

Auch in Stresssituationen muss sich der Angreifer gegen den Block durchsetzen

Individualtraining

# Sieben Schritte

Eine individuelle Spielweise oder Technik lässt sich auch ausschließlich über Vorstellungskraft verändern. Bernhard Wagner erklärt, wie es geht

Jeder Trainer kennt Spieler, die eine Technik beherrschen, diese aber im Spiel oder unter Stress nicht anwenden können. Manchmal reichen einfache Dinge aus, um den Stress zu produzieren. Bei dem einen ist es der entscheidende Ball zum Spielende, bei dem an-

deren der Wechsel vom Training zum Spiel. Bei der Veränderungsarbeit ist es unerheblich, ob es sich um eine große Veränderung oder nur um eine Bewegungsnuance handelt. Prinzipiell ist es möglich, sich eine neue Technik ausschließlich durch mentales Training anzueignen. Einfacher ist es, bestehende Techniken oder Spielweisen mit Hilfe des mentalen Trainings zu verbessern und in allen Situationen anwendbar zu machen. Dabei steht die Verarbeitung der eigenen, inneren Bilder im Vordergrund. Für die meisten wird es ungewohnt und neu sein, die inneren Bilder zu verändern. Bildattribute, die ich im folgenden als Submodalitäten (siehe rechts) bezeichne, helfen dabei. Das hier beschriebene

## Die sieben Schritte des mentalen Techniktrainings (Schritte 1 bis 3)

### Schritt 1: Die alte Technik

#### Vorstellen

Der Spieler soll sich zwei oder drei Situationen mit dem entsprechenden Verhalten vorstellen. Danach soll er sich eine davon aussuchen. Häufig ist die erste Situation nicht die beste. Das Erinnern fällt normalerweise bei weiteren Versuchen leichter.

#### Situation beschreiben

Anschließend lasse ich den Spieler die Situation beschreiben. Er soll sich an die Situation erinnern und diese wiedergeben, als ob er sie in allen Facetten niederschreiben müsste. Wichtig ist, die Situation so zu beschreiben, wie er sie erlebt. Der Spieler soll seine Erinnerung an die Situation beschreiben und nicht die des Trainers. Hier unterstütze ich nur durch Fragen: Wie war das genau? Wie sah die Halle aus? Wann war das – in welchem Satz?

#### Submodalitäten beschreiben

Wenn die Situation für den Spieler klar ist, lasse ich mir die Submodalitäten beschreiben. Dabei frage ich die bestimmte ab und schreibe sie auf. Dies unterstützt den Prozess, da sich der Spieler nur auf die Situation konzentrieren soll.

#### Auslöser suchen

Wenn der Spieler sich an die Situation erinnern kann, unterhalte ich mich mit ihm darüber, welcher Punkt – meist visueller Art – der zwingende Auslöser für das Verhalten ist. Im Beispiel waren es die Hände des Blockspielers.

#### Verstärkende Submodalitäten suchen

Wenn ich den auslösenden Punkt gefunden habe, schaue ich gemeinsam mit dem Spieler auf die aufgeschriebenen Submodalitäten. Nun verändern wir diese gemeinsam. Man

kann sich das vorstellen wie mit einem Bildbearbeitungsprogramm am PC. Nun stellen wir fest, welche Submodalitäten das Verhalten (Angriff in den Block) in der Erinnerung des Spielers verstärken. Das ist einfacher als es sich liest. Probiert es aus, mit den Submodalitäten zu spielen. Hier ist ein wenig Kreativität in der Zusammenarbeit zwischen Trainer und Spieler gefragt. Man muss so lange Submodalitäten verändern, bis man mehrere verstärkende gefunden hat.



Altes Bild: Die Hände der Blockspieler wirken groß und sind Auslöser für das Verhalten

mentale Training basiert darauf, dass der Spieler bereits eine Bewegungsvorstellung hat. Je besser er die neue Technik im Geiste beherrscht, um so einfacher ist es, diese in allen Situationen verfügbar zu machen.

### Für das mentale Techniktraining müssen Voraussetzungen erfüllt sein

#### Will der Spieler die Technik erlernen?

Für manche Spieler ist es schwierig, etwas Neues zu lernen. Dies hat aus der subjektiven, persönlichen Sicht des Spielers immer gute Gründe: Ich habe schon immer so gespielt und es hat immer so funktioniert. Ich spiele schon 15 Jahre Volleyball und jeder Trainer kommt mit einer neuen Idee. Kann ich das Alte noch, wenn ich das Neue lerne? Wenn der Spieler nicht wirklich will, ist die Veränderung schwierig und sollte nicht stattfinden.

#### Willst Du als Trainer und will der Spieler die neue Trainingsform ausprobieren?

Als Trainer treffe ich immer wieder Spieler, die wissen, mit welchen Methoden ich arbeite, es aber aus verschiedenen Gründen nicht testen wollen. Den einen ist es zu fremd, den anderen zu suspekt oder zu ungewiss. Daher set-

zen viele lieber auf die konventionelle Art. **Verfügt der Spieler über eine grundlegende Vorstellung der neuen Technik, des neuen Bewegungsablaufs?**

Eine Veränderung funktioniert auch ohne Bewegungsvorstellung. Einfacher und auch erfolgversprechender ist es jedoch, wenn der Bewegungsablauf prinzipiell klar ist.

#### Sieben Schritte sind für die Veränderungsarbeit notwendig

Der unten beschriebenen Veränderungsarbeit liegt immer ein reales Beispiel zugrunde. In dem geschilderten Fall konnte ein Spieler in knappen, spielentscheidenden Situationen den Ball im Angriff nur noch in den Block schlagen. Auch, wenn er den Block vor sich wahrnahm. Er war nicht mehr in der Lage, einen anderen Ball zu spielen, obwohl er das im Verlauf des Spiels noch konnte. Die angestrebte Veränderung sollte dem Spieler die Wahlmöglichkeit zur Verfügung stellen, die er auch am Anfang eines Satzes hat. Es geht also nicht um eine neue Technik, sondern um die Bereitstellung aller Fähigkeiten des Spielers in der entscheidenden Situation. ■

## Schritt 2: Die neue Technik

Von der Zieltechnik soll sich der Spieler jetzt ein möglichst attraktives, angenehmes Bild konstruieren: Hier ist es der verschwommene Vordergrund (Block) und der scharfe Hintergrund (Spielfeld). Das Bild lasse ich mir wieder genau beschreiben. Anschließend suchen wir wieder die verstärkenden Submodalitäten. Dabei kann man, nachdem das Bild gut aufgebaut ist, die bei Schritt 1 gefundenen verstärkenden Submodalitäten nehmen. Diese werden ausprobiert, bis die zwei stärksten – stark heißt hier, dass sie das Bild attraktiver machen – herausgefunden wurden. Im Beispiel war es bei beiden Bildern die Vergrößerung und die Nähe der verstärkenden Submodalitäten. Im alten Bild: Je näher und je

größer der Block, umso besser ist er. Im neuen Bild: Je näher und je größer das Feld umso besser ist es. Entscheidend ist, dass nicht die Bilder für die Veränderung wichtig sind, sondern die Submodalitäten.



Neues Bild: Block verschwommen, Feld klar

## Schritt 3: Beide Bilder zugänglich machen

An dieser Stelle haben wir den größten und schwierigsten Teil schon hinter uns. Was jetzt kommt, geht überraschend einfach und schnell. Der Spieler soll sich jetzt das alte und das neue Bild vorstellen. Zuerst das Problem bild nah vor dem Spieler mit besonderem

Schwerpunkt auf den herausgefundenen Submodalitäten. In meinem Beispiel der Block mit sehr großen Händen. Dann das neue gewünschte Zielbild weit weg vom Spieler und mit kleinem Feld – also genau umgekehrt zu dem, wie es attraktiv wäre. ►

## Submodalitäten

Wenn Du Dich an eine Situation erinnerst, oder Dir eine neue ausdenkst, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Meist geschieht dies in Form von inneren, vorgestellten Bildern (visuell), Geräuschen (auditiv) oder Gefühlen (kinästhetisch). Wenn Du das Vorgestellte genauer betrachtest, wirst Du wie bei einem echten Bild feststellen, dass es wie bei einer Bildbeschreibung formale, qualitative Kennzeichen gibt. Ein Bild kann hell oder dunkel sein, eine Stimme laut oder leise, ein Gefühl warm oder kalt. Diese Kennzeichen lassen sich wie bei einer Bildbeschreibung sammeln. Für die Veränderungsarbeit sind die unterschiedlichen Submodalitäten interessant.

### Beispiele für Submodalitäten

#### Visuelle Submodalitäten

- ♦ Farbe oder schwarz-weiß: Welche Farben und wie intensiv?
- ♦ Helligkeitsgrad: Wie dunkel oder hell?
- ♦ Größe: Wie groß oder klein?
- ♦ Lokalisierung: Vorn, hinten, links, rechts, oben, unten?
- ♦ Entfernung: Wie nah oder weit?
- ♦ Geschwindigkeit: Film oder Standbild? Wie schnell oder langsam?
- ♦ Dimension: Zwei- oder dreidimensional?
- ♦ Schärfe: Scharf oder verschwommen?
- ♦ Wahrnehmungsposition: Sicht aus den eigenen Augen oder sieht der Spieler sich selbst?

#### Auditive Submodalitäten

- ♦ Lautstärke: Wie laut oder leise?
- ♦ Tonhöhe: Wie hoch oder tief?
- ♦ Tempo: Wie schnell oder langsam?
- ♦ Rhythmus: In welchem Rhythmus? Monoton oder lebhaft?
- ♦ Lokalisierung: Innen, außen, links, rechts, oben, unten?
- ♦ Klangfarbe: Weich oder hart?
- ♦ Entfernung: Wie nah oder weit?

#### Kinästhetische Submodalitäten

- ♦ Lokalisierung: Wo ist das Gefühl ganz genau?
- ♦ Ausbreitungsart: Konstant, von innen nach außen, schnell?

#### Anmerkungen

Sollte sich der Spieler bei der Übung unwohl fühlen, so ist das ein Zeichen, nicht weiterzuarbeiten. Stellt die Submodalitäten auf den ursprünglichen Zustand zurück und beendet den Versuch. Massives Unwohlsein ist ein deutliches Zeichen, dass die Zeit für die Veränderungsarbeit noch nicht reif ist. Nehmt die Veränderungen der inneren Bilder zurück, bis sie wieder auf den Ursprungszustand sind und beendet den Versuch. Im Sinne des Spielers darf man sie nicht zwangsweise verändern.

## Die sieben Schritte des mentalen Techniktrainings (Schritte 4 bis 7)

## Schritt 4: Austausch der Bilder



Probeweise soll der Spieler nun die nebeneinander gelegten Bilder austauschen. Er soll bei dem alten Bild (Schritt 1) die Submodalitäten abschwächen (Hände werden kleiner und das Bild geht weiter weg) und die des neuen Bildes verstärken (Feld wird größer und das Bild kommt näher). Ziel des Austausches ist es, dass das Wunschbild (Bild Neu) mit den Submodalitäten her so aussieht, wie zuvor das Problembild (Bild Alt) aussah und umgekehrt.



## Beispiel für die Schritte 3 und 4

**Betreuer:** Jetzt sind wir fast fertig. Es verbleiben nur noch wenige Schritte. Kannst Du Dir bitte noch einmal das erste Bild aufbauen?

**Spieler:** Das mit dem Block?

**Betreuer:** Genau

**Spieler:** Das ist einfach. Ich sehe die Hände direkt vor mir.

**Betreuer:** Gut, behalte das Bild dort wo es ist und baue nun das zweite Bild dahinter auf.

**Spieler:** Wo genau?

**Betreuer:** Wo immer es Dir gefällt.

**Spieler:** Ich habe es hinten links aufgebaut, so kann ich beide Bilder auf einmal sehen.

**Betreuer:** Das ist gut so. Nun möchte ich, dass Du beide Bilder austauscht. Wenn Du fertig bist, soll das Blockbild an dem Platz von Bild 2 sein. Dafür soll das Bild des Volleyballfeldes an die Stelle von Bild 1 rücken.

**Spieler:** Das hört sich schwer an.

**Betreuer:** Es ist einfacher als es sich anhört. Fang damit an, die Hände vom Block

ein wenig kleiner zu machen und den Block etwas wegzuschieben.

**Spieler:** Das geht.

**Betreuer:** Jetzt gehe an das andere Bild. Mache das Feld etwas größer und hole es näher.

**Spieler:** Das geht auch.

**Betreuer:** Nun, da beide Bilder in Bewegung sind, verändere sie gleichzeitig bis sie die Plätze ganz getauscht haben.

**Spieler (arbeitet still vor sich hin):** Jetzt habe ich es geschafft. Aber es war schwer.

## Schritt 5: Gründliche Unterbrechung und Test

Wichtig ist an dieser Stelle eine gründliche Unterbrechung. Der Spieler kann etwas trinken, über das kommende Training reden oder ähnliches. Danach über Schritt 4 reden: Hat

alles geklappt oder muss noch etwas verändert werden? Hat der Austausch überhaupt stattgefunden? Wenn noch störende Punkte vorhanden sind, müssen noch einmal andere

Submodalitäten oder jede Veränderung erst einmal einzeln ausprobiert werden. Meist weiß der Spieler selbst, warum es nicht ge-klappt hat. Das kann man dann abstellen.

## Schritt 6: Wiederholung von Schritt 4

Mindestens fünf Mal den Austausch durchführen. Dabei soll die gleiche Veränderung wie bei Schritt 4, aber viel schneller durchgeführt werden. Zum Schluss muss es so schnell gehen, dass der Spieler nicht mehr weiß, wie er es gemacht hat. Dabei muss jeder Versuch wieder gründlich von dem anderen durch eine Unterbrechung abgegrenzt werden. Nur so erreicht man, dass der Spieler beide Bilder (Bild Alt wird aufgebaut mit großen, nahen Händen) wieder wie ursprünglich aufbaut und die Veränderung nur in die

gewünschte Richtung beim Austausch durchgeführt wird. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis er schnell und ohne Probleme funktioniert. Wann das der Fall ist, kann Euch der Spieler sagen.

Das Ergebnis ist bei einer gelungenen Arbeit, dass beim nächsten Angriff in einer entscheidenden Spielphase bei dem Spieler nun nicht mehr das Bild mit den großen, nahen Händen auftaucht, sondern das neue vom großem, nahen Feld und der damit verbundenen Möglichkeit am Block vorbeizuschlagen.

## Schritt 7: Test

Nun soll sich der Spieler noch einmal das ursprüngliche Bild vorstellen. Es sollte ihm schwerer fallen als noch zu Beginn. Tenden-

ziell sollte es von selbst in die neue Ausprägung springen. Ist das gelungen bleibt nur noch: Ab auf das Feld und ran an den Ball.

## Im nächsten Heft

Schwerpunkt:  
Defensivstrategien

Bei der Europameisterschaft der Männer war eine gute Kombination aus Block und Feldabwehr der Grundstein für den Erfolg. Wir zeigen, mit welchen Strategien die Teams bei der EM gespielt haben. Lesen Sie zudem, welche Möglichkeiten Sie mit Ihrem Team in der Defensivarbeit haben.

## Technik: Feldabwehr

Passend zum Schwerpunkt Defensivstrategien präsentieren wir Ihnen ein kleines Lehrposter zum Thema Feldabwehr. Hier zeigt Junioren-Nationalspieler Thorge Kiwitt die wichtigsten Techniken im Männer-Bereich.