

**Michaela Dorfmeister macht's vor:**

**Nach ihrem 3fach k.o., dass sie bei der WM im Vorjahr kassierte, nahm sie sich einen Mentalcoach.**

**Mentaltraining ist ein spezielles Training für den Kopf, um in außergewöhnlichen Situationen (z.B. im Kampf um Punkte) auch entsprechend reagieren zu können. Mittlerweile ist Dorfmeister zur Seriensiegerin geworden.**

Es stellt sich jetzt die Frage, ob dieses Training auch bei Pétanque anwendbar ist. Wie kann man die Psyche im Sport und insbesondere beim Petanque trainieren? Aussagen wie „der Gegner war gar nicht so stark und trotzdem haben wir verloren“ oder „plötzlich traf ich keine Kugel mehr“ oder „die entscheidende Kugel habe ich vermasselt“ haben wir alle schon einmal von uns gegeben oder zumindest gedacht. Doch wie kommt das zustande? Was kann man gegen den eigenen Druck, den man sich auferlegt, machen?

Vorweg: Wenn man sportliche Hochleistungen erbringen will, muss man gedanklich, gefühls- und motivationsmäßig auf den Wettkampf vorbereitet sein.

Mit der eigenen Spannung und Nervosität umgehen können, den Willen zur Höchstleistungen oder Misserfolge verkraften zu können- das macht einen Spitzensportler aus.

Auch ohne einen Psychotrainer hat jede Sportler mit verschiedenen Methoden die Möglichkeit sich optimal auf einen Wettkampf vorzubereiten.

Das können das Abklatschen nach einem gelungenen Wurf mit seinen Teamkollegen, das Einschwören der Mannschaft vor dem Spiel, der Talisman am Spielfeldrand usw. sein. Es gibt aber auch wissenschaftliche Erkenntnisse zur Leistungsverbesserung oder -stabilisierung.

Diese können auch auf Pétanque übertragen werden.

Ziele dieser Methoden sind die Erhöhung, Stabilisierung, Wiederherstellung der Grundlagen sportlicher Leistungen, Optimierung des Bewegungs- und Leistungsverhaltens bei Wettkampfstress.

### 1. Mentales Training

Unter mentalem Training versteht man das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitigem, tatsächlichem Üben. Voraussetzung für das mentale Training ist eine klare Bewegungsvorstellung.

Wichtig ist, dass die Bewegung in ihren wesentlichen Merkmalen bekannt ist.

Praktische Trainingsinhalte dieser Vorstellungsübung sind das geistige Nachspielen eintrainierter Lege- und Schießübungen oder das Nachspielen erfolgreicher Szenen aus eigenen Wettkampferfahrungen, in denen genau diese Bewegungsabläufe zum Erfolg führten.

Tipp:

Versuch dir einmal anzugewöhnen am Morgen nach dem Spiel geübte Würfe gedanklich nachzuspielen. Führe sie vor deinem inneren Auge nochmals durch.

Beginne bei der Vorbereitungsphase zum Wurf (also noch vor Eintritt in den Kreis), denn auch diese Phase muss nachgespielt werden, da dort schon die Entscheidung über Erfolg und Misserfolg des Wurfes fällt.

Zwing dich dazu, deine gesteuerten Gedanken zielfixiert zu Ende zu führen.

Damit ist es aber nicht getan.

Zahllose Faktoren sorgen für Störungen. Diese können mit Methoden der Psychoregulation besser unter Kontrolle gehalten werden.

## 2. Psychoregulation.

Man unterscheidet verschiedene Problembereiche, in den Störungen der gewohnten Leistungsfähigkeit auftreten.

### Antriebsregulation

- Lustlosigkeit
- Geringe Anstrengungsbereitschaft
- Verunsicherung
- Zielverlust
- Interesselosigkeit
- Ablenkbarkeit
- Emotionale Regulation
- Nervosität
- Ängste
- Psychische Überforderung
- Monotonie
- Startfieber
- Psychische Übersättigung

Nur wer motiviert ist, handelt Ziel gerichtet im Sport. Motivation entsteht aus der Bereitschaft das Beste zu geben, sich selbst zu entdecken und in der Leistung zu verwirklichen. Durch Selbstmotivation vollziehen Sportler einen kreativen Akt, entdecken ihre Stärken, entfalten ihre Fähigkeiten und finden im Ergebnis der Leistung die belohnende Befriedigung. Das Mentaltraining hilft dir deine schlummernden Fähigkeiten zu wecken und zu nutzen. Es setzt den innigen Wunsch und festen Willen, das eigene Schicksal selbst zu gestalten und erfolgreich zu sein, voraus. Wenn du also die Kraft deiner Gedanken konzentriert auf ein Ziel richtest, so wirst du dieses Ziel früher oder später auch erreichen. (aus dem nichts entsteht jedoch NICHTS)

Wir müssen deshalb lernen, Ärger, Schicksal, Pech, Neid und Schuldgefühle, kurz- alles negative und destruktive aus unseren Gedanken und Wortschatz zu streichen, denn negative Empfindungen sind die Schranken, die uns vom Erfolg trennen.

Ärgere dich nicht über die letzte vermasselte Kugel Sorge lieber dafür ,dass bei der nächsten Kugel das richtige passiert. Der Erfolgreiche ist auch in seinem Denken des Erfolges sicher , er konzentriert sich nicht auf seine Mängel, sondern auf das erwünschte Ziel. Er denkt in Lösungen .Er stellt sich eine Idealsituation immer wieder möglichst plastisch vor. Um dein Unterbewusstsein besonders zu beeindrucken, stelle dir immer wieder freudige Gefühle und Zufriedenheit bei gut gespielten Kugeln vor. Spannung kann sich positiv oder negativ auf ein Wettkampfeignis auswirken. Wenn ich mit Freude und Selbstvertrauen auf einen Wettkampf gespannt bin, wird dies meine Leistungsfähigkeit beflügeln. Andererseits verhindern eine Verspannung, Unsicherheit oder Angst ein optimales sportliches Ergebnis beim Petanque.

### Autosuggestion:

Sich selbst immer wieder einreden....

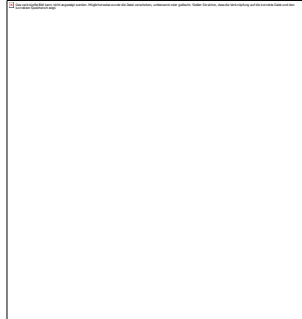
- ich bin fit und stark
- ich schaffe es
- ich bin ruhig und zuversichtlich
- ich beherrsche meinen Sport
- ich treffe diese Kugel
- ich lege diese Kugel ans Cochonet

Achte auf die positive Formulierung!

Es dürfen keine negative Aspekte oder Zweifel in der Aussage vorkommen.

# Legen

(franz. pointer), das meint beim Boule: möglichst präzise platzieren.  
Man kann sich für drei verschiedene Wurf-Techniken entscheiden:



Rollen oder Kullern (franz. Roulette)  
den halben Bogen (franz. demi-Portée)  
den hohen Bogen (franz. haute Portée)

Alle drei Wurfarten kann man aus der Hocke oder aus dem Stand spielen.

**Tipp:**

je kürzer die Distanz bzw. je härter der Boden ist, desto eher sollte man aus der Hocke spielen.

Egal, für welchen Wurf man sich entscheidet, der Körper muß immer gut ausbalanciert sein, um ihn nicht zu `verreißen`.

Für jede Wurftechnik gilt:  
Die Kugel nicht durch Muskelkraft,  
sondern nur durch den Schwung des Armes fliegen lassen!

Wenn man sie aus der oben abgebildeten Handhaltung über die Fingerkuppen abrollen läßt, erhält sie automatisch einen Rückdrall, der ihren Lauf stabilisiert und in der Länge kalkulierbarer macht.

Der Punkt, an dem die Kugel auf den Boden auftreffen soll (franz. Donnée), muß `gesund` sein, damit sie nicht verspringt.

Eine Donnée genau zu treffen, erfordert intensive Übung.  
Die richtige Wahl einer Donnée setzt die "Kunst des Bodenlesens" voraus, die sich erst durch viel Erfahrung ergibt.

**Und:**

lieber zu kurz als zu lang legen, denn eine Kugel vor der Sau stört den Gegner.

Und bei seitlichem Gefälle des Geländes sollte man beherzigen:  
immer am Berg spielen, nie im Tal.

# **Schießen**

(franz. tiring) ist spektakulär, macht Laune, kann Spiele umdrehen und ist im Vergleich zum Legen einfacher und schwieriger zugleich.

Auch wenn das Wort den Irrtum nahe legt:  
Schießen hat nichts mit Gewalt sondern mit Gefühl zu tun.  
Um gut zu schießen, braucht man:

- eine präzise Sensorik und gutes räumliches Vorstellungsvermögen
- einen sicheren Stand durch vollendet ausgelotetes Gleichgewicht
  - eine permanent geübte optisch-motorische Koordination
- eine Automatisierung und Vereinfachung der Bewegungsabläufe
  - stimmige Konnotationen im Bewusstsein  
(etwa Phantasien eines zärtlichen Kusses und nicht Gedanken,  
etwas abschießen zu wollen)
- eine mentale Belastbarkeit und Erfolgszuversicht

Das Erlernen des Schießens ist dem des Schwimmens oder Fahrradfahrens als hochgradig zu automatisierender Vorgang sehr verwandt.

Wenn man bereits als Kind anfängt, zu ballern und zu treffen,  
kann man es praktisch nie mehr verlernen.

Wer erst als Erwachsener anfängt, schießen zu üben, wird sich immer damit herumplagen müssen, dass der Verstand mitspielen will.

Nur:  
der stört defacto eher, als dass er helfen könnte!

Wer sich eine weiche,  
eher zeitlupenmäßige Technik beim Schwingen des Arms angewöhnen kann,  
wer einen sicheren Stand hat und der Kugel `nicht hinterherfällt'  
und wem es nach viel Übung gelingt,  
sich vom Bauch regieren zu lassen und vorm Schuss an nix mehr zu denken,  
der hat als Erwachsene/r noch eine gewisse Chance,  
eine/r gute/r Ballerfrau/mann zu werden.

Ja,  
er wird Schießen zuweilen als kinderleicht empfinden und seine Volltreffer als  
ungemein Lust stiftende Erlebnisse beschreiben.