

Den Stress besser „wegstecken“

Erfolgreich durch mentale Spielvorbereitung

Sicher erinnern Sie sich noch an das SWM-Endspiel des letzten Jahres, als die Australier zu Beginn der zweiten Halbzeit mit 3:1 in Führung gingen. Dennoch ist Deutschland Weltmeister geworden. Das ist psychologisch eine Meisterleistung, denn ein Zwei-Tore-Rückstand, zumal wenn er in relativ kurzer Zeit entsteht, kann sehr leicht zum Knacks werden, von dem man sich die restliche Spielzeit nicht mehr erholt.

Große Mannschaften können das. Die Bayern im Fußball zum Beispiel. 2001, als sie in Hamburg den Schalkern die Meisterschaft noch „klauten“. Unvergessen ist auch das Champions-League-Meisterstück von ManU zwei Jahre zuvor gegen die Bayern: Sie erinnern sich sicher alle noch. Zwei Tore in der Nachspielzeit, nicht schlecht. Doch mal ehrlich, kann das Ihre Mannschaft auch? Haben Sie die Typen, die cool bleiben, die einen solchen Rückstand wegstecken, als wenn nichts wäre oder die ihn sogar in positive Energie umwandeln?

Derartige Spielmomente kehren immer wieder, in allen Ligen. Jedes Wochenende präsentiert uns die immer gleichen Erfahrungen: Favoriten verlieren, weil sie sich zu früh sicher fühlten und nach einer Führung das Spielen „einstellen“.

Ein schneller Rückstand lässt die Moral der zurückerwartenden Mannschaft viel zu früh

zerschellen. Schlechte Schiedsrichterleistungen lassen das Team die eigene Linie verlieren. Die letzten Minuten wird der Ball blind nach vorne gespielt, anstatt planmäßig den Ausgleich herauszuarbeiten. Und so weiter, und so weiter.

Wenn wir im Hockey von Standardsituationen sprechen, dann meinen wir damit normalerweise Freischläge, Siebenmeter und Strafecken. Das Wesen dieser Spielsituationen ist es, dass sie immer wiederkehrend und gleich im Ablauf sind. Aber gibt es nicht eine ganze Reihe anderer gleichartiger und sich wiederholender Ereignisse? Ich denke an Situationen wie die oben genannten. Wahrscheinlich ist, dass Ihr Team alle diese Situationen im Laufe einer Saison, manche davon sogar mehrfach, erleben wird. Man kann also hierbei ebenfalls fast schon von „Standardsituationen“ sprechen.

Wenn das aber so ist, wäre es nicht hilfreich, sich im voraus damit zu beschäftigen, wie man am besten mit solchen Ereignissen umgeht? Wollen Sie wirklich darauf vertrauen, dass Ihr Team „das schon machen wird“? Schauen wir für einen Moment über die Grenzen des Hockey-Horizonts hinaus. Über Georg Hackl habe ich einmal Folgendes gelesen: Der Rodel-Bundestrainer Siegfried Schwab sagte nach Hackl's drittem Olympia-Gold in Nagano zum Kölner Stadt-Anzeiger: „Kein anderer kann sich auf ein

Hockey Training

Theorie und Praxis des Hockeysports

Dehnübungen...

...für Hockeyspieler stellen wir in dieser Ausgabe vor ab Seite 5.



IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (070 31) 862-800
Fax (070 31) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
Fax (065 55) 931 042
eMail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid [HeBoSOFT] für mediaServ
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
eMail: mail@hebosoft.de und
http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801

Gültig ist zur Zeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2007

Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandene Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

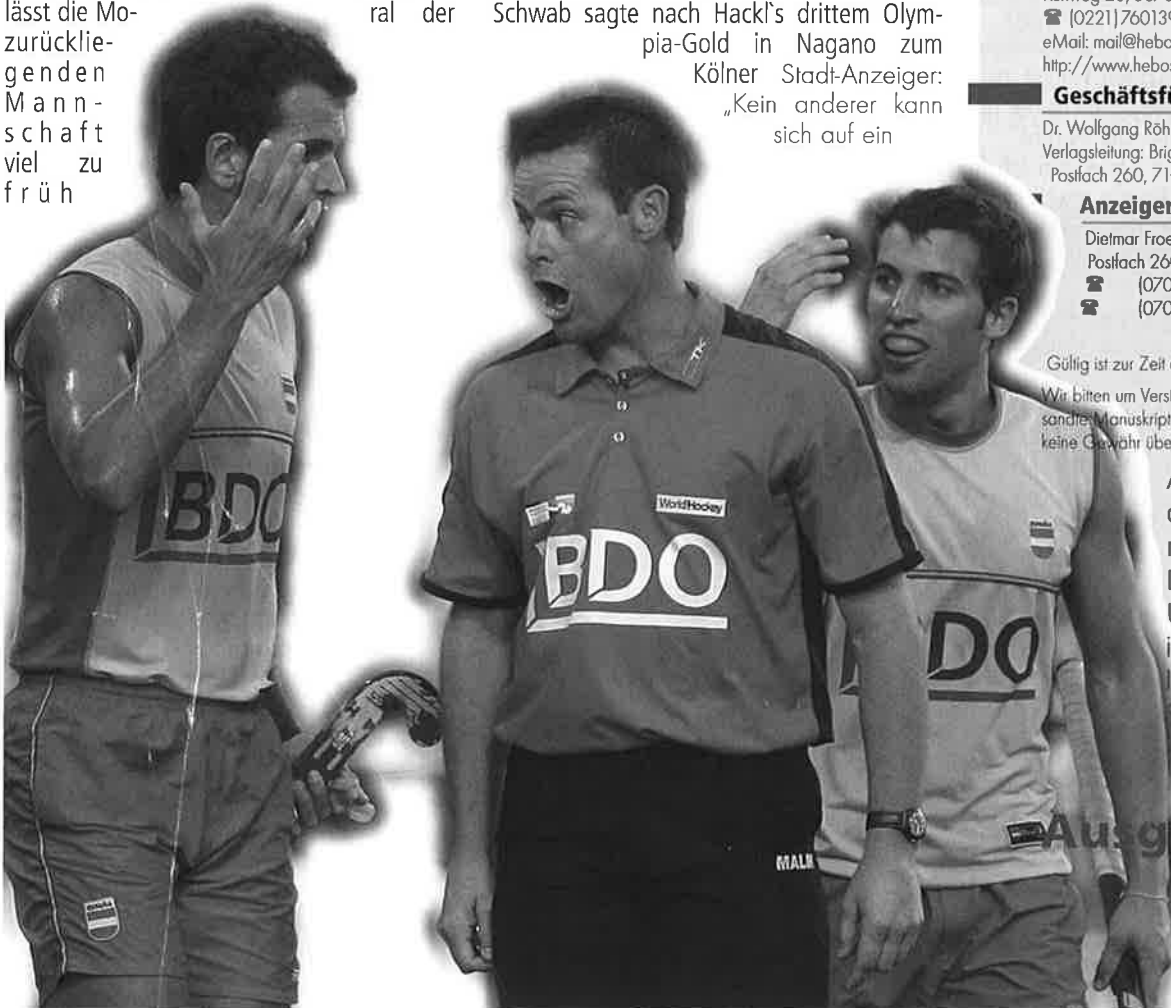
Auch Diskussionen mit dem Unparteiischen machen Stress: Der südafrikanische Unparteiische Wright im „gepflegten Dialog“ mit spanischen Spielern.

Foto: Herbert Bohlscheid)

Ausgabe 8/2007

1

HockeyTraining





Mit einer psychologischen Meisterleistung im WM-Finale 2006 einen Zwei-Tore-Rückstand aufgeholt und Weltmeister geworden: Ex-Bundestrainer Bernhard Peters und seine Spieler auf der Ehrenrunde durch das Stadion. (Foto: Herbert Bohlscheid)

solches Großereignis vorbereiten wie der Schorsch. Er besitzt eine einmalige Konzentrationsfähigkeit. Jede Eventualität, sogar jede Panne, hat er im Geist durchgespielt. Wenn das Rennen dann kommt, ist es für ihn fast Vergangenheit. Das ist die höchste Stufe mentaler Stärke, die es gibt."

Als ich das gelesen habe, bin ich hellhörig geworden. Da könnte etwas dran sein. Wenn Menschen in schwierige und damit bedrohliche Situationen kommen, wirkt sich das in der Regel negativ auf das Handeln aus. Die Angst engt unsere Wahrnehmung ein, beeinträchtigt unsere Entscheidungsfähigkeit und führt im Extremfall bis zur totalen Handlungsunfähigkeit. Wenn ich aber eine solche Situation im Geiste schon mehrfach durchgespielt habe, dann werde ich mit der Situation vertraut, der Organismus beruhigt sich und ich habe die Möglichkeit, wieder entschlossen zu handeln, so wie Georg Hackl es offensichtlich immer wieder gelungen ist.

Wäre das nicht ein interessanter Ansatz im Hockey? Würde es nicht auch Ihren Athleten helfen, besser mit schwierigen Situationen vor, während und nach einem Spiel zurechtzukommen? Es empfiehlt sich meiner Ansicht nach besonders, dabei auf die Situationen einzugehen, welche mit Si-

cherheit auf kurz oder lang wiederkehren werden.

Wenn man Spieler fragt, welche sich wiederholenden Situationen für sie besonders schwierig sind, so hört man folgende Antworten:

- ➔ Ein früher Rückstand, besonders in einem wichtigen Spiel
- ➔ Eine schwere Verletzung eines (oder mehrerer) Leistungsträger
- ➔ Gegen einen Rückstand anrennen, aber der Ball will trotz vieler Chancen nicht ins Tor
- ➔ Spielunterbrechungen durch Wetter, Flutlichtausfall, Fans etc.
- ➔ Spielen in Unterzahl
- ➔ Ein Gegentor direkt vor der Halbzeit
- ➔ (Mehrere) Kurze Ecken gegen
- ➔ Siebenmeterschießen

Alle diese Situationen sind also besondere Stresssituationen und erfordern deshalb eine gezielte mentale Vorbereitung, um sie in der Praxis besser meistern zu können.

Wie wirksam ein solcher Arbeitsansatz ist, habe ich während meiner Arbeit mit der Nationalelf in den letzten Jahren immer wieder erleben können. Vor der WM 2002 hatten wir uns z.B. ausführlich der Frage gewidmet, wie wir mit einem Rückstand

in einem entscheidenden Spiel umgehen könnten. Als wir dann sowohl im Halbfinale als auch im Finale jeweils zunächst zurückerlagen, waren die Spieler so gut vorbereitet, dass sie die Ruhe und den Glauben an sich zu jedem Zeitpunkt bewahrten. So war es auch kein Wunder, dass es uns gelang, beide Rückstände noch in einen Sieg umzumünzen.

Noch drastischer habe ich es ein Jahr später bei der EM erlebt. Wir hatten uns das ganze Jahr mit Hilfe verschiedener wettkampfnaher Trainingsformen (die den Ernstfall möglichst wirklichkeitsnah simulieren sollten) sowie mit Hilfe von Gesprächen gezielt auf das Elfmeterschießen vorbereitet. Wegen des K.O.-Systems ab dem Halbfinale war die Wahrscheinlichkeit einer solchen Spielentscheidung sehr hoch. Als wir dann im Finale gegen die heimischen Spanier wirklich zum 7-Meter-Punkt mussten, waren sich alle Spieler und Betreuer ganz sicher, dass wir siegen würden, da wir uns bestens präpariert fühlten. Wir gewannen 5:4. So glücklich der Sieg war, er war sicher kein Zufall.

Die späteren Erfolge im Siebenmeterschießen (WM 2006 im Hf gegen Spanien und Junioren-EM '06 ebenfalls im Hf gegen die Iberer) bestätigen das. Genauso wie die

Niederlage der Herren dieses Jahr bei der EM. Ausgerechnet in diesem Jahr wurde das Siebenmeterschießen nicht mit einem Sportpsychologen trainiert. Diesen Aspekt will ich dabei keineswegs überbewerten. Wettkampfnahes Training ist bei weitem nicht alles. Aber es trägt zumindest ein paar Prozent zum Erfolg bei, und das lohnt den Aufwand auf jeden Fall. Zumal der internationale Fußball 2003 ein spektakuläres Gegenbeispiel darbot, erinnern Sie sich noch an das CL-Finale zwischen Juventus Turin und dem AC Milan? Juventus verlor, weil sie im Elfmeterschießen unterlagen – und das, weil kaum ein Spieler sich traute, zum Punkt zu schreiten. Ganz offensichtlich waren sie nicht vorbereitet. Dabei muss man doch vor einem Finale mit einer solchen Entscheidung rechnen.

Es lohnt sich also, sich schon im Vorfeld mit schwierigen Situationen zu beschäftigen. Wie aber kann das genau stattfinden? Die einfachste Form wäre, sich mit der Mannschaft zusammzusetzen und für jede potentielle Stresssituation Lösungen zu erarbeiten. Eine Lösung kann sowohl eine konkrete Handlung wie auch ein hilfreicher Gedanke sein. Schon das alleinige Ändern meiner Sichtweise kann den Stress reduzieren.

Es fragt sich ja: Sehe ich die Situation als Bedrohung oder als Chance? Nehmen wir das Beispiel der Unterzahl. Das kann ein Nachteil sein, wenn die Ordnung verloren geht, ein zentraler Spieler fehlt und der Gegner ein Übergewicht bekommt. Wie oft passiert es aber, dass ein Team in Unterzahl besser spielt als zuvor? Denken Sie nur an die deutsche Fußball-Partie gegen Kamerun bei der WM 2002. Da wachte Rudi Völlers Team erst in Unterzahl auf. Das Handicap, nur noch 10 Spieler zu haben, bietet also auch Vorteile. Im positiven Fall werden sich die verbliebenen Spieler stärker anstrengen, mehr „Schweinewege“ zu

Wolfgang Kluth, Ex-Trainer der RWK-Damen bei der „Ansprache“ an sein Team.
(Foto: Herbert Bohlscheid)

gehen. Der Teamzusammenhalt wird gefördert. Jeder Einzelne übernimmt eine größere Verantwortung.

Daraus folgt, dass ein scheinbarer Nachteil nicht zwangsläufig ein realer Nachteil ist. Jede Schwierigkeit birgt zugleich ein Risiko und eine Chance. Worauf schaue ich? Was bestimmt mein Handeln? Die Angst vor dem Scheitern oder die Chance, etwas Großes zu leisten? Wenn Ihr Team durch vorbereitende Gespräche lernt, den Blick immer auf die Chance zu lenken, wird es nicht ängstlich und gehemmt agieren, son-



Lothar Linz

...ist der wohl erfolgreichste deutsche Sportpsychologe im Bereich Hockey. Sowohl mit den Herren 2002 bei der WM in Malaysia als auch mit den Damen bei der EM 2006 in Manchester stand er ganz oben auf dem Treppchen bei der Siegerehrung.

Als Diplompsychologe und Sportpsychologe mit eigener Praxis betreute er in seiner Karriere verschiedene Mannschaften auch im Fußball und Handball. Seine Erfahrungen mit Sportlern und Trainern fasste er in seinem 2004 erschienen Buch „Erfolgreiches Teamcoaching“ zusammen.

dem die Spieler werden lernen, aus jeder Situation das Beste zu machen. Und dadurch bleiben sie immer handlungsfähig. William A. Ward brachte diesen Umstand einmal auf den Punkt, als er sagte: „Hindernisse bringen manche Menschen dazu, zu zerbrechen; andere dazu, Rekorde zu brechen.“

Jetzt schauen wir einmal ganz konkret. Bleiben wir zunächst beim Fall des Spiels in Unterzahl. Mit der Mannschaft könnten Sie hierfür z.B. folgende Lösungen erarbeiten:

- ➔ Jeder gibt mehr, jeder übernimmt volle Verantwortung
- ➔ Jetzt rücken wir als Team noch mehr zusammen
- ➔ Es wird ein vereinbartes taktisches Konzept gespielt (zum Beispiel: Verdichtung der zentralen Räume, Umstellung auf Konterspiel)
- ➔ Sich darüber klar werden: Der Gegner lässt möglicherweise nach, weil hier jeder etwas weniger läuft
- ➔ Der Gegner wird überrascht sein, wenn er merkt, dass Ihr Team Ruhe bewahrt und weiterhin die Kontrolle behält
- ➔ Der Gegner hat jetzt den Erwartungsdruck („Mit 11 gegen 10 muss man doch gewinnen“)
- ➔ Einwechslung kampf- und laufstarker Spieler

Oder ein anderes Beispiel. So können Lösungen für das vergebliche Anrennen gegen einen Rückstand aussehen:

- ➔ Sich immer wieder gegenseitig positiv aufbauen
- ➔ Optimistisches Coaching durch die Bank
- ➔ Sich an frühere gelungene Aufholjagden erinnern
- ➔ Ruhig weiterspielen (Hektik vermeiden)
- ➔ Einfach spielen / Kontrolliert spielen
- ➔ Bewährte Mittel einsetzen
- ➔ Sich klarmachen: Die Kondition beim Gegner lässt nach. Er macht zunehmend Fehler
- ➔ Taktische Änderungen (z.B. Libero auflösen) bieten neue Möglichkeiten
- ➔ Glauben bewahren: Ein Spiel kann in den letzten Sekunden entschieden werden
- ➔ Gefährliche Standardsituationen provozieren (Ecken, Freistöße in Strafraumnähe)





Gute mentale Vorbereitung – dann klappt's auch mit dem Toreschießen und es gibt Grund, zu jubeln. (Foto: Herbert Bohlscheid)

➔ **Alternative Spielzüge durchführen (z.B. über beide Seiten angreifen)**

Sie sehen also, für jede der oben genannten hockeyspezifischen Stresssituationen gibt es eine Reihe von Lösungen. Vielleicht fallen Ihnen oder Ihren Spielern sogar noch andere Varianten ein. Für manche Situationen kann man auch sehr konkrete Ideen entwickeln. Bei einem Team hatte ich z.B. einmal Folgendes erlebt:

Die Mannschaft neigte dazu, gegen Ende jeder Halbzeit in der Konzentration nachzulassen. Wir machten deshalb aus, dass ein Betreuer immer dann, wenn die kritische Phase begann, eine Kuhglocke anschlug. Das war das Signal für die Spieler, jetzt noch einmal „ganz wach und besonders aktiv“ zu sein. Ein sehr einfaches und zugleich wirksames Mittel. Ein Klassiker im Hockey ist doch auch, dass der Torhüter über das Richten seiner Beinschützer jeweils eine Auszeit herbeiführt, wenn das Team in eine kritische Phase rutscht. Diese Auszeit ist dann das gemeinsame Signal, sich wieder auf die besprochenen Lösungen zu besinnen.

Wichtig ist natürlich, dass die Lösungen nicht nur im Vorfeld abgesprochen werden, sondern dass man sie in der Folge auch einübt bzw. umsetzt, je nachdem worum es sich handelt. Wenn man z.B. gemeinsame Signale vereinbart, dann muss man auch schon einmal im Trainingsspiel ausprobieren, ob es klappt. Hören wirklich alle auf das Signal? Ist es überhaupt im Wettkampf wahrzunehmen oder muss ich es verändern? Besonders in der Halle bei großen Zuschauerzahlen können Zurufe leicht in der allgemeinen Lautstärke untergehen. Das Visualisieren von erfolgreichen früheren Lö-

sungen sollte ebenfalls schon im Vorfeld gemeinsam ausprobiert werden, da es möglicherweise unter dem Stress der Situation nicht gelingt. Gemeinsame Absprachen auf dem Platz können ohne Übung misslingen oder missverstanden werden. Vielleicht haben Sie auch die Idee und erstellen ein großes Papier für die Kabinentür, auf dem die wichtigsten Stichpunkte draufstehen, so dass sie jeder Spieler während des Umziehens noch einmal in Erinnerung rufen kann. Sinnvoll ist es sicherlich auch, die Spieler für kritische Situationen zu sensibilisieren, so dass sie schneller in der Lage sind, diese wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

Spontane Unterbrechungen einbauen

Sie können die Wahrnehmung von Spielsituationen im Training schulen, indem sie spontane Unterbrechungen einbauen und die Spieler bitten, die aktuelle Situation zu beschreiben.

Genauso ist es generell hilfreich, potentiell eintretende Situationen schon einmal vorbereitend vor dem inneren Auge ablaufen zu lassen. Erinnern Sie sich noch, was ich über Georg Hackl schrieb? Genau das ist es, was er macht. Er stellt sich den Ablauf des Wettkampfs wieder und wieder vor, in allen Varianten, die er für möglich hält. Der entscheidende Effekt dabei ist, dass durch die wiederholte Visualisierung das Nervensystem vorbereitet wird. Es hat alle möglichen Verhaltensvarianten schon gespeichert. Dadurch wird es im Falle des Eintretens viel schneller reagieren können. Sie können sich diese Vorbereitung des Nervensystems vorstellen wie einen gut ausgetretenen Trampelpfad. Je häufiger er benutzt wird, desto leichter können Sie ihn nutzen. Ist er aber

noch nie genutzt worden, so ist er ganz zu gewachsen und Sie werden ihn wahrscheinlich gar nicht finden.

Folgen wir dem bisher Gesagten, so besteht ein allgemeiner Ansatz mentaler Spielvorbereitung aus drei Schritten:

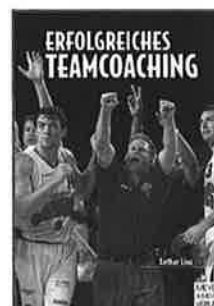
1. Problemsituationen identifizieren
2. Lösungen erarbeiten
3. Notwendige Handlungen in die Tat umsetzen

Dabei möchte ich noch etwas Wesentliches herausstellen. Noch wichtiger als die konkreten Lösungen ist etwas anderes, nämlich das daraus resultierende Grundgefühl:

Egal was kommt, wir sind immer handlungsfähig und wissen auf jede Situation eine passende Antwort.

Das ist die Einstellung der Sieger! Dann werden die Spieler unter dem Stress der Situation nicht einknicken, sondern sie werden stark bleiben. Dann werden sie sogar situativ neue Lösungen finden können. Und das ist die beste Voraussetzung, um am Ende erfolgreich zu sein.

Von dem Begründer des Aikido, Uyeshiba, wird sich die schöne Geschichte erzählt, er habe auf die Frage, ob er denn nie aus dem Gleichgewicht käme, geantwortet: „Ständig – ich finde es nur so schnell wieder, dass es keiner merkt.“ Mit mentaler Vorbereitung haben Sie für Ihr Team eine Möglichkeit, dass auch Ihr Team in kritischen Situationen sehr schnell sein Gleichgewicht wiedergewinnt und so in der Lage ist, trotz der auftretenden Schwierigkeiten oder Handicaps zu angemessenen Lösungen zu kommen.



Erfolgreiches Teamcoaching
Lothar Linz
ISBN 3-89124-975-6
Preis: 16,90 Euro
Meyer & Meyer
Verlag

**Die nächste Ausgabe von
HockeyTraining
erscheint am
13. Dezember 2007
– nur in Ihrer DHZ!**

Funktionelle Dehnübungen für Hockeyspieler

Die Autoren

Dr. Christian Bassemir, Orthopäde, Torhüter der deutschen Hockeynationalmannschaft von 1976 - 1985, Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles, Vize-Weltmeister 1982 in Bombay, Hallen-Europameister 1980 in Zürich sowie Deutscher Feldhockeymeister 1982 mit dem HC Heidelberg. Nach der Facharztausbildung an der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg seit 1992 in eigener orthopädischer Praxis in Bruchsal niedergelassen.

Johannes Rübenacker, Physiotherapeut, Manualtherapeut. Nach mehrjähriger Tätigkeit im Bereich der Sport- und Unfallrehabilitation seit 2002 selbstständig in eigener Praxis mit den Behandlungsschwerpunkten manuelle Therapie, Sport- und Unfallrehabilitation, Medizinische- und Individuelle Trainingstherapie. Praxis für Krankengymnastik.

Thomas Einsingbach, Physiotherapeut. Nach Tätigkeiten in San Francisco/USA seit 1984 selbstständig mit eigener Praxis in Karlsruhe. Arbeitsschwerpunkte: Unfall- und Sportrehabilitation.



Hintere Oberschenkel-Muskulatur



- Kniestand einnehmen, Oberkörper abgestützt. Rücken gerade halten, hinterer Oberschenkel sollte in einem 90°-Winkel zum Boden stehen.
- Vorderes Bein strecken. Zur intensiveren Dehnung die Zehen möglichst hochziehen.

Autoren-Vorwort

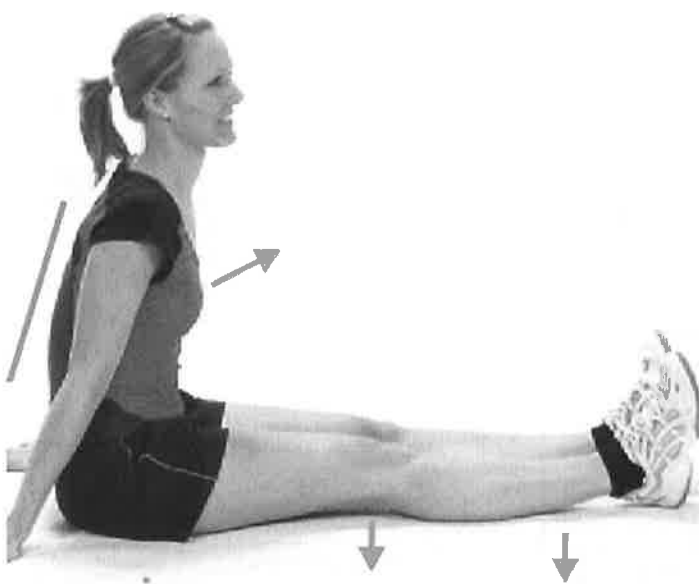
Unser Beitrag für HockeyTraining ist ein Auszug aus unserer Broschüre „Funktionelle Dehnübungen Hockey“. Er soll die im Hockeysport engagierte Spieler, Trainer und Betreuer motivieren, sich des Themas ‚funktionelles Dehnen‘ im Rahmen der sportartspezifischen Vorbereitung anzunehmen. Unsere Erfahrungen im therapeutischen Bereich zeigen, wie bedeutend eine gut gepflegte Muskulatur ist. Dehnen ist kein Selbstzweck, sondern beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Hockeyspielers unmittelbar. Wir danken ganz herzlich dem Bundestrainer der Herren-Hockey-Nationalmannschaft Markus Weise, der uns mit seiner Kenntnis der aktuellen Situation im Trainingsalltag und in der Wettkampfvorbereitung eine unverzichtbare Unterstützung war.

Wir bedanken uns bei unseren „Fotomodels“ Katharina Hofmann und Tobias Krahl, die geduldig „Pose“ gestanden haben und bei Mirko Fuchs, der unsere Ideen und Vorstellungen professionell und kompetent in einer Broschüre umgesetzt hat.

Die Autoren



- ➔ Rückenlage, nicht zu dehndes Bein flach ablegen und Kontakt zum Boden halten.
- ➔ Dehnungsbein via Stockeinsatz sanft zum Körper führen. Dabei Knie leicht durchstrecken (ohne viel Krafteinsatz arbeiten).
- ➔ Zur intensiveren Dehnung Zehen hochziehen.



- ➔ Langsitz. Hände unterstützen seitlich die aufrechte Haltung. Die gebeugten Knie Richtung Boden führen.
- ➔ Zur intensiveren Dehnung Zehenspitzen hochziehen.
- ➔ Wichtig: Den Rücken gerade halten!

Wadenstretch



- ➔ Ausfallschrittposition, die Ferse des hinteren Beines mit Kraft gegen den Boden pressen. Den Rücken gerade halten.
- ➔ Variation: Hinteres Bein leicht gebeugt halten und gebeugtes Knie Richtung Boden schieben, Ferse hält Kontakt zum Boden.
- ➔ Wichtig: Einen Dehnreiz spüren Sie bei dieser Übung nur, wenn Sie den Ausfallschritt groß genug wählen!



- ➔ Ausfallschrittposition. Zehenspitze und Vorfuß halten Kontakt zum Partner, Knie parallel zum Boden Richtung Partner führen. Den Rücken gerade halten, sehr intensive Dehnung, deshalb soft dehnen.

Funktionsdehnungen im Hockey

Dynamische Ballsportarten, wie das Hockeyspiel, erfordern eine große Flexibilität der Gelenke und der gelenkstabilisierenden Muskulatur. Bewusste Bewegungen (Ausfallgrätsche des Hockey-Torhüters) und unkalkulierbare Momente einer Kontaktsportart (Foulspiel eines Gegners) setzen neben einer hervorragenden Gelenkflexibilität ausgezeichnet „gepflegte“ Muskulatur voraus.

Die neuesten Erkenntnisse der Sportwissenschaft sind zum Thema „Dehnen im Sport“ durchaus kontrovers. Fest steht aber: Übungen zur Verbesserung und zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit und der Muskelelastizität sind wichtige Bestandteile des sportart-spezifischen Trainings.

Welche Dehnmethoden sind sinnvoll?

Wir unterscheiden Eigendehnungen - hier dehnt sich der Sportler selbst - von Fremdehnungen, bei denen ein Partner oder ein Gerät die Dehnung ausführt. Daneben wird in dynamische und statische Dehnmethoden differenziert. Bei einer statischen Dehnung wird die Dehnposition unverändert über mehrere Sekunden (gelegentlich sogar Minuten) gehalten. Dynamische Dehnungen werden mit kleinen bis mittleren Bewegungen in dem Dehnbereich ausgeführt. Hier sind sich die führenden Sportwissenschaftler einig: Dynamische Eigendehnungen sind für die Anforderungen des Hockeysportes eindeutig wirkungsvoller.

Statische Dehnungen, zumal mit Hilfe eines Partners, kommen eher im gezielten therapeutischen Bereich nach Verletzungen zum Zuge.

Wann ist Dehnung mit welcher Intensität effektiv?

Dynamische Ballsportarten, wie das Hockeyspiel, erfordern eine große Flexibilität der Gelenke und der gelenkstabilisierenden Muskulatur. Bewusste Bewegungen (Ausfallgrätsche des Hockey-Torhüters) und unkalkulierbare Momente einer Kontaktsportart (Foulspiel eines Gegners) setzen neben einer hervorragenden Gelenkflexibilität ausgezeichnet „gepflegte“ Muskulatur voraus.

Die neuesten Erkenntnisse der Sportwissenschaft sind zum Thema „Dehnen im Sport“ durchaus kontrovers. Fest steht aber: Übungen zur Verbesserung und zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit und der Muskelelastizität sind wichtige Bestandteile des sportart-spezifischen Trainings. Zu dieser Frage gibt es aktuell intensive Diskussionen in der sportwissenschaftlichen Literatur. Für Hockeyspieler ist neben der Gelenkbeweglichkeit im Schultergürtel, Oberkörper und in der Becken-Bein-Region eine belastbare Muskulatur für die explosiven, schnellkräftigen Anforderungen des Sportes unabdingbar.

Spieler mit individuellen, punktuellen Defiziten in den erwähnten Bereichen müssen intensive Spezialübungen absolvieren, an-

fangs eventuell mit professioneller Hilfe (Physiotherapeut, Trainer). Im Rahmen von begleitenden Dehnprogrammen des Aufwärmens, um wettkampfspezifische Dehnbelastungssituationen vorzubereiten oder um nach Training und Wettkampf „nachdehnende“ Muskel- und Gelenkpflege zu betreiben, gibt es folgende Empfehlungen: Dehne weich-dynamisch!

➔ **Beginne sanft** und steigere die Dehnintensität langsam, um den gedehnten Strukturen Zeit zur Anpassung zu geben.

➔ **3 bis 5 Wiederholungen** pro Dehnübung sind ausreichend. Die Dehnungen des Aufwärmprogrammes sollen die Muskulatur stimulieren und nicht entspannen! Dehnübungen nach dem Training bzw. Wettkampf können etwas länger und häufiger ausgeführt werden.

➔ **Lockere** zwischen den Dehnübungen immer wieder mit dynamischen Bewegungen (z.B. leichte Schwünge) den gedehnten Körperabschnitt. Intensive Durchblutungsverbesserung der Muskulatur ist ebenso wichtig wie die Dehnung!

➔ Bei **Verletzungen** nicht immer wieder „Testdehnungen“ durchführen, in der Hoffnung, es geht schon irgendwie wieder. Hier ist professionelle Hilfe und Untersuchung immer besser!

➔ Bei **Muskelkater** ist Dehnen ebenfalls nicht hilfreich! Mehr Sinn machen leichte, durchblutungsfördernde Bewegungen ohne direkte, ruckartige Belastungen der Muskulatur (Schwimmen, Radfahren mit geringer Belastung).

Rückenmuskulatur

1

➔ Sitzposition einnehmen. die gebeugten Knie weit vor dem Becken platzieren. Die Hände seitlich hinter dem Rücken positionieren, den Rücken gerade halten. Die Beine locker nach außen ablegen.

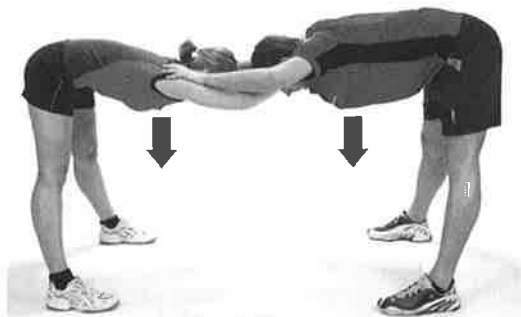
➔ Arme nach vorne führen und die Wirbelsäule entspannt in die Beugung sinken lassen.



Schultergürtel und Brustwirbelsäule

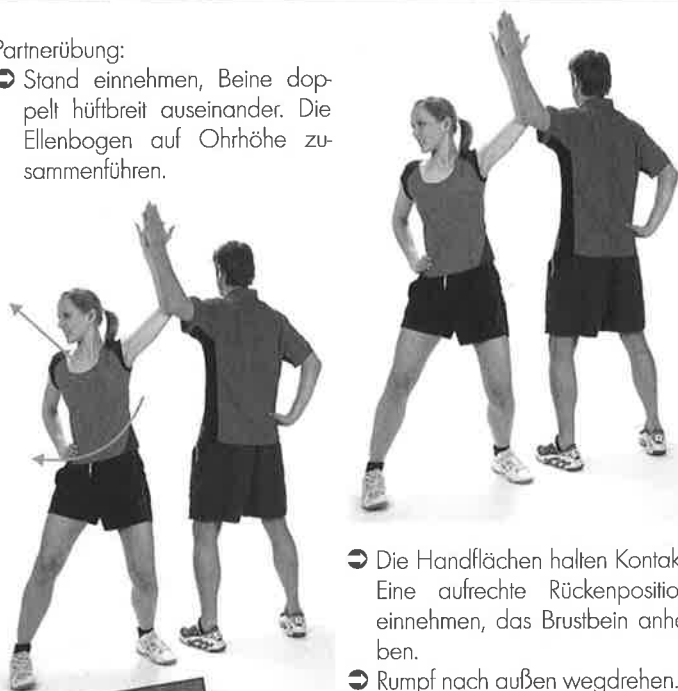


- Partnerübung:
- ➔ Grätschposition einnehmen, Arme auf Schultergürtel des Partners ablegen.
 - ➔ Den Rücken noch gerade halten, die Kniegelenke sind gebeugt (Mediumvariante).
 - ➔ Zur intensiven Dehnung die Knie durchstrecken, das Brustbein zum Boden sinken lassen.

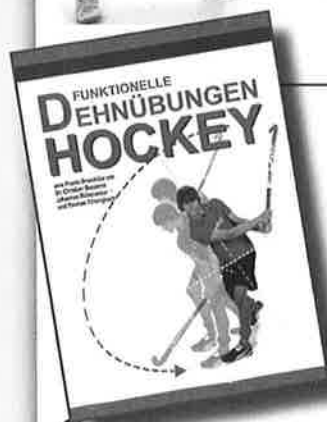


Pectoralis-Stretch

- Partnerübung:
- ➔ Stand einnehmen, Beine doppelt hüftbreit auseinander. Die Ellenbogen auf Ohrhöhe zusammenführen.



- ➔ Die Handflächen halten Kontakt. Eine aufrechte Rückenposition einnehmen, das Brustbein anheben.
- ➔ Rumpf nach außen wegdrehen.



Bezugsquelle:

Die komplette Broschüre mit allen Übungen kann man per Mail bestellen bei „forum.gesundheit@web.de“ zum Preis von 7,00 Euro zuzügl. Nachnahme.
Bei Bestellung von 10 oder mehr Exemplaren je 5,00 Euro zuzügl. Nachnahme.

Komplexe Rumpfmobilisation



- ➔ Seitenlage, unteres Bein gestreckt, oberes Knie gebeugt vor dem Körper ablegen (Punktum fixum).
- ➔ Die untere Hand hält das gebeugte Knie am Boden. Der gestreckte Körper dreht sich um die Längsachse Richtung Rückenlage. Den Arm diagonal nach oben und außen ablegen (Kopf mitdrehen).

Schultergürtel-Vorderseite

- ➔ Stand, den Schläger hinter dem Rücken doppelt schulterbreit greifen. Den Oberkörper nach vorne beugen und die Arme vom Körper weg nach oben führen.
- ➔ Die Wirbelsäule dabei aufrecht halten.



Pectoralis



- ➔ Stand, den Schläger hinter den Kopf führen und doppelt schulterbreit greifen.
- ➔ Die Schulterblätter aktiv senken und den Oberkörper deutlich sichtbar vorbeugen.