



Wie man sich zum mentalen Meister macht

Deutsche Übersetzung von Rolf Strojec
(www.Boulebiebertal.de)

Vorwort zur deutschen Übersetzung von Pierre Fieux: „Wie man sich zum mentalen Meister macht“

Hiermit lege ich innerhalb von vier Monaten das dritte Lehrbuch aus der französischen Petanque-Schule in deutscher Sprache vor. Ging es in den beiden ersten Bänden um Trainingswissenschaft und Didaktik bzw. Technik und Taktik im Petanque, so kommt jetzt das Gehirn als „trainierbarer Muskel“ ins Spiel. Mentale Stärke ist beim Petanque noch viel stärker als bei anderen Sportarten entscheidend für Sieg oder Niederlage. Das Verhältnis von Aktions- und Bewegungszeit zum Zuschauen und Warten auf den nächsten Einsatz liegt bei einer Pétanque-Aufnahme im Verhältnis von ca. 5% zu 95%. Aber in diesem mentalen Hauptzeitfenster von 95% werden die meisten Spiele im Kopf entschieden. Leider wird dieses Umfeld – in dem Druck, Stress und Nerven eine Rolle spielen – auch im deutschen Petanque nur unzureichend beachtet, geschweige denn trainiert. Durch Mentaltraining könnten Spielkonzentration, Motivation, Disziplin und Siegeswillen gestärkt werden. Ebenso die Kontrolle von Gedanken und Gefühlen. Diese mentalen Leistungen lassen sich durch vielfältige Übungen und Techniken stärken, die uns in diesem Buch erstmals petanque-spezifisch aus der Binnensicht eines Spitzenspielers vorgestellt werden. Der Autor gibt zahlreiche boulepraktische Hinweise zur Focussierung auf das Spiel, zur Autosuggestion, zur Atmung, zur Visualisierung von Würfeln, zur Entspannung und zum positiven Denken vor, während und nach dem Spiel. Ein überfälliges Buch für den deutschen Markt, weil es erstmals im Petanque sportartspezifisch den allgemeinen Begriff „Mentaltraining“ fassbar macht.



Der Autor, Journalist und Pétanque-Spieler Pierre Fieux schreibt regelmäßig Kolumnen auf der wichtigsten französischen Pétanque-Website boulistenaute.com und war Journalist bei „La Marseillaise“. Pierre Fieux gilt als Historiker des Boulespiels und ist Autor des Dictionnaire de la pétanque (Wörterbuch des Boulespiels). Er ist einer der führenden Kommentatoren im französischen Fernsehen bei allen TOP-Pétanque-Turnieren. Vielen bei uns ist aber seine Qualität als Pétanque-Spitzenspieler nicht bewusst, hat er sich doch bei den größten Wettbewerben hervorgetan: So war er 1996 Finalist bei der „Mondial La Marseillaise“ und 2000 bei der Comédie de la Pétanque in Montpellier sowie anderen bedeutenden nationalen Turnieren. Pierre Fieux möchte die im Laufe seiner Pétanque-Karriere gewonnenen Kenntnisse und Einsichten so vielen Menschen wie möglich mitteilen, unabhängig von deren Spielstärke.

Übersetzung 2023 durch:

Rolf Strojec (www.boulebiebertal.de)

Waldmühle 35444 Biebertal

INHALT

BEDEUTUNG DES MENTALEN	4
<i>Sich selbst gut kennen</i>	5
DIE GRUNDLAGEN MENTALER STÄRKE	12
<i>Werte</i>	12
<i>Wählen Sie Ihre Werte</i>	16
<i>Überzeugungen</i>	17
<i>Mentale Automatismen</i>	21
IDEALZUSTAND DER LEISTUNG	24
<i>Die inneren Zustände</i>	25
<i>Mentales Training</i>	27
<i>Visualisierung</i>	36
VERHALTEN IM WETTKAMPF	39
<i>Vor dem Wettkampf</i>	40
<i>Während der Spiele</i>	41
<i>Zwischen den Spielen</i>	45
<i>Nach dem Wettbewerb</i>	45
<i>Teamarbeit</i>	46
ANHANG	47
<i>Grundlegende Entspannung</i>	48
<i>Entspannung, die das Einschlafen fördert</i>	51
<i>Progressive Entspannung nach Jacobson</i>	53

Um ein Champion zu sein, muss man an sich selbst glauben, wenn es sonst niemand tut.

Ray Sugar Robinson.

Beim Boule geht es um Geschicklic[4]hkeit, aber auch um Willenskraft. Meine Stärke ist genau dieser Wille, dieser starke Wille zu gewinnen.

Alphonse Baldi.

DIE BEDEUTUNG DES MENTALEN

Jeder, der sich jemals für einen Petanque-Wettbewerb angemeldet hat, weiß, dass ein gutes Spiel im eigenen Garten oder bei einem Freundschaftsspiel eine Sache ist, eine andere, diese Spielqualität im Wettbewerb zu wiederholen. Eine Partie kann für denjenigen, der plötzlich Zweifel, Mutlosigkeit, Wut oder Nervosität verspürt, alles Leid der Welt bergen. Die blendendste Technik kann sich unter dem Gewicht des Einsatzes plötzlich in Luft auflösen, der einfachste Zug erscheint in bestimmten Stimmungen plötzlich furchteinflößend.

Auch die größten Champions sind davon nicht ausgenommen. Die meisten beherrschen den Druck unter allen Umständen, aber sie fühlen ihn trotz allem, wie jeder andere auch, und manchmal unterliegen sie ihm.

Man fragt sich: Warum ist dieses Spiel so nervenaufreibend, warum ist der Verstand so wichtig?

Wenn man sich die Aktivität eines Spielers in einem durchschnittlich langen Triplette-Spiel ansieht, das dreizehn Spielzüge in etwa eineinhalb Stunden umfasst, stellt man fest, dass er nur sechszwanzig Kugeln spielt: Wenn man davon ausgeht, dass die Bewegung jedes Mal nur ein paar Sekunden dauert, beträgt die gesamte physische Spielzeit nicht mehr als zwei Minuten!

Daher ist die Art und Weise, wie der Spieler die achtundachtzig Kugeln erlebt, von entscheidender Bedeutung.

Die Zeit, die er für die nächsten Minuten benötigt, wird von großer Bedeutung sein und seine Leistung vollständig beeinflussen.

Die meisten Spiele bieten den Spielern eine ganze Reihe von Beweisen: Entscheidungen, Überraschungen, Wendungen, Glücksfälle - all dies sind Gelegenheiten, bei denen die Spieler unter Stress geraten und ihre Nerven verlieren können. Im Gegensatz zu den meisten anderen Sportlern kann der Petanque-Spieler diese Anspannung nicht durch Bewegung und körperliche Anstrengung abbauen: Er steht regungslos am Rand seines Spiels und hat nur seine mentale Stärke, um zu überwinden. Wenn er an der Reihe ist, in der Einsamkeit des Kreises zu spielen, kann er sich nur auf seine unbändige Energie verlassen, um die Geste zu finden, die er so oft im Training wiederholt hat.

Diese mentale Stärke lässt sich ebenso wie die körperliche Stärke trainieren: Die meisten Leistungssportarten haben schon vor langer Zeit bestimmte Methoden übernommen, die von der

Sophrologie, dem Coaching und der neurolinguistischen Programmierung inspiriert sind. Diese Methoden helfen den Sportlern, die sie anwenden, ihre Leistung zu steigern und bestimmte schwierige Phasen im Verlauf ihrer Karriere zu überwinden. In der Welt des Pétanque sind diese Techniken der breiten Masse der Lizenzinhaber noch weitgehend unbekannt. Doch wie Monsieur Jourdain, der unwissentlich Prosa schrieb, praktizieren die meisten guten Schachspieler auf empirische und persönliche Weise bestimmte Aspekte der mentalen Vorbereitung. Es gibt bereits Anzeichen dafür, dass sich ein Bewusstsein für diesen Aspekt entwickelt: Der Verband, der bereits seit mehreren Jahren einen Sportpsychologen beschäftigt, der die Mitglieder des französischen Clubs berät, kümmert sich zunehmend um diesen Aspekt des Pétanque.

Vor einigen Jahren veröffentlichte ich ein Buch mit dem Titel La p'etanque de comp&ition, in dem ich versuchte zu zeigen, dass alle Petanque-Spieler, unabhängig von ihrem Niveau oder Alter, in der Lage sind, sich zu messen, sich verbessern können, wenn sie bestimmte technische oder taktische Aspekte berücksichtigen und gezielt an ihren Mängeln arbeiten. Es gibt immer noch zu viele Vorurteile in der Boule-Szene, in der man oft davon ausgeht, dass man so ist, wie man ist, und der Rest ist egal.

Dieses Buch ist eine neue Waffe gegen diese Vorurteile. Viele Boule-Fans glauben nämlich, dass es nur zwei Arten von Spielern gibt, die soliden und die ätzenden, und dass sie für das ganze Leben sind. Dies ist jedoch falsch: In den meisten anderen Sportarten haben Mentaltrainer das Gegenteil bewiesen. So haben diese Techniken in den 80er Jahren das Schicksal eines Tennisspielers wie Yvan Lendl völlig verändert. Morgen werden sie das Leben von Tausenden von Boulespielern verändern. Dieses kleine Buch soll Sie davon überzeugen.

[Auslassung 7 Seiten....]

DIE GRUNDLAGEN DER MENTALEN STÄRKE

Für die meisten Pétanque-Liebhaber sind die großen Champions, die Phänomene, deren Spiele sie im Fernsehen oder bei den großen nationalen und internationalen Wettkämpfen verfolgen, einfach Monster an Geschicklichkeit, die jederzeit in der Lage sind, den Verlauf eines Spiels umzukehren, indem sie mit Leichtigkeit einen Coup ausführen, der für den Normalsterblichen unerreichbar ist.

Ist es so einfach? Wenn man sich in den Bouldromes von Frankreich und Navarra umsieht, stellt man fest, dass die Zahl der Spieler, die ein qualitativ hochwertiges Spiel liefern können, viel höher ist als die Zahl der hundert oder zweihundert Spieler, die regelmäßig große Wettbewerbe gewinnen. Was haben die Champions also mehr? Was lässt sie gewinnen?

Die Antwort ist beim Pétanque die gleiche wie bei anderen Sportarten: Der Unterschied liegt in ihrer mentalen Stärke.

Aber was ist diese mentale Stärke? Oder genauer gesagt: Ist sie eine einzige Eigenschaft, die das Schicksal einigen wenigen Auserwählten zuteilt, oder ist sie vielmehr eine Reihe von Dingen, an denen man arbeiten kann und die man wachsen oder abnehmen sehen kann?

Die zweite Antwort ist die richtige.

Ein guter Geist ist ein komplexes Gebilde aus vielen Dingen: Er besteht aus Motivation, Ruhe und Vertrauen, aus Konzentrationsfähigkeit und Kampfgeist. Sie kann durch die Annahme bestimmter Werte gestärkt, durch den Glauben an bestimmte Überzeugungen erhöht oder durch andere eingeschränkt werden.

WERTE

Wie ich bereits eingangs erwähnt habe, ist die körperliche Leistung eines Sportlers immer von seiner geistigen Verfassung abhängig. Diese Regel, die in allen Wettkampfsportarten gilt, ist besonders wichtig beim Petanque, wo die Zeit des Handelns im Vergleich zur Zeit des Nichthandelns extrem gering ist. Die Stärke eines Champions liegt also ebenso sehr oder sogar noch mehr in seinem Kopf als in seinem Arm. Jeder, der einmal die Besten spielen gesehen hat, wird beeindruckt sein von ihrer Gleichgültigkeit gegenüber den Unwägbarkeiten eines Spiels, ihrer Fähigkeit, die entmutigendsten Situationen umzukehren, und ihrer positiven Einstellung gegenüber einem ungünstigen Schicksal.

Wir sollten uns daher fragen: Was ist in diesen Spielern vorgegangen, was sie von anderen Spielern unterscheidet und sie stärker macht, was sind die Gedanken, die ihnen helfen, schwierige Momente zu überwinden?

Die Psyche eines Champions ist eine komplexe Sache, die sich im Laufe der Jahre und Siege entwickelt, aber eines ist sicher: Sie beruht auf einem Fundament, das ihr die Existenz ermöglicht und das ein integraler Bestandteil des Menschen wie auch des Spielers ist: seine Werte.

Jeder von uns hat ein Wertesystem: Es ist das Ergebnis unserer Erziehung und unseres Lebens und beeinflusst viele unserer Handlungen. Jede Sportart verkörpert eine Reihe von Werten: Bei Petanque gibt es neun, die ich für besonders wichtig halte. Hier sind sie.

Leidenschaft

Ein Freund von mir, dem ich ein Jahr lang die Weltmeisterschaft in Millau gezeigt hatte, fragte mich, als er die Viertelfinalisten betrachtete, die nach einer schlaflosen Nacht erschöpft waren: "Was lässt sie durchhalten?". Ich erinnere mich, dass ich ihm zu seinem Erstaunen antwortete: "Die Freude am Spiel!"

Ich hätte eher auf Leidenschaft setzen sollen, ein Wort, das die Mischung aus Freude und Leid genauer beschreibt: Es ist die Leidenschaft, die die Spieler die Müdigkeit, den Regen, die Kälte und die kilometerlangen Fahrten durch Frankreich vergessen lässt. Es ist die Flamme, die einen die schlecht organisierten Wettkämpfe, die unspielbaren Plätze und die unangenehmen Gegner ertragen lässt. Es ist eine Flamme, die man in seinem Inneren lodern fühlt, seit man das erste Mal ein Carreaux hinknallte, den ersten Fuß in ein Rund setzte, und die manchmal ein ganzes Leben lang brennt.

Für diejenigen, die sie besitzen, ist sie eine Kraft, die sie vor Ermüdung und Entmutigung bewahrt, die es ihnen ermöglicht, die härtesten Spiele zu gewinnen und die widrigsten Schicksale zu besiegen.

Disziplin

Die Leidenschaft für Petanque, die Anfänger dazu bringt, jeden Tag Tonnen von Stahl zu werfen, und aus jungen Spielern ständig geschulte Wettkämpfer macht, lässt mit der Zeit und den Zwängen des Lebens nach: Man trainiert weniger, und das Niveau sinkt.

Ein anderer Wert muss an seine Stelle treten: Was man nicht mehr aus Leidenschaft tun kann, muss man aus Gründlichkeit tun. Dies ist vor allem im Petanque-Sport wichtig, wo der Begriff des Trainings besonders vage ist und einige Champions sogar gestehen, nie zu trainieren!

Lassen Sie uns klarstellen: Wenn Sie ohne Training gewinnen können, sollten Sie nichts ändern und Ihre Freizeit genießen. Wenn man aber, wie es bei der überwiegenden Mehrheit der Sportler der Fall ist, ein bestimmtes Niveau erreicht hat und dieses trotz der verstrichenen Zeit beibehalten möchte, kann man dies nur durch hartes Training und eine sorgfältige Lebensweise erreichen. Ein Beispiel dafür ist die Verzweiflung vieler großer Spieler, die sich einer Wüstendurchquerung anvertraut haben und aufgrund mangelnder Disziplin nicht in der Lage sind, wieder auf die Siegerstraße zurückzukehren.

Ehrgeiz

Um hoch hinaus zu kommen, muss man hoch hinaus wollen. Wer sich Ziele setzt und diese hoch ansetzt, hat bessere Chancen, an die Spitze zu gelangen, als jemand, der durch übertriebene Bescheidenheit sündigt. Natürlich ist man nicht immer auf der Höhe seines Ehrgeizes, aber der Ehrgeiz ist ein sehr starker Motor im Wettkampf: Er ist die Grundlage für die Motivation.

Auch wenn es wie eine Binsenweisheit klingt, sagen wir es einfach: Der erste Ehrgeiz besteht darin, gewinnen zu wollen. Alle Champions sind in erster Linie Gewinner, die in jedem Spiel, das sie bestreiten, auf den Sieg hinarbeiten. Die Abneigung gegen Niederlagen, die Fähigkeit, sich gegen einen Rückstand zu wehren, der Wunsch zu gewinnen - all dies sind Ausdrucksformen des Ehrgeizes und starke Triebfedern für den Sportler.

33

Wille

Ich hörte einmal einen Zuschauer, der von Damien Hureaus dichtem Blick fasziniert war und sagte: "Die Kugeln, dieser Junge, er knetet sie mit den Augen!" Er drückte damit den außergewöhnlichen Eindruck von Willenskraft aus, der vom Gesicht des großen Schützen aus Anjou ausging. Alle Champions haben die Fähigkeit, dem Gegner im Spiel aufzuzwingen, was sie wollen, und ihre Energie auf das Ziel zu fokussieren.

Man muss sich nur die Siegeswut ansehen, die ein Michel Loy oder Henri Lacroix nach einem Sieg auslebt, um plötzlich zu erkennen, wie sehr sie den Erfolg gewollt haben.

Im Wettkampf ist der Wille ein grundlegender Wert: Er ermöglicht es, die meisten Prüfungen zu bestehen, die der Petanque-Wettbewerb mit sich bringt. Sie ermöglicht es, Ziele zu erreichen, die man sich gesetzt hat (einen Zug machen, das Spiel gewinnen, den Titel erobern), und sich neue Ziele zu setzen. Sie wird auch als Ambition(Kühnheit, Entschlossenheit) bezeichnet.

Demut

Ich fragte Albert Pisapia einmal, was seiner Meinung nach die wichtigste Eigenschaft eines Boule-Spielers sei. Er antwortete: "Demütig bleiben". Eine solche Antwort aus dem Munde eines Mannes, der sieben Mal die Mondial la Marseillaise gewonnen hat, scheint mir ein Beispiel an Weisheit zu sein. Nichts ist leichter, als zu gewinnen, wenn man gut spielt, aber nur die besten Spieler akzeptieren, dass sie manchmal nicht so gut spielen können: Dann kann man, wenn man alle Orgas beiseite lässt, die schwierigen Partien gewinnen und am nächsten Tag ein blendendes Finale bestreiten...

In jedem Fall ist die Niederlage am Ende des Tages die häufigste. In allen Wettbewerben, auch in den prestigeträchtigsten, gibt es nur einen Gewinner und Hunderte, wenn nicht Tausende von Verlierern. Das Besondere an Champions ist diesen Misserfolg zu akzeptieren und daraus Lehren für die Zukunft zu ziehen. So erklärte Robert Leca einmal nach einem schlechten Spiel: "Beim Pétanque muss man erst lernen, zu verlieren." Eine Woche später war er französischer Meister... "

Selbstbeherrschung

Nichts ist ärgerlicher als eine Partie Pétanque. Man kann heftige Gefühle zeigen, die von Freude bis Trauer, von Wut bis Aufregung, von Niedergeschlagenheit bis Ungeduld reichen können. Ein gutes Spiel setzt voraus, dass man diese Gefühle unter Kontrolle hat und sie daran hindert, den Spielverlauf negativ zu beeinflussen. Ein ungünstiger Spielstand, ein unglücklicher Konter oder sogar ein ungerechter Schiedsrichter sind nur ein Teil des Spiels. Gute Spieler nehmen sie gleichgültig hin wie Wind oder Regen und behalten unter allen Umständen ihre Nerven unter Kontrolle.

Diese Selbstbeherrschung ist vielleicht die wichtigste Eigenschaft eines Petanque-Spielers, denn was nützen Technik und Geschicklichkeit, so gut sie auch sein mögen, wenn der Spieler, der sie besitzt, nicht mehr in der Lage ist, die Nerven zu behalten?

Intelligenz

Beim Pétanque geht es nicht nur darum, Kugeln vor sich her zu werfen: Bei jedem Spielzug spielt jede Mannschaft sechsmal, aber sie trifft auch eine Vielzahl von Entscheidungen. Soll man schießen oder punkten, wer soll das tun, soll man den Korken hierhin oder dorthin werfen, soll man schnell spielen oder das Spiel verlangsamen, usw.

Alle großen Spieler sind intelligent oder suchen sich intelligente Partner (eine Entscheidung, die zugegebenermaßen schon ein Mindestmaß an Intelligenz voraussetzt). P&anque ist nicht nur ein Geschicklichkeitssport, sondern hat auch eine wichtige taktische und nicht zu unterschätzende psychologische Komponente. Die Beobachtung des Gegners, die Analyse seiner

Der Sieg hängt von den Schwächen und Stärken des Gegners ab und von der mentalen Stärke, die er während des gesamten Spiels an den Tag legt, insbesondere wenn die technischen Fähigkeiten des

Gegners im Wesentlichen gleich sind. Es gibt unzählige Partien, in denen ein Blick, eine Haltung oder ein Satz, der auf den Punkt gebracht wurde, das Spiel entschieden hat.

Die Fähigkeit, sich an Tausende von Situationen anzupassen, die während eines Wettbewerbs auftreten können, die Vorstellungskraft angesichts der Möglichkeiten, die ein Spiel bietet, und die Fähigkeit, die richtige Entscheidung zu treffen, sind allesamt Ausdruck von Intelligenz: Sie können zum Sieg führen, so sicher wie ein Steinregen.

Solidarität

Wie alle Mannschaftssportarten erfordert auch Pétanque die Fähigkeit, sein ganzes Potenzial in den Dienst der Gruppe zu stellen. Der Satz "Wir gewinnen zu dritt, wir verlieren zu dritt" bringt die Solidarität zum Ausdruck, die innerhalb einer Mannschaft herrschen muss, damit sie in der Lage ist, zu gewinnen.

Dieser Wert ist in allen Mannschaftssportarten wichtig, natürlich auch im Pétanque: Im Gegenzug ist es oft derselbe Partner, der einem später aus der Patsche hilft, wenn man selbst einmal eine Schwächephase hat, oder der einem den Sieg schenkt, wenn man plötzlich wieder zu sich selbst findet.

Respekt

Der Traum vieler Anfänger ist es, nicht nur ihren ersten Wettbewerb zu gewinnen, sondern auch so früh wie möglich als echter Boule-Spieler angesehen zu werden. Diese Anerkennung hängt nicht von der Spielstärke ab, sondern vielmehr von dem Verhalten, das man an den Tag legt. Da Pétanque ein Spiel ist, bei dem die meisten Auseinandersetzungen auf Augenhöhe ausgetragen werden, kommt dem Respekt vor dem Gegner eine besondere Bedeutung zu: Ein Spieler, der versucht, den Gegner beim Spielen zu stören, oder der den Gegner verächtlich oder herablassend behandelt, wird nie als würdiger Spieler angesehen werden.

Aber auch wenn Höflichkeit zwischen Gegnern mehr als wünschenswert ist, ist Respekt aus einem ganz anderen Grund ein wichtiger Wert: Er hilft demjenigen, der ihn zeigt, seine moralische Stärke intakt zu halten. Wenn man sich sowohl gegenüber dem Spiel als auch gegenüber den Gegnern untadelig verhält, kann man mit erhobenem Kopf spielen. Das Selbstwertgefühl ist frei von jeder Form von Schuldgefühlen.

WÄHLEN SIE IHRE WERTE

Stellen Sie sich einen Spieler vor, der leidenschaftlich gerne Pétanque spielt, streng und willensstark ist, das Spiel und die Gegner respektiert, bescheiden, selbstbeherrscht und intelligent ist: Wenn er auch noch außergewöhnlich geschickt und talentiert ist, sehen Sie jemanden, der Philippe Quintais sehr ähnlich ist.

Wenn er einfach nur eine gute Technik hat, haben Sie einen guten Spieler auf nationalem Niveau vor sich. Wenn er über eine gute Technik und Geschicklichkeit verfügt, werden Sie bald sehen, wie er sich weiterentwickelt und gute Wettbewerbe gewinnt. Wenn er eher ungeschickt ist, kann er mit der Zeit dennoch Ergebnisse erzielen, von denen niemand erwartet hätte, dass sie für ihn bestimmt sind.

Das ist die Kraft der Werte: Sie sind es, die das Schicksal derer bestimmen, die sie tragen.

Wählen Sie die Werte. Unter den oben genannten gibt es sicherlich zwei oder drei, die Sie mehr ansprechen als die anderen. Übernehmen Sie sie, verbinden Sie sie mit Ihrem Schicksal als Spieler, machen Sie sie zu Ihrem Motto. Zum Beispiel könnte es lauten:

WILLE

SELBSTBEHERRSCHUNG

INTELLIGENZ

Schreibe dies auf ein Blatt Papier. Hängen Sie es an Ihren Schreibtisch, an Ihre Zimmertür, an Ihre Tasche oder Ihren Lappen: Prägen Sie es sich ein, lassen Sie es in sich leben, versuchen Sie, diese Werte bei jedem Spiel, das Sie bestreiten, in Schwingung zu versetzen.

Dieses Motto wird Ihnen öfter aus der Patsche helfen, als Sie sich vorstellen können, und es wird Sie zu einem neuen Spieler machen.

Überzeugungen

Wie im Leben ist auch im Sport das, was man glaubt, nie das, was man glaubt. Es ist nicht weit von dem entfernt, was man glaubt. "Komm schon, wir sind dabei!" ist wohl der am häufigsten verwendete Satz, den Sportler in den entscheidenden Momenten sagen. von Trainern und Spielführern auf der ganzen Welt. Die Überprüfung der eigenen Überzeugungen ist eine grundlegende Aufgabe für jeden Sportler, der sich verbessern will.

Unsere Erziehung, unser soziales Umfeld und unsere Lebenserfahrung bringen uns dazu, an bestimmte Dinge zu glauben, die wir bei vielen Gelegenheiten oder bei einem besonders einschneidenden Ereignis überprüft haben. Diese Überzeugungen verändern sich im Laufe der Zeit: Einige werden durch die Ereignisse des Lebens gestärkt und werden fester, während andere sich angesichts von Ereignissen, die sie widerlegen, in Luft auflösen. So glauben die Menschen heute nicht mehr daran, dass die Erde flach ist, während die Menschen des fünfzehnten Jahrhunderts sich das nicht anders vorstellen konnten. Genauso dachten Sie vielleicht einmal, dass die beste Art zu gewinnen darin bestand, drei Schützen gegeneinander antreten zu lassen, während Sie heute glauben, dass es nichts Besseres gibt als einen guten Punktesammler, um eine Triplette zu gewinnen.

Beim Petanque ist es extrem wichtig, was man glaubt. Manche Überzeugungen können Ihnen einen enormen psychologischen Vorteil verschaffen, andere können Sie erheblich einschränken.

Wenn man z. B. gegen einen Gegner spielt, der gerade anfängt zu raffeln, und man denkt: "Ich kann nicht raffeln, ich kann unter diesen Umständen nicht gewinnen", wird man das Spiel mit Sicherheit verlieren. Wenn man hingegen denkt: "Wenn jemand anfängt zu raffeln, fühlt er sich nicht gut im Eisenschuß", wird man wahrscheinlich weiterhin gut schießen und das Spiel gewinnen.

Sehen wir uns einige dieser einschränkenden Überzeugungen an

Ich bin ungeschickt.

Ich habe zu spät mit den Kugeln angefangen.

Wenn man bei den ersten Spielen Pech hat, kann man nicht mehr gewinnen.

Wenn es windig ist, kann ich nicht spielen.

Ich spiele schlecht, wenn mich jemand anschaut.

Wenn ich beim Aufwärmen schlecht schieße, ist das ein schlechtes Zeichen. Wenn ich beim Aufwärmen gut schieße, ist das ein schlechtes Zeichen. Wenn es einen Konter gibt, ist er immer für mich.

Ich spiele schlecht auf solchen Plätzen.

Ich spiele morgens schlecht.

Ich spiele abends schlecht.

Wenn ich vorher keine Zeit hatte, vier Bälle zu werfen, spiele ich schlecht.

Wenn jemand hinter dem Kreis steht, kann ich nicht spielen.

Wenn es vor dem Ende des Spiels zu regnen beginnt, können wir es nicht schaffen.

Wenn es bis zum Ende des Spiels nicht regnet, können wir nicht aussteigen.

Wenn zwischen zwei Spielen zu lange gewartet wird, spiele ich schlecht.

Wenn mein Schatten vor mir steht, kann ich mich nicht konzentrieren.

Wenn ich meinen Schuss ändere, kann ich nicht mehr spielen.

Es ist unmöglich, mehrere gute Spielzüge hintereinander zu machen.

Ich habe sowieso kein Glück.

Um zu gewinnen, muss man gut trainiert sein.

Wir haben gesehen, dass sich die Überzeugungen, die wir tragen, im Laufe der Zeit verändern können. Daher ist es wichtig, sie zu überprüfen und zu versuchen, diejenigen aufzugeben, die uns

behindern. Letztendlich sind es nur kleine Sätze, die wir uns häufig wiederholen und an die wir schließlich glauben.

Genauso kann es äußerst vorteilhaft sein, sich neue Sätze anzueignen, und wenn wir sie uns genauso oft wiederholen, können wir sie auch genauso gut glauben. Dies ist die Grundlage der psychologischen Konditionierung, der sich viele Champions im Golf, Tennis und vielen anderen Sportarten unterziehen.

Hier sind einige Sätze, die Sie zu einem anderen Menschen machen können, wenn Sie nur daran glauben:

Was ich denke, werde ich auch werden.

Dieser Satz ist extrem wichtig: Er zeigt die Stärke positiver Überzeugungen und gleichzeitig die Macht einschränkender Überzeugungen. Wenn er zu einem Prinzip wird, wenn Sie sich voll und ganz darauf einlassen, kann er Ihr Leben verändern, und nicht nur Ihr Leben als Boule-Spieler. Umgekehrt zeigt sie, wie sehr man sich vor den kleinen Sätzen hüten muss, die man bei jeder Schwierigkeit ausspricht und die man für harmlos hält: "Ich bin eine Ziege" oder "Ich werde nie gut sein" sind allesamt Akzeptierungen zukünftiger Unzulänglichkeiten und Verweise auf eine Zukunft, die der gegenwärtigen gleicht. Wir sollten sie aus unserem Mund und unserem Denken verbannen und uns stattdessen angewöhnen, unsere Erfolge mit einem "Lié, j'ai ötö trös bon" oder einem "Oui, 9a vient" zu unterstreichen, was die Vorstellung unterstreicht, dass wir uns auf dem Weg zum Erfolg befinden.

Wollen heißt können

Dieser Glaube spricht natürlich vom Willen. Es geht aber auch um die Anstrengung, um die Arbeit, die man leistet, um die Ziele zu erreichen, die man sich gesetzt hat. Etwas sehr stark zu wollen, bedeutet auch, alle Opfer zu akzeptieren, die notwendig sind, um dies zu erreichen. Wenn Sie am Rande eines Bouldodromes, das im kalten Nebel eines Wintermorgens liegt, einen einsamen Spieler sehen, der mit seiner zweihundertsten Kugel beschäftigt ist, können Sie sich einer Sache sicher sein: Er wird diesen Sommer vielleicht nicht französischer Meister, aber er wird Spiele oder Wettbewerbe gewinnen, die ihm nicht spontan zgedacht waren. Wenn es eine Wahrheit gibt, die uns das Leben lehrt, dann ist es diese: Arbeit zahlt sich aus, früher oder später.

Positiv zu sein hilft dir zu gewinnen

So wie man ein Glas halb voll oder halb leer finden kann, so können auch die verschiedenen Ereignisse, die während eines Spiels eintreten, als günstig oder ungünstig betrachtet werden. Wenn man es sich zur Gewohnheit macht, systematisch positiv zu denken, kann man viele Hindernisse überwinden: Man sieht den meisten Widrigkeiten gelassen entgegen, hält ständig Ausschau nach der nächsten Gelegenheit und kann sein Spielniveau steigern, wenn das Spiel es erfordert.

Beim Pétanque haben wir noch nie verloren

Bei der Weltmeisterschaft 2002 in Grenoble geriet die französische Nationalmannschaft im Halbfinale gegen Thailand in eine verzweifelte Lage: Nach einem Rückstand von zwölf zu elf hatte sie einen sehr schlechten Punkt im Hinterfeld, und Henri Lacroix hatte nur eine Kugel zur Verfügung, während die Thailänder vier Kugeln hatten. Als Philippe Suchaud, der von seiner Niederlage überzeugt war, das Spielfeld verlassen hatte und der französische Stall sich auf die Niederlage

vorbereitete, sagte Henri Lacroix den Satz: "Und wenn sie viermal ertrinken würden?" Einige Minuten später, nach zwei zu kurz gespielten Kugeln und zwei weiteren, die von seinen Gegnern ertränkt wurden, rutschte ihm der dreizehnte Punkt durch die Finger und brachte Frankreich ins Finale.

Wenn man sich in der Schlacht wiederfindet, in diesen Menüs, in denen jeder verlieren oder gewinnen kann, besitzt derjenige, der es schafft, auf diese Weise ständig auf die Möglichkeit des Sieges ausgerichtet zu bleiben, eine enorme Kraft: Wenn das Schicksal ihm die kleinste günstige Gelegenheit bietet, wird er sie ergreifen, ohne sich zu wundern, in der Überzeugung, dass nichts unmöglich ist, solange der Gegner nicht dreizehn hat.

Jeder Zug muss ein Volltreffer sein

Manchmal fühlt man sich mit zwei kleinen Kugeln in der Hand sehr einsam, wenn der Gegner mit seinen fünf verbleibenden Kugeln auf einen herabblickt. Es gibt jedoch unzählige Fälle, in denen ein guter und entschlossener Spieler sich aus einer solchen Situation befreien konnte. Auch hier kommt es also auf die mentale Einstellung an: Während ein defätistischer Spieler seine beiden Kugeln ohne Überzeugung spielt und sich sagt, dass er ohnehin eine große Niederlage einstecken muss, wird ein Spieler, der an seine Chance glaubt, diese auch suchen. Vielleicht gelingt es ihm dann, die Zielkugel zu ertränken, einen Frontball zu spielen oder einfach nur die beiden Aufnahmen oder Schüsse zu machen, die ihm ein Minimum an Punkten einbringen.

Unabhängig davon, welches Ergebnis er erzielt, hat er zumindest seinen Mitspielern und Gegnern seine Entschlossenheit gezeigt, was manchmal ausreichen kann, um den Spielverlauf zu ändern.

Scheitern kann zum Erfolg führen.

Alle Spieler wissen und akzeptieren es: Im Wettkampf gibt es nur wenige Tage ohne Niederlage. Auch wenn man gute Leistungen erbringt, kommt es häufiger vor, dass man am Ende verliert, als dass man mit dem Siegerpokal nach Hause geht. Die Art und Weise, wie man seine Niederlagen betrachtet, ist sehr wichtig für den weiteren Verlauf: Wenn man es sich ansieht, analysiert und daraus lernt, kann man sich oft verbessern und später ein ähnliches Spiel gewinnen.

Der Sieg ist nur das Sahnehäubchen auf dem Kuchen des guten Spiels.

Wie Niederlagen müssen auch Siege relativiert werden. Es gibt unzählige Spieler, die durch einen großen Sieg oder einen zu früh und zu schlecht errungenen Meisterschaftsstatus zerstört wurden.

Der Sieg, auch wenn er im Wettkampf angestrebt werden sollte, kann außerhalb des Wettkampfes kein lohnendes Ziel sein: Ein anständiger Wettkämpfer sollte vielmehr während seiner Ausbildung und später in seiner Karriere nach Exzellenz streben. Erfolge sind nur die Früchte davon.

Außerdem ist es sehr wichtig, dass man nach einem großen Sieg oder einem Titel versteht, dass man wieder der Alte werden muss, um eine Chance zu haben, solche Momente wieder zu erleben. Das ist das Problem einiger neuer Champions, die nach ihrem letzten Erfolg in den Blicken und der Bewunderung der anderen ertrinken. Sie verkraften Misserfolge und Schwierigkeiten weniger gut, trainieren weniger als zuvor und verlieren die Werte, die sie zum Sieg geführt haben.

Es gibt nur einen Ausweg: Sie müssen in die Einsamkeit des Trainings zurückkehren, sich wieder demütigen und fernab der Öffentlichkeit den Weg zum schönen Spiel finden.

GEISTIGE AUTOMATISMEN

Das menschliche Gehirn ist ein komplexer Mechanismus, der bestimmten Automatismen gehorcht. Es kann interessant sein, diese zu kennen und zu verstehen, um diejenigen zu provozieren, die für die Leistung am förderlichsten sind.

Informationen wahrnehmen und filtern

Dank der fünf Sinnesorgane nimmt das Gehirn ständig Tausende von Informationen über seine Umgebung auf: Im Wettkampf müssen wir in der Lage sein, nur die Informationen auszusortieren und zu analysieren, die für unseren Sieg relevant sind. Während des gesamten Spiels müssen wir die Qualitäten und Schwächen des Gegners, den Zustand des Spielfelds, den Spielstand, die Anzahl der Bälle in jeder Hand und die Gefühle unserer Mitspieler genau kennen und gleichzeitig das Vogelgezwitscher, die Blicke der Zuschauer oder den Schmerz in den Nieren ausblenden können.

Linke und rechte Gehirnhälfte

Das Gehirn ist nicht nur ein großartiges Analyseinstrument, sondern auch das Steuerungsorgan für unsere Gesten. Die Analyse und Klassifizierung von Informationen sowie die logischen Schlussfolgerungen und Entscheidungen, die sich daraus ergeben, werden vom linken Gehirn vorgenommen, bevor das rechte Gehirn all diese Informationen zusammenfasst, um die beschlossene Handlung auszulösen und zu steuern. Im Kreis, wenn wir mit unserer Handlung beginnen, muss also der erste dem zweiten Platz machen. Dieser Wechsel ist unerlässlich, denn die linke Gehirnhälfte kann zwar eine große Anzahl von Informationen verarbeiten, aber nur eine kleine Menge von fünf bis zehn Informationen gleichzeitig. Die linke Gehirnhälfte ist vor der Handlung sehr effizient, aber nach Beginn der Handlung ist sie weit weniger effizient.

Die rechte Gehirnhälfte hingegen nimmt Tausende von Informationen auf und kann sie gleichzeitig verarbeiten. Das Ziehen einer Kugel oder der Versuch einer Aufnahme erfordert die Berücksichtigung einer großen Menge von Informationen, die nicht getrennt voneinander betrachtet werden können.

Diese Arbeitsweise, die bei der Entscheidungsfindung, der Wahl des Stoßes, der Position oder der Daten analytisch ist, muss einige Sekunden vor der Ausführung der Bewegung global werden. Eine analytische Arbeitsweise würde die internen Funktionsweisen unseres Gehirns verleugnen und zu einer ruckartigen und ineffizienten Bewegung führen.

Beim Lesen dieser Zeilen werden Sie sicherlich an zwei Arten von Spielern gedacht haben: Die einen, die oft reine Schützen sind und nicht in die Entscheidungsfindung ihrer Mannschaft eingebunden sind, sagen gerne: "Beim Boule ist es sinnlos, nachzudenken". Die anderen sind Strategen und Psychologen, denen es schwerfällt, bei der Ausführung einer riskanten Handlung loszulassen.

Wie kann man konkret vom analytischen zum ganzheitlichen Modus wechseln? Man kann dies verstehen, indem man sich die Hauptinformationsvektoren ansieht, die von den beiden Gehirnhälften verwendet werden. Der linke arbeitet mit Worten, der rechte mit Bildern. Um von einem Modus in den anderen zu wechseln, muss man also vom Dialog mit sich selbst zur Visualisierung der auszuführenden Handlung übergehen.

Diese innere Visualisierung ist unerlässlich: Wenn ein Spieler im Rund einen Schlag nicht spürt und sich sträubt, ihn auszuführen, ist er gleichzeitig sehr oft nicht in der Lage, sich selbst zu sehen, wie er ihn ausführt. Umgekehrt ist es kein Problem, wenn man sich selbst sehen kann, wie der Zug, den man gerade versucht, gelingt: Man muss sich nur loslassen und kann den Zug problemlos ausführen. Die rechte Gehirnhälfte, die das von der linken Gehirnhälfte erstellte Szenario in ein Bild umsetzen kann, kann dann ihre Partitur ohne eine einzige falsche Note spielen.

Der Blick der anderen

Für den Anfänger, der seine ersten Schritte in der Welt des Wettkampfes macht, ist eine Prüfung besonders furchterregend: Er hat ein großes und aufmerksames Publikum, das sich um das Spiel herum versammelt. Sie werden feststellen, dass es schwierig ist, unter den Augen der anderen zu spielen, oder zumindest, dass sein Spiel dadurch verändert wird. Wenn Sie zu den Glücklichen gehören, die besser spielen, wenn sie beobachtet werden, gehen Sie zum nächsten Abschnitt über, denn dieses Kapitel betrifft Sie nicht, zumindest noch nicht.

In Wirklichkeit beeinflusst uns der Blick der anderen, weil wir spüren, dass er nicht neutral ist, sondern ein Urteil enthält. Meistens ist dieses Urteil summarisch: Der, den man hat spielen sehen, ist gut, der, den man hat spielen sehen, ist nicht gut. Neben diesen Urteilen spielt vor allem das Bild, das der Spieler von sich selbst hat, eine Rolle. Wenn es gut ist, wird er sich friedlich in der Öffentlichkeit bewegen. Wenn es schlecht ist, wird er alle Augenpaare, die auf ihn gerichtet sind, als Bedrohung ansehen.

In diesem Fall muss man den Stier bei den Hörnern packen und das Problem ein für alle Mal lösen: Ob man gut oder schlecht, bewundernswert oder lächerlich ist, man muss akzeptieren, dass man sich so zeigt, wie man ist. Wenn man das geschafft hat und sich selbst endlich wohlwollend betrachten kann, sollte man versuchen, in seiner Mitte zu bleiben, sich selbst zu sehen und zu verstehen, wie man sich selbst sieht.

Eine Blase zu bauen, die von den Blicken und der Kritik der anderen abgeschirmt ist. Nur so kann man sich voll und ganz ausdrücken.

Den Hund töten

Was bei Spielern mit mangelndem Selbstvertrauen auffällt, ist, dass sie unfähig sind, große Fehler zu vermeiden. Ein Spieler stößt systematisch die Kugel ab, die der Gegner vor dem Tor platziert hat.

Ein anderer wird häufiger als sonst den Hund töten, d. h. seine eigene Kugel statt der gegnerischen schlagen. Warum?

Nun, weil sie Angst hatten, es zu tun! Die rechte Gehirnhälfte tut sich schwer mit der Strategie des Ausweichens. Wenn man ihr befiehlt, eine Kugel zu lokalisieren und dann zu vermeiden, sie zu schlagen, was die linke Gehirnhälfte sehr gut versteht, muss sie all dies in Bilder umsetzen: Dies besteht darin, das Bild der ersten Kugel zu erstellen und es dann zu löschen. Es ist gut möglich, dass der ängstliche Schütze beim Spielen nur das erste Bild im Kopf hat und seine Kugel, anstatt irgendwo anders hinzufallen, unweigerlich auf das Ziel zusteuert, das er sich vorgenommen hat.

Um aus all dem herauszukommen, muss man wieder einmal positiv denken. Der einfache Befehl wird vom Gehirn perfekt verstanden, und obwohl man sein Ziel verfehlt, wenn man sich ungeschickt anstellt, hat man nur eine geringe Chance, den Hund zu töten.

Eine flexible Strategie

Bei einem Boule-Wettbewerb kennt man seinen Gegner oft erst im letzten Moment. Daher kann man erst kurz vor dem Spiel oder in den ersten Minuten der Runde eine Strategie entwickeln. Diese erweist sich oft als genauso wichtig wie die Qualität der gespielten Kugeln: Sie ist jedoch nur dann effektiv, wenn sie sich von Runde zu Runde an die verschiedenen Ereignisse im Spiel anpasst. Es gibt zu viele Spieler, die sich starr an ein vorher ausgearbeitetes Schema klammern: "Gegen sie muss man schießen", und sich dann beschweren, dass das Spiel nicht gut für sie gelaufen ist.

Ebenso kann ein Spieler eine andere Meinung über das Verhalten seiner Mitspieler haben als diese: Er sollte versuchen, flexibel zu bleiben und einen von ihnen empfohlenen Zug ausführen zu können, auch wenn er selbst spontan einen anderen Zug vorschlagen würde.

Im Allgemeinen sollte die Strategie wie ein Rahmen sein, auf dem die verschiedenen taktischen Entscheidungen basieren: Sie muss flexibel bleiben und sich an die veränderten Bedingungen anpassen können, die in den Stunden vor der letzten Runde auftreten können. Sie müssen sich vor automatischen Entscheidungen hüten, ihre Meinung während der Runde ändern können und die Spielsituation nach jeder gespielten Kugel neu überdenken können.

Interaktionen

Wie wir gesehen haben, beeinflusst unsere Psyche unser Spiel, aber sie beeinflusst auch das Spiel der anderen Spieler in der Runde. Eine ängstliche oder nervöse Haltung kann bei unseren Mitspielern Zweifel aufkommen lassen und bei unseren Gegnern zusätzliches Vertrauen schaffen. Umgekehrt beeinflusst der Eindruck von Stärke, den einige Spieler vermitteln, die Moral der anderen Spieler in den Partien, die sie bestreiten, erheblich. Man sollte sich immer vor Augen halten, dass eine

Siegerpose das Spielniveau eines Gegners senken kann, ebenso wie ein paar gut platzierte Sätze einen Partner, der in Schwierigkeiten geraten ist, wieder ins Spiel bringen können.

IDEALER ZUSTAND DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Unser Geist organisiert sich ständig um bestimmte Zustände herum, die unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit beeinflussen. Dies gilt natürlich auch, wenn wir eine Partie Petanque spielen. Diese Zustände wirken dem Bewusstsein entgegen: So führt zum Beispiel Angst dazu, dass man sich schwach fühlt oder sich den Gegner als groß und mächtig vorstellt.

Wenn man sich in einem Zustand befindet, den man als negativ empfindet, kann man ihn unterbrechen. Sie glauben nicht daran? Doch wenn Sie sich im Fernsehen einen besonders traurigen Film ansehen und ein Freund Sie anruft, unterbrechen Sie sofort den Zustand der Traurigkeit, in dem Sie sich befinden, und teilen die Fröhlichkeit, die Ihr Freund Ihnen vermittelt. Wenn das Gespräch zu Ende ist, kehren Sie zu Ihrem Film zurück und fragen sich: "Wo war ich? Wie Sie sehen, waren Sie durchaus in der Lage, Petat, in dem Sie sich gerade befanden, zu unterbrechen.

Es ist auch möglich, den Zustand schnell zu wechseln. Viele Menschen sind in der Lage, in einem ruhigen Zustand plötzlich Wut oder Angst zu empfinden, wenn sie mit einem unvorhergesehenen Umstand konfrontiert werden.

Diese Zustandsänderungen erfolgen meist, wenn sie spontan sind, von einem positiven Zustand in einen negativen Zustand. Der Wechsel von einem negativen zu einem positiven Zustand ist zwar schwieriger, aber er ist nicht so einfach.

Mit ein wenig Übung ist dies jedoch möglich: Wir werden sehen, wie man dies erreichen kann.

Zunächst muss man wissen, nach welchen Zuständen man suchen soll. Laut James Loehr gibt es zwölf verschiedene Zustände, die in Kombination zu dem führen, was er als I&P (I&al State of Performance) bezeichnet.

1. Lockere und geschmeidige Muskeln.
2. Ruhiger und gelassener mentaler Zustand.
3. Geringe Besorgnis
4. Hohe Energie
5. Positive und optimistische Empfindungen
6. Freude am Spielen
7. Abwesenheit von Anstrengung
8. Instinktive und automatische Handlung
9. Großes Selbstvertrauen
10. Lebhafter und wacher Geist
11. Gefühl eines großen Gebiets
12. Konzentration und Präsenz

DIE INNEREN ZUSTÄNDE

Laut Antoni Girod, der die mentale Vorbereitung vieler Golf- und Tennisspieler leitet, lassen sich die wichtigsten leistungsfördernden inneren Zustände in folgender Formel zusammenfassen:

MOTIVATION

VERTRAUEN

MC4 = RUHE

KONZENTRATION

KAMPFGEIST

Diese Zustände sind die Grundpfeiler einer guten mentalen Verfassung: Sie sind die Bedingungen, unter denen Ihr Spiel so aussehen wird, wie es in Ihrem Garten aussieht. Nur mit ihnen können Sie bei einem Wettbewerb Ihr Bestes geben. Gehen wir sie durch:

Motivation

Für die meisten Menschen ist Pétanque ein Hobby, für andere ist es nur ein Zeitvertreib. Es gibt nichts Traurigeres, als zu sehen, wie sie den ganzen Nachmittag lang Kugeln vor sich herwerfen, ohne ein anderes Ziel zu verfolgen, als die Zeiger ihrer Uhr drehen zu sehen. Unnötig zu sagen, dass Spieler mit einem solchen Mangel an Motivation niemals einen Wettbewerb gewinnen, wenn sie überhaupt daran teilnehmen.

Ein Spieler, der gewinnt, ist in erster Linie ein Spieler, der gewinnen will: Motivation ist eine der stärksten Kräfte, die einen Wettkämpfer antreiben, und eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Sieg.

Ruhe

Was jedem Boule-Spieler von bescheidenem Niveau zuerst auffällt, wenn er zum ersten Mal einen großen Champion sieht, ist das Gefühl der Ruhe, das dieser ausstrahlt. Bei einem so nervenaufreibenden Spiel wie Boule ist das Streben nach Ruhe eine Konstante für alle, die ein hohes Niveau erreichen wollen.

Jeder, der diesen Sport schon einmal wettkampfmäßig betrieben hat, weiß es: Nervosität, Hektik oder Wut blockieren jeden Zugang zur Leistung. Ruhe ist eine der wichtigsten Voraussetzungen.

Selbstvertrauen

Gut zu spielen bedeutet zunächst, zu glauben, dass man gut spielen wird. Der menschliche Geist ist so aufgebaut, dass ein durchschnittlicher Spieler, der Selbstvertrauen hat, immer besser spielen wird als ein guter Spieler, der Zweifel hat. Es ist daher extrem wichtig, ein möglichst gutes Bild von seinen Möglichkeiten in sich zu tragen.

Das Selbstvertrauen eines Spielers ist jedoch ständig in Bewegung: Es wächst oder schwindet mit jeder Erfahrung und jedem Vergleich. Wir werden sehen, wie man es stärken und aufbauen kann, sodass es zu einem festen Bestandteil der mentalen Disposition wird.

Konzentration

Das ist zweifellos einer der wichtigsten inneren Zustände: Jeder weiß das, und man braucht sich nur die Stille und die Bewegungslosigkeit der Zuschauer ansehen, wenn ein Schütze das Rund betritt, um zu ermessen, wie notwendig Konzentration für jeden Boulespieler ist. Manche Menschen schaffen diese Fähigkeit mit Leichtigkeit und befinden sich während des Spiels in einer regelrechten Blase, die von der Außenwelt abgeschottet ist. Sie sortieren die Informationen, die auf sie einströmen, perfekt und können nur die Informationen behalten, die ihnen helfen, den geplanten Zug auszuführen.

Andere haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, und werden von unzähligen Dingen (Geräuschen, Bewegungen, Gedanken) geplagt, die sie nicht außerhalb ihres Wahrnehmungsbereichs halten können. Wir werden sehen, dass die Konzentration, wie andere innere Zustände auch, trainiert werden kann und dass ihre Fähigkeit durch geeignete Übungen erheblich gesteigert werden kann.

Kampfgeist

Während eines Wettkampfs beim Boulespiel gibt es viele Gelegenheiten, bei denen der Gegner ermutigt, müde oder scheinbar überlegen wird. Daher ist es wichtig, dass Sie während des gesamten Spiels den Siegeswillen und die Kampfbereitschaft aufrechterhalten, die Sie brauchen, um diese schwierigen Momente zu überwinden. Das ist es, was uns große Champions wie Michel Loy oder Henri Lacroix lehren. Sie verlieren nichts von ihrer natürlichen Höflichkeit, sondern verwandeln sich, wenn das Spiel beginnt, in Krieger, die bereit sind, um jede Kugel zu kämpfen.

MENTALES TRAINING

Wir haben gesehen, wie man die Werte und Überzeugungen, die für die Leistung wichtig sind, in sich verankern kann. Nun wollen wir sehen, wie man die inneren Zustände, die für die Leistung notwendig sind, erreichen kann.

Um diese Ziele zu erreichen, kann man drei Arten von Mitteln einsetzen: WORTE oder Töne, BILDER und schließlich die GESTEN des Körpers. Sie sind gleichermaßen wirksam: Jeder wird je nach den Umständen das Mittel wählen, das ihn am meisten anspricht.

61

Motivation

"Mach aus deinem Leben einen Traum und aus deinem Traum eine Realität."

Antoine de Saint-Exupery

Ein Champion ist jemand, der seine Träume verwirklicht hat. Das bedeutet, dass alle einen Traum hatten und ihn unermüdlich verfolgten.

Das ist die Erklärung für ihre enorme Motivation. Versuchen Sie, die folgenden zwei Fragen zu beantworten:

1. Was ist mein Traum?
2. Was muss ich tun, um meinen Traum zu verwirklichen?

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die erste Frage zu beantworten, haben Sie die Erklärung für Ihren Mangel an Motivation: Sie gehören zu den Menschen, die sich nicht erlauben, auf ein besseres Leben zu hoffen, oder, schlimmer noch, die es aufgegeben haben. Ich bin mir jedoch sicher, dass tief in

Ihrem Inneren noch ein oder zwei Träume existieren, die es schwer hatten und nur darauf warten, wieder hervorgeholt zu werden. Lassen Sie sie an die Oberfläche kommen.

Die zweite Frage zu beantworten ist viel schwieriger: Es geht darum, vom Traum zur Wirklichkeit zu gelangen, den Weg zu etwas zu finden, das zwangsläufig ein Teil des langen Weges ist. Als Henri Lacroix dreizehn Jahre alt war, wollte er mit Philippe Quintais spielen. Zwölf Jahre später erfüllte er sich diesen Traum, aber erst, nachdem er selbst zu einem der besten Spieler der Welt geworden war und alle Hürden auf dem Weg zur Spitzenklasse genommen hatte. Ihr Traum mag bescheidener sein, aber das ist egal: Sie müssen den Weg dorthin finden und sich deshalb lang-, mittel- und kurzfristige Ziele setzen. Hier eine zweite Reihe von Fragen:

62

1. Was sind meine langfristigen Ziele (von einigen Monaten bis zu einigen Jahren)?
2. Was muss ich tun, um diese Ziele zu erreichen?
3. Wie kann ich überprüfen, ob ich sie erreiche oder nicht?
4. Welche Hindernisse können mich daran hindern, sie zu erreichen?
5. Was sind meine mittelfristigen Ziele (von einigen Wochen bis zu sechs Monaten)?
6. Was muss ich tun, um sie zu erreichen?
7. Wie kann ich überprüfen, ob ich diese Ziele erreiche oder nicht?
8. Welche Hindernisse können mich daran hindern, sie zu erreichen?
9. Was sind meine kurzfristigen Ziele (von ein paar Tagen bis zu einem Monat)?
10. Wie kann ich überprüfen, ob ich sie erreiche oder nicht?
11. Was muss ich tun, um sie zu erreichen?
12. Welche Hindernisse können mich daran hindern, sie zu erreichen?

Wenn Sie alle Fragen beantwortet haben, fühlen Sie sich wahrscheinlich schon anders. Anstatt von etwas zu träumen, das Sie für unerreichbar gehalten haben, haben Sie gerade den ersten Schritt auf dem Weg dorthin getan. Sie spüren, wie eine neue Kraft in Ihnen entsteht, die Ihnen helfen wird, Hindernisse zu überwinden. Ihr Name ist Motivation.

Aber seien Sie vorsichtig. Ihre Ziele müssen einige Eigenschaften haben, sonst werden Sie sie nicht erreichen. Sie müssen SMART sein:

- **Spezifisch:** Das Schießen oder das Halbportée zu beherrschen, erfordert nicht die gleiche Ausbildung oder die gleichen Trainingseinheiten. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Ziele nicht vermischen.

- **Messbar:** "Acht von zehn Kugeln zu treffen" ist ein besseres Ziel als "gut zu schießen".

- **Erreichbar:** Was kann ich sofort tun, um mich auf dieses Ziel zuzubewegen?

- **Realistisch:** Wenn man sich ein erreichbares Ziel setzt, kann man zum nächsten Ziel übergehen. Das Gegenteil unterbricht den Prozess.

- **Befristet:** Für die Erreichung des Ziels muss eine Frist gesetzt werden. Wenn diese Frist falsch eingeschätzt wurde, kann sie immer noch in Frage gestellt werden.

Es ist auch wichtig, das Ziel nicht mit dem Ergebnis zu verwechseln. So ist der Versuch, während eines Wettbewerbs neun von zehn Kugeln zu treffen, als Ziel besser geeignet als der Versuch, französischer Meister zu werden, ebenso wie der Wunsch, so gut wie Philippe Suchaud zu spielen, besser ist als der Wunsch, Weltmeister zu werden. Die Konzentration auf ein Ergebnis erhöht den Stress und schadet der Leistung, während die Konzentration auf das Spielniveau den Wunsch nach weiteren Fortschritten fördert.

Schreiben Sie Ihre Ziele auf ein Blatt Papier. Legen Sie es an einen vertrauten Ort, so dass Sie es oft sehen können.

Jedes Mal, wenn Sie eines Ihrer Ziele erreicht haben, streichen Sie es von der Liste. Was als Traum begann, wird nach und nach zu Ihrer sportlichen Laufbahn.

So steigern Sie Ihre Motivation

DIE SPRACHE: Wir glauben an dich! Das ist für dich.

DIE BILDER: Ein Pflüger. Ein Weg liegt vor dir.

DIE GESTEN: Die Zähne zusammenbeißen.

Bejahend mit dem Kopf nicken

Ruhe

Das Problem des Wettkampfs ist, dass die Konfrontation Stress verursacht. Stress ist nicht per se schlecht: Verschiedene Studien zu diesem Phänomen haben gezeigt, dass Leistung ein gewisses Maß an Stress erfordert und dass Stress erst ab einem gewissen Grad störend wird. Wie beim Cholesterinspiegel spricht man daher von gutem und schlechtem Stress.

Wie baut man schlechten Stress ab?

Eine Methode, die in der Welt des Petanque so gut wie nie angewandt wird, ist die Entspannung, die auch in den meisten anderen Sportarten häufig angewandt wird, da sie für die Leistung von entscheidender Bedeutung ist (siehe Anhang).

Einfacher ist es, sich auf einen Mechanismus zu berufen, den wir ständig ausführen, ohne ihm Beachtung zu schenken: die Atmung. Unter Stress verändert sich die Atmung, wird seltener oder kürzer und trägt so zu dem Gefühl des Unwohlseins bei, das mit diesem Zustand einhergeht. Das

"Atme!", das manchmal von Mitspielern an einen Spieler gerichtet wird, der gerade einen wichtigen Zug machen muss, ist ein gutes Beispiel dafür.

Atmen. Sehr gut, aber wie? Es gibt mehrere Möglichkeiten mit unterschiedlichen Auswirkungen: Jede kann Ihnen dabei helfen, mit den verschiedenen Symptomen eines Stressausbruchs umzugehen. Sie lauten wie folgt:

- Beschleunigung des Herzrhythmus: Lange ausatmen.

Entleeren Sie die Luft in Ihren Lungen langsam mit zusammengekniffenem Mund, als ob Sie durch einen Strohhalm blasen würden. Diese Ausatmung kann auf dem Weg zur Runde oder während der Platzuntersuchung praktiziert werden, wenn Sie einen Schlag versuchen wollen, der Ihnen als besonders riskant erscheint.

- Muskelverkrampfung: Apnoe mit leeren Lungen

Leeren Sie Ihre Lungen vollständig und bleiben Sie dann eine lange Zeit so stehen, ohne einzuatmen.

- Kloß im Magen, Kurzatmigkeit: Bauchatmung.

Wenn Sie einatmen und dabei den Bauch aufblähen, mobilisieren und entspannen Sie Ihr Zwerchfell, eines der Organe, die am empfindlichsten auf Stress und Emotionen reagieren.

- Wattebauschgefühl, Energiemangel: Atmen Sie kurz und explosiv aus.

Atmen Sie ruckartig, kurz und energisch aus. Sie werden sofort spüren, wie Ihre Energie zurückkehrt und Ihr Kampfgeist steigt.

- Entmutigung: Einatmen in den Brustkorb.

Wenn Sie mit vorgewölbtem Oberkörper einatmen, werden Sie spüren, wie Ihre Schultern nach hinten gezogen werden und Ihr Kopf sich aufrichtet. Sie werden sofort ein Gefühl der Stärke und des Selbstvertrauens erleben.

Aber der wahre Kampf gegen den Stress findet an seiner Wurzel statt. Stress entsteht, wenn es um etwas geht. In einer Sportwelt, die von dem Gefühl beherrscht wird, dass nur der Sieg schön ist, messen viele Sportler dem Ergebnis zu viel Bedeutung bei. Wenn man sich mit den großen Champions unterhält, fällt auf, dass sie sich nicht so sehr auf das Ergebnis versteifen, sondern eher über ihr Spielniveau oder die Harmonie mit ihren Partnern sprechen. Dies ist eine der Erklärungen für ihre Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

Antoni Girod fasst dies wie folgt zusammen:

DAS SPIEL MUSS WICHTIGER BLEIBEN ALS DER EINSATZ

Um dies zu erreichen und die selbst gesteckten Ziele einzuhalten, kann man sich auf Relativierung stützen. Dies ist besonders einfach beim Schach, einer Sportart, die von der breiten Öffentlichkeit und sogar von einem Teil der Spieler nicht sehr ernst genommen wird.

Wenn Sie ein besonders stressiges Spiel bestreiten, versuchen Sie, es zu relativieren. Hier ist ein Satz, der Ihnen dabei helfen kann. Er wurde von Jose Luis Chilavert ausgesprochen, als er Torwart der paraguayischen Fußballnationalmannschaft war:

"Im Fußball gibt es keinen wirklichen Druck. Echter Druck ist das, was ein Familienvater beweist, der nicht weiß, ob er genug Geld hat, um seine Kinder zu ernähren."

Wie wichtig ein Pétanque-Spiel auch sein mag, und selbst wenn es sich dabei um das Finale einer Weltmeisterschaft handelt, so ist es doch nur ein Spiel, und die Realisierung dieses Spiels, die der Leidenschaft, die man dabei empfinden kann, keinen Abbruch tut, senkt den Stresspegel in der Regel um mehrere Stufen.

Die Freude am Spiel ist also ein Ziel, das nie aus den Augen verloren werden darf. Zu viele Spieler vergessen dies und kennen die Spiele, die sie spielen, nur als Schmerz, den sie ihnen bereiten.

Ein Spieler, der regelmäßig trainiert, zweifelt nicht an seinen Fähigkeiten und wird beim Spielen nicht so leicht von Angst geplagt. Auch die Gewandtheit spielt eine Rolle: Wenn man nur Züge versucht, von denen man weiß, dass sie einem häufig gelingen, hilft das, Angst zu vermeiden.

Neben der Atmung kann auch die Art und Weise, wie man seinen Körper positioniert, zu günstigen inneren Zuständen führen: Ein aufrechter Oberkörper verleiht Selbstvertrauen, ein Lächeln verleiht Gelassenheit und hilft, die Dinge zu relativieren, und eine langsame Bewegung beruhigt.

So fördern Sie Ruhe

WORTE: La, cool, ruhig, genieß es.

BILDER: Ein ruhiges Meer. Eine grüne Wiese.

GESTEN: Lächeln. Langsam gehen.

Vertrauen

Wenn der Mensch sein Leben auf der Suche nach Glück verbringt, verbringt der Champion sein Leben damit, dem Vertrauen nachzujagen. Wenn dieses verschwindet, verschwinden auch die Aufnahmen und die Carreaux. Ohne Vertrauen ist der erfolgreichste Spieler nur ein armer Mann, der sich in einem Meer von Zweifeln verloren hat. Es gibt Spieler, die innerhalb weniger Jahre von einem Platz in der französischen Nationalmannschaft auf die erfolglose Suche nach einem Ehrenplatz in einem nationalen Turnier gehen, andere pumpen endlos in den Kreis, bevor sie sich zum Schießen entschließen.

Die Frage lautet also: Wie erlangt man Vertrauen? Später folgt die Frage: Wie kann man es erhalten?

Erwerb

Im Allgemeinen gibt es zwei Wege, um ausreichend Vertrauen zu erlangen: Der erste Weg besteht darin, positive oder wertschätzende Erfahrungen zu sammeln und das so gewonnene Vertrauen zu akkumulieren. Dieses Vertrauen wird nach und nach zu einer Art Schneeballprinzip führen und die Wahrnehmung der eigenen Person und der eigenen Fähigkeiten verändern. Natürlich kann ein Teil dieser wertvollen Erfahrungen auch im Training oder in leichten Spielen gemacht werden. Das Wichtigste ist, dass man in eine positive Spirale gerät, in der Erfolge zu Erfolgen führen.

Das kann auch auf einen Schlag geschehen, wenn ein außergewöhnliches Ergebnis oder eine unerwartete Leistung den Ausschlag gibt. Auch hier hat man die Möglichkeit, sein Selbstbild zu verändern, indem man es stark aufwertet. Schließlich gibt es eine Reihe von Spielern, die über das verfügen, was Antoni Girod als Urvertrauen bezeichnet. Diese glücklichen Seelen verfügen über ein positives Vorurteil gegenüber dem Mitspieler.

Sie müssen kein Selbstvertrauen entwickeln: Sie haben es schon immer gehabt.

Aufbau

Selbstvertrauen kann sich aufgrund gesammelter Erfolge oder eines entscheidenden Auslösers von selbst entwickeln, aber es erfordert bewusste Anstrengungen, um es dauerhaft aufzubauen. Hier sind einige Möglichkeiten, dies zu tun:

- **Gute Vorbereitung:** In den meisten Sportarten ist die Vorbereitung auf den Wettkampf genauso wichtig wie der Wettkampf selbst. Auch wenn dieser Gedanke in der Petanque-Szene nicht immer vorherrscht, ist er dennoch wahr. Ein Spieler, der regelmäßig trainiert, vor und während der Wettkämpfe auf seinen Schlaf und seine Ernährung achtet, frühzeitig zum Wettkampfbeginn erscheint und Unvorhergesehenes vermeidet, bekommt nach und nach ein genaues Gefühl für das, was er erreichen kann, und gewinnt ein vollkommenes Vertrauen in seine Möglichkeiten.

- **Die Coue-Methode:** Diese Methode oder positive Selbstüberzeugung hat sich als äußerst wirksam erwiesen, auch wenn sie oft verspottet wurde. Wie sie funktioniert, habe ich im Kapitel über Überzeugungen behandelt. Wählen Sie eine Ihrer Eigenschaften aus (z. B.: Ich schieße sehr gut zwischen sechs und acht Metern) und wiederholen Sie sie oft. Sobald Sie sich in der betreffenden Situation befinden, werden Sie feststellen, dass sich dieser Satz in Ihrem Geist in einen festen Glaubenssatz verwandelt hat, und Sie werden sofort seine Macht ermessen.

- **Ankerpunkte:** Nichts ist so flüchtig wie das Gefühl, erfolgreich zu sein. Um es in Vertrauen umzuwandeln, müssen Sie es jedes Mal, wenn es auftaucht, in Ihrem Geist verankern. Dies kann durch Worte (Michel Loys berühmtes "Yes!"), Gesten (geballte Faust, Abklatschen der Hände der Mitspieler, erhobener Arm mit einem Pokal) oder einfach dadurch erreicht werden, dass man, wie es einer der besten Spieler der französischen Tour seit langem tut, seine wichtigsten Erfolge in einem Notizbuch festhält. Diese Sammlung von Anker-Ressourcen dient Ihnen als Vertrauensvorrat für Zeiten des Mangels.

- **Alarmsignale:** Wenn Zweifel aufkommen, ist es wichtig, sie zu erkennen und zu reagieren, bevor sie sich ausbreiten. Es gibt einige Anzeichen, die bei Ihnen sofort ein Alarmsignal auslösen sollten. Das Auftreten negativer innerer Dialoge - "Ich bin zu schlecht", "Man muss ein Versager sein, um diese Kugel zu verfehlen" -, negativer Körperhaltungen (gesenkter Kopf, vorgebeugte Schultern, unterwürfiger Blick) oder das Fortbestehen negativer innerer Bilder (verfehlte Kugel, verlorenes Spiel) deuten auf einen erheblichen Vertrauensverlust hin. Sie helfen Ihnen dabei, die negativen Erlebnisse richtig einzuordnen und zu relativieren.

So bauen Sie Vertrauen auf

DIE SPRACHE: Gut gemacht! Ja!

BILDER: Sich selbst groß und glänzend sehen.

GESTEN: Geradeaus schauen.

Nicken Sie mit dem Kopf als Zeichen der Zustimmung.

Konzentration

Das Geheimnis der Konzentration liegt in einer Formel, die wieder einmal Antoni Girod zu verdanken ist:

ICH, HIER UND JETZT

Dieser ideale Zustand der Konzentration wird im Allgemeinen durch Ausdrücke wie "auf Wolke sieben sein" oder "voll da sein" ausgedrückt. Sehen wir uns an, woraus er besteht:

ICH - Alles, was von außen auf mich einwirkt, kommt dumpf, diffus und verschwommen zu mir. Mein Geist ist auf mich konzentriert, auf meine körperlichen Empfindungen, meine Atmung, das Gewicht der Kugel in meiner Hand. Ich habe das Gefühl, mich in einer Blase zu befinden, die mich von Außengeräuschen und den Blicken der anderen isoliert. Ich bekomme nur die Informationen, die das Spiel betreffen, die Stimmen der anderen Spieler und den Spielverlauf.

HIER- Meine Welt ist auf die Spielfläche beschränkt. Ich achte nicht auf die umliegenden Parteien.

JETZT- Ich konzentriere mich voll und ganz auf das Hier und Jetzt. Ich habe die letzte Runde vergessen und denke nicht an die nächste. Wenn ich meine erste Kugel spiele, denke ich nicht an die nächste, wenn ich meine zweite spiele, habe ich bereits vergessen, wie ich die erste gespielt habe. Ich mache keine Vorhersagen über den weiteren Verlauf des Spiels. Bei jeder Kugel betrachte ich die Situation so, wie sie sich darstellt.

Es kann jedoch vorkommen, dass man durch die Umstände des Spiels die Konzentration verliert und diesen Zustand wieder herstellen muss. Das kann man beliebig oft tun, wenn man sich auf bestimmte Routinen verlässt.

Hier sind einige davon:

Vielleicht haben Sie schon einmal beobachtet, dass ein Spieler zwischen zwei Zügen sein Tuch sorgfältig faltet oder die Gravur einer seiner Kugeln lange untersucht. In seltenen Fällen kann es sich dabei um ein manisches Verhalten handeln, aber es ist eher als ein Versuch zu interpretieren, sich wieder in die eigene Blase zurückzuziehen. Die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt zu richten und sich in dessen Betrachtung zu vertiefen, ist eine große Hilfe bei der Wiederherstellung einer guten Konzentration.

Diese Kontemplation kann auch von innen heraus erfolgen. Das Bild eines ruhigen Gewässers, einer grünen Landschaft oder des Windes im Laub kann mit etwas Übung noch effektiver sein. Pierrot Martinez, der zu seiner Zeit einer der besten Schützen in Paris war, pflegte, wenn ein Spiel schwierig wurde, leise zu pfeifen. Das ist eine gute Methode, um sich zu konzentrieren, wenn man seinen Geist ganz darauf richtet.

Dieser Vorgang kann auch mithilfe Ihrer Vorstellungskraft durchgeführt werden. Stellen Sie sich eine Melodie vor, die Sie gut kennen, und singen Sie sie in Ihrem Kopf. Sie werden feststellen, dass sie

zwar einen Teil Ihres Geistes in Anspruch nimmt, Sie aber nicht vom Spielen abhält, sondern Ihre Konzentration auf jede Ihrer Bewegungen erhöht.

So fördern Sie die Konzentration

DIE SPRACHE: Konzentriere dich.

Eine Kugel nach der anderen.

Und zwar jetzt!

BILDER: Du machst die Geste.

Ein Laserstrahl.

DIE GESTEN: Schließe deine Augen.

Den Atem spüren.

Kampfgeist

Jeder von uns ist zu Aggressivität fähig. Aggressivität wird normalerweise als negatives Gefühl betrachtet, aber es gibt auch eine äußerst positive Form der Aggressivität: die Kampfbereitschaft. Sie sind von gleicher Art: Die zweite ist nur Teil des Wettbewerbs und beschränkt sich darauf, dem Spieler die Energie zu verschaffen, die er braucht, um sich zu weigern.

Dieser Begriff ist äußerst wichtig. Pétanque ist ein Sport der Selbstbeherrschung, bei dem man gleichzeitig kämpferisch sein muss und Respekt vor Gegnern, Schiedsrichtern und Organisatoren haben muss. Ein guter Spieler zu werden bedeutet vor allem, dass man lernt, seine Aggressionen so zu kanalisieren, dass sie innerhalb der Grenzen des Spiels ausgelebt werden können.

Ein Pétanque-Spiel ist ab einem bestimmten technischen Niveau, im Wesentlichen ein psychologisches Armdrücken. Jeder versucht, durch erfolgreiche Züge den Gegner zu verwirren, zu ermüden oder zu beeindrucken. In einem harten Spiel gibt es immer einen Moment, in dem man versucht ist, aufzugeben und die Hoffnung zu verlieren. Dann braucht man seinen Kampfgeist.

So steigern Sie Ihren Kampfgeist

DIE SPRACHE: Komm schon! Tritt ein! Revoltiere!

BILDER: Sich selbst beim Aufstehen sehen.

GESTEN: Die Faust ballen.

Einen leeren Schlag mit dem Kopf nach vorne machen.

VISUALISIERUNG

Hier geht es um einen Bereich, der vielen Petanque-Spielern als weit hergeholt erscheinen mag, den meisten Leichtathleten und Sportlern im Allgemeinen aber durchaus bekannt ist, da sie die Visualisierung als eine der wichtigsten mentalen Fähigkeiten betrachten. Wir haben bereits gesehen, dass bestimmte mentale Bilder uns bei der Suche nach bestimmten inneren Zuständen erheblich helfen können. Die Visualisierung der Leistung und der sie umgebenden Situationen hilft dem Champion erheblich dabei, sie zu ermöglichen. Natürlich muss niemand daran glauben, und es kann durchaus sein, dass er lieber mit seinen Freunden einen Aperitif trinkt oder sich vor dem Fernsehsender TF1 entspannt. Aber warum sollte man eine Technik ablehnen, die von Roger Federer, Michaél Schumacher oder Carl Lewis angewandt wurde?

Entspannung und Visualisierung

Das Erlernen der Visualisierung beginnt mit dem Erlernen der Entspannung. Im Anhang finden Sie ein grundlegendes Entspannungsprotokoll, das zeigt, wie man zu einer vollständigen Muskelentspannung gelangt. Das Praktizieren dieser Übung hat noch einen weiteren Effekt: Es führt dazu, dass man sich jedes einzelnen Körperteils bewusst wird. Eine regelmäßige Entspannungspraxis hilft, Visualisierungen effektiv zu praktizieren.

Nach mehreren Sitzungen, wenn Sie mit der grundlegenden Entspannung vertraut sind, können Sie am Ende der Sitzung, vor der Erweckungssequenz, die folgende Visualisierungssequenz einfügen, die wie die folgenden von Herve Le Deuff, dem Trainer für körperliche und geistige Fitness, entwickelt wurde:

Und um diese Entspannung noch zu verstärken - - - mein Körper ohne Anspannung - - kann ich ein angenehmes Bild der Natur kommen lassen, das, was ich mir wünsche, ein Bild des Glücks, der Harmonie - - - der Entspannung, der Gelassenheit - - - ich kann die Farben sehen - - - die Gerüche riechen - - die verschiedenen Empfindungen spüren, die mir dieses Bild vermittelt.

Mentale Simulation

Die Wiederholung dieses Protokolls hilft, sich an die Visualisierung zu gewöhnen. Die nächste Phase ist dann möglich: Es geht darum, einen der Spielzüge zu visualisieren, mit denen man im Training Schwierigkeiten hat (nahe am Ziel werfen, einen Seiteneffekt erzielen), indem die vorherige Sequenz durch diese ersetzt wird:

Und um diese Entspannung zu verstärken - - - mein Körper ohne Anspannung - - kann ich ein angenehmes Bild der Natur kommen lassen, das, was ich mir wünsche, ein Bild des Glücks, der Harmonie - - - der Entspannung, der Gelassenheit - - - ich kann die Farben sehen - - - die Gerüche riechen - - - fühlen--die verschiedenen Empfindungen, die dieses Bild bei mir auslöst.----Präsenz meines Körpers in meinem Bewusstsein - - die Gegenwart meiner Atmung - - - die Gegenwart meiner Atmung - - - ich kann mir ein Bild machen--Ich kann eine technische Geste meiner Wahl sehen, die ich mir wünsche--Ich sehe die Geste genau und detailliert vor mir----Ich kann diese Geste geistig vergegenwärtigen - - - und dabei die verschiedenen Empfindungen, die ich dabei empfinde, assoziieren und ich kann diese Geste verstärken oder korrigieren, indem ich sie mehrmals wiederhole - - - - und dabei eventuelle Korrekturen vornehmen, indem ich sie genau wiederhole - - - - ich verinnerliche alle Empfindungen, die mit dieser Geste und mit eventuellen Korrekturen verbunden sind---- - die Geste verblasst---- Präsenz meines Körpers - - Präsenz meiner Atmung- - - und ich kann jetzt meinen Körper wieder mobilisieren.- - mich bewegen, tief durchatmen - - - mein Bewusstsein ruhig auf das Niveau von Alternativen bringen - - - und ich kann die Augen öffnen, wenn ich will.

Natürlich ist das, was bei einer technischen Handlung möglich ist, auch bei einer taktischen Situation möglich. Fühlen Sie sich mit einer Spielphase oder einer Kugelposition unwohl? Gewöhnen Sie sich an, sie positiv zu sehen. Fällt es Ihnen schwer, bei Wind und Wetter zu spielen? Machen Sie es genauso. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Fortschritte machen werden.

Sich selbst sehen

Seltsamerweise werden Videokameras zwar mittlerweile zu einem erschwinglichen Preis angeboten, fehlen aber immer noch in vielen Pétanque-Schulen. Eine Geste, die man selbst verbessern möchte, ist äußerst nützlich: Als Videorekorder und DVD-Player noch ein ferner Traum waren, trainierten Boxer schon vor dem Spiegel.

Nutzen Sie jede Gelegenheit (Videos, Fotos), um sich selbst in Aktion zu sehen. Nutzen auch Sie den Spiegel. Sie werden mit der Realität Ihres Spiels in Kontakt kommen und so leichter lernen können.

Wertschätzende Visualisierung

Wenn Sie ein besonders erfolgreiches Spiel oder einen besonders erfolgreichen Wettkampf in Gedanken noch einmal durchleben, kann Ihnen das auch erheblich helfen. Das wissen alle Petanque-Spieler, die jede Gelegenheit nutzen, um von ihren Erfolgen zu berichten. Aber vor einer Theke werden die Carreaux oftmals um das Doppelte vergrößert. Ohne auf diese geselligen Momente zu verzichten, sollten Sie es sich auch zur Gewohnheit machen, allein und in Ruhe regelmäßig Ihre schönsten Erinnerungen zu visualisieren, indem Sie folgendermaßen vorgehen:

Ich kann mich an einen besonders erfolgreichen Wettkampf erinnern - - - einen Wettkampf, bei dem alles gut gelaufen ist - - - ich kann dieses Ereignis auf meine eigene Art und Weise wiedererleben - - in Form von Geistesblitzen, die mir in ungeordneter Form in den Sinn kommen, nach und nach - - - oder in einer lineareren Form - - - indem ich zunächst die- - - und dann die folgenden Momente---frei, mich an den wunderbaren Wettbewerb zu erinnern -----Ich bin in Aktion - - die verschiedenen Empfindungen kommen nach und nach zurück - - Empfindungen, die diesem Wettbewerb eigen sind - - - angenehme Eindrücke - - - die Aktion ist leicht, mühelos - - - die Aktion ist instinktiv - - - ich reihe Schüsse und Punkte effizient und leicht aneinander - - - dieser Wettbewerb wird zu meinem Referenzwettbewerb ---Alles, was ich unternehme, gelingt mir - - - ich bin gelassen - - und ich erlebe diesen Moment weiterhin positiv - - ich kann mir sogar alle Einzelheiten noch einmal genau ansehen- den oder die Gegner, meinen Partner oder meine Partner, das Spielfeld, die Zuschauer- - - - und ich fühle mich gut, ich bin in der Lage, alles zu sehen. Ich bin in der Lage, den Wettkampf in wenigen Minuten zu wiederholen. Ich kann, wenn ich will, die verschiedenen Bilder und Empfindungen, die immer wieder an die Oberfläche kommen, verstärken - - - - indem ich diese Empfindungen mehrmals wiederhole - - - - indem ich sie genau wiederhole - - - - indem ich meine Bewegungen, meine Gesten, meine Entscheidungen - - - meinen Erfolg, meine guten Taten, meine Effizienz - - - integriere-----die Eindrücke, die mit diesem Wettbewerb verbunden sind---Es ist mein Wettbewerb - - die Realität der Vergangenheit, die ich tief in meinem Bewusstsein verankere - - - Empfindungen, die ich beherrsche und an die ich mich am Tag X erinnern kann - Wenn ich es will, wenn ich es brauche - der Wettkampf ist vorbei. Die Bilder verblassen nach und nach. Ich lasse die Eindrücke dieses Wettkampfes los - - - Präsenz meines Körpers - - Präsenz meines Atems - - - und ich kann jetzt meinen Körper wieder mobilisieren - - - mich strecken, tief durchatmen - - - - mein Bewusstsein ruhig auf das Niveau des Wachzustands bringen - - - und ich kann die Augen öffnen, wann immer ich will.

Die Champions sehen

Sie haben sicher schon bemerkt, dass man nach dem Besuch eines großen Wettkampfes oder einer Partie, die von Champions bestritten wird, das Gefühl hat, selbst spielen zu wollen, und dass man das Gefühl hat, besser spielen zu können als sonst. Dieses Gefühl ist wahr: Wenn Sie sehen, wie sich die großen Spieler entwickeln, steigert dies Ihre Visualisierungsfähigkeit und fördert Ihr Lernen und Üben.

Vermehren Sie diese Gelegenheiten: Besuchen Sie große Wettbewerbe, verfolgen Sie große Wettkämpfe im Fernsehen, kaufen Sie DVDs, die im Handel angeboten werden, und Ihr Spiel und Ihr Training werden sich dadurch verbessern.

VERHALTEN IM WETTKAMPF

Wir haben gerade gesehen, was die Psychologie eines Wettkämpfers ausmacht. Wir haben gesehen, dass seine Werte, Überzeugungen, mentalen Automatismen und inneren Zustände seine Leistung und die Art und Weise, wie er unter Druck sein technisches Niveau wiederherstellen kann, vollständig beeinflussen. Wir haben gesehen, wie man diese inneren Zustände fördern kann und wie man (hoffentlich) Entspannung und Visualisierung zulässt.

Nun wollen wir sehen, wie uns das, was wir gelernt haben, bei Wettbewerben helfen kann.

VOR DEM WETTBEWERB

Das Spiel, das wir während eines Wettkampfes spielen werden, wird größtenteils vor dem Wettkampf bestimmt. In körperlicher Hinsicht ist es offensichtlich: Der Trainingszustand, die Menge an Schlaf, die man sich gegönnt hat, und die Zusammensetzung der Mahlzeit, die man vor dem Training zu sich genommen hat, haben einen Einfluss auf die Qualität des Spiels, das man liefert. Dasselbe gilt für die mentale Einstellung: Die Art und Weise, wie man den Wettkampf betrachtet, ist entscheidend für seinen Ausgang.

Ein wichtiger Moment, wenn man vor einem wichtigen Wettkampf steht, ist der Moment, in dem man zu Bett geht. Viele Spieler sind durch den Einsatz blockiert und können nur schwer einschlafen. Dies ist jedoch der ideale Zeitpunkt, um sich auf den nächsten Tag vorzubereiten und dann in einen tiefen Schlaf zu fallen: Eine spezielle Entspannungsübung kann Ihnen dabei helfen (siehe Anhang). Die Zeit vor dem Schlafengehen eignet sich gut für Visualisierungen. Es kann interessant sein, sich in dieser Zeit ein mentales Ziel für den Wettkampf am nächsten Tag zu setzen: Man kann einen Wert, einen Glaubenssatz oder einen inneren Zustand wählen und diesen in den Vordergrund stellen. Wenn Sie sich für die Ruhe entschieden haben, gehen Sie die Elemente durch, die diese Ruhe hervorrufen, betrachten Sie sie mental und versuchen Sie, diesen Zustand für den Wettkampf am nächsten Tag als erstes zu erreichen. Man kann diese Visualisierung auch am Morgen, wenn man noch im Bett liegt, üben: Der Moment nach dem Aufwachen ist ebenfalls ein guter Zeitpunkt für diese Art von Übung.

Am Tag des Wettkampfes ist es wichtig, sich frühzeitig vor Ort einzufinden, um zusätzlichen Stress zu vermeiden. So kann man langsam in den Wettbewerb einsteigen, ohne sich von der Zeit eingeengt zu fühlen.

Das Aufwärmen, das von fast allen Boule-Spielern praktiziert wird und bei dem sich die meisten von ihnen durch das Schießen einiger Kugeln in der Nacht beruhigen, kann eine echte Gelegenheit sein, um letzte mentale Einstellungen vorzunehmen.

Mit den richtigen Bildern, Worten und Körperhaltungen kann man Serien von drei bis fünf Kugeln spielen, wobei jede Serie unter dem Zeichen der Motivation, dann der Ruhe, dann der Zuversicht usw. steht. Man kann sich auch auf die körperlichen Empfindungen konzentrieren, die man beim Spielen hat (Halten der Kugel, Stützen, Loslassen). Zu Beginn kann es hilfreich sein, sich etwas abseits aufzuwärmen, aber Sie werden bald in der Lage sein, dies auch inmitten des fröhlichen Tohuwabohus vor einem Wettkampf zu tun.

Gönnen Sie sich dann einen Moment der Ruhe, bevor die Spiele beginnen.

WÄHREND DES SPIELS

Inneres Spiel

In der Einleitung haben wir gesehen, dass bei einem eineinhalbstündigen Triplette-Spiel jeder Spieler nur zwei bis drei Minuten im Spiel ist und sich höchstens zehn Minuten im Rund aufhält. In seinem Kopf spielt sich jedoch ein Spiel ab, das wirklich eineinhalb Stunden dauert: Diese Ebene des Spiels wird als inneres Spiel bezeichnet. Alle Peripetien, die das Spiel durchläuft, lösen beim Spieler Reaktionen und Emotionen aus, die er in einem Spiel zwischen ihm und sich selbst einsetzen oder bekämpfen muss. Es ist sein Umgang mit dem Spiel, ebenso wie der Umgang mit den Zügen, die sein Team ausführen wird, der den Ausgang des Spiels bestimmt.

Es mag verlockend sein, zu versuchen, diese innere Spielzeit zu verkürzen. Viele Anfänger verlieren den Anschluss an das Spiel, weil sie nicht in der Lage sind, den Spielverlauf konstant zu verfolgen, oder weil sie sich dem Druck entziehen wollen, der sie erstickt. Sie bezahlen diese Ablenkung in der Regel mit einem schweren Spielfehler oder einer leichtfertig gespielten Kugel. Gute Spieler gehen anders vor: Sie entfliehen durch Konzentration in einen Zustand, der dem eines Computers ähnelt, der in den Standby-Modus geht und sich bei der kleinsten Bewegung der Maus sofort wieder einschaltet.

Routine

Wenn Sie die Champions beobachten, wird Ihnen nicht entgangen sein, dass sie alle beim Spielen ein sehr genaues Protokoll befolgen, das sich nicht nur auf den Wurf beschränkt: die Art und Weise, wie sie das Rund betreten, wie sie die Kugel abwägen, die Schärfe ihres Blicks - all diese Details werden jedes Mal, wenn sie spielen, identisch wiederholt. Dieses Protokoll, das man bei Golfspielern, Aufschlägern im Tennis, Torschützen im Rugby und generell bei allen Sportlern findet, die sich darauf vorbereiten, eine Geste auszuführen, die aus einer fixierten Position heraus beginnt, nennt man Routine. Sie ist wichtig und besteht aus mehreren Phasen. Sie lauten wie folgt:

- Wahl des Wurfs

Dieser wird in Absprache mit den Mitspielern unter Berücksichtigung einer Vielzahl von Parametern getroffen. Wir befinden uns hier in der taktischen Dimension des Spiels und ich empfehle Ihnen, sich mein Buch *La pétanque de competition* (Wettkampf-Pétanque) anzusehen, in dem ich alle Aspekte der Strategie beim Petanque behandelt habe.

Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass die gemeinsam getroffene Entscheidung nicht unbedingt der entspricht, die man selbst getroffen hätte: Man muss also versuchen, sich in einer guten geistigen Verfassung zu halten und sich gegebenenfalls der Mehrheit der Stimmen oder der Erfahrung eines erfahreneren Partners beugen zu können. Wenn man eine Entscheidung getroffen hat, muss man sie voll und ganz unterstützen.

- Visualisierung des Wurfs

Sobald man sich in der Runde befindet, muss man sich den Wurf vorstellen können, seine Flugbahn, seine Stärke und sein Ergebnis. Wenn dies nicht gelingt, ist das ein schlechtes Zeichen: Man kann

keinen Wurf ausführen, den man sich nicht selbst vorstellen kann. In diesem Fall ist es am besten, wenn man seine Mitschüler darüber informiert.

Partner zu informieren - "Ich habe kein gutes Gefühl", "Ich werde es vermessen" - und die Entscheidung zu ändern.

Bis zu einem gewissen technischen Niveau ist es nicht sinnvoll, sich den perfekten Wurf vorzustellen. So ist es besser, sich einen Wurf als ein Carreaux vorzustellen oder das Eindringen in die Aufnahmezone als einen Korken. Das macht es einfacher, den Vertrag zu erfüllen und Frustration zu vermeiden. Christian Fazzino, der ständig nach Perfektion strebt, geht natürlich nicht so vor, aber vielleicht sind Sie auch nicht auf seinem Niveau. Es wird Zeit, dass Sie nach Ihrem ersten Titel als französischer Meister Ihre Routine ändern...

- Informationsaufnahme

Sobald Sie den Wurf visualisiert haben, müssen Sie die Informationen sammeln, die Sie benötigen, um den Wurf auszuführen. Einige sind im Kreis sichtbar, wie z. B. die Entfernung, aber nicht alle, insbesondere diejenigen, die sich auf die Daten und die Steigungen beziehen, wenn man den Ball einlochen will. In diesem Fall muss man aus dem Kreis herausgehen und sich die Lage genau ansehen, bevor man zurückkehrt.

- Muskelrelaxation

Kraft und Präzision sind weniger eine Frage der Kraft als vielmehr der Muskelrelaxation. Dies ist der Schlüssel, der es Damien Hureau ermöglicht, mühelos 13 Meter weit zu schießen, während man sieht, wie sich einige kräftige Männer abmühen, eine Kugel zu treffen, die auf 8 oder 9 Meter platziert ist.

Diese Phase ist sehr wichtig. Sie findet zwischen dem Erreichen des Kreises und dem Beginn der Bewegung statt. Insbesondere die Haltung der Kugel ist von entscheidender Bedeutung. Der Druck, den die Finger auf die Kugel ausüben, sollte sehr gering sein. Dies führt nicht nur zu einem besseren taktilen Gefühl bei der Bewegung, sondern verhindert auch eine Versteifung des Arms und des Unterarms. Diese Relä-

Sie wird leichter zu spüren sein, wenn Sie sich durch Entspannung mit ihr vertraut gemacht haben. Manche Spieler experimentieren damit, indem sie einen oder mehrere Dearts machen (Palazon, Castellan) oder den Arm und das Handgelenk in kleinen, geschmeidigen Bewegungen mobilisieren (Quintais, Bartoli).

- Fokussierung auf das Ziel (Schießen) oder,

abwechselnd auf das Donnée und das Ziel (Punkt).

Diese Phase ist bei großen Schützen besonders spektakulär. Man ist oft beeindruckt von der Intensität ihres Blicks, wie bei Pascal Milei oder Jean-Michel Puccinelli, und von dem Gefühl des Willens, das sich daraus entwickelt.

Beim Zielen ist der Wurf komplexer: Es gibt ein Ziel, die Kugel, und ein Ziel (das übrigens nicht immer die Zielkugel ist), den Ort, an dem die Kugel zum Stillstand kommen soll. Der Blick sollte sich

abwechselnd auf diese beiden Orte richten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie das Ziel genau lokalisiert haben, sollten Sie sich zuletzt auf die Kugel konzentrieren.

Praktisch jeder Pétanque-Spieler hat eine Routine. Doch nicht immer hält sich diese an die fünf Phasen. Viele Schützen zielen, ohne die Daten zu prüfen, oder wählen sie sogar ungefähr aus. Ebenso sehen wir viele Leger, die unter Stress stehen, weil sie einen Schuss abgeben müssen, und diesen schnell und planlos abgeben, ohne sich den Schuss wirklich vorzustellen oder zu versuchen, sich vor der Ausführung zu entspannen.

Außerdem halten sich viele Compagnons bei Wettkämpfen genau an ihre Routine, versäumen es aber, dies auch im Training zu tun. Dabei ist dies der Ort, an dem sie geformt und gefestigt wird. Machen Sie es ihnen nicht nach, sondern nehmen Sie sich ein Beispiel an den Champions: Beim Aufwärmen ziehen diese ihre Kugeln oft sehr weit.

Die Routine ist langsamer als andere und nimmt sich die Zeit, die Phasen der Bindung und Fokussierung perfekt in ihre Einstellungen zu integrieren. Um effektiv zu sein, muss eine Routine unbewusst und automatisch werden. Außerdem muss sie, wie Ihr Stil, Ihr Leben sein: Geben Sie ihr also Zeit, sich zu entwickeln, bis sie sich in der Form stabilisiert hat, die Ihnen am besten entspricht.

Coaching von Partnern

Pétanque ist ein Mannschaftssport, und selbst wenn Sie dank dieses Buches und einer guten Vorbereitung in perfekter mentaler Verfassung zu einem Wettkampf antreten, gilt dies vielleicht nicht für Ihre Partner. Jederzeit kann ein Teammitglied wütend, entmutigt oder passiv werden. Dann ist es an Ihnen, zu versuchen, ihn mithilfe Ihrer Kenntnisse wieder ins Spiel zu bringen. Die Worte des PIGERs sind besonders passend: Ein "Los, mach schon!" für einen Partner, der seinen Kampfgeist verliert, oder ein Witz für einen anderen, der unter Stress steht, können Sie wieder auf den Weg zu einem gefährdeten Sieg bringen.

Einschätzung des Gegners

Auch die richtige Einschätzung der Psychologie des Gegners und seiner inneren Zustände kann eine äußerst nützliche Waffe sein. Viele Spieler sind sehr gut zu durchschauen, wenn man ihre Worte oder ihr Verhalten entschlüsseln kann. Reden, Blicke und Haltungen sagen viel über die Gedanken ihrer Besitzer aus und können ihre Gegner mit Gewinnstrategien versorgen.

Das Gegenteil ist der Fall. Wenn Sie die Kontrolle über Ihre Worte und Emotionen behalten, bieten Sie dem gegnerischen Team nur wenig Angriffsfläche.

Verwaltung des Spielstands

In jedem Spiel ist der Verlauf eines jeden Spielzugs untrennbar mit dem Punktestand verbunden. Der Punktestand bestimmt weitgehend die Strategien und beeinflusst die Emotionen der Spieler. Der Spielstand ist daher immer eine der Hauptkomponenten des Spiels.

So löst ein hoher Rückstand bei vielen Spielern ein Gefühl der Niedergeschlagenheit, Entmutigung oder sogar Panik aus. Nur Spieler, die sich selbstbewusst und kämpferisch verhalten, können das Spiel noch drehen. Umgekehrt kann eine hohe Führung zu der Vorstellung führen, dass man hoch

gewinnen wird, und zu einem Nachlassen des Spiels führen. Dies ist ein häufiger Fall bei großen Spielen, bei denen sich beide Mannschaften auf ein intensives Kräftemessen vorbereitet haben. Wenn eine der beiden Mannschaften sich zu leicht absetzt, sieht man oft, wie sie unbewusst den Fuß vom Gas nimmt und dem Gegner die Gelegenheit gibt, zurückzukommen.

Wenn man mit einem Ergebnis wie 10/10 oder 12/12 in die Schlacht zieht, löst dies bei den Protagonisten, die sich einer Niederlage oder einem Sieg gleichgültig nähern, Emotionen aus, die es zu beherrschen gilt. Man braucht dann alle positiven inneren Zustände: Motivation, Ruhe, Konzentration, Selbstvertrauen und Kampfgeist machen den Unterschied.

Wenn das nicht ausreicht, kann man auch versuchen, sich unterschiedliche Punktzahlen vorzustellen. So kann man sich bei einem Rückstand vorstellen, dass man führt, wodurch man den Gegner anders sieht und ihn nicht mehr für stärker hält, und sich dann ein neutrales Ergebnis (6/6) vorstellen, um einen Zustand geringerer Emotionen zu erreichen. Dasselbe Ergebnis kann man sich auch am Ende des Spiels vorstellen, um den Stress auf ein neutrales Niveau zu senken.

akzeptabel zu halten. Dies ist jedoch nur ein kleiner Trick für Anfänger. Es ist viel besser, wenn man seine inneren Zustände im Angesicht der Realität unter Kontrolle hat.

Ein mächtiges Instrument zur Verwaltung des Spielstandes ist die Beherrschung der eigenen Beziehung zur Zeit. Um das Spiel mit Klarheit zu führen und den verschiedenen Peripetien ruhig zu begegnen, ist es wichtig, ständig in der Gegenwart verankert zu sein. Dies hilft, Reue oder Euphorie, die in die Vergangenheit gehören, sowie Erwartungen und Ängste, die in die Zukunft gehören, zu vermeiden. Insbesondere sollte man es vermeiden, zu Beginn einer Runde die Fehler oder Missgeschicke der vorangegangenen Runde zu kommentieren, da dies das Spiel der laufenden Runde in eine Misserfolgsdynamik oder ein Gefühl von wiederkehrendem Pech projizieren könnte. Ebenso sollte man es vermeiden, vom Spielstand oder der Qualität des Spiels des Gegners auf andere zu schließen: Dies kann nur zu der Annahme führen, dass derjenige, der weit in Führung liegt, gewinnen wird, oder dass derjenige, der die ersten sechs Kugeln getroffen hat, auch alle anderen Kugeln treffen wird, was natürlich nicht der Fall ist.

Die Meuten nacheinander zu betrachten, die Kugeln einzeln zu spielen und dabei immer in der Gegenwart zu bleiben, ist einer der wichtigsten Schlüssel, wenn man ständig eine gute geistige Einstellung zum Spielstand haben will.

ZWISCHEN DEN SPIELEN

Wenn man ein Spiel gewinnt und das Glück hat, nicht sofort wieder abreisen zu müssen, sollte man versuchen, diese Zeit zu nutzen, um sich zu erholen und sich auf das nächste Spiel vorzubereiten. Wenn die Mannschaft das Glück hat, eine Begleitperson zu haben, die das Ergebnis austrägt und ihr beim Start des nächsten Spiels beisteht, sollte sie sich, anstatt in der Kneipe zu bleiben oder sich von der Aufregung über ein gutes Spiel anstecken zu lassen, einen ruhigen Ort suchen, an dem sie auf die Fortsetzung warten kann (das entbindet sie natürlich nicht von der Tradition, mit ihren Gegnern etwas zu trinken, wenn das Spiel umkämpft und fair war).

Die Zeit der körperlichen Ruhe kann für ein kurzes mentales Training genutzt werden: Eine einfache Entspannungsübung (siehe Anhang) kann zu einer schnellen Erholung führen.

Vor allem ist dies ein guter Zeitpunkt, um das Vertrauen, das man durch den letzten Sieg gewonnen hat, zu festigen. Es ist von Vorteil, sich an die schönen Momente und Erfolge zu erinnern und diese positiven Erinnerungen mit seinen Mitspielern zu teilen, um das Team zu stärken.

NACH DEM WETTBEWERB

Wie stolz oder enttäuscht man auch sein mag, wenn man von einem Petanque-Wettbewerb zurückkehrt, wichtig ist, dass man in der Lage ist, seine Niederlagen zu analysieren und seine Siege zu relativieren. Da kein Ergebnis ein Selbstzweck ist, ist dies der Weg, auf dem man sich weiter auf seine Ziele zubewegen kann.

Antoni Girod definiert sieben Regeln zur Analyse eines Wettkampfs

Regel Nr. 1 - Akzeptieren Sie Niederlagen und Siege. Versuchen Sie einfach herauszufinden, ob Sie alles getan haben, was Sie konnten. Wenn das der Fall ist und man sicher ist, dass man sein Bestes gegeben und bis zum Ende gekämpft hat, ist die Niederlage mehr als akzeptabel.

Regel Nr. 2 - Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt für die Analyse. Die Euphorie des Sieges oder die Traurigkeit der Niederlage sind keine geeigneten Zustände für eine klare Einschätzung. Lassen Sie sich eine oder zwei Stunden oder sogar den nächsten Tag Zeit, um eine Bestandsaufnahme zu machen.

Regel Nr. 3 - Beginnen Sie immer mit dem Positiven. Selbst ein 13:0 verlorenes Spiel enthält eine oder zwei erfolgreiche Phasen. Diese sollten Sie sich als Erstes ins Gedächtnis rufen, um Ihr Selbstvertrauen wiederherzustellen. Das sind Dinge, zu denen Sie oder Ihr Team in der Lage waren. Niemand wird sie Ihnen wegnehmen.

Regel Nr. 4 - Das Negative in eine positive Zukunft verwandeln. Was Sie nicht erreicht haben, sollten Sie sich nicht vorwerfen, denn es zeigt genau, wie weit Sie noch gehen müssen. Wenn man es so

sieht, kann man die Traurigkeit und Niedergeschlagenheit durchbrechen und sich neuen Zielen zuwenden. Auf diese Weise kann man einen Misserfolg in eine Quelle der Motivation verwandeln.

Regel Nr. 5 - **Den Vierviertelstab verwenden**. Petanque hat vier Aspekte: Technik, Taktik, Physis und Mentalität. Man sollte den Wettkampf in jedem dieser Bereiche analysieren: So sieht man leichter, was erfolgreich war und was verbessert werden muss.

Regel Nr. 6 - **Bedauern und Euphorie hinter sich lassen und nach vorne schauen**. Das gilt natürlich für Niederlagen, aber auch für Siege. Ein Wettkampf folgt auf den anderen und muss nicht unbedingt gleich sein. Wenn man die Vergangenheit nicht beeinflussen kann (obwohl viele Spieler, wenn sie bei einem Drink von ihren Spielen erzählen, sie ein wenig verändern können), kann man die Zukunft beeinflussen. Also auf zum Übungsplatz!

Regel Nr. 7 - **Denken Sie daran, dass die Zeit nach einem Wettbewerb die Zeit vor dem nächsten Wettbewerb ist**. Fehler sind menschlich, wichtig ist nur, dass man sie nicht wiederholt. Dieses Sprichwort ist immer aktuell. Es gibt nichts Traurigeres, als zu sehen, wie einige Spieler die gleichen Fehler oder das gleiche Verhalten in einem Wettbewerb nach dem anderen wiederholen und damit die bösen Zungen der Galerie mit ihren Prognosen füttern: "Du wirst sehen, er wird seinen wieder kaputt machen!".

Die Analyse des Wettbewerbs, den man gerade absolviert hat, ist alles andere als ein unnötiger Schritt, sondern dient genau dazu, dies zu vermeiden. Es geht darum, den nächsten Wettbewerb vorzubereiten und auf vergangenen Schwächen aufzubauen, um zukünftige Fortschritte zu erzielen.

TEAMARBEIT

Alles, was wir in diesem Buch über Werte, Überzeugungen und leistungsfördernde mentale Zustände erfahren haben, darf nicht nur auf der Ebene des Einzelnen betrachtet werden. Pétanque ist ein Spiel, das meist im Team gespielt wird, und selbst die stärkste mentale Kraft kann großen Differenzen mit den Mitspielern nicht standhalten.

Die Mitglieder einer Formation müssen Gemeinsamkeiten aufweisen: Sie sollten vorzugsweise das gleiche technische Niveau und die gleiche taktische Einstellung haben, aber vor allem sollten sie die gleichen Werte und Überzeugungen teilen (oder zumindest sollten die der einen nie mit denen der anderen kollidieren). Jeder muss Vertrauen in seine Mitspieler haben, ruhig bleiben, den Wunsch haben, sie gewinnen zu lassen, und ehrgeizig sein, wenn es um das Team geht, das er mit ihnen bildet. Alle Mitglieder eines Teams sollten ein ähnliches Maß an Motivation haben.

Ein Team, das ohne gegenseitige Freundschaft oder zumindest ohne ein Mindestmaß an gemeinsamem Respekt gebildet wird, hat keine Chance, die Klippen des Wettbewerbs zu umschiffen. Denken Sie jedes Mal daran, wenn Sie zum Telefon greifen, um einem anderen Spieler vorzuschlagen, mit Ihnen an einem Wettbewerb teilzunehmen. Denken Sie jedes Mal daran, wenn ein anderer Spieler Ihnen einen Vorschlag macht. Pétanque ist eine der wenigen Mannschaftssportarten, bei der die Spieler ihre Teams selbst zusammenstellen.

ANHANG

Grundlegende Entspannung

Entspannung, die das Einschlafen fördert

Progressive Entspannung nach Jacobson

Presses du Midi

Vom gleichen Autor, ebenfalls erschienen bei Les Presses du Midi:

Dictionnaire de la Pétanque, 2003, 2005, 2006, 2007....2023

Champion du Monde, 2006

Comment se forger un mental de champion, 2008

In der gleichen Sammlung:

Les secrets de la pétanque et du jeu provençal von Robert Bruno, 2003

Boule qui roule... n'engendre point la mélancholie von Gérard Scarsi, 2007

Originaltitel: Pétanque de Compétition, 2002, 2008

© Les Presses du Midi

© Niederländische Übersetzung: Jac Verheul

© Editions les Presses du Midi

Abdruck PDM

121 avenue d'Orient - 83100 Toulon

Tel: 04 94 16 90 20 - Fax: 04 94 16 90 29

www.lespressesdumidi.fr

Redaktionsschluss : Januar 2008

ISBN : 978-2-87867-918-2