücksichtigung des Prognosetrainings helfen, wettkampf- und belastungsnah zu trainieren.

Quellen und Literatur zum Text können vom Autor bezogen werden.

(Dr. Christian Zepp)

**Zum Autor:** *Dr. Christian Zepp ist ausgebildeter Diplom-Sportwissenschaftler, Sportpsychologe sowie systemischer Coach und Change Manager. Als Nationaltrainer im Behindertenvolleyball von Kambodscha gewann er die Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften 2007. Im Anschluss betreute er Formel 1- und Rallyefahrer trainingswissenschaftlich und hat am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln promoviert. Er arbeitet dort seit 2009 als Dozent und Wissenschaftler u.a. mit den Schwerpunkten sportpsychologische Diagnostik und Individual- und Gruppenbetreuung. Darüber hinaus betreut er als selbständiger Sportpsychologe auf nationaler und internationaler Ebene Athleten, Mannschaften, Trainer und Verbände vom Nachwuchs- bis zum Spitzensport.*