

Alles Kopfsache



Gewonnen wird zwischen den Ohren, ist Sportpsychologe Stefan Voll überzeugt. Denn wenn zwei spielerisch wie athletisch etwa gleichwertige Gegner aufeinandertreffen, entscheidet in der Regel die mentale Verfassung darüber, wer als Sieger vom Platz geht. Ein Plädoyer, brachliegende Ressourcen besser zu nutzen.

Besser sein wenn's zählt!“, „Wer kämpft kann gewinnen, wer nicht kämpft, hat schon verloren!“, „As long as fat lady sings, the church isn't over!“, „Das Spiel wurde im Kopf gewonnen.“, „Beim Matchball wurde der Arm schwer.“ – solche Sprüche hört man oft, hinterfragt sie aber viel zu selten. Dabei ist in der sportwissenschaftlichen Fach- und Forschungsliteratur vermehrt zu lesen, dass beim Aufeinandertreffen etwa gleichstarker Gegner beziehungsweise Mannschaften der Spielausgang zu einem großen Teil von der mentalen Verfasstheit des/der Sportler(s) abhängt. Sieht man sich in Bereichen der Sportphysiologie und der Trainingswissenschaften zunehmend mit Optimierungsgrenzen konfrontiert, so bietet das vergleichsweise neue Teilgebiet der angewandten Sportpsychologie ein spannendes Betätigungsfeld mit brachliegenden Ressourcen.

Die nachfolgende Zusammenstellung erhebt nicht den Anspruch einer erschöpfenden Auflistung aller Einsatzmöglichkeiten im Tennis, sondern beleuchtet nur blitzlichtartig einige praxisorientierte Anwendungsbeispiele in Anlehnung an Johann Wolfgang von Goethes Leitspruch: „Grau, teurer Freund, ist alle Theorie und grün des Lebens goldner Baum.“

Die Rolle des Trainers: Hilfe zur Selbsthilfe geben

Wie ist es möglich, die körperlichen und technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten „auf den Platz“ zu bringen, vor allem in entscheidenden Wettkampfsituationen? Diese berechtigte Frage führt zwangsläufig an die Schnittstelle von mentaler Verfasstheit und motorischer Umsetzung und fokussiert den Bedeutungszusammenhang zwischen diesen beiden leistungslimitierenden Faktoren. Dabei wird bereits mitgedacht, dass nur ein synergetisches Verhältnis zwischen beiden erfolgreiche Effekte nach sich zieht. Doch wie lässt sich dieser Prozess befeuern?

Vorweg: Das weiße Kaninchen, das dem Zauberhut entstieg das sportpsychologische Geheimrezept für alle schwierigen Trainings- und Wettkampfsituationen liefert, gibt es nicht. Es muss unabdingbar die Wesensart des Sportlers und seine Bereitschaft berücksichtigt werden, sich auf psychologische Interventionsmaßnahmen einzulassen und diese wirksam werden zu lassen. Dabei kann der Coach/Trainer wertvolle Aufbauarbeit leisten, die ein Stück weit als Hilfe zur Selbsthilfe für den Spieler verstanden werden kann.

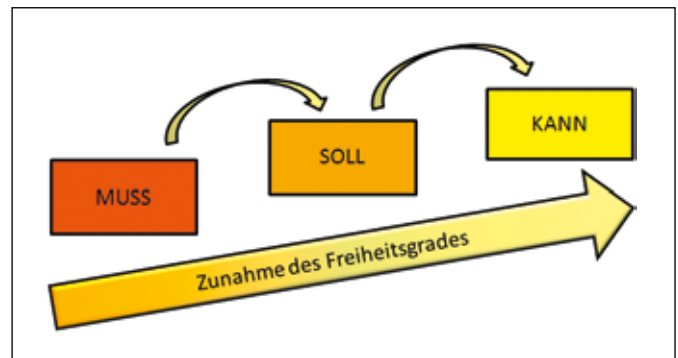
Das Ziel ist es jedoch, ihn dahin zu bringen, dass er ein gelingendes Situationsfeedback entwickelt und geeignete Regulierungsmaßnahmen selbst einleiten kann. Insofern wird mit wachsendem Kompetenzgrad die Abhängigkeit vom Trainer geringer, obgleich bekanntlich auch im Spitzenbereich Reflexionen und Informationen „von außen“ unabdingbar sind. Gerade wenn es darum geht, das leistungsfördernde „mittlere Erregungsniveau“ zu finden, sollte der Trainer/Coach nuanciert Einfluss nehmen. Hier gilt es, ein angemessenes Maß an Stimulation und Schwierigkeitsidentifizierung zu finden. Motivation und Leistungsfähigkeit bezüglich der zu bewältigenden Aufgaben befinden sich bei adäquater Einbeziehung dann auf dem optimalen Erregungsniveau.

Die folgenden Teilbereiche der angewandten Sportpsychologie gewähren praktische Einblicke, in welchen Segmenten der mentalen Leistungsentwicklung und Leistungssteuerung gearbeitet werden kann.

Kreative Ressourcen selbst aktivieren: die „Ich-muss-soll-kann-Strategie“

Traditionelle Coachingstrategien sind häufig von der direktiven Führung durch den Trainer/Coach geprägt und liefern dem Spieler überwiegend konkrete Handlungsanweisungen. Da sich jedoch zunehmend die Einsicht durchsetzt, dass ein großer Teil des mentalen Mobilisierungspotenzials „im Kopf des Spielers“ verortet ist und seine kreativen Ressourcen vorzugsweise in einem selbstinszenierten Schaffensprozess hinreichend aktiviert werden können, wurden adäquate Betreuungsalternativen generiert.

Eine davon, die diesen Tendenzen Rechnung trägt, ist die „Ich-muss-soll-kann-Strategie“.



XXXXXBildunterschrift



» Obleich es eine große Vielfalt an Spielertypen mit jeweils unterschiedlicher mentaler Verfasstheit gibt, ist doch die nachfolgende Strategie ein gangbarer Weg zur mentalen Vorsatzbildung, den es natürlich individuell zu modifizieren gilt.

- In einem interaktiven Verfahren ist dem Spieler zunächst eine Pflichtaufgabe aufzuerlegen. Diese stellt den Minimalkonsens dessen dar, was von ihm an Handlungsaufgaben unbedingt erfüllt werden muss. Diese Muss-Norm ist als klare Anweisung zu verstehen und vermittelt dem Spieler Planungssicherheit und Orientierung. Beispiel: „Du musst beim Return dein Gewicht auf den Vorderfuß verlagern.“
- Die Soll-Norm setzt ein intaktes Situationsfeedback des Spielers voraus. Er muss eine Spielsituation richtig einschätzen können und aus den verschiedenen Handlungsalternativen eine angemessene, an den Erfolgsaussichten orientierte Reaktion generieren. „Wenn ich gut stehe, dann werde ich den Vorhandcross beschleunigen.“ Dieser Prozess erfordert Diagnose- und Entscheidungskompetenz, die sich im Vorfeld in gezielten Trainingseinheiten verbessern lässt.
- Schließlich gibt die Kann-Kategorie dem individuellen Kreativitätspotenzial ein breites Betätigungsfeld. Die selbst, vielleicht auch mit dem Coach abgestimmte, Direktive könnte hier heißen: „Ich kann auch mal – wenn ich mich danach fühle – überraschend mit dem zweiten Aufschlag ans Netz kommen.“ Allein das Wissen um diese Möglichkeit gibt dem Spieler das Gefühl, variabel handlungsfähig zu sein, was insgesamt kreatives Denken und flüssiges Agieren begünstigt.

Dieses „Programm“ vom **Müssen** über das **Sollen** zum **Können** eröffnet dem Spieler ein breites Aktionsfeld und steigert sukzessive den Grad der Eigenbeteiligung und Eigenverantwortung. Er erlebt sich mehr als „Selbstschaf-

fender“ und nicht als ein „Befehle-Ausführender“. Der Spieler **„arbeitet“** dann nicht Tennis, sondern er **spielt** Tennis; und die Fachliteratur (Döbler 1996) weist eindeutig nach, dass das Spielen den lustvolleren Prozess darstellt und ungleich mehr die individuellen Ressourcen – vor allem auch die kreativen Potenziale – ausschöpft.

Telefonzelle statt Tunnel: externe Einflussfaktoren bewusst mitverarbeiten

„Ich war wie in einem Tunnel!“ Diese oft schon gehörte Formulierung fungiert häufig als Erklärung dafür, dass eine sportliche Aktivität, zum Beispiel ein ganzes Aufschlagspiel, wie von selbst abließ und der Spieler alle störenden Außeninflüsse gänzlich absorbiert hatte. Der Begriff „Tunnel“ ist jedoch nicht uneingeschränkt zielführend, denn er ist vorzugsweise jenen sportlichen Gelegenheiten überantwortet, in denen ein völliges Absorbieren beziehungsweise Ignorieren von externen Einflussfaktoren ratsam ist.



Es stellt sich jedoch die Frage, ob nicht die Vorstellung einer Telefonzelle, in die sich der Athlet gedanklich hineinversetzt, die tragfähigere Metapher ist. Leistungsbasketballer arbeiten häufig beim Freiwurf mit dieser Assoziation. Hier muss der Spieler aus einer festgelegten Entfernung den

Ball in den Korb werfen und dabei störende Außeneinflüsse, etwa Cheerleader, pfeifende Zuschauer, Druck, weil es sich um eine entscheidende Spielsituation handelt und ähnliches, in der Bewegungsrealisierung partiell mitverarbeiten.

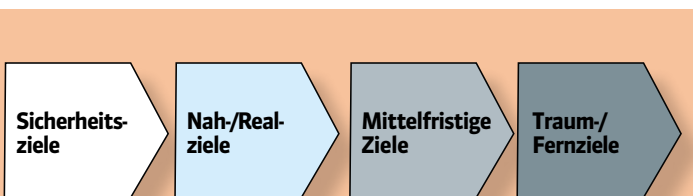
Ähnliche Regularien gelten auch für die mentale Vorbereitung eines Aufschlages im Tennis. Zum einen befindet sich der Spieler bei der Telefonzellenassoziation in einem abgeschotteten Raum und lässt Störungen von außen nur durch die Scheiben „gefiltert“ an sich ran. Er ist und bleibt also zum einen bezüglich seiner gedanklichen Bewegungsvorwegnahme für sich und bei sich. Zum anderen wird er aber in die Lage versetzt, durch die Scheiben Eindrücke von außen wie Sonneneinstrahlung oder Wind et cetera wahrzunehmen und diese bei der Umsetzung seines Aufschlages umzusetzen.

Die Voraussetzung jedoch ist, dass das Beherrschen der Aufschlagtechnik das Stadium der „variablen Verfügbarkeit“ (Meinel) erreicht hat, um leicht regulierend agieren zu können. Für den Aufschlag hieße dies, den Ballwurf bei identifiziertem Seitenwind variabel gestalten zu können beziehungsweise bei direkter Sonneneinstrahlung kurzfristig mehr Rotation in die Aufschlagbewegung zu geben. Eine Tunnelvorstellung, die ein Abrufen eines gelernten Automatismus vorsieht, würde diesen regulativen Prozess wohl eher verhindern.

Die mentale Vorstellung des Agierens in einer Telefonzelle scheint vor allem bei jenen sportlichen Techniken hilfreich, bei denen die Bewegungsausführung wie beim Aufschlag ohne Gegnereinfluss erfolgt. Die mentale Affirmation, die sich der Spieler vergegenwärtigen kann, könnte demzufolge lauten: „Ich bin in meiner Telefonzelle für mich und kann den Aufschlag. Ich richte ihn Schlag nach den Windverhältnissen aus.“

Motivierende Leitidee: über Teilziele schrittweise zum Traumziel

„Wer ein Ziel hat, für das es sich zu kämpfen lohnt, der lebt!“ (Emil Oesch). Ziele geben Orientierung und befeuern Motivationsprozesse, vorzugsweise dann, wenn ein intrinsisches, also ein von innen kommendes, Motivationsgeschehen vorliegt. Um den Prozess der Motivierung zu begünstigen, ist es förderlich, Ziele zu formulieren, die im Wesentlichen nach dem Kriterium der Erreichbarkeit generiert werden. In einem interaktiven Austauschprozess (siehe Führen eines Motivationsgesprächs, unten) können Coach/Trainer und Spieler diese gemeinsam entwickeln.



Merksatz für eine effektive Umstellung aller Zielarten:

„Erst die Leistung fokussieren und dann das Ergebnis!“

EVOLUTION

**EMPOWER
YOUR MATCH**



**50
SAITEN-
VERTRÄGE**

FÜR TRAINER*

ANFRAGE & MEHR INFO
info@polyfibre.com

* Die ersten 50 Anfragen erhalten einen Polyfibre-Saitenvertrag. Voraussetzung: Nachweis einer Trainerlizenz. Aktion läuft bis 1.5.2018.

polyfibre®
CREATING WINNERS

MADE IN GERMANY
www.polyfibre.com

>>

» Geht man chronologisch vor, so können zunächst so genannte **Sicherheitsziele** identifiziert und definiert werden, die den Vorteil haben, dass die Erfolgswahrscheinlichkeit nahezu gegen 100 Prozent geht und die deshalb Versagensängste minimieren. Ein Beispiel hierfür wäre: „Im nächsten Training werde ich auf meine Kurzschrittigkeit achten.“

Ferner können konkrete Nahziele, auch **Realziele** genannt, festgelegt werden. Es muss deutlich werden, dass der Spieler diese in den nächsten Trainingseinheiten fokussiert und sie nur unter Ausnutzung der individuellen Fähigkeiten und Ressourcen erreichen kann. Realziele sind deshalb am Prinzip der optimalen Passung – also an einer Kompatibilität zwischen Anforderungen und individuellen Fähigkeiten – orientiert und entwickeln dadurch den Charakter einer Herausforderung. Beispiele: „Nach dem Angriffsball gehe ich entschlossen ans Netz.“ „Beim Grundlinienduell werde ich mich zu jedem Ball ideal stellen.“

Wenn die Motivation perspektivisch über einen überschaubaren Zeitraum gesichert werden soll, gilt es so genannte **mittelfristige Ziele** zu definieren. Sie tangieren zwar gelegentlich die aktuelle Trainingsarbeit, reichen aber weit über diese hinaus. Beispiele hierfür wären: „Ich will meine Schlaghärte bei der Rückhand steigern.“ „Ich will meine Leistungsklasse um eine Stufe verbessern.“

Viele Spieler haben seit ihrer Kindheit einen sportlichen Erfolgstraum. Jedoch ist es den meisten bewusst, dass diese **Traum- oder Fernziele** nicht zwingend mit einer konkreten Erwartung verbunden sind. Sie haben jedoch die positive Implikation, das Gesamtmotivationsgeschehen partiell, aber eher flankierend zu unterstützen und das Entstehen emotionaler und mentaler Barrieren zu vermeiden. „Einmal in Wimbledon aufschlagen, das wär’s ...“ Als motivierende Leitidee „instrumentalisiert“ das Traumziel die nah- und mittelfristigen Ziele zu einer zukunftsorientierten Aktivierung.

Motivationsgespräch: Das gilt es zu beachten

Für das effektive Führen eines Motivationsgesprächs zwischen Trainer/Coach und Spieler gibt es aus sportpsychologischer Sicht einige Gelingensfaktoren, die es zu berücksichtigen gilt:

- a. **Positiver Auftakt:** Hier sollte der Trainer/Coach zunächst eine konkrete gelungene Aktion ansprechen („Dein Einsatz im letzten Spiel war gut!“), wobei er darauf achten sollte, den Menschen (Nennung des Personalpronomens „Dein“!) und nicht die Sache zu loben.
- b. **Ein reizvolles Ziel ausgeben:** „Wir müssen Deine Qualitäten am Netz besser zur Geltung bringen!“ Das Ziel muss sowohl aus der Sicht des Spielers, als auch aus der Sicht zum Beispiel der Mannschaft (etwa im Doppel) reizvoll sein.
- c. **Mitarbeit sichern:** „Es ist wichtig für Deine Leistungsentwicklung, dass Du dich auf diesem Sektor verbesserst. Kann ich dabei auf dich zählen?“ Hier muss auf die Anfrage des Trainers/Coaches vom Spieler ein eindeutiges „Ja“ als Antwort kommen.
- d. **Lob und Anerkennung:** „Ich habe mir gedacht, dass ich mich auf dich verlassen kann!“ Hier ist eine knappe, auf eine Sache gerichtete Aussage zu verwenden. Eine Lobberieselung würde den intendierten Effekt verfehlen.
- e. **Vorschlag:** „Was schlägst Du vor, wie wollen wir das erreichen?“ Jede Anregung durch den Spieler sollte hier einbezogen werden, um eine interessante Sachdiskussion anzubahnen.
- f. **Vertrag:** Jetzt werden konkrete Schritte für die Umsetzung wie zum Beispiel die konkrete Terminierung (vielleicht auch schriftlich fixiert) vereinbart, um eine klare Orientierung zu geben, aber auch um eine Überprüfbarkeit zu gewährleisten.

Mit einer so gearteten Vorgehensweise kann der Spieler zum Mitdenker werden, da hier seine Ideen einbezogen werden und sich somit der Grad des persönlichen Beteiligtseins bezüglich des weiteren Vorgehens steigert, was die individuelle Verantwortlichkeit für das eigene Handeln deutlich erhöht.



Der Seitenwechsel: mentale Prozesse in Gang setzen

Der Spieler sollte eine klare Vorstellung über den Verlauf und die Wirkung der kurzen Pause beim Seitenwechsel haben. Im Wesentlichen dient die Pause der physischen und psychischen Regeneration. Es können (und sollen) aber auch wichtige mentale Prozesse wie taktische Ausrichtung und Konzentration in Gang gesetzt oder erneuert werden.



- a) Die **Sammlungsphase**: Bereits auf dem Weg vom spielbeendenden Ballwechsel zum Stuhl soll der Spieler die Fähigkeit entwickeln, den letzten Punkt mental abzuhaken und den Schalter Richtung „Herunterfahren“ zu betätigen. Hierfür stehen nur wenige Sekunden zur Verfügung, die er jedoch effektiv nutzen kann. Reinigende Gedanken wie: „Jetzt bin ich für mich“ können diesen Prozess begünstigen.
- b) Die **Erholungsphase**: Je intensiver der Grad der physischen und psychischen Belastung bei den letzten Ballwechseln war, umso wichtiger sind jetzt Regeneration und kathartische Effekte. Im Zentrum stehen dabei das Abschalten von Ärger oder Erregung und das aktive und bewusste Entspannen. Atemregulationsübungen wie

bewusste Verlängerung der Ausatemzeit können ebenso wie kurze Muskelentspannungsübungen (Ausschütteln) hilfreich sein.

- c) Die **Vorbereitungsphase**: Hier sollte der Spieler in Form einer Selbstkontrolle in einen inneren Dialog treten. „Wie fühle ich mich? Bin ich verkrampft oder locker?“ Daraus resultiert die Vorsatzbildung, die auf die mentale („Ich bin bereit!“) und/oder auf die taktische Ebene („Ich nutze jede Chance zum Angriff!“) ausgerichtet sein kann.
- d) Die **Motivationsphase**: Diese kann in der Endphase der Pause oder auch beim Verlassen des Stuhles eingeleitet werden. Hier stehen Aktivierung („Ich bin hellwach!“) oder Mobilisierung („Auf geht’s!“) auf der Agenda, welche durch imitierende Schlagbewegungen unterstützt werden können, um den optimalen Bereitschaftszustand zu erreichen.

Positive Emotionen: Energieräuber ausschalten

Ärger, Wut und Zorn verhindern nicht nur, dass sich der Spieler körperlich wie geistig regenerieren kann, sie blockieren auch die Freisetzung der physischen und psychischen Aktivierungspotenziale. Zudem hat Martens 1987 festgestellt, dass sich das körperliche Wohlbefinden verschlechtert, wenn der Spieler sich nicht von negativen belastenden Gedanken lösen kann. Deshalb ist es zielführend, optimistische Vorsätze zu bilden und positiv wirkende Handlungsziele zu formulieren. Dadurch werden kreative Ressourcen >>

Nur
1.990€
inkl. Versand



NEU: MSV PlayCoach V150

- Neueste Modell-Entwicklung mit allen relevanten Funktionen (u.a. 49 Zielpunkte)
- Wahlweise Netz- (220 V) oder Lithium-Akkubetrieb (12 V) in derselben Maschine
- Robuste Konstruktion
- Inkl. Multi-Funktions-Fernbedienung
- Mehr Infos unter msv-tennis.com
Oder lassen Sie sich beraten:
Telefon: 0 26 43-90 33 91

» nicht eingeschränkt, sondern der Weg für optimistische Denkweise und Offensivgeist bereitet.

Dabei ist darauf zu achten, keine Nicht-Formulierungen zu generieren, denn das Gehirn kennt keine Nicht-Aussagen. Letztere müssen erst dekodiert und in ein konkretes Aktionsprogramm überführt werden. Folglich sollten Phrasen verwendet werden, die als direktes Handlungsprogramm fungieren und gerade in einer emotional angespannten Spielsituation unmittelbar eingesetzt werden können.

UNGEEIGNET		GEEIGNET
„Ich spiele dem Gegner nicht auf die Rückhand!“	↔	„Ich spiele ihm verstärkt auf die Vorhand!“
„Ich darf beim Aufschlag nicht verkrampfen!“	↔	„Mein Aufschlagbewegung ist rund und locker!“
„Meine Beinarbeit darf nicht schwerfällig sein!“	↔	„Ich bewege mich weich und flüssig!“

Positive Assoziationen haben die Besonderheit, dass nach dem Ausschlussprinzip negative Gedanken kaum Platz finden. Nach Baumann 2006 fungieren positive Emotionen wie Zuversicht, Mut und Freude als Energiespender, während negative Emotionen wie Wut, Zorn oder Angst Energieräuber sind. Nur wer negativen Gedanken keinen dominierenden Raum gibt und die Niederlage nicht fürchtet, kann alle positiven Kräfte für einen optimalen Leistungsvollzug aktivieren.

Doch wie ist eine leistungsfördernde positive Gefühlslage herzustellen? Hier bieten sich freudvolle mentale Affirmationen an wie:

- „Ich freue mich auf den Wettkampf“.
- „Es macht mir Spaß, mein Können zu zeigen“.
- „Es macht mir Freude, offensiv zu sein“.



Fazit:

Freilich klingt der Leitsatz „Gewonnen wird zwischen den Ohren!“ pauschal und ist bezüglich des gesamten Leistungsvollzuges sicherlich zu kurz gegriffen, weist er doch der angewandten Sportpsychologie einen exponierten Ausschließlichkeitsanspruch zu, der so nicht haltbar ist.

Gleichwohl wird deutlich, dass eine stabile und tragfähige mentale Verfasstheit eine unabdingbare Voraussetzung darstellt, um alle motorischen und technisch-taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Leistungsvollzug besser aktivieren zu können. Insofern bietet die angewandte Sportpsychologie für ambitionierte Trainer und Spieler ein spannendes Betätigungsfeld, um sich der individuellen Bestleistung weiter anzunähern.



Zum Autor

Professor Dr. Stefan Voll leitet das Universitätssportzentrum und die Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften FfAS an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg.

Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte:

- Sportpsychologie in Theorie und Praxis
- Einfluss von Bewegung auf die exekutiven kognitiven Funktionen
- Werteerziehung im und durch Sport
- Trainerlizenzen im Handball, Tennis, Fußball, Wing Tsun, Tischtennis

Kontakt: stefan.voll@uni-bamberg.de

Literatur

Baumann, S.: Mannschaftspsychologie. Aachen 2016.

Baumann, S.: Psychologie im Sport. Aachen 2006.

Döbler, E.: Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. Berlin 1996.

Eberspächer, H.: Mentale Trainingsformen in der Praxis. Oberhaching 1990.

Martens, R.: Coaches Guide to Sport Psychology. Illinois 1987.

Meinel, K.: Bewegungslehre – Sportmotorik. Aachen 2007.