

Coaching für sportliche Spitzenleistung

Eine Tischtennispielerin bereitet sich auf ein wichtiges A-Turnier vor. Von der Spieltechnik her ist die Sportlerin optimal vorbereitet. Von der mentalen Verfassung her wünscht sie sich im Match eine schnelle Reaktionsgeschwindigkeit sowie eine flexible und treffsichere Schlagfertigkeit - vor allem in kritischen Momenten, wie etwa bei Netzbällen. Sie hat noch ein spezielles Thema: wann immer im Spiel mit dem Punkte-Zählen begonnen wird, fühlt sie sich aufgeregt und neigt dann zu Flüchtigkeitsfehlern - diese Reaktion möchte sie ebenfalls bearbeiten.

Zunächst geht der Coach mit der Tischtennispielerin alle vorstellbaren Spielszenen, wie z.B. Einzel, KO-System verschiedene Angst-Gegner und auch mögliche Zuschauerreaktionen durch. Dazu gehören auch Erinnerungen an vergleichbare Matches, die nicht optimal verliefen. Wann immer die Sportlerin sich von einer vorgestellten Szene subjektiv unsicher fühlt, testet der Coach mit einem Muskeltest - dem so genannten Myostatik-Test - eine mögliche Stressreaktion. Stresst die Vorstellung, fällt der Test mit einer deutliche Schwächereaktion aus.

Mit der Bodyscan-Methode forscht die Tischtennispielerin, wo genau im Körpererleben der Gefühlsfokus der Emotion bei einer vorgestellten Szene ist: wie ein Schreck in den Knochen, weiche Knie, ein Nackenschlag, Druck im Magen, ein Schwächegefühl in den Armen usw. Nun setzt die Intervention ein. Eine Winke-Sequenz von ca. 24 Hin- und Herbewegungen nennt man Set. Die Sportlerin fokussiert dabei sowohl die Vorstellung als auch das subjektiv unangenehme Körpererleben.

Schon nach 6 bis 8 Sets fühlt sich diese Klientin frei von den unangenehmen Gefühlsreaktionen, selbst wenn sie nun wieder konkret an die zuvor stressende Szene denken soll: die Armmuskulatur fühlt sich kräftig und vital an, die Beine haben wieder festen Stand, der Schreck verschwindet aus dem Körper und lässt die Bewegung wieder fließend verlaufen, der Magen ist angenehm warm und entspannt, der Muskeltest fällt kraftvoll aus.

In der nächsten Coaching-Phase testet der Coach die Reaktion der Sportlerin auf lautes Punkte-Zählen. Wann immer ein Punktstand laut genannt wird, wie z.B. 1:2, fällt der Muskeltest tatsächlich schwach aus. Mit einer schnellen Muskeltest-Suchmethode finden Coach und die Coaching-Kandidatin nach wenigen Minuten den Ursprung der „Zahlen-Phobie“: die Tischtennisspielerin war als Teenager sehr schlecht im Fach Mathematik und hatte besonders die Klausuren in unguter Erinnerung. „Ich ließ mir die Aufgabenzettel geben, sah die ganzen Zahlen und Formel und dachte sofort: Hilfe, das kann ich nicht! Nachdem dann auch die Erinnerung an diesen „Mathe-Stress“ bewunken wurde, testet sie auch beim lauten Zählen normal kräftig.

Zum Schluss konzentriert sich die Sportlerin mit der Body-Scan-Technik auf die kraftvollste, angenehmste Körperempfindung beim Denken an ein besonders erfolgreiches Turnier. Die folgenden Winke-Sets bewirken noch eine Intensivierung dieses Ressource-Gefühls. Dann wird dieses gute Gefühl in die zukünftige Szene übertragen: „Einweben“ nennt man diese Coaching-Intervention. Dabei hält die Tischtennisspielerin den Schläger in der Hand, um den erfolgreichen Bewegungsablauf möglichst wirklichkeitsnah zu „bahnen“. Auch dabei wird wieder „gewunken“. Dieses Vorgehen nennt man in vivo-Coaching. Durch den gesamten Coaching-Ablauf wird bei der Sportlerin der Prozess einer neuronalen Bahnung für ressourcvolle Reaktionen und Emotionen in der Live-Szene in Gang gebracht. Nach dem Coaching spielte die Sportlerin im Match sicher und hatte keinerlei mentale Blockaden mehr beim Punkte-Zählen.

Quelle: <http://wingwave.punapau.dyndns.org>