PSYCHOLOGIE

Schlagartig höheres Niveau

Zu Unrecht wird das mentale Training oft vernachlässigt. MICHAELA LUCKNER stellt Übungen vor, die KONZENTRATION KÖRPERBEWUSSTSEIN und WAHRNEHMUNG schulen

In meiner Aktivenzeit als Volleyballerin hörte ich über Jahre hinweg die Anweisung „Schau den Ball an!" als Information des Trainers zur Verbesserung meiner Annahmefertigkeiten. Erst die Anwendung einer mentalen Trainingsform für Tennisspieler aus einem Mentaltrainingsbuch – übertragen auf Volleyball – vermittelte mir die Fähigkeit, den Ball genau zu sehen, ihn geradezu zu fokussieren und brachte meine Annahmequalität schlagartig auf ein höheres Niveau.

Beim Lernen und bei der Ausführung jeder sportlichen Bewegung laufen psychische Prozesse ab – die Bewegung wird begleitet und umgeben von psychischen Zuständen. Das mentale Training trägt dazu bei, leistungsfördernde psychische Prozesse zu optimieren. Diese stehen natürlich in Wechselbeziehung zu autonomen Körperreaktionen, die über das vegetative Nervensystem angeleitet werden. Diese vegetativen Reaktionen des Körpers und die daraus resultierenden psychischen Zustände sind entweder leistungshemmend oder -fördernd.

Ziel des mentalen Trainings ist eine systematische Optimierung der psychischen Handlungsvoraussetzungen mit Hilfe von psychologischen Methoden, um im Wettkampf eine Verfassung zu schaffen, die eine bestmögliche Leistungsentfaltung garantiert. Das mentale Training soll genauso zweckgerichtet sein und planmäßig ablaufen wie die Technik- und Taktikschulung. Es muss wiederholt durchgeführt und regelmäßig kontrolliert werden.

Auf Sand werden Spieler mental stärker belastet als in der Halle

Beach-Volleyball ist im Gegensatz zum Hallen-Volleyball eher mit einer Individualsportart zu vergleichen. Allein durch die Tatsache, dass nur zwei Spieler ohne Auswechselmöglichkeit das Spiel bestreiten, ist das psychische Anforderungsprofil sehr viel anspruchsvoller. Als weitere stressmaximierende Komponente ist die Wettkampfsituation ohne Coaching zu nennen. Viele Teilnehmer der Deutschen Meisterschaften bestreiten sogar ihr Training regelmäßig ohne Hilfe eines Trainers, was ihnen eine nicht zu unterschätzende Mehrbelastung bringt. Durch die neuen Regeln, speziell durch die Umstellung auf die Rally-Point-Zählweise, verliert das Spiel an Ruhe und setzt die Aktiven wesentlich höheren psychischen Belastungen aus. Ein Training im mentalen Bereich ist deswegen als äußerst wichtig anzusehen.

In der Vorbereitungsphase erste Grunderfahrungen sammeln

Theoretisch kann zu jeder Zeit mit dem mentalen Training begonnen werden, die Übungen sollen im Laufe einer Sportlerkarriere fester Bestandteil einer jeden Übungseinheit werden. Es empfiehlt sich jedoch, in einer Vorbereitungsphase die Häufigkeit der mentalen Intensität zu steigern, um in Wettkampfzeiten die Grunderfahrungen mit Skalen-Beurteilungen schon gemacht zu haben. In der Vorwettkampfphase lassen sich die Skala-Übungen sehr gut im Techniktraining einsetzen. Für alle Beispiele, die mit Wahrnehmung und Konzentration zu tun haben, gilt: Zu Beginn kurze, intensive Übungsabschnitte (30 Sekunden bis zwei Minuten), dann langsam die konzentrativen Anteile erhöhen.

Inner Coaching: Versuche, Dich selbst besser zu lenken!

Praxisbeispiel 1: Selbstinterviewmodell

- Bewusstmachen von Zielen und Strategien
- Zielfindung, Zielüberprüfung
- Analyse, Zielsetzung und Planung von entweder übergreifenden Inhalten oder von konkreten Arbeitsergebnissen

Diese Form der praktischen mentalen Auseinandersetzung mit den eigenen Zielsetzungen (nach Zerlauth 1996) kann sowohl für kurzfristige Erfolge, als auch zur allgemeinen Zukunftsgestaltung eingesetzt werden. Die Häufigkeit der Anwendung dieses Fragebogens hängt von der Akzeptanz des Sportlers ab und muss deswegen individuell gestaltet werden.

Anweisung: „Stelle Dir möglichst plastisch einen Zielzustand vor und formuliere ihn dann aus. Was willst Du erreichen?"

▶ Ziel: Ich will nicht mehr ‚Zumachen'!

▶ Problemzustand: Wie bin ich jetzt im Hinblick auf die Eigenschaft oder das Verhalten?

▶ Zielzustand: Was möchte ich erreichen? Was möchte ich können? Wie möchte ich sein? ▶

Nummer eins der Welt: Adriana Behar (Brasilien) ist nicht nur für die physische, sondern auch für ihre psychische Stärke bekannt

FOTO: DANIELA TARANTINI

▶ Ressourcezustand: Wie kann ich es erreichen? Was brauche ich, um es zu erreichen? Welche Ressourcen habe ich zur Verfügung?
▶ Eigene Zielarbeit: Was hindert mich daran, es zu erreichen? Wie kann ich diese Hinderungsgründe verändern?
▶ Ökonomie-Check: Was wäre ich bereit, dafür zu geben? Wie wird sich mein Leben verändern, wenn ich das Arbeitsergebnis, die Eigenschaft, das Verhalten erreicht habe?
▶ Rahmenbedingungen der Zielerreichung: Wann und wo möchte ich das gewünschte oder angestrebte Arbeitsergebnis oder Verhalten oder die angestrebte Eigenschaft?
▶ Fremd- und Eigenwahrnehmung: Wie weiß ich und wie kann ich erkennen, ob ich mein Ziel erreicht habe oder nicht?
„Stelle Dir zum Abschluss mindestens eine Situation vor, in der Du das angestrebte Ergebnis erreicht hast!"

Praxisbeispiel 2: „Heute-mal-Training"

- Gemeinsame Klärung der Trainingsinhalte
- Motivation schaffen durch Wecken der eigenen Interessen

Bei dieser Trainingsform wird zur Änderung der schlechten Gewohnheiten ein Schwerpunkt auf die zu ändernde Komponente gelegt und dabei durch den Trick des Einmalig-Gestaltens eine hohe Motivation für die Aufgabenbewältigung geschaffen. In der Besprechung vor dem Training wird festgelegt, auf welche Komponente (psychisch, technisch, taktisch) heute mal besonderer Wert gelegt wird:
▶ Heute mal möchte ich das Kommando über meine Gefühle übernehmen. Ich bin nicht Sklave meiner Emotionen.
▶ Heute mal will ich alle Annahmen senkrecht zum Netz spielen und mich vor jeder Annahme darauf konzentrieren.
▶ Heute mal will ich beim Lösen vom Netz jedes Mal zum Stehen kommen, bevor ich den Ball spiele.

Kontrolle des Körpers: Mache Dir Deine Bewegungen bewusst!

Für das Erreichen eines idealen Erregungsniveaus werden diverse Techniken zur Entspannung oder Mobilisation verwendet.

DIE AUTORIN

Michaela Luckner spielte viele Jahre in der 1. Liga und wurde mit Augsburg Deutscher Meister, Pokalsieger und CEV-Pokalsieger. Seit 1996 schlägt die ehemalige Nationalspielerin bei Cups und Masters auf. Zur Zeit ist die A-Lizenz-Trainierin als Diplom-Sportlehrerin beim ASV Dachau sowie beim Bayerischen Volleyball-Verband (BVV) im Bereich Beach als Honorartrainerin tätig.
Literaturliste über: dvz@philippka.de oder 0251/2300553

Praxisbeispiel 3: Ausatmen

- Entwicklung des Körperbewusstseins
- Erfühlen von Spannungszuständen

Eine Anwendung beim Aufschlag erscheint für den Anfänger besonders sinnvoll. Anweisung: „Mache zehn Aufschläge (auf ein Ziel) in Folge. Konzentriere Dich nur darauf, während der Schlagbewegung auszuatmen beziehungsweise den Atem strömen zu lassen. Versuche nun, Deinen Atem einmal kurz zu gestalten und danach tief und länger auszuatmen."

Praxisbeispiel 4: Entspannungs-Skala

- Entwicklung des Körperbewusstseins
- Erfühlen von Spannungszuständen

Wie bei Übung 3 lässt sich auch dieses Beispiel in nahezu allen Beach-Volleyballübungen einsetzen. Anweisung: „Schlage drei Serien von sechs Angriffen bei gleichem Pass. Beurteile laut bei jedem Angriff auf einer Skala von 1 bis 10 wie entspannt Du bei jeder Absprung-/Schlagbewegung bist (1 = verkrampft/fest, 10 = sehr entspannt)!"
Kann ein Sportler seine Anspannung oder Verkrampfung an einem speziellen Element (z.B. Beinarbeit in der Annahme) festmachen, verändert sich die Anweisung: „Spiele zehn Annahmen in Folge. Beurteile auf einer Skala von 1 bis 10 wie beweglich du bei jeder Annahme mit den Beinen bist (1 = ich bewege mich schlecht, 10 = ich bewege mich sehr gut)!"

Praxisbeispiel 5: Krafteinsatz

- Erfühlen von Krafteinsatz und Entspannung

Anweisung: „Fake-Block. Löse Dich zehn Mal in Folge (anfangs ohne, später mit Angriff) vom Netz. Beurteile auf einer Skala von 1 bis 10, wieviel Kraft Du bei jedem Sprint eingesetzt hast (1 = wenig Kraft/locker 10 = viel Kraft/fest)!"

Praxisbeispiel 6: Bewegungsfluss

- Erfühlen von Bewegungen

Anweisung: „Einspielen im Team. Ein Spieler schlägt 20 Angriffe über Kopfhöhe im unregelmäßigen Wechsel mit hart geschlagenen Bällen, der zweite Spieler wehrt ab. Beurteile auf einer Skala von 1 bis 10 wie flüssig deine Armbewegung bei der Abwehr ist (1 = wenig Fluss, viele Ecken, bekomme die Arme zu spät hoch oder runter, 10 = sehr flüssig, rund)!"

Praxisbeispiel 7: Balance

- Erfühlen von Gleichgewicht

Anweisung: „Ball paarweise pritschen und baggern, dabei das Volleyballfeld ablaufen. Versuche bei jeder Ballberührung laut mit ja oder nein zu beurteilen, ob die Handlung ausbalanciert war (ja = Gleichgewicht auf beiden Füßen, nein = Gewicht nur auf einem Bein)!"

Kontrolle des Geistes: Lerne, Deine Gedanken zu beeinflussen!

Praxisbeispiel 8: Selbstgesprächsbeobachtung und positives Selbstgespräch

- Entwicklung eines Bewusstseins für die innere Stimme
- Aufbau von Selbstkontrolle über die innere Stimme

Zu Beginn der Übung muss geklärt werden, ob der Sportler überhaupt bereit ist, Zeit und Aufmerksamkeit in die Kontrolle seiner Gedanken und Selbstgespräche zu investieren.

Vorübung Selbstgesprächsbeobachtung: „Ich bin zu ..."

Anweisung: „Liste eine Reihe Deiner Lieblingsklagen beim Beach-Volleyball auf (Ich bin zu x, z.B. zu langsam, zu aggressiv etc.) und beantworte folgende Fragen:
1. Ich bin zu x. Im Vergleich wozu, zu wem?
2. Wann bin ich zu x?
3. Wieviel x ist angemessen und wann?
4. In welcher Situation bin ich froh, dass ich x bin?
5. Welche Vorteile habe ich durch x?
6. Wann wünsche ich mir, mehr x zu haben?
7. Welche Alternativen gibt es zu x?
8. Welche Vor- und Nachteile haben diese Alternativen?"

FOTO: HOCH ZWEI

Durch mentales Training konnte Michaela Luckner (links) ihr Annahme entscheidend verbessern

FOTO: HOCH ZWEI

Volle Konzentration: Um im Wettkampf erfolgreich zu spielen, sollten nicht nur Technik und Taktik, sondern auch die mentalen Fähigkeiten trainiert werden

Übung Positives Selbstgespräch

Anweisung: „Nimm Deine Gedanken und Stimmen vor, während und nach dem Training oder Turnier wahr und notiere sie." Welche Gedanken (Selbstgespräche) habe ich

- ▶ beim Training?
- ▶ bei einem unbedeutenden Wettkampf?
- ▶ bei einem wichtigen Wettkampf?
- ▶ sonst?

Erinnere Dich an ein Turnier oder Spiel, das Dir sehr geglückt ist und das Dich zufrieden gestimmt hat. Dann notiere die Gedanken und Gefühle dieses Wettkampfes: Welche Gedanken (Selbstgespräche) hatte ich bei einem erfolgreichen Wettkampf (vorher/während/nachher)? Als nächstes denke wieder an eine frühere Wettkampfsituation, in der Du erwünschte Qualitäten wie innere Gelassenheit, Mut, Selbstvertrauen, Motivation und Konzentration ganz besonders intensiv erlebt hast. Welche Sätze sagst Du in diesen Momenten zu Dir oder welcher positive Gedanke würde am besten zu dieser Gefühlslage passen? Was sagt deine innere Stimme?

Suche Dir nun zu jedem der Gefühle, die Du beim Beachen benötigst, einen passenden Schlüsselsatz (z.B. für Selbstvertrauen: ‚Ich kann es!', für innere Gelassenheit: ‚Bleib cool!'), der Dir die Richtung vorgibt, in die Du willst. Gib diesen Schlüsselsätzen nun noch dem letzten Feinschliff. Nach einer gewissen Zeit wirst du eine geeignete Form finden. Du solltest sie bei jeder Trainingseinheit üben und gebrauchen. Je öfter du sie verwendest, desto leichter wird es deinem Körper gelingen, darauf zu reagieren. Verwende ausschließlich positive Formulierungen und besinne dich auf Deine Stärken. Statt ‚Nicht hektisch werden!' sagst Du: ‚Bleib ruhig! Alles o.k.!' Formuliere in der Gegenwartsform. Statt ‚Wenn ich jetzt noch mal einen so blöden Fehler mache' sagst Du: ‚Jetzt spiele ich den Ball gut!'"

Praxisbeispiel 9: Prognosetraining

- Verbesserung der Eigenmotivation
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Verbesserung einer realistischen Selbsteinschätzung

Ablauf: Ein Spieler macht zehn Angriffe – der Partner spielt zu – gegen die Abwehrformation eines zweiten Teams. Der Angreifer gibt vorher eine Prognose ab, wie viele der Angriffe er positiv abschließt. Die Prognose wird schriftlich festgehalten und nach dem Training besprochen. Die Ursachen für ein Nichterreichen oder Erreichen werden gesucht, konkret benannt und gegebenenfalls wird die Prognose verändert. Die Analyse am Ende der Übung ist sowohl im Prognosetraining, als auch bei der Single-Chance nicht zu vernachlässigen, da ein Aufbau von Selbstvertrauen z.B. bei einem Misserfolg nur über die Erstellung einer Strategie für zukünftige sportliche Handlungen gewährleistet werden kann.

Praxisbeispiel 10: Single-Chance

- Verbesserung der Eigenmotivation
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Verbesserung einer realistischen Selbsteinschätzung

Ablauf: Der Spieler hat genau eine Chance, einen guten Aufschlag (mit konkreter Aufgabenstellung, z.B. lang auf die Position I) durchzuführen. Dabei wird mit der Ausführung des Single-Chance-Aufschlages die Situation eines sehr engen Spielstandes imaginiert. Der Spieler soll sich möglichst intensiv in die Spielsituation hineinversetzen und dann den entscheidenden Aufschlag spielen. Danach müssen Erfolg oder Misserfolg besprochen Ursachen erforscht und konkret benannt werden.

Praxisbeispiel 11: Sinnesentwicklung I

- Entwicklung der kinästhetischen Wahrnehmung

Anweisung: „Spiele zehn Shots in Folge. Richte dabei Deine Aufmerksamkeit bei jedem Schlag auf die Stellung deines Ellenbogens/Arms. Versuche zu spüren, wie hoch Dein Ellenbogen/Arm bei der Ausholbewegung ist. Achte auf nichts anderes, besonders nicht auf das Ergebnis des Schlages." Später kann die Anweisung lauten: „Spiele zehn Shots in Folge. Beurteile auf einer Skala von 1 bis 10 wie hoch dein Ellenbogen/Arm bei der Ausholbewegung war (1 = niedrig, 10 = sehr hoch)!"

Praxisbeispiel 12: Sinnesentwicklung II

- Entwicklung der akustischen Wahrnehmung

Anweisung: „Spiele 20 Annahmen (Angriffe) in Folge. Versuche bei jeder Annahme (Angriff) zu hören, welches Geräusch der Ball auf den Armen (die Hand auf dem Ball) macht! Spiele dann konzentriert einige Annahmen trocken, d.h. ohne Ball. Versuche dabei, die vorher wahrgenommenen Geräusche wieder zu hören!"

Konzentrationsübungen: Schule Deine Wahrnehmung

Die Beispiele 13 bis 15 eignen sich besonders gut zur Überwindung von Lernplateaus bei Denkblockaden im Techniklernen, aber auch als Grundlage einer Strategie zur Kontrolle der Wettkampfnervosität, da hierbei die uneingeschränkte Konzentration im ‚Hier und Jetzt' der sportlichen Aktivität erlernt und geschult wird.

Praxisbeispiel 13: Fokussieren

- Konzentration auf den Ball
- Ablenkung von inneren und äußeren Störfaktoren
- Abbau von Wettkampfnervosität

Anweisung: „Spiele zehn Annahmen in Folge. Beurteile jedes Mal – nachdem der Ball die Hand des Aufschlägers verlassen hat und bevor er deine Arme berührt – mit ja oder nein, ob du den Schriftzug ‚Mikasa' lesen kannst."

Eine Feinabstufung der Skalierung wird nach einigen Übungseinheiten möglich.

Praxisbeispiel 19: Farben sehen

Anweisung: „Spiele mit Deinem Partner Bälle im oberen Zuspiel hin und her. Sage bei jeder Ballberührung laut die Farbe an, die Dein rechter Daumen beim Pritschen berührt." Bei dieser Augabenstellung gibt es verschiedenste Kombinationsmöglichkeiten: linken/rechten Daumen nacheinander oder Zeigefinger ansagen). Eine Anwendung auf andere Technikelemente wird nach einigen Übungseinheiten möglich.

Praxisbeispiel 20: Hopp-Hit-Pass

Anweisung: „Spiele Dich mit Deinem Partner in ständig der gleichen Abfolge ein (Angriff – Abwehr – Zuspiel). Sage genau im Augenblick Ballberührung laut die Worte ‚Hopp' (Abwehr), ‚Pass' (Zuspiel) und ‚Hit' (Angriff). Versuche dies so präzise wie möglich."

Nach einigem Training kann dieselbe Übung in komplexen Spielformen (zunächst zwei mit zwei) praktiziert werden. ■