

Medizinische Abteilung

Mentale Erholung



Einfach anders.

Erfolg ist Kopfsache

Ermüdung ist im Fußball ein großes Thema. „Vor allem die letzten 20 Minuten eines Spiels beanspruchen den Körper unglaublich“, weiß DFB-Athletiktrainer Nicklas Dietrich. „Die Spieler werden fahriger und bekommen Probleme mit der Koordination.“ Die physische Muskelermüdung, mit den bekannten Ursachen im Energiestoffwechsel, ist nicht der alleinige Grund für die nachlassende Leistungsfähigkeit: Auch die mentale Belastung ist ein wichtiger Einflussfaktor. „Total geplättet“ oder „Es ging vom Kopf her nicht“ – solche Aussagen von Spitzenfußballern nach einem aufreibenden Wettkampf zeigen, dass der Kopf mitspielt. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass es im Sport nicht nur auf die körperliche Fitness, sondern auch auf die geistige Frische ankommt.

Was ist mentale Ermüdung?

Wenn sich Sportler nach einer längeren Phase kognitiver Beanspruchung „müde“ und „ausgepowert“ fühlen, bezeichnet die Sportwissenschaft diesen Zustand als „mentale Ermüdung“. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ein Nachlassen der mentalen Wachsamkeit die Wahrnehmungs- und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt und die empfundene Anstrengung steigert. Mental ermüdete Sportler sind weniger alert, zeigen verlangsamte Reaktionszeiten und ungenauere Bewegungsabläufe. Wie aber wirkt sich die nachlassende mentale Stärke auf die sportliche Leistungsfähigkeit speziell im Fußball aus? Führen die kognitiven Belastungen der Spieler in den komplexen Wettkampfsituationen nachweislich zur mentalen Ermüdung, die die beobachteten Leistungseinbußen während und nach Fußballspielen erklären könnte? Die Zusammenhänge zwischen kognitiver Beanspruchung und den fußballspezifischen physischen und psychischen Komponenten der Ermüdung sind in der Sportmedizin und -wissenschaft erst lückenhaft beschrieben. Das Thema ist noch neu im Fußball, heißt es in einer Literaturstudie, die den aktuellen Wissensstand zu den Auswirkungen der mentalen Ermüdung auf die Leistungs- und Reaktionsfähigkeit im Fußball zusammengetragen hat.

TSG Kooperationen



Eintracht
FRANKFURT



Talentförderung
Mittelhessen

HILDEBRAND
WWW.TSHIRTLINE.COM

Medizinische Abteilung

Mentale Erholung



Einfach anders.

Fertigkeiten können durch mentale Ermüdung beeinflusst werden

Untersuchungen zeigen, dass Athleten im Laufe eines Spiels auch motorisch abbauen. Was man typischerweise der physischen Ermüdung zugeschrieben hat, könnte auch eine nachlassende mentalen Stärke verursachen. So schnitten 14 Profifußballspieler nach einem 30-minütigem Stroop-Test in zwei technischen Kontrollformen, dem Loughborough Soccer Passing Test (LSPT) und dem Shooting Test schlechter ab: Ihre Pässe waren weniger genau; ihre Torschüsse langsamer und weniger exakt in der Ausführung. Zwar steht der LSPT-Test hinsichtlich seiner Validität in der Kritik. In einer echten Spielsituation ließ sich aber ein Zusammenhang zwischen mentaler Ermüdung und nachlassenden technischen Fertigkeiten nachweisen: Während eines Kleinfeldspiels ließ die Passgenauigkeit mental ermüdeten Spieler nach. Auch hatten sie weniger Anbindung ans Spielgeschehen, weniger Ballbesitz und verloren häufiger den Ball.

Geistig frische Spieler reagieren schneller

Dass sich eine mentale Ermüdung auf die Wahrnehmungsfähigkeit und die kognitive Leistung in Computer-gestützten Tests negativ niederschlägt, ist wissenschaftlich erwiesen. Erste ähnlich angelegte Tests mit Profifußballern deuten darauf hin, dass dies auch für das Entscheidendhandeln auf dem Platz gilt:

Mentale Ermüdung hat die Probanden nachweislich sowohl in der Schnelligkeit als auch in der Korrektheit ihrer Entscheidungen beeinträchtigt. Ihr optisches Suchverhalten hingegen war nur minimal beeinflusst.

Unsere Förderer und Kooperationspartner:



TSG Kooperationen



Eintracht
FRANKFURT



Talentförderung
Mittelhessen



HILDEBRAND
WWW.TSHIRTLINE.COM