

Basketballer mit VR-Brille:
Wer die Bilder im Kopf
produziert, kann auf
Hightech verzichten



Foto: Imago/Westend61

PART
20

STELL DIR VOR, DU BIST GUT!

**Wie die Wettkampf-Visualisierung helfen kann,
den Saison-Endspurt erfolgreich zu gestalten.
Inklusive sportpsychologischer Tipps**

TEXT: DANIJELA BRADFISCH

Der Jahreswechsel ist vollbracht, die Weihnachtsferien sind vorbei und somit ist für manche schon der Gedanke an den Saison-Endspurt da. Jedes Jahr bereiten sich viele Trainer (mit Staff) und Athleten darauf vor, noch mal an Leistung „draufzupacken“ und die Saison mit einer Glanzleistung oder dem Nichtabstieg zu beenden. Ich habe es selbst auch jahrelang gemacht: Trainingspläne optimiert, Sondertraining eingestellt und Athletikaufgaben an Athleten wiederholt angepriesen. Die Gretchenfrage lautet jedes Jahr: Was kann man noch machen? Wie kann ich mich und mein Team noch besser auf den Saison-Endspurt einstimmen? Musik im Training? Teamreisen für noch mehr Training und Spiele in der Sonne? Viele setzen auf Altbekanntes oder holen sich neue Inspirationen von außen (TV, Social Media usw.). Andere wiederum organisieren Teamevents, Ausflüge und Trainingslager. Wer kennt es nicht? Ziele gemeinsam nochmals näher betrachten, bekräftigen und visualisieren, einfach als Team den definierten Weg erfolgreich zu Ende bringen. Aber welchen Anteil haben diese (kurzfristigen) Maßnahmen? Wie nachhaltig? Welchen Einfluss haben die Maßnahmen auf den Einzelnen im Team?

Den Coach, den Staff, die Athleten? Was ist Visualisierung? Ist die individuelle gleich die eines Teams? Aber wie „visualisiert“ ein Team?

Visualisierung = veranschaulichen, sichtbar machen oder körperliche Vorstellungskraft

Die Visualisierung ist eine Fertigkeit und muss ebenso wie die Technik des Freiwurfs erlernt werden. Durch das Lernen ist der Athlet in der Lage, sich eine in der Zukunft liegende Situation vorzustellen und die reale Durchführung besser einzuschätzen. Jeder Athlet kennt „seine Heimhalle“. Die Bilder, die Personen, Geräusche und Gerüche, die er damit verknüpft. All diese Sachen kann man hervorragend in die Vorstellungsregulation einbauen, denn es handelt sich um die Vorstellung eines Bewegungsablaufes oder einer sportlichen Handlung. Durch diese Vorstellungsregulation soll der Athlet in einen optimalen psychischen, emotionalen und kognitiven Zustand gelangen, um die maximale Leistungsfähigkeit abzurufen. Aber Achtung: Das Ziel sollte an die Fähigkeiten des individuellen Sportlers angepasst sein (Eberspächer, 2007). Vor der Vorstellungsregulation müssen Voraussetzungen des Sportlers definiert werden.



**Danijela
Bradfisch**

ist angewandte Trainings- und Sportwissenschaftlerin für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, Schwerpunkt Sportpsychologie (M. A.). Sie arbeitet als Sportpsychologische Expertin (asp) und als Systemischer Coach unter anderem mit dem DTB, WTB und dem ADAC e.V. zusammen. Seit 2023 ist Danijela Bradfisch die Hauptansprechpartnerin des BWB e.V. (Badminton Verband BaWü).

A: KOPF FREI MACHEN, damit nur die auszuführende Bewegung im Vordergrund steht. Er sollte in der Lage sein, einen Entspannungszustand abzurufen.

B: EIGENE ERFAHRUNGEN aus der praktischen Eigenerfahrung mitbringen. Denn ein Bewegungsablauf muss körperlich aktiv vorher durchgeführt worden sein, um die Visualisierung verknüpfbar zu gestalten.

C: BEWEGUNG REALISTISCH in der Visualisierung des Sportlers optimieren. Vorbilder wie Kobe oder LeBron sind gut, sind aber nicht realistisch in der Umsetzung, da sie nicht ICH sind.

D: GEDULDIG BLEIBEN, sich die Zeit und das Training hierfür gut (ein-)planen, denn die Perfektion ist nicht leicht zu erreichen (Draksal, 2005).

E: (ZWISCHEN-)ZIELE sind fürs Training zu definieren, müssen klein sein und der Bewegungsablauf muss Schritt für Schritt vorstellbar sein.

FAST AM ZIEL: Wie bereits beschrieben, sind Gerüche, Geräusche usw. realitätsnah einzubauen. Wenn es einem Trainer gelingt, diese Details für seine Athleten „einzubauen“ und diese in der Lage sind, eine Situation aktiv vor ihrem geistigen Auge entstehen zu lassen, kann dies nachgewiesenermaßen zu körperlichen Reaktionen wie Pulsbeschleunigung oder Schwitzen führen. Ist dieses Empfinden im Training erreicht, kann davon ausgegangen werden, dass der Sportler ein hohes Niveau des Mentaltrainings erreicht hat.

Individuelle Übungen

Somit ist grundsätzlich die Visualisierung eine äußerst effektive Methode, um (generell) Leistungen zu steigern und sich mental auf den Wettkampf (das Spiel) vorzubereiten – zum Beispiel die Technik der Visualisierung beim Freiwurf.

Im Folgenden Beispiele, um einen Impuls für die Athleten zu setzen: **Vorstellungstraining (BASIC)** Objekte aussuchen, beschreiben, mit geschlossenen Augen sich vorstellen und dann wieder betrachten.

Vorstellungstraining (ADVANCE)

Bewegungsausführung (zum Beispiel einen Freiwurf) in Einzelteile zerlegen, sie mit einem Wort

benennen, mit einem Geräusch unterlegen und dieses als „Drehbuch“ schriftlich festhalten.

Indem man sich vorstellt, wie man erfolgreich trifft, verbessert man seine Fähigkeiten und erreicht sein Ziel. Man stärkt dadurch das Selbstvertrauen und baut seine mentale Stärke (weiter) auf.

Team- und Wettkampfübungen

Der Coach macht vor, die Athleten machen es nach, Training eben. Ganz klassisch, aber nicht realistisch. Ziel ist es für jeden Trainer, die Anwendungsbeispiele und Spielhandlungen spielnah zu gestalten und ausführen zu lassen. Die Schwierigkeit ist, die „Live-Situation“ im Training herzustellen. Das klappt nur vermindert, da keine realen Konsequenzen hieraus entstehen wie bei einem normalen Spiel.

Gerne möchte ich euch drei Tools vorstellen, mit denen ihr als Trainer neue Impulse setzen könnt:

Post it

Neue individuelle Impulse setzen und dadurch die individuelle Selbstwirksamkeit, Kommunikation und Emotionen im Team anzuregen.

Prognosestraining

Wettkampfsituation trainieren und somit die eigene Kompetenzerwartung erhöhen. Mit anschließender Besprechung zwischen Athlet und Coach.

Nichtwiederholbarkeitstraining

Wettkampfsituation trainieren und somit die eigene Kompetenzerwartung erhöhen. Ohne anschließende Besprechung zwischen Athlet und Coach.

Für mich gilt die Wettkampf-Visualisierung als „Was machen wir als Team, wenn etwas nicht läuft?“ In solchen Situationen ist es hilfreich, wenn man Routinen in der Hinterhand hat und Ausstiegsoptionen aufzeigen kann. Schwierige Situationen wie Rückstände aufzuholen, gegnerische Runs zu brechen oder ganz allgemein Unvorhersehbares mutig entgegenzutreten, lassen sich so leichter überstehen. Dabei ist es im Training wichtig, dem Leitsatz „Expect the unexpected“ zu folgen. Also Würfe und Situationen einüben, die kaum vorkommen, oder Teams mischen und Hindernisse (ungeplant) einbauen. Idealtypisch sollten diese Trainingssituationen gemeinsam (wiederholt) reflektiert und dokumentiert werden.

Link

Wenn ihr das gesamte Sportpsychologen-Team der **BIG** kennenlernen wollt, scannt den QR-Code:



Give me more!



IMPRESSUM

Verlag:

Sternschritt Media GmbH
Greifswalder Straße 226, 10405 Berlin
Tel.: (030) 800 98 26 50
www.big-basketball.de

Aboservice:

Möller Medien Versand GmbH
Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde
OT Blumberg
Tel.: +49 (0)30/419 09 334
Fax: +49 (0)30/419 09 320
big-basketball@mollerpromedia.de

Geschäftsführer:

Jens Kollat

Chefredakteur:

Martin Fünkele

Redaktionsleitung:

Jörg Röbner

Autoren: Manuel Baraniak, Danijela Bradfish, Alexander Büge, Rupert Fabig, Patrick Femerling, Jan Finken, Daniel George, David Hein, Robert Heusel, Juliane Höhne, Jens Leuteneker, David Nienhaus, Maximilian Ott, David Pick, Nina Probst, Katarina Schubert, Florian von Stackelberg, Alex Vogel, Frank Weiß

Lektorat:

Britta Rühl

Artwork:

Irene Wilhelm

Fotos:

Imago (wenn nicht anders angegeben)

Cover:

Dennis Fischer

Social Media:

Matz Grieshop, Moritz Poser

Leiter Anzeigen & Vermarktung:

Carsten Rühl, ruehl@big-basketball.de
+49 (0)174/300 74 75

Druck:

Möller Pro Media GmbH,
Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde

Vertrieb:

Moderner Zeitschriften
Vertrieb GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim
www.mzv.de

Für unverlangt eingesandtes und nicht mit einem Urhebermerk gekennzeichnetes Bild-, Ton- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Beiträge, die namentlich gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Vervielfältigung, Speicherung sowie Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. Gerichtsstand ist Berlin.

**Fokus ist alles:
Die Konzentration
auf das Wesentliche
ist elementar für
den Erfolg**

