

„Ein Lob motiviert unheimlich“

In der heißen Phase der Olympiaqualifikation wächst die Bedeutung der Sportpsychologie

VON FRANK SCHOBER

LEIPZIG. Rudern, Ringen, Fechten, Kanuslalom – die Athleten des Leipziger Olympiastützpunktes stehen in der Rio-Qualifikation vor einer entscheidenden Woche. Auch bei Rolf Frester wächst die Anspannung. Der Sportpsychologe, der schon vor 30 Jahren intensiv mit Skisprung-Olympiasieger Jens Weißflog arbeitete, betreut derzeit 16 Leipziger Olympiakandidaten in fünf Sportarten – wie Annetkatrin Thiele. Das Ruder-Ass vom SC DHfK will am Wochenende bei den Kleinboot-Meisterschaften in Köln den entscheidenden Schritt zum Start an der Copacabana machen.

Frester setzt nicht auf Hexerei kurz vor dem Ausscheid, sondern auf eine langfristige Zusammenarbeit mit Athleten und Trainern. Er ist begeistert, wie die Skullerin ihre über Monate – zum Teil mit geschlossenen Augen – einstudierte Rudertechnik mental verarbeitet und auf dem Wasser auch bei hohen Schlagzahlen oder bei einsetzender Ermüdung umsetzt. Doch es gilt auch Rückschläge zu verarbeiten. Als die zweimalige Olympiazweite bei der nationalen Frühjahrslangstrecke vor gut einer Woche nur als Fünftplatzierte aus dem Boot stieg, gab sie sich selbst die Note 3 für die Technik. Nach dem Trainingslager in Tschechien geht es nun kurz vor der Abreise nach Köln mit Trainerin Angelika Noack und Psychologen Rolf Frester um den Feinschliff.

„Die psychologischen Anteile an der Leistungsausprägung nehmen kurz vor den Olympischen Spielen immens zu, aber auch die Probleme der Sportler. Oftmals plagen sie Bedenken vor Krankheit und Verletzung sowie Sorgen, ob es mit der Normerfüllung klappt“, meint der Leipziger, der sich neben der Umsetzung der Technik intensiv mit der Frage beschäftigt hat: Was motiviert die Athleten? Dabei sieht er die fehlende gesellschaftliche Anerkennung als Problem. „Im Vergleich zum Fußball müssen sich die Athleten in anderen Sportarten ganz besonders quälen, um ihr Ziel zu erreichen. Wenn dann noch private und berufliche Probleme

oder schwere Klausuren hinzukommen, belastet das die Sportler ungemein.“ Freude am Training, eine gute Team-Atmosphäre und zuverlässige Ansprechpartner in allen Lebenslagen seien wichtig. Hier sei der Trainer gefordert, der methodisch auf dem aktuellen Stand sein müsse, aber auch eine soziale Kompetenz benötige. „Die Sportler wollen Erfolge sehen, sie müssen sich mental von einer Einheit zur anderen schneller erholen. Und sie brauchen Erfolge. Es wird zu viel an negativen Dingen herumgedoktort. Dabei motiviert ein Lob unheimlich.“

Frester kann nicht immer und überall dabei sein. Daher gibt er Sportlern und Trai-

nern vor Lehrgängen eine Anleitung mit. „Die Selbstregulation ist das A und O, die Athleten sollen nicht warten, bis von außen eine Ansage kommt.“ Während in vielen Sportarten vier Monate vor Olympia die Quali-Würfel fallen, können die Leichtathleten Anfang Mai den Wettkampf-Rhythmus aufnehmen. Aber auch bei ihnen müsse früher als in anderen Jahren die Wettkampftechnik sitzen. Frester hofft, dass die stimmungsvolle und für die DHfK-Hürdensprinter erfolgreiche Hallen-DM in Leipzig den richtigen Motivationsschub für die Freiluftsaison ausgelöst hat.

Er selbst habe kein Interesse an einer Olympia-Akkreditierung, da Psychologen oft nicht im Olympischen Dorf wohnen und Mühe haben, die Athleten zu sehen. „Wichtig ist, dass bei Olympia keine Funktionäre reinquatschen, dass Heim- und Bundestrainer Monate vorher einen Regie-Plan erarbeitet haben, wie die Athleten gecoacht werden.“

Außer Rio beschäftigt den erfahrenen Psychologen auch der Nachwuchs. Mit Fechter Jörg Fiedler habe er erst kürzlich das Leipziger Degen-Konzept der Zukunft besprochen. Dass viele Gelder vom DOSB nur für Olympia bereitgestellt werden, aber Sportpsychologie im Nachwuchs nicht ausreichend gefördert wird, erfülle ihn mit Sorge. „Viele Sportler fallen nach dem U21-Bereich in ein Loch und springen sogar ab. Das ist für mich ein unerträglicher Zustand.“



Weltklasse-Ruderin Annetkatrin Thiele beim Techniktraining mit geschlossenen Augen – beobachtet von Trainerin Angelika Noack und dem Sportpsychologen Rolf Frester. Foto: privat