



Mentale Stärke - Interview Sportphysiotherapeut Franco Polesana

Die Mentale Stärke wird immer wieder als wichtige Komponente für sportlichen Erfolg genannt. Mentales Training kann von jedermann/frau erlangt werden!

Franco, Du bist dipl. Physiotherapeut mit Zusatzausbildung zum Sportphysiotherapeuten. Wo findet man Deine Praxis?

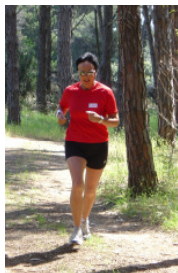


Wir haben 2 Praxen: Die Hauptpraxis befindet sich in Kehrsatz. Zusätzlich führen wir eine Praxis in Wabern (Seniorenresidenz Chly Wabere). Die genauen Standorte sind auf unserer Homepage www.teamphysiomobile.ch zu finden.

Kannst Du uns eine kurze Übersicht eurer Dienstleistungen geben?

In den bestehenden Praxen werden alle Gebiete der Physiotherapie abgedeckt. Schwerpunkte sind die aktive und passive Therapie, Sportphysiotherapie (Rehabilitation, Beratung...), die Betreuung von Alters- und Pflegeheimen, manuelle Lymphdrainage sowie Domizilbehandlungen. Zusätzliche physiotherapeutische Angebote ersieht man auf unserer Homepage. Es ist uns ein Anliegen, den Patienten in den Mittelpunkt zu stellen.

Du bist zur Zeit auf dem Weg das „CAS (Certificate of Advanced Studies) psychologisches und mentales Training im Sport“ abzuschliessen, zudem hast Du das Swiss Olympic Trainer Diplom FH. In welcher Form lässt Du Dein Wissen Deinen Athleten zukommen?



Ich werde im März 2009 meine Ausbildung am IAP (Institut für Angewandte Psychologie) Zürich abschliessen. Meine bisherige Ausbildung deckte vor allem den physiologischen Bereich ab. Mit dieser Ausbildung will ich auch den mentalen Bereich in der Behandlung von Patienten, sowie im Training und Wettkampf einbeziehen. Das heisst, nicht nur die körperliche Verfassung, sondern auch die mentale Stärke wird trainiert. Dies sieht in der Praxis so aus, dass wir das Training Ende Woche mit einem mentalen Training abschliessen. Dabei lassen wir das Training als innerer Film noch mal Revue passieren. Wir versuchen zu spüren, wo waren die Laufbewegungen optimal, wann war ich im flow....

Was sind für Dich die Grundpfeiler des Lauftrainings im Nachwuchsbereich?

Für einen optimalen und langfristigen Aufbau benötigt es Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit – sowie mentale Stärke. Die Motivation muss der Athlet selbst mitbringen.

Vielfach gibt es im Jugendalter so genannte Talente, welche dann im Aktivalter keine Leistungssteigerung mehr erbringen. Ein mentales Problem?

Um diese Frage beantworten zu können, müssten Abklärungen gemacht werden. Ist es ein physisches Problem? Ist es ein psychisches Problem? Wie verlief die Entwicklung? Oder hat das Umfeld Einfluss auf diese Leistungsstagnation? Diese und andere Fragen würde ich mittels psychologischem Interview erfragen und angehen.

Andererseits gibt es Athleten, die mental sehr stark sind und unter Druck/ im Wettkampf richtig aufblühen. Kann man mentale Stärke erlernen oder ist es einfach Charaktersache?

Mentale Stärke ist erlernbar. Man kann sich diese Methoden aneignen wie die anderen Fertigkeiten auch. Jeder kann – unabhängig vom Alter – lernen, mental stärker zu werden

Es gibt bekanntlich ja keine Garantie für Erfolg. Man sagt aber, die mentale Stärke hilft einem bei der Bewältigung von unvorhergesehenen Situationen. Kannst Du dies bestätigen? Und wie weit kann man Erfolg programmieren?

Talent alleine genügt nicht, um regelmässig Erfolg zu haben. Viele andere Einflüsse, welche wir nicht beeinflussen können, bestimmen die Tagesform. Dem können wir mit Mentaltraining entgegenwirken. Abschalten, zu sich selbst finden und die anderen Einflüsse ausschliessen. Nur so ist es möglich, eine konstante Leistung zu bringen.

Kann man beim physischen Training auch mentale Stärke erarbeiten? Wenn ja, mit welchen Formen kann diese erlernen?

Der Athlet kann das bevorstehende Training mental durchspielen, er kann sich den Bewegungsablauf vorstellen... Es ist auch möglich, das Training wettkampfspezifisch zu gestalten (genauer Ablauf eines Wettkampfes) und der Athlet geht 1:1 den ganzen Ablauf durch. Als Form wären hier eine kognitive Technik möglich wie z.B. Visualisieren, Selbstgespräch...

Was berücksichtigst Du beim Mentaltraining? Welche Methoden wendest Du an?

Auch mentales Training muss regelmässig und häufig durchgeführt werden. Es sollte nicht nur Bestandteil eines physischen Trainings sein, sondern muss auch losgelöst vom Training, z.B. zu Hause geübt werden. Ein Mentaltraining beginnt immer mit einer Entspannung. Es gibt hier folgende Entspannungstechniken wie Entspannungsatmung, Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation. In der Entspannung wird nun z.B. das Visualisieren einer Bewegung, eines Erfolges... eingebaut. Um die für den Athleten geeignete Methode zu finden, benötigt es ein Erstgespräch zwischen Athlet und sportpsychologischer Coach. Dabei werden Stärken und Schwächen eruiert und das weitere Vorgehen festgelegt.

Können auch Breitensportler vom Mentaltraining profitieren oder ist dieses Feld nur dem Spitzensport vorbehalten?

Mentaltraining kann von Jedermann/frau verwendet werden. Sei es vor Prüfungen, Vorstellungsgesprächen, Einschlafproblemen, Schmerzen, Wettkampf... Es ist also nicht nur dem Spitzensport vorbehalten. In meiner Abschlussarbeit werde ich z.B. den Einfluss von Mentaltraining bei chronischen Schmerzen dokumentieren.

