

Momentum auf seine Seite zwingen

Entscheidende Spiele gewinnen nicht immer unbedingt die besseren Teams, sondern diejenigen, die mental stärker sind.

VON DANIEL F. KOCH

FUSSBALL Wenn der FC Schaffhausen am Sonntag in St. Gallen antritt, kämpfen die Spieler und Verantwortlichen nicht nur um drei Punkte, sondern auch um ihre Zukunft und die ihres Arbeitgebers. Jeder einzelne Profi trägt dabei eine grosse Verantwortung. Die kann beflügeln oder lähmen. Einer der aus dem Fussball kommt und die Arbeit mit Sportlern zu seinem Beruf gemacht hat, ist der renommierte Sportpsychologe Dr. Christian Marcolli. Der ehemalige Profi des FC Basel hat viele Sportler psychologisch betreut und trainiert. So die Eishockeyaner des EV Zug. Auch Roger Federer und der Nachwuchs des FC Basel zählen zu seinen Kunden.

Was rät der Fachmann dem FC Schaffhausen vor dem Auftritt im Espenmoos? «Schaffhausen muss das Momentum auf seine Seite zwingen.»

Vorverkauf Auch in Schaffhausen

Mit dem Car zum Match Um möglichst viele eigene Fans nach St. Gallen zu locken, hat der FC Schaffhausen in Absprache mit dem FC St. Gallen auch in Schaffhausen einen Vorverkauf (bis Samstag um 12 Uhr) im Sunrise-Center in der Vorstadt 26 eingerichtet. Ausserdem kann man bei Vito-Reisen ein Kombipaket (Ticket und Reise) erwerben. Die Busse fahren am Sonntag um 14 Uhr beim Bushof ab.



FCS-Captain Remo Pesenti macht es vor: Man muss im Abstiegskampf aktiv sein, um am Ende das Glück auf seine Seite zwingen zu können.

Bild Key

Unter Momentum ist das Spieldiktat zu verstehen, das während des Spiels immer wieder wechselt. Oft rechnen die Akteure nicht damit, dass es solche Phasen gibt und werden dann von den Ereignissen überrascht. «Wenn man merkt, dass das Momentum wechselt, müssen die Spieler ihren Einsatz erhöhen und noch aktiver werden.» Der Volksmund kennt dazu die Weisheit «das Glück auf seine Seite zwingen». Sportpsychologe Marcolli rät den Spielern mit der Überzeugung, gewinnen zu wollen und zu können, sowie mit grosser Entschlossenheit in den kapitalen Match zu gehen. «Wenn man unentschlossen ist und sein Heil in der Defensive sucht und damit auf das Schicksal hofft, begibt man sich in die schlechtere

Position.» Man würde sich dem Trugschluss hingeben, dass alles von selber geht. Nur wer offensiv seine Aufgabe angeht, kann das Wettkampfglück auf seine Seite zwingen. «Bei aller Wichtigkeit geht es nicht darum, sein eigenes Leben aufs Spiel zu setzen, sondern darum, auf einer soliden psychischen Basis ins Spiel zu gehen. Das bedingt, dass alle extrem konzentriert und entschlossen arbeiten.» Das Einzige, was für die Spieler des FC Schaffhausen am Sonntag zählt, ist der Match gegen St. Gallen. Alles andere muss ausgeblendet werden.

Christian Marcolli selbst arbeitet mit Einzelsportlern anders als mit Mannschaften. Bei Teams muss er als Coach die Mentalität der Gruppe herausfiltern.



Stichwort Renommierter Sportpsychologe

Dr. Christian Marcolli (33) arbeitet international als Sportpsychologe, Berater, Coach, und Hochschuldozent, wobei er sich auf Strategien für das Abrufen und Erbringen von sportlichen Höchstleistungen unter schwierigen Umständen konzentriert. Der verheiratete Vater eines Kindes war von 1990 bis 1992 Fussballprofi beim FC Basel, ehe ihn zwei Bänderrisse zum Rücktritt zwangen. Marcolli spielte fünfmal für die U 21 der Schweiz.

Der Psychologe nennt das «den Groove spüren». Handelt es sich um ein «Hopp oder flopp»-Team, das heisst, ist es eine Gruppe, die an guten Tagen alle Gegner besiegt und an schlechten Tagen auch gegen schwächere Teams chancenlos ist? Oder hat man eine Mannschaft vor sich, bei der man nie weiss, woran man ist? «Ich muss herausfinden, welches innere Image das Team hat», sagt Marcolli. Auf Grund dieser Erkenntnisse arbeitet der Sportpsychologe mit den Sportlern. Ist es nötig mit Spielern und Trainern in der Gruppe zu reden oder sind Einzelgespräche notwendig? Ziel ist es in beiden Fällen, die Psyche der Spieler so zu stabilisieren, dass am Ende eine Siegermentalität entsteht. «Die Sportler sollen aus innerer Überzeugung und mit Entschlossenheit den Erfolg suchen.» Klappt das, hat der Mentaltrainer ein Fundament gelegt, dass eine gewisse Winner-Mentalität vorhanden ist. Das wiederum erleichtert dem Trainer die Arbeit.