Die Angst zu versagen

Autor(en): **Gautschi, Roland**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991937

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

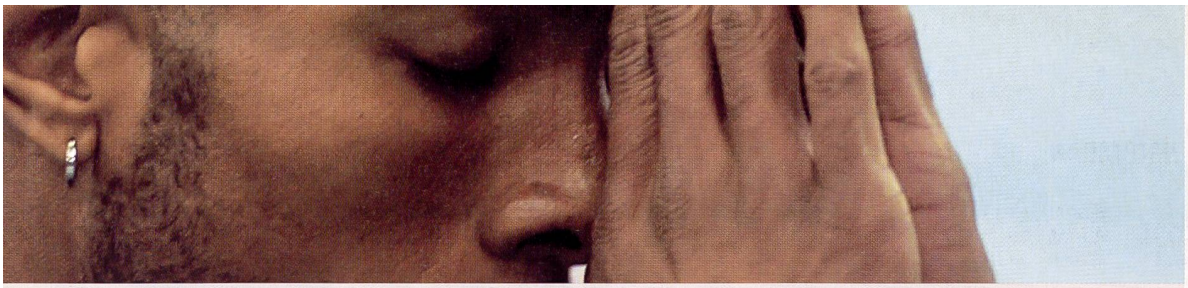


Foto: Keystone/Alastair Grant

Mentale Schwierigkeiten im Hochleistungssport

Die Angst zu versagen

Im Wettkampf müssen die Karten auf den Tisch. Die entscheidende Frage ist, ob die Athletinnen und Athleten ihre Trümpfe auch ausspielen können. Eine im Anschluss an die olympischen Spiele in Sidney durchgeführte Studie zeigt, welche Bedeutung mentale Aspekte haben.

Roland Gautschi

Den Schweizer Sportlerinnen und Sportlern wird nachgesagt, dass sie im entscheidenden Moment dem Druck nicht gewachsen sind und die erwartete Leistung nicht abrufen können. Die Studie von Jürg Schmid, Psychologe an der Universität Zürich, hatte nicht zum Ziel, diese Sichtweise auf ihre Richtigkeit zu überprüfen. Vielmehr zeigt die Befragung von 33 Sportlerinnen und 51 Sportlern aus 16 verschiedenen Sportarten, wo die grössten «Stolpersteine» auf dem Weg zum Erfolg liegen. Einige Befunde überraschen.

«Weibliche» und «männliche» Probleme

Die Studie konnte geschlechtsspezifische Unterschiede deutlich machen. Wer jedoch meint, dass «typisch» weibliche oder «längst bekannte» männliche Schwächen aufgedeckt wurden, liegt falsch. So sind es eher die Männer, die «mangelndes Selbstvertrauen» oder «leistungshemmende Gedanken und Gefühle» angeben, währenddessen mehr Frauen aussagen, sich im Wettkampf zu verkrampfen oder öfter über Motivationsprobleme klagen. Unter dem Strich sind Männer und Frauen mental etwa gleich belastbar.

«Nervenflattern» bei den «Alten»

Der Vergleich der beiden Gruppen «jung und unerfahren» und «alt und erfahren» zeigt, dass bei den «alten Hasen» die Nerven im Wettkampf immer noch und sogar heftiger «flattern» als bei den Jungen. Diese hingegen geben an, weniger «Spass am Wettkampf» zu haben und leiden eher unter «Mangel an Selbstvertrauen». Nicht unerwartet ist die Summe der Gesamtbelastung in mentaler Hinsicht bei den jungen Athletinnen und Athleten grösser als bei den älteren. Jedoch konnte nicht festgestellt werden, dass sich Erfahrene (mehrmalige Teilnahme an Grossanlässen) mental robuster präsentieren. **m**

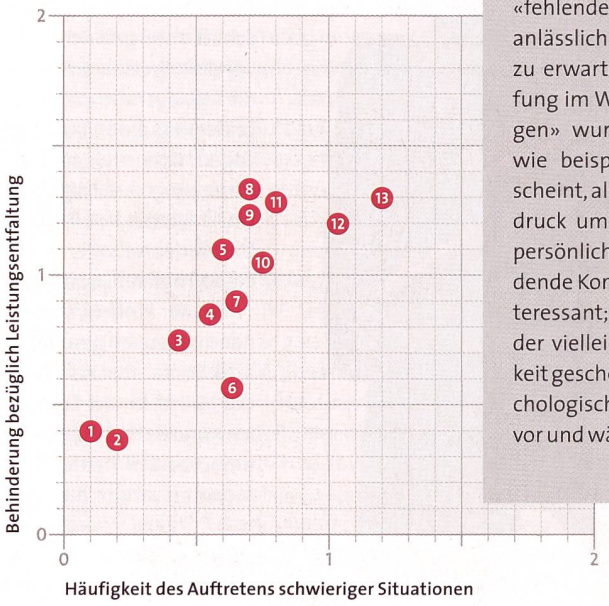
Die Leistungsbremse im Kopf

Die Grafik verdeutlicht sowohl in quantitativer (X-Achse) als auch in qualitativer Hinsicht (Y-Achse) die einzelnen mentalen Aspekte, wobei die Aussagen aller 84 Befragten berücksichtigt sind. Je höher der Punkt auf der Grafik, desto schwerer wiegt der betreffende Aspekt, je weiter rechts er liegt, desto häufiger wurde er genannt.

Wenige Athletinnen und Athleten hatten «Schwierigkeiten sich zu motivieren» oder «fehlenden Spass am Wettkampf», was ja anlässlich der Olympischen Spiele auch nicht zu erwarten ist. Probleme wie «Verkrampfung im Wettkampf» oder «Angst zu versagen» wurden als gravierender eingestuft wie beispielsweise eine «Verletzung». Es scheint, als ob die Fähigkeit mit Wettkampfdruck umzugehen, für die Erbringung der persönlichen Bestleistung eine entscheidende Komponente ist. Dieser Befund ist interessant; er schneidet eine Problematik an, der vielleicht noch zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird: dem mentalen oder psychologischen Training, speziell in der Phase vor und während des Wettkampfes.

Schwierige Situationen am Wettkampftag oder im Wettkampf

1. Schwierigkeiten, sich zu motivieren
2. Fehlender Spass am Wettkampf
3. Nachlassende Konzentration
4. Mangel an Selbstvertrauen
5. Gesundheitliche Probleme
6. «Nervenflattern» im Wettkampf
7. Mangelnde Unterstützung durch das Team
8. «Verkrampfung» im Wettkampf
9. Verunsicherung durch Kleinigkeiten
10. Verletzung
11. Leistungshemmende Gedanken und Gefühle
12. Angst zu versagen
13. Schwierige Wettkampfbedingungen



Quelle *Schmid, J.:* Mentale Schwierigkeiten im Schweizer Hochleistungssport: Eine Bestandesaufnahme mentaler Schwierigkeiten von Schweizer Athleten/-innen in Sidney 2000. Universität Zürich, Angewandte Psychologie.