

Köpfchen ist gefragt

—— Trainingsfleiß ist das eine, aber ohne Spielwitz läuft es im Sport nicht rund. Sportpsychologin Helena Schmitz vom 1. FC Nürnberg weiß, worauf es ankommt.



Fotos: 1. FC Nürnberg



Skaten, Surfen oder Hip-Hop sind für Sportpsychologin Helena Schmitz vom 1. FC Nürnberg besonders kreative Sportarten – wegen der vielen Möglichkeiten zur freien Bewegung und weil Kreativität hier auch als Leistung gezählt wird. Aber auch in vermeintlich weniger kreativen Disziplinen finden sich geistreiche Elemente, zum Beispiel der Fosbury-Flop im Hochsprung. Dick Fosbury gewann mit seiner neuen Sprungtechnik, bei der die Latte rücklings überquert wird, bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko die Goldmedaille. Diese Technik ist in abgewandelter Form bis heute die übliche Methode im Hochsprung.

In Mannschaftssportarten sind eher die Spielzüge kreative Elemente. Ein kreativer Spieler ist für die 26-jährige Sportpsychologin im Nachwuchsleistungszentrum des 1. FC Nürnberg jemand, der „frei Schnauze aufspielt, seiner eigenen Intuition folgt, mutig Eins-gegen-Eins-Situationen annimmt, frei das Dribbling sucht und in neuen Situationen von strikten Vorgaben abweichen kann“. Der FCN versucht bereits bei den Jüngs-

ten Kreativität und Spielintelligenz auszubilden, sagt Schmitz. Wichtig sei, Strukturen zu schaffen, „in denen Kids selbst was ausprobieren können“.

Helena Schmitz betreut Spieler im Alter von 16 bis 23 Jahren. Sie spricht mit ihnen über deren Leben – und Fußball als einen Teil davon. Viele Faktoren entscheiden darüber, ob Spieler ihr kreatives Potenzial einsetzen können: Wie frei ist man im Kopf? Wie sehr kann man sich auf den genauen Moment fokussieren und irrelevante Reize ausblenden? Wie viel Freiraum lassen Mannschaft und Trainer zu? Mit verschiedenen Strategien hilft sie den Spielern, mehr aus sich rauszuholen und besser zu werden.

Ob Kreativität und Spielintelligenz veranlagt oder antrainiert seien, lässt sich laut Helena Schmitz nicht eindeutig sagen: „Es ist wohl eine Mischung.“ Je älter man werde, desto schwieriger sei es, Kreativität zu erlernen – wie viele Dinge. Ihr Rat daher: „Alles, was geht, in Kinderjahren antrainieren und aneignen.“