

## Sprecht miteinander

Der Sportpsychologe **Lothar Linz** arbeitet unter anderem mit den Nationalteams Holtwick/Semmler und Brink/Reckermann. Er beschreibt, wie wichtig gelungene Kommunikation für den sportlichen Erfolg im Sand ist

volleyball-training zum HERAUSNEHMEN!

Da verbringen Teams den größten Teil des Jahres zusammen, arbeiten fast täglich miteinander, doch bedeutsame Dinge werden nicht abgestimmt. Für den sportlichen Bereich würde kein Trainer oder Athlet widersprechen, dass sich Teams einspielen müssen, um Erfolg zu haben. Oft dauert es Jahre, bis alle Abläufe so passen, dass keine Reibungsverluste oder Missverständnisse mehr auftreten. Wenn das für das Geschehen auf dem Feld gilt, warum dann nicht auch für die Abläufe vor dem Spiel, in den Auszeiten und nach dem Wettkampf?

Welche Erwartungen haben die Spieler aneinander? Welche gemeinsamen Ziele verfolgen sie? Wer übernimmt wann die Führung? Wie kann man den Partner in kritischen Situationen ansprechen? Das sind nur ein paar Fragen, die zu klären sind.

### Empfindet mein Partner wie ich?

Menschen sind sehr unterschiedlich. Beim Beachvolleyball wird das schon daran deutlich, dass Spieler sich in Hinblick auf ihre Körpergröße unterscheiden. Charakterlich werden Teams oft zusammengestellt, dass ein emotionalerer und ein ruhigerer Typ das Duo bilden. Die Gegensätzlichkeit ergänzt sich im günstigen Fall und macht das Team stark. Brisant wird es, wenn Menschen ihre Unterschiedlichkeit nicht berücksichtigen. In der Regel tendieren wir zur Annahme, die eigene Wahrnehmung der Welt decke sich mit der anderer Menschen. Doch das ist ein Irrtum. Persönlichkeitsmodelle (siehe Seiten 24 bis 26) zeigen, dass die eigene Sicht der Dinge stark durch den Charakter und die



FOTO: FVB

Hand in Hand: Wer sich auf dem Beachcourt einig ist, erhöht die Siegchancen enorm

Motivstruktur bestimmt werden. Wenn ich zum Beispiel einen ausgeprägten Ordnungssinn habe, trete ich damit in die Welt. Menschen, denen Ordnung weniger bedeutet, werden Situationen völlig anders erleben und bewerten. Was für mich normal ist, kann dem Partner fremd sein.

Damit gibt es in jeder Form von Gemeinschaft ein hohes Konfliktpotenzial. Das gilt für Ehen, für Arbeitsgemeinschaften und für Beachduos. Je besser sich ein Team über das Empfinden der einzelnen Mitglieder ▶

### Inhalt:

#### Grundlagen

17-19 | Beach: Kommunikation

20-23 | Beach: Mentale Stärke

24-26 | Das *Reiss Profiletm*

#### Kinder

27-29 | Techniktraining auf dem Beachfeld

30-32 | Ballgewöhnung im Sand, Teil IV

Legen Sie sich Ihr persönliches Archiv an: Mit *volleyball-training* erhalten Sie ein Heft im Heft. Dieses ist so in die Mitte des *volleyball-magazins* eingebettet, dass Sie es ohne Probleme heraus-trennen und separat sammeln können.

austauscht, desto eher können Konflikte vermieden werden. Dabei geht es nicht darum, eine sportbezogene Selbsthilfegruppe zu gründen. Nur stellt sich die Frage, worüber sich die Partner abstimmen sollten. Hierbei kann man unterscheiden zwischen Absprachen, die sich auf die gemeinsame Arbeit beziehen, und solche, die die Steuerung im Wettkampf betreffen.

### Die gemeinsamen Ziele

Das Ziel bestimmt den Weg. Deshalb gehört die Absprache über die gemeinsamen Ziele an den Anfang der Zusammenarbeit. Dazu zählen Ergebnis- (Platzierungen, Titel) und Handlungsziele (stabiler im Sideout werden, nervenstärker agieren etc.), kurzfristige (im Trainingslager die Annahme verbessern) und langfristige Ziele (bis 2012 in die nationale Spitze kommen). Diese Ziele sollten vor Saisonbeginn schriftlich in Form einer Vereinbarung fixiert werden. Nur so kann es später keine Uneinigkeiten geben.

Bei der Zielvereinbarung müssen auch individuelle Ziele festgelegt werden. Nur so wird sichergestellt, dass die Arbeit an individuellen Zielen auch als Beitrag zum Teamerfolg sichtbar wird.

### Gemeinsame Verhaltensregeln

Neben den Zielen sollten zu Beginn aber auch Regeln für Training und Wettkampf festgehalten werden. Was passiert bei Zuspätkommen? Wann gibt es welche Strafen? Welches Verhalten im Sand ist erlaubt? Was passiert, wenn es durch anhaltendes Reklamieren beim Schiedsrichter Strafen gibt?

Ein Regelkatalog kann sich auf wenige Punkte beschränken, aber auch umfangreicher ausfallen. Vom Nationalteam Goller/Ludwig ist bekannt, dass der damalige Trainer Olaf Kortmann einen mehrseitigen Verhaltenskodex unterschreiben ließ. Wie genau die Dinge formuliert werden, ist wiederum eine Typenfrage. Manche Menschen empfinden eine zu umfangreiche Festlegung nicht als Hilfe, sondern als Einengung.

### Gemeinsame Werte formulieren

Während Ziele und Regeln meist konkrete Dinge umfassen, geht es bei diesem Punkt um unschärfere Aspekte, die dennoch für das Funktionieren eines Teams wichtig sind. Ein Team sollte sich darüber einigen, wie es sich sieht. Sind wir die Herausforderer? Sind wir die Dominatoren? Sind wir die Unkonventionellen? Oder die Ruhigen? Welche Rolle passt zu uns, in welchem Image fühlen wir uns wohl? Ein Duo wie Brink/Dieckmann war im letzten Jahr in einer anderen Rolle wie das aufstrebende Team Klemperer/Koreng. Entsprechend agierten die Kontrahenten mit einem anderen Selbstbild.

### Gegenseitige Erwartungen

Wurde bislang von Gemeinsamkeiten gesprochen, so fehlt noch ein wichtiger Punkt: Die Erwartungen an den Partner. Auch die müssen formuliert werden, denn oft sind die unausgesprochenen Erwartungen der Zündstoff von Beziehungen.

Wenn mein Partner nicht das tut, was ich von ihm erwarte, bin ich enttäuscht. Doch woher soll er wissen, was ich von ihm er-

## Sprachlosigkeit

Vor einiger Zeit besuchte mich ein Eistanzpaar der deutschen Spitze. Schon nach wenigen Minuten bewegte sich das Gespräch in eine unerwartete Richtung. „Ich weiß gar nicht, was ich vor dem Wettkampf zu Dir sagen darf“, sagte die Läuferin: „Ich würde dich gern motivieren, weiß aber nicht, ob Du das willst. Du schaust immer so betreten drein.“ Ich dachte: „Was kommt denn da auf den Tisch? Die beiden sind doch Jahr für Jahr 250 Tage zusammen. Haben Sie sich noch nie über das Thema unterhalten? Worüber sprechen die beiden in all der Zeit?“

warte, wenn ich es nicht mitgeteilt habe? Je detaillierter ich Ansprüche formuliere, desto leichter können sie erfüllt werden. „Investiere mehr in unser Team“, könnte eine zu allgemeine Aussage sein. Besser ist es, Wünsche konkreter zu fassen: „Ich möchte, dass du drei Mal die Woche 40 Minuten Ausdauertraining machst.“ Oder: „Nimm dir pro Woche zwei Stunden Zeit für ein gemeinsames Essen, bei dem wir unsere teambezogenen Belange absprechen.“ In beiden Fällen weiß das Gegenüber, was von ihm verlangt wird. Später kann sein Verhalten überprüft werden. Wichtig ist, dass die Erwartungen ausgeglichen sind. Jeder gibt etwas und jeder nimmt etwas. So bleibt das Gleichgewicht in der Beziehung erhalten.

### Absprachen für den Wettkampf

Wissen Sie, welche Art der Ansprache Ihr Partner während des Wettkampfs braucht? Haben Sie sich mit ihm über die Steuerung rund um die Spiele unterhalten? Erst unter Druck erweist sich, wie gut ein Duo funktioniert. Erst wenn Ihre Kommunikation auch bei 8:11 im dritten Satz noch funktioniert, haben Sie die Basis für Erfolge gelegt.

### Gestaltung von Auszeiten

Die erste, recht einfache Frage ist: Wer nimmt wann die Auszeit? Wird die Auszeit abgesprochen oder nimmt sie jeder Athlet

Gutes Betriebsklima: Wer sich gut versteht, steigert die Erfolgsaussichten



FOTO: CONNY KÜRTH



eigenständig? Gibt es einen festen Modus (zum Beispiel spätestens nach vier in Serie verlorenen Punkten)? Gibt es ein Signal, mit dem Sie sich über die Auszeit verständigen? Wie soll die Auszeit ablaufen? Wie viel Zeit bekommen die Partner, um runterzufahren? Wer spricht in der Auszeit? Was darf man dem Partner sagen? Ist Kritik erlaubt oder gar erwünscht? Es empfiehlt sich, genügend Zeit für die Klärung dieser Fragen zu investieren. Je genauer ich weiß, welche Worte für den Partner ein rotes Tuch sind, und welche Informationen er aufnehmen kann, desto besser kann ich positiven Einfluss nehmen.

Ein konkretes Beispiel: Stellen Sie sich ein Team vor, bei dem ein Partner das Gefühl hat, den anderen pushen zu müssen. Also sagt er: „Komm, jetzt geben wir richtig Gas. Dann will ich sehen, ob die immer noch vorn liegen.“ Anstatt motiviert zu sein, reagiert der Partner mit innerem Rückzug. Er sagt nichts, doch innerlich ärgert er sich. Er hat das Gefühl, schon jetzt extrem motiviert aber verkrampt zu sein. Er hätte von seinem Mitspieler eher beruhigende Worte gebrauchen können. In diesem Fall ist das Problem die unterschiedliche Wahrnehmung und – damit verbunden – die unterschiedliche Bedürfnisstruktur der Partner. Wenn man sich hierüber nicht ausreichend austauscht, wird man im Wettkampf immer wieder in dieselbe Falle tappen. Es gilt, zu erkennen, was der andere benötigt, anstatt von der eigenen Sichtweise auszugehen. Dazu muss ich jedoch wissen, wie mein Partner tickt. Und das erfahre ich nur, wenn ich ihn danach frage. Wichtig ist, diesen Perspektivwechsel einzüben. Am besten unter Druck. Nur dann kann im Wettkampf gelingen, die neue Denkweise umzusetzen.

### Während des Spiels

Was für die Auszeit gilt, kann fast deckungsgleich für das Verhalten auf dem Court übernommen werden. Auch hier müssen sich die Partner verständigen, ob sie gleichberechtigt sind oder einer das Kommando übernimmt. Sie müssen wissen, wann der Mitspieler ansprechbar ist, woran sie erkennen, ihn besser in Ruhe zu lassen. Das gilt besonders für die sensiblen Phasen, in denen sich der Partner in einem Loch befindet.

Auch wenn es mühsam klingt: Die Zeit, die Sie in die Vorbereitung investieren, zahlt sich im Spiel doppelt und dreifach aus. Es geht dabei auch darum, eine Wertschätzung des Anderen zum Ausdruck zu bringen. Was dem Partner hilft, hilft dem Team. Nur wer weiß, wie er den Partner unter Druck wirkungsvoll unterstützen kann, wird optimale Leistungen herausholen. Oder anders formuliert: Der größte Experte für die Steuerung des Mitspielers ist der Partner.

### Nach dem Spiel

Aus jahrelanger Erfahrung als Sportpsychologe weiß ich, dass die Wettkampfnachbereitung bei zu vielen Athleten und Trainern noch immer ein Stiefkind ist. Dabei kennen wir alle den alten Herberger-Spruch: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.“ Dennoch wird diese Weisheit zu wenig ernst genommen.

Die Wettkampfnachbesprechung ist wichtig. Sie erfüllt nicht nur

einen integrierenden Effekt für das Erlebte, sie stellt zugleich die ersten Weichen in der Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf. Nehmen Sie sich deshalb bitte genügend Zeit für die Nachbereitung. Sprechen Sie sich auch in Bezug auf die Nachbereitung grundsätzlich ab: Wie soll diese konkret aussehen? Wann ist für die beiden Partner ein guter Zeitpunkt dafür? Wo soll die Nachbesprechung stattfinden, und welche Inhalte soll sie haben? Zentral ist auch hier wieder die Frage: Welche Form und welches Maß an Kritik ist zulässig bzw. erwünscht? Es nutzt nichts, wenn sich Mitspieler heldenhaft versichern, jede Form von Kritik sei erlaubt, einer von beiden aufgrund seiner Persönlichkeit jedoch empfindlich reagiert, und so die Atmosphäre leidet. Es gilt also: Finden Sie das passende Maß.

### Fazit

„Mir kommt das so banal vor“, sagte kürzlich eine Athletin, als wir während einer Beratungsstunde einen einfachen Handlungsplan für ein konkretes Problem erstellten. Das konnte ich gut nachvollziehen. Vieles von dem, was hier geschildert wird, erscheint auf den ersten Blick banal. Schließlich sind die möglichen Konfliktherde leicht zu identifizieren und die Lösungen klingen selbstverständlich.

Wenn es Ihnen genauso geht, bedeutet das in erster Linie, dass Ihnen die Probleme in Partnerschaften bekannt sind. Und damit haben Sie schon einen großen Schritt getan. Andernfalls wissen Sie nun, was in den nächsten Gesprächen mit Ihrem Team oder mit Ihrem Mitspieler passieren sollte. In guten Absprachen ruht ein großes Potenzial. Klare Vereinbarungen definieren ein Team. Nur sie gewährleisten, dass Sie sich als Duo vor und während des Wettkampfs effektiv gegenseitig stärken können. Und genau das sollte Ihr Ziel sein. ■



FOTO: FVB

Zoff im Team: Partner müssen vor der Saison genau absprechen, wie viel Kritik während des Spiels zumutbar ist