

4. Der Spieler und seine Psyche

4.1. Ängste, Zweifel und mangelndes Selbstbewußtsein

Diese kritischen Zustände treten häufig dann auf, wenn Wettkämpfe bevorstehen, und sich - bei einer solchen Gelegenheit - die psychische Konstitution des Spielers in einem unausgeglichenen Zustand befindet.

Um entsprechende Zustände vor Wettkämpfen gar nicht erst aufkommen zu lassen, ist es notwendig, daß der Spieler selbst versucht zu analysieren, was ursächlich für seine negative Befindlichkeit sein kann.

Ein vertrauensvolles Gespräch mit dem Trainer, dem Mannschaftsführer, einem erfahrenen Teammitglied oder einer sonstigen Vertrauensperson im Verein, kann dem Spieler hier manche Erkenntnis und Einsicht verschaffen, so daß er möglicherweise selbst sein Verhalten (seine Unausgeglichenheit/Beunruhigung) in diesem Punkt modifizieren kann.

Überkonzentration vor der Aktion

Natürlich ist es erforderlich, daß man zu einem Wettkampf mit dem Willen antritt, gut zu spielen und auch zu gewinnen. Trotzdem ist es nicht möglich, mehr aus sich herauszuholen, als in einem steckt.

Wenn der Akteur zu viel Willen aufwendet und sich somit zu einseitig auf den Wettkampf konzentriert, so leiden darunter die Spieltechnik, die Spieltaktik und auch das Spielergebnis. Er verkrampft und entspricht sich seiner selbst nicht mehr; sein individuelles Spielvermögen wird nicht erreicht.

Der Akteur muß sich damit begnügen, daß er nicht besser spielen kann, als sein momentanes Spielvermögen es ihm ermöglicht. Eine übersteigerte Erwartung, Anstrengung und Anspruchshaltung, eine Überforderung seiner selbst, führen zwangsläufig zum Gegenteil: zur Verkrampfung.

Während des Wettkampfes legt/schießt man gut, wenn man die Technik korrekt ausführt. Wenn man zu einseitig an den Wettkampf denkt, verändert man seine geistige/mentale Haltung und spielt schlechter. Darum ist es erforderlich, während einer Aktion nicht an das Ereignis (den Wettkampf) und/oder das Ergebnis (der Aktion) zu denken, sondern daran, in technischer und taktischer Hinsicht korrekt zu spielen. Daraus folgt, daß nur gut spielen kann, wer die korrekte Technik und Taktik erlernt hat und auch die entsprechende geistige Haltung während der Aktion immer wieder reproduzieren kann, d.h., die im Training angeeigneten Automatismen ausführen kann.

Überkonzentration während der Aktion

Während einer Aktion (Legen/Schießen) ist es notwendig, sich ständig selbst zu reflektieren, einen starken Willen aufzubringen und an sich zu arbeiten. Bei der Korrektur einer ungenügenden/fehlerhaften Aktion ist es jedoch von Übel, wenn man aufgrund der eigenen übersteigerten Erwartung oder der Meinung anderer Mitspieler nun noch mehr Willen im Hinblick auf einen bestimmten Punkt oder auf die folgende Aktion aufbringt: zu viel Anstrengung verändert das Spiel häufig zum Negativen.

Der Akteur muß versuchen, im Rahmen seines Niveaus sein Bestes zu geben! Trotzdem kann er nur gemäß seinem Leistungsstand, seinem momentanen spielerischen Level, Korrekturen wahrnehmen, verarbeiten und anwenden, jedoch nicht erwarten, daß er durch eine extreme Willensanstrengung plötzlich mehrere Leistungsstufen überspringt.

Spielt man gut, so sollte man dies durchaus ernst nehmen und nicht in das Gegenteil verfallen, nämlich übermütig oder leichtfertig spielen.

4.2. Ehrgeiz und Arroganz

Der Ehrgeiz, der beste Spieler sein zu wollen, Hochmut und Arroganz gegenüber anderen, stellen nicht nur beim Pétanque Mängel an der geistigen Haltung dar. Manch einsichtig-erfahrener Pétanqueur gebraucht in diesem Zusammenhang eine Redensart, die lautet:

„Arroganz ist der Tod der Spiel-Kunst!“

Entsprechendes findet man bei jeder Form von Ehrgeizhaltung. Der Akteur hat seine geistige und körperliche Kraft auf den Moment zu konzentrieren, in dem er in den Wurfkreis tritt und seine Aktion in Angriff nimmt. Jegliche Nebengedanken an Erfolg, Aufmerksamkeit und Meisterschaftsehren können nur zur Folge haben, daß ein Teil der zur Verfügung stehenden Anspannung für diese Gedanken verbraucht wird und somit die Qualität der Aktion abnimmt.

Auch übertriebener Wett-eifer ist letztlich unvorteilhaft für den Akteur. Er muß erkennen, daß er nur so gut spielen kann, wie es ihm sein bisheriger Trainingsfleiß und momentaner Leistungsstand erlauben.

Zwar sind Willen und Ehrgeiz nötig, um überhaupt ausreichend motiviert regelmäßig und ausdauernd zu trainieren, jedoch ist es auch erforderlich, sich mit dem jeweilig Erarbeiteten, den jeweilig erreichten Ergebnissen, zufriedenzugeben, damit nicht die bislang entwickelten Fähigkeiten dadurch geschmälert werden, daß man sich während einer Aktion unrealistischen Vorstellungen und Wünschen hingibt.

4.3. Konzentrationsprobleme, die durch äußere Umstände bedingt sind

Bei Wettkämpfen, die ein mehr oder weniger bekanntes Teilnehmerfeld und Publikum haben, entwickeln manche Spieler einen besonderen Ehrgeiz – insbesondere im Hinblick auf die Gegenwart der Zuschauer. Ein derartiges demonstrations- und/oder repräsentationssüchtiges Verhalten hat auch immer zur Folge, daß sich Mängel in der geistigen Haltung während des Spiels bemerkbar machen.

Andererseits: Kommt ein Spieler erstmals in eine Mannschaft, nimmt er erstmals an einem Wettkampf teil, so entwickelt sich in ihm häufig das Gefühl und die Bemühung, nicht negativ auffallen zu wollen bzw. sich nicht zu blamieren.

Der Akteur muß begreifen, daß er es immer nur selbst ist, der dort spielt – gänzlich unabhängig von Qualität und Quantität der Wettkampfteilnehmer bzw. des Publikums.

Unabhängig von äußeren Umständen, muß der Spieler versuchen, sein Spiel zu spielen; es so zu reproduzieren, wie er es sich automatisiert (erarbeitet/antrainiert) hat. Er sollte ausschließlich sich und sein spielerisches Vermögen in den Mittelpunkt seiner Betrachtungen stellen.

Ähnliche Gemütsbewegungen treten bei Spielern oftmals auch auf, wenn lobende oder kritische Bemerkungen/Verhaltensweisen sinnlich wahrgenommen werden. Der Spieler sollte versuchen, dem gleichmütig gegenüber zu stehen, auf sein eigenes Können und spielerisches Vermögen voll zu vertrauen und seine Aktion im entsprechenden Moment ganz unabhängig von solchen äußeren Beeinträchtigungen mental aufzubauen und - wie im Training automatisiert - zu Ende führen.

Für jeden Spieler ist es unbedingt wichtig, daß er neben den technischen und taktischen Schwierigkeiten des Spiels auch in der Lage ist, solche psychologischen Probleme zu erkennen und zu bearbeiten. Er sollte sich darum im Anschluß an einen Wettkampf nicht scheuen, mit anderen darüber zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen, wie man derartigen Phänomenen begegnen kann.

Ein Trainer/Mannschaftsführer/erfahrener Mitspieler sollte daher nicht nur entsprechende Strategien in bezug auf die technische und/oder taktische Korrektur kennen, sondern auch in der Lage sein, solche für seelische Haltungen anzuwenden. Dies kann mit Methoden, wie z.B. einer individuellen, ganz persönlichen Gesprächsführung oder einer individuellen, ganz persönlichen Verhaltensmodifikation geschehen.

- Sinneswahrnehmungen im Spiel

Für jeden Wurf sollte der Akteur vor seiner Ausführung eine visuelle Fokussierung des geplanten Kugelwurfes oder -weges vornehmen. Er sollte quasi in die Zukunft schauen.

Hierbei ist der Akteur weitgehend auf sich allein gestellt. Durch eine maximale Konzentration auf den Wurf kann allerdings die Wahrnehmung anderer Reize - akustischer Art - erheblich verringert werden.

Niemand sollte sich scheuen, störend einwirkende Zuschauer oder Gegenspieler, die sich vielleicht unterhalten, freundlich um etwas mehr Ruhe vor und während der Aktion zu bitten. Diese Aufgabe kann und sollte auch von eigenen Mitspielern wahrgenommen werden.

- Sauwurf

Gedankliche Antizipation des Aufschlagpunktes der Sau und des geplanten Laufweges. Hierdurch wird gleichzeitig die Höhe des Wurfes mit einbezogen.

- Legen

Gedankliche Antizipation des Données der Kugel und des geplanten Laufweges. Hierdurch wird gleichzeitig die Höhe und gegebenenfalls der beabsichtigte Effekt der Kugel mit einbezogen.

- Schießen

Gedankliche Antizipation des Données der Kugel auf der anderen Kugel bzw. des geplanten Laufweges bei einem Flachschuß. Hierdurch wird gleichzeitig die Höhe des Wurfes mit einbezogen.

Für alle Würfe können die anderen Teammitglieder optische Hilfestellung leisten, indem sie sich an bestimmten Stellen postieren und dadurch die räumliche Wahrnehmung des Geländes erleichtern. Im Einzelnen können diese Hilfen sein:

- Beim Sauwurf
- stellt sich ein Akteur an den Zielpunkt der Sau.
- stellt sich ein Akteur an die geplante Aufschlagstelle der Sau.
- Beim Legen
- Stellt sich ein Akteur hinter die Zielstelle der Kugel.
- Stellt sich ein Akteur hinter die Zielrichtung der Kugel.
- Stellt sich ein Akteur (seitlich) an bzw. neben den geplanten Donnée der Kugel.
- Zeigt ein Akteur mit dem Fuß auf die geplante Aufschlagstelle der Kugel.
- Beim Schießen
- Ein Akteur stellt sich auf Höhe neben die zu schießende Kugel.

Dies ist insbesondere bei einer Schußaktion auf „terrain libre“ von großer Bedeutung: zwei Mitspieler stellen sich beidseitig in Höhe der zu schießenden Kugel gegenüber und bilden so für den Tireur einen Zielkorridor, eine optische Orientierungshilfe. Gleichzeitig verdecken beide dann möglicherweise die störende Anwesenheit von Gegenspielern, die sich zwar regelgerecht, aber für den Tireur doch störend, im Bereich der zu schießenden Kugel aufhalten.