

Kommunikation

Das große Ziel

Bernhard Wagner, Mentaltrainer der Deutschen Meister Tom Hikel und Marvin Polte, rät, sich für die Saison, aber auch für jedes Turnier vorzunehmen, was man erreichen will. Er stellt fünf Schritte vor, mit denen dies gelingt.

Für mich gehört die Zielfindung mittlerweile zu einer normalen Saisonvorbereitung. Dabei meine ich nicht die allgemeine Vorstellung der Ideen für die Zukunft, sondern konkrete Festlegungen und Vereinbarungen. Häufig finden sich Teams zusammen oder werden zusammengestellt, weil beide Spieler nah beieinander wohnen und daher gut trainieren können, sich mögen und es viel Spaß bringt oder man sich gegenseitig von den Fähigkeiten her gut ergänzt. Das geht in vielen Fällen gut, muss aber nicht. Es wurde noch kein Wort über Umfang und Ablauf von Training und Spielbetrieb gesprochen. Was die einzelnen Spieler wirklich von der Saison erwarten und wie sie das ausfüllen wollen wird häufig nur grob geklärt.

Einige Regeln helfen, Ziele zu erarbeiten und auch zu erreichen

Um besser zu werden und Erfolge zu feiern, muss man Ziele haben. Manche hat man einfach so, andere nimmt man sich vor. Warum gelingt es aber einigen, ihre Ziele zu erreichen und anderen nicht? Damit Tom Hikel und Marvin Polte ihre Ziele erreichen, halten wir bei deren Erarbeitung einige Regeln ein.

Die Ziele

Die ersten Zielfindungen mit Tom Hikel und Marvin Polte dauerten lange. Mittlerweile aber haben beide die Idee und die Vorgehensweise so verinnerlicht, dass wir nur noch wenig Zeit brauchen, um die Ziele zu erarbeiten.

Das waren die Hikel/Polte vereinbarten und auch erreichten Ziele im vergangenen Jahr:

- ◆ Gewinn eines Masters: gelungen auf Sylt
- ◆ beim Masters in Essen mindestens ein Spiel gewinnen: es wurde sogar Platz vier
- ◆ bei einem weiteren Masters mit Beteiligung der Nationalteams ins Finale kommen: gelungen in Timmendorf

Diese will ich Euch hier vorstellen. Die Ziele bieten Perspektiven, dienen den Spielern untereinander als Orientierungspunkte zur gemeinsamen Absprache und lenken außerdem den Fokus im Team in eine positive Richtung.

Drei Ziele: Eins für Tom, eins für Marvin und eins für das Beachteam

Ein Beispiel aus der Arbeit mit dem Beachteam Hikel/Polte: Vor dem Masters in Essen im vergangenen Jahr haben wir uns zusammen gesetzt und das Ziel für die Saison 2002 definiert. Das hat seine Zeit gedauert und es sind sogar drei Ziele geworden. Eins für Tom, eins für Marvin und eins für das Beachteam. Ein Ziel war der Gewinn eines Masterturniers. Nach dem Sieg in Sylt war das Ziel erreicht. Und nun? Völlig ziellos wollten wir die kommenden Turniere nicht weiterspielen. Also haben wir uns wieder zusammen gesetzt und neue Ziele erarbeitet. Wieder eins für Marvin, eins für Tom und ein gemeinsames für das Team. Jetzt reicht es aber nicht, sich einfach ein Ziel zu setzen. Wie oft habt ihr Euch schon ein Ziel gesetzt und dieses nicht erreicht oder einfach aus den Augen verloren? Da war doch was zu Beginn der Saison. Was war das noch mal? Warum sind Ziele so wichtig? Ich versuche das mal auf einen ganz kleinen Nenner zu bringen: Wenn man ein Ziel vor Augen hat, kann jede Faser des Körpers daran arbeiten. Dafür muss jede Faser das Ziel aber auch kennen. Überraschenderweise arbeiten die Fasern des Körpers – oder auch Unterbewusstsein – kontinuierlich an dem Ziel, auch wenn man mal nicht daran denkt. Das Ziel muss aber klar sein. Was heißt das? Wann ist ein Ziel klar und wann nicht? Auf den bei-



Surf-Tipps

Website von Bernhard Wagner:
www.b-wagner.de

Website von Tom Hikel und Marvin Polte: www.beachteam.de

den folgenden Seiten habe ich die verschiedenen Faktoren für das Erreichen von Zielen aufgeführt. Es sind nur fünf Punkte, die es zu beachten gibt. Haltet Ihr sie ein, habt Ihr größere Chancen auf Erfolg.

In der Entwicklung eines Zieles muss man zwischen Visionen, Träumen, Ideen und Gedanken unterscheiden. Es ist wichtig, Träume zu haben. Wer träumt nicht mal davon der Beste zu sein. Wie macht man aber aus einem Traum ein realistisches Ziel? ►

Mit mehr Druck für eine Sensation in Timmendorfer Strand gesorgt: Marvin Polte setzt sich gegen Falk Zimmermann durch



FOTO: HOCH ZWEI

Fünf Schritte, die Ziele erreichbar machen

In Anlehnung an die Arbeit mit Sportlern wähle ich beispielhaft eine Wunschvorstellung aus und zeige anhand dieser, wie sie sich zu einem Ziel entwickelt.

Zu Beginn steht der Wunsch:

„Wir wollen nicht wieder so schlecht spielen, wie in der letzten Saison und immer von der Mannschaft X geschlagen werden.“

Das hört sich erst einmal ganz gut an. Also ran an die Arbeit und viel trainieren, damit es besser wird. Jetzt werde ich den Wunsch durch die fünf Filter geben und sehen was dabei herauskommt. In realen Gesprächen dauert das seine Zeit. Es hört sich hier einfacher an, als es ist. Macht aber nichts, denn Übung macht den Meister.

1. Ein Ziel muss positiv formuliert sein.

Es darf keine direkte oder indirekte Verneinung vorkommen. Die Worte „nicht“ und „geschlagen werden“ sind Verneinungen beziehungsweise eine Negation der Spielweise. Wer will schon verlieren? Das ist keine positive Formulierung. Also – neue Formulierung: „Wir wollen besser spielen, als in der letzten Saison und immer gegen Mannschaft X gewinnen!“ Anders formuliert:

Nicht: „Ich möchte nicht auch noch Quali spielen müssen.“

Sondern: „Ich möchte in der Rangliste mindestens auf Rang acht stehen.“

2. Ein Ziel muss potentiell selbst erreichbar sein.

Das muss durch eigenes Tun und Handeln möglich sein. Immer gegen Mannschaft X zu gewinnen, ist nur bedingt selbst erreichbar. Die anderen trainieren auch. Die Frage ist also, was Ihr tun könnt, um besser gegen die anderen abzuschneiden.

„Wir wollen besser spielen, als in der letzten Saison und besonders unser Sideout verbessern, um gegen Mannschaft X zu gewinnen!“ Anders formuliert:

Nicht: „Wenn Team X und Team Y

Gut aufgelegt: Tom Hikel nimmt an, Marvin Polte läuft zum Zuspield

schlecht sind könnten sie gegen uns verlieren.“

Sondern: „Wenn wir im Spiel gegen X oder Y eine Chance spüren, werden wir sie nutzen.“

3. Ein Ziel muss in kurzer Zeit erreichbar sein.

Natürlich kann man nicht von heute auf morgen seine Technik so verbessern, dass man gegen alle Gegner gewinnt. Also hilft es, das zu unterteilen. Welche Nahziele lassen sich finden? Welche Zwischenziele sind nötig?

„Wir wollen besser spielen, als in der vergangenen Saison und unser Sideout verbessern, um gegen Mannschaft X zu gewinnen! Dabei wollen wir den Gegner X beim ersten Turniersatz zwingen und spätestens im letzten Spiel gegen X gewinnen.“ Anders formuliert:

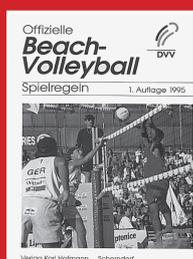
Nicht: „Innerhalb der nächsten beiden Spielzeiten wollen wir uns auf Rang zwei verbessern.“

Sondern: „Nach der ersten Hälfte der kommenden Saison soll Platz sieben, nach der Saison Platz fünf in der Rangliste vor dem Namen stehen. In der nächsten Saison Platz vier in der ersten Hälfte und am Ende wollen wir mindestens Zweiter sein.“

4. Ein Ziel muss konkret formuliert und ohne Vergleiche sein.

Der zweite Teil ist aus diesem Blickwinkel schon gut formuliert. Im ersten Teil ist es noch ein wenig schwierig. Was heißt denn besser als in der letzten Saison genau? Was

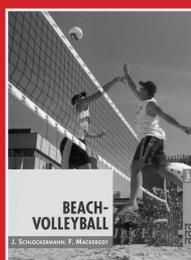
BITTE LESEN!



Offizielle Beach-Volleyball-Spielregeln

Regeln der FIVB mit DVV-Ergänzungen

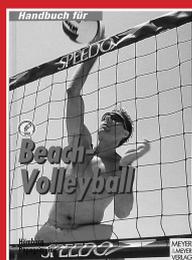
96 Seiten • € 7,60



Beach-Volleyball (Schlockermann/Mackerodt)

Aus dem Inhalt: Technik, Taktik und Kondition, psychische Aspekte, Trainingsgestaltung, Ernährung, Regeln, Turnierorganisation

176 Seiten • € 8,50



Handbuch für Beach-Volleyball (Hömberg/Papageorgiou)

Spezielle Techniken sowie Angriffs- und Abwehrstrategien. Übungs-, Spiel- und Trainingsreihen

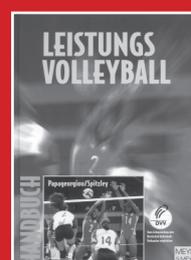
312 Seiten • € 22,90



Beach-Volleyball (Krohn)

Technik und Taktik, Vorstellung der Strandmillionäre und des Superstars Karch Kiraly u.v.m.

152 Seiten • € 18,90



Leistungsvolleyball (Papageorgiou/Spitzley)

Hinführung und Entwicklung des Volleyballspielers zum Spezialisten, Spielsysteme, Strategie und Gegenstrategie im Angriffs- und Abwehrbereich.

€ 22,90



1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball und Beach-Volleyball (Bücher)

Spiel- und Übungsformen zur Technik, in Gruppen, zu Service und Serviceabnahme, zum Aufbau und Angriff, zur Verteidigung; Konditionstraining und Konditionstests, Circuit- und Testformen

348 Seiten • € 22,50

philippka
BUCHVERSAND

Bestellen Sie unter Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99,
E-Mail: buchversand@philippka.de oder nutzen Sie den Bestellschein auf Seite ...
Wir senden Ihnen gerne unser Gesamtverzeichnis zu

FOTOS (2): HOCH ZWEI



Jubelpose: Aus dem Ziel Finalbeteiligung bei einem Masters wurde der Meistertitel

genau ist besser und welcher Zeitpunkt in der letzten Saison ist gemeint? Was hat den nicht geklappt oder war wirklich alles schlecht?

„Wir wollen uns in der kommenden Saison gründlich auf jedes Spiel vorbereiten und, wenn möglich, wird vor dem letzten Training über den Gegner gesprochen und die Taktik trainiert. Wir reisen früher an und sind mindestens eine Stunde vor Spielbeginn ausgeruht und umgezogen am Feld. Schon beim Aufwärmen sind wir auf das Spiel konzentriert und werden beim gemeinsamen Aufwärmen und Dehnen über Gegner und Taktik sprechen. Wir wollen zudem besonders unser Sideout verbessern, um gegen Mannschaft X zu gewinnen! Dabei wollen wir den Gegner X

beim ersten Turnier ärgern, ab Mitte Juni in den Entscheidungssatz zwingen und spätestens im letzten Spiel gegen X gewinnen.“ Anders formuliert:

Nicht: „Der Jonas hat einen Hammeraufschlag. Das will ich auch mal können.“

Sondern: „Zuerst möchte ich beim Beach-Volleyball lernen, einen Sprungaufschlag platziert ins gegnerische Feld zu bringen.“

Trotzdem sind natürlich Vorbilder gut zu gebrauchen und können nützlich sein. Schwierig wird es spätestens dann, wenn man gegen sie spielt oder man nicht genau weiß, was am Vorbild vorbildlich ist.

5. Eine eindeutige Zielerkennung muss vorgenommen werden.

Woran ist zu erkennen, dass das Ziel erreicht wurde? Zur Zielerkennung kann die Mannschaftsbesprechung dienen.

„Wir wollen uns in der kommenden Saison gründlich auf jedes Spiel vorbereiten und, wenn möglich, wird vor dem letzten Training über den Gegner gesprochen und die Taktik trainiert. Wir reisen früher an und sind mindestens eine Stunde vor Spielbeginn ausgeruht und umgezogen am Feld. Schon beim Aufwärmen sind wir auf das Spiel konzentriert und werden beim gemeinsamen Aufwärmen und Dehnen über Gegner und Taktik sprechen. Wir wollen zudem besonders unser Sideout verbessern, um gegen Mannschaft X zu gewinnen! Dabei wollen wir den Gegner X beim ersten Turnier ärgern, ab Mitte Juni in den Entscheidungssatz zwingen und spä-

stens im letzten Spiel gegen X gewinnen. Einmal im Monat nehmen wir uns die Zeit, gemeinsam zu überlegen, ob wir unsere Ziele schon erreicht haben.“ Anders formuliert:

Nicht: „Ich will mal irgendwann vor vielen Leuten spielen.“

Sondern: „Wenn ich in Timmendorf ein Spiel auf dem Center Court gespielt habe, mache ich anschließend ein Fass auf.“

Wie ihr seht, erlebt das Ziel während des Gesprächs eine Metamorphose. Manchmal ist von der ersten Formulierung nichts mehr im später formulierten Ziel enthalten. Das klingt zunächst komisch, tatsächlich aber habt Ihr gerade dann das Ziel wirklich erkannt und formuliert. Jetzt könnt ihr es erreichen. Das oben genannte Ziel ist allerdings schon fast zu groß. Besser wäre es, drei Ziele daraus zu machen: Eins über die Spielvorbereitung, eins über die Verbesserung des eigenen Spiels und eins zum Gegner X. So können aus dem Wunsch drei konkrete Ziele werden.

Weitere Gedanken, um Ziele zu erreichen:

- ◆ Welche Vorteile hast Du, wenn das Ziel nicht erreicht wird? Definiere dabei eventuell Ausnahmen!
- ◆ Welche Nachteile hast Du, wenn das Ziel erreicht wird? Was war vorher besser?

Die Fragen hören sich zwar gleich an, führen aber überraschenderweise häufig zu anderen Antworten. Und: Es gelten nur Ziele, die gut für Dich sind. Es nützt nichts, sich ungesunde oder Ziele bei denen ihr ein schlechtes Gefühl habt, zu stecken! ■

GUTE KARTEN!



Philippka-Volleyball-Kartotheken machen Ihre Trainingsvorbereitung leichter: Sie wählen aus dem großen Angebot der Karteien Übungen aus und stellen Ihre individuell gestaltete Trainingseinheit zusammen.

- ▶ **Ausdauererschulung mit Ball (Volleyball-Kartothek 1)**
- ▶ **Aufschlag und Annahme (Volleyball-Kartothek 2)**
- ▶ **Aktionsschnelligkeit optimieren (Volleyball-Kartothek 3)**
- ▶ **Zuspiel (Volleyball-Kartothek 4)**
- ▶ **Angriff – Block (Volleyball-Kartothek 5)**
- ▶ **Wahrnehmungsschulung (Volleyball-Kartothek 6)**

Je Kartothek (= 80 - 90 Doppelkarten + Beiheft) € 18,50

philippka
SPORTVERLAG

Bestellen Sie unter Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99,

E-Mail: buchversand@philippka.de

Besuchen Sie auch unseren Shop unter www.philippka.de/shop/