

en 99:103
(28:33)

22	(9/16)
20	(9/16)
16	(7/10)
13	(6/10)
11	(5/9)
9	(2/5)
6	(2/6)
4	(1/1)
2	(1/2)

42/75	(56)
30/44	(68)
7/10	(70)
5/21	(24)
14/27	(52)
33	
20	
17	
19	
25	

n 66:92
(16:19)

24	(10/13)
22	(8/9)
10	(4/11)
9	(3/9)
8	(4/6)
7	(3/7)
7	(2/7)
5	(2/7)
0	(0/0)

36/69	(52)
30/41	(73)
2/16	(13)
4/12	(33)
16/25	(64)
42	
11	
8	
18	
19	

orf 83:94
(7:33)

28	(10/16)
27	(11/12)
17	(2/3)
12	(4/4)
5	(2/4)
3	(1/2)
2	(1/4)
0	(0/2)
0	(0/0)
0	(0/1)
0	(0/0)

31/48	(65)
28/35	(80)
0/2	(0)
3/11	(27)
29/39	(74)
29	
11	
4	
13	
30	

Mentale Teufelei in Kaiserslautern

Warum die Seile-Truppe einen tollen Januar hinlegte

Das oberste Ziel eines jeden Aufsteigers ist es, sich in der neuen Spielklasse zu orientieren. Eine Nische zu finden und sich gegen die eingespielte Konkurrenz mit allen Mitteln zu behaupten.

Klassenerhalt lautet in aller Regel das Ziel, das einfach formuliert, doch ebenso schwer zu erfüllen ist. In der Gesamtheit der zweiten Liga Süd und Nord stehen alle Novizen „unten drin“. Bis auf eine Ausnahme, welche – wie der Volksmund es will – die Regel bestätigt.

Der 1. FC Kaiserslautern hat sich gut im Unterhaus akklimatisiert und belegt einen Platz im gesicherten Mittelfeld der Süd-Tabelle. Dies war nicht immer so. Die „Teufel“ sind derart gestärkt aus der Winterpause gekommen, dass sie im Januar ungeschlagen blieben. Die kleine Serie lässt sich indes erklären, wenn auch schwer an statistischen Werten festzumachen.

Cheftrainer Stephan Seile hat seine Schützlinge gut auf die Begegnungen eingestellt, sie mental auf die kommenden Aufgaben vorbereitet. Mentaltraining – ein Aspekt

„Planmäßiges Erleben“ lenkt die Wahrnehmung auf ein festgelegtes Ziel

der in der deutschen Sportlandschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt. Stephan Seile hat den Wert der Sportpsychologie erkannt und zu Jahresbeginn an einer Coachclinic mit dem Schwerpunkt „Mentaltraining“ teilgenommen.

Neben Kondition, Technik und Taktik nimmt der mentale Aspekt einen Stellenwert im Sport ein, dessen Geschichte noch jung ist. Die weitverbreitete Meinung, Mentaltraining sei erst dann von Nöten, wenn es sportlich bergab geht, ist im Ansatz grundverkehrt. Es ist ein Trend dahingehend erkennbar, dass die gedankliche Auseinandersetzung immens leistungsfördernd ist.

Je geistig fokussierter der Basketballer auf die Partie ist, desto leistungsfähiger ist er. Lässt sich nicht von Zuschauern, Pölkern und Trompeten ablenken. Die Aufmerksamkeit des Spielers richtet sich allein auf das sportliche Geschehen. Sogenanntes „planmäßiges Erleben“ lenkt die Wahrnehmung auf ein festgelegtes Ziel, das nach möglichst idealen Maßstäben erreicht werden soll.

„Wir versuchen einen Weg zu finden, um einen gewissen Balance-Zustand zu erwirken“, berichtet Dr. Patrick Bernatzky vom Heidelberger Institut für Mentaltraining. „Der Sportler möchte ein ganz spezielles Ziel verfolgen, wird dabei aber von diversen Faktoren beeinflusst.“ Es gilt demnach, diese Faktoren außen vor zu lassen.

„Wir versuchen einen Zustand zu erreichen, der nahe an der Ruhelage liegt“

Zur Demonstration steigt Bernatzky auf einen Stuhl, streckt das rechte Bein nach hinten aus und die Arme zur Seite. „Es gibt keinen festen Ruhezustand“, erklärt er, während sein Oberkörper immer wieder leicht in alle drei Dimensionen wippt. „Wir versuchen einen Zustand zu erreichen, der nahe an jener Ruhelage liegt.“

Die Rede ist vom sogenannten IPS (Ideal Performance State). Je weiter er sich von der Ruhelage entfernt, desto unruhiger werden die Korrekturbewegungen des Dozenten. Mentaltraining ist ein Bereich, der in Bernatzkys Augen in den alltäglichen Trainingsprozess einfließen sollte. „Es verhält sich dabei ebenso wie mit Wurtraining, Kontinuität ist sehr wichtig.“

Das Erlernte scheint Coach Stephan Seile gut an seine Schützlinge weitergegeben zu haben. Wenn es drauf ankam, konnten die „roten Teufel“ im Januar immer ihr Potenzial abrufen – besonders in der entscheidenden zweiten Hälfte. Durchschnittlich produziert Kaiserslautern im letzten Viertel satte 27

Mit gestärktem Selbstvertrauen nun gegen die Tabellenoberen

Zähler. Ist dies ein offen ersichtlicher Beweis für den positiven Effekt des Mentaltrainings? Es lässt sich nur vermuten. Das Selbstvertrauen der Pfälzer hat aber definitiv zugenommen. Sie werden es brauchen können, denn in den nächsten Wochen stehen für den 1. FC Kaiserslautern Vergleiche mit den Tabellenoberen aus Nürnberg, Heidelberg und Bayreuth auf dem Programm. Dann können Seile und Co. zeigen, wie gefestigt sie wirklich sind.

Casper Heerz