



Die Kraft der Imagination

Jedervon uns hatschon mal den Satz gehört: „Hockey ist nicht nur ein körperliches sondern auch ein mentales Spiel!“. Dieser Satz impliziert, dass – um ein hohes Leistungs-niveau zu erreichen – neben körperlicher Fitness auch die mentalen Aspekte des Spiels eine herausragende Rolle spielen. Im Vergleich zum körperlichen Training wird jedoch das mentale Training vernachlässigt. Dabei

ist die Kraft der Vorstellung ein mächtiges und vielleicht sogar im Hochleistungssport notwendiges Instrument, um seine Ziele zu erreichen. Durch einen systematischen Einsatz von Vorstellungstraining können Hockeyspieler ihre Leistung optimieren. Im Rahmen dieses Beitrags werden Praktiken, Anwendungsgebiete und Tipps zur Umsetzung des Vorstellungstrainings aufgezeigt.

Was ist Vorstellungstraining?

Einige Begriffe werden in der Praxis verwendet, um das Vorstellungstraining zu kennzeichnen. Die häufigsten Bezeichnungen sind: mentales Training, Visualisieren und Vorstellungstraining. Alle diese Begriffe beziehen sich darauf, dass ein solches Training auf der Basis von Bewegungsvorstellungen ablaufen, ohne dass diese Bewegungen ausgeführt werden. Dabei handelt es sich um ein planvoll wiederholtes und bewusstes Vorstellen von Bewegungen, um die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Hier werden die internen Repräsentationen der Bewegungen aus dem Arbeitsgedächtnis abgerufen, um die Bewegungsausführung zu optimieren und zu stabilisieren.

Ist Vorstellungstraining effektiv?

Die ersten Studien zur Wirksamkeit des Vorstellungstrainings gehen schon 80 Jahre zurück, in denen gezeigt wurde, dass das mentale Vorstellen von Aufgaben zur Verbesserung der Leistung in den nachfolgenden Tests führte (Sacket, 1935). Solche Studien wurden vielfach in verschiedenen Sportarten wiederholt

und systematisiert. Im Rahmen von sogenannten Metaanalysen (z.B. Driskel et al., 1994; Feltz, Landers & Becker, 1988), in denen die Effekte von vielen Studien zusammengefasst werden, konnte die Wirksamkeit eindrucksvoll belegt werden. Fazit dieser Metaanalysen ist, dass das Vorstellungstraining das physische Training zwar nicht ersetzen kann, es ist aber effektiver als gar kein Training. Die Athleten, die sowohl körperliches als auch mentales Training anwenden, erfahren größere Leistungssteigerungen als diejenigen, die nur körperlich oder nur mental trainieren. Im Rahmen einer experimentellen Studie wurde in der Sportart Feldhockey die Wirksamkeit des Vorstellungstrainings untersucht. Während 23 Spielerinnen und Spieler in der Experimentalgruppe eine einstündige Einweisung in das Vorstellungstraining und Hausaufgaben zum selbstständigen Trainieren zu Hause für drei nachfolgende Wochen bekommen hatten, erhielten 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kontrollgruppe die Unterlagen zur Taktik in Hockey, die sie zu Hause durcharbeiten sollten. Bezüglich des physischen Trainings haben die beiden Grup-

Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

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.):

Valentin Altenburg
Glindweg 19, 22303 Hamburg,
☎ 0151 270 394 26
E-Mail: valentin.altenburg@yahoo.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT)
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
E-Mail: hb@hebosoft.de
http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

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

Vertrieb:

Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: froeberg-suberg@szbz.de

Anzeigen:

Ellen Motzer
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-832
☎ (070 31) 862-801
E-Mail: ellen.motzer@szbz.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 44 vom 1.1.2014
Anzeigenschluss: freitags

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

Ausgabe 1/2015

pen ein vergleichbares Übungsumfang absolviert. Am Ende dieser Intervention verbesserte sich die Trefferquote der Interventionsgruppe bei einem Test der Schussgenauigkeit von 2,0 auf 4,7 Treffer. Im Gegensatz dazu blieb die Trefferquote der Kontrollgruppe im gleichen Zeitraum auf dem Ausgangsniveau (Mügler, 2012). Die Ergebnisse dieser Studie zeigen eindeutig, dass durch ein systematisches Vorstellungstraining die Schusspräzision im Feldhockey verbessert werden kann.

Die vier W's des Vorstellungstrainings

Um das Vorstellungstraining in der Praxis erfolgreich umzusetzen, haben sich die vier „W's“ als eine hilfreiche Strategie erwiesen: Wo, Wann, Warum und Was des Vorstellungstrainings.

1. Wo wird das Vorstellungstraining praktiziert?

Prinzipiell kann das Vorstellungstraining außerhalb von oder auf dem Platz praktiziert werden. In der Regel wird das Vorstellungstraining zunächst in ruhiger Umgebung in Kombination mit Entspannungsübungen außerhalb vom Platz antrainiert, bis ein gewisses Niveau erreicht wird. Denn das Vorstellungstraining gelingt in ruhiger Umgebung besser als auf dem Platz. Sind gewisse Grundlagen gelegt, kann mit dem Vorstellungstraining auf dem Platz weitergemacht werden.

2. Wann sollte das Vorstellungstraining umgesetzt werden?

Das Vorstellungstraining kann vor, während und nach dem Spiel praktiziert werden. Vor dem Spiel wird das Vorstellungstraining als mentales Aufwärmprogramm benutzt. Dabei wird eine Feinjustierung wichtiger Aspekte des eigenen Spiels (z.B. Schüsse) oder des eigenen Befindens (z.B. Erregungsniveau) vorgenommen. Während des Spiels eignen sich die Pausen im Spiel hervorragend dazu, um kurze Vorstellungen der bevorstehenden Aktionen zu er-

zeugen. Zunächst werden die Mentaltechniken auf dem Platz als störend empfunden, da die Rituale im Spiel dadurch gestört werden. Deshalb sollten die Rituale mit integrierten Vorstellungsaspekten genau erarbeitet und eingeübt werden. Erst dann kann man die Mentaltechniken während des Spiels anwenden. Dieser Prozess der Einbettung der Vorstellungspraktiken in die Rituale auf dem Platz erfordert in der Regel mehrere Wochen.

Nach dem Spiel wird das Vorstellungstraining benutzt, um das eigene Spiel aufzuarbeiten und kritische Momente des Spiels nochmals durchzuspielen. Die gemachten Fehler werden im Kopf korrigiert und die erfolgreich eingesetzten Spielzüge wiederholt. Dadurch soll der Lerneffekt eines Matches maximiert werden.

3. Warum wird mental praktiziert?

Vorstellungstraining hat in der Regel zwei Funktionen. Durch das Vorstellungstraining werden motivationale sowie kognitive Aspekte angesprochen.

Beim Visualisierungstraining, das auf motivationale Aspekte abzielt, werden spezifische Ziele (z.B. gewonnene Matches oder Turniersiege) visualisiert. Solche Visualisierung erhöht stark die Motivation, stellt neue Energien kurzfristig bereit und wirkt sich langfristig positiv auf den Trainingsfleiß aus.

Das Vorstellungstraining, das kognitive Aspekte fokussiert, beinhaltet die Vorstellung von erfolgreich durchgeführten Spielzügen, spezielle taktische Spielzüge oder erwünschte emotionale Zustände (z.B. positives und entspanntes Auftreten). Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein solches Visualisierungstraining deutlich größere Steigerungen bewirkt als ein rein körperliches Training.

4. Was sollte beim Vorstellungstraining praktiziert werden?

Die Inhalte der Vorstellung können höchst unterschiedlich sein. Je nachdem an welchen Kanälen

die einzelnen Spieler ansprechbar sind und welche Perspektive sie präferieren, können unterschiedliche Aspekte visualisiert werden. Die Kanäle basieren dabei auf den Sinneseindrücken, die vorgestellt werden. Die zwei wohl am häufigsten verwendeten Kanäle beziehen sich auf visuelle und kinästhetische Sinneseindrücke. Bei visuellen Vorstellungen rufen die Spieler mentale Bilder oder Filme von eigenen Leistungen ab. Der Spieler sieht sich selbst in der Vorstellung, wie er bzw. sie agiert. Bei kinästhetischen Vorstellungen ruft der Spieler die Empfindungen während einer Spielsituation ab. Beispielsweise kann sich der Spieler auf das Festhalten des Schlägers während des Schusses oder die Kontraktion der Wadenmuskeln beim Abdrücken vom Boden konzentrieren. Die Wahl des Sinneskanals ist sehr individuell. Manche Spieler können visuelle Vorstellungen leicht erzeugen, während andere eher kinästhetische Vorstellungen vorziehen. Die Perspektive kann sich auf innere oder äußere Aspekte beziehen. Bei einer inneren Perspektive stellt sich der Spieler vor, dass er tatsächlich auf dem Platz spielt. Die Inhalte der Vorstellung können sich sowohl auf visuelle als auch auf kinästhetische Sinneseindrücke beziehen. Bei einer äußeren Perspektive sieht sich der Spieler von außen, als ob er ein Video von sich selbst anschaut. Die Visuell-Außen-Perspektive wird von den meisten Spielern bevorzugt.

Schlüsselaspekte eines effektiven Vorstellungstrainings

Es gibt mehrere Faktoren, die die Effektivität des Vorstellungstrainings beeinflussen. Berücksichtigen Sie diese Aspekte, um den Nutzen des Vorstellungstrainings zu maximieren:

Visualisierte Situation. Bestimmte Spielzüge und Schüsse sind einfacher durch die Visualisierung zu erreichen, da sie stärker unter eigener Kontrolle liegen als andere Schläge. Beispielsweise ist die Effektivität des Vorstellungstrainings bei einem Freistoß höher als bei anderen Schlägen, da die Kontrolle bei den eigenen



Dr. Darko Jekauc

...lehrt als Professor für Sportpsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Hier ist er unter anderem zuständig für die Fächer „Sportwissenschaftliche Arbeitsmethoden“, „Sportpsychologie“ und „Statistik- und Methodenberatung“. Er ist Tennis-B-Trainer und spielte selbst erfolgreich Tennis in der Regionalliga.

Spielern liegt. Bereits nach kurzer Zeit können bei Fernschüssen relativ große Effekte erzeugt werden. Dabei werden bestimmte Szenarien durchgespielt. Mit zunehmender Abhängigkeit der Ausführung der eigenen Spielzüge, Pässe und Schüsse vom Handeln des Gegners, sinkt die Wirksamkeit des Vorstellungstrainings.

Das Spielniveau. Ein weiterer Faktor, der die Effektivität des Vorstellungstrainings beeinflusst, ist das Spielniveau. Experimentelle Studien zeigen, dass das Visualisierungstraining sowohl bei unerfahrenen als auch bei erfahrenen Spielern signifikante Verbesserungen erzeugt. Die Effekte sind jedoch bei erfahrenen Spielern größer als bei unerfahrenen Spielern. Während die unerfahrenen Spieler das Vorstellungstraining eher zur Verbesserung der Technik einsetzen können, steht bei erfahrenen Spielern eher die Steigerung der Schusspräzision und die Vorbereitung von schnellen Reaktionen im Vordergrund.

Vorstellungsfähigkeit. Je leichter es uns fällt, die Vorstellungen zu erzeugen, umso effektiver ist das Vorstellungstraining.

Die Vorstellungsfähigkeit bezieht sich vor allem auf die Lebendigkeit und die Kontrollierbarkeit der eigenen Vorstellungen. Da ein gewisses Maß an Vorstellungsfähigkeit eine Voraussetzung für das Vorstellungstraining ist, sollte die Vorstellungsfähigkeit im Vorfeld trainiert werden. Je häufiger das Vorstellungstraining eingesetzt wird, umso besser entwickelt sich die Vorstellungsfähigkeit und umso leichter wird es uns fallen, die Vorstellungen zu erzeugen.

Kombination von Vorstellungstraining und physischem Training. Die Effekte des Vorstellungstrainings werden höher ausfallen, wenn es mit dem Training auf dem Platz kombiniert wird. Gleichzeitiges regelmäßiges Schusstraining kombiniert mit dem Vorstellungstraining des Schusses garantiert die größten Effekte. Der Bewegungsablauf kann viel leichter abgerufen werden, wenn er auch physisch trainiert wird.

Anschauen von Videoaufzeichnungen. Das Anschauen von Videoaufzeichnungen erleichtert die visuelle Vorstellung. Dabei können Videos vom eigenen Spiel als auch von anderen Spielern benutzt werden. Im Allgemeinen hat das Anschauen von Videos eine ähnliche Wirkung wie das Vorstellungstraining. Die Kunst bei Videoaufzeichnungen ist die Auswahl einer günstigen Perspektive, die der eigenen Perspektive entspricht (z.B. von hinten oben oder seitlich von oben).

Wie funktioniert das Vorstellungstraining?

Die Funktionsweise des Vorstellungstrainings wird derzeit intensiv erforscht. Abschließende Antworten, wie das Vorstellungstraining genau im Menschen funktioniert, gibt es momentan nicht. Es gibt jedoch einige Hypothesen, die mehr oder weniger in Übereinstimmung mit den empirischen Befunden stehen.

Ideomotorische Hypothese. Diese Hypothese geht davon aus, dass die Vorstellung von einer Bewegung eine myoelektrische Aktivierung im Muskel hervorruft. Das Aktivierungsmuster einer Vorstellung entspricht im

Wesentlichen dem Aktivierungsmuster einer tatsächlich durchgeführten Bewegung, nur dass der Aktivierungsimpuls viel schwächer ist und keine Kontraktion des Muskels hervorruft. Auf diese Weise soll der Lerneffekt direkt im Muskel stattfinden. Empirische Studien sprechen eher gegen diese Hypothese.

Programmierungshypothese.

Bei dieser Hypothese wird davon ausgegangen, dass die Effekte des Vorstellungstrainings vor allem im zentralen Nervensystem stattfinden. Bei einer Bewegungsvorstellung werden motorische Kommandos (bzw. Programme) im zentralen Nervensystem (vor allem im Kleinhirn) aktiviert. Durch das Vorstellungstraining werden diese motorischen Programme optimiert und verfeinert, dass sie zu einer Verbesserung der Bewegungsausführung führen.

Kognitiv-perzeptuelle Hypothese. Diese Hypothese geht davon aus, dass Bewegungsvorstellung und Bewegungsausführung auf der Basis derselben Repräsentation beruhen. Die kognitiven Repräsentationen einer Bewegung stehen in einer Verbindung mit der perzeptiven Repräsentation einer Bewegung. Diese Koppelungen der beiden Repräsentationssysteme sind auf mehreren Ebenen angesiedelt, so dass sich der Lerneffekt auch auf verschiedenen Ebenen vollzieht.

Nutzen des Vorstellungstrainings

Vorstellungstraining kann in vielfacher Hinsicht genutzt werden, um die psychische und physische Leistungsfähigkeit zu verbessern. Der Nutzen des Vorstellungstrainings bezieht sich vor allem auf die Verbesserung der Konzentration, Steigerung der Motivation und des Selbstvertrauens, Kontrolle der emotionalen Reaktionen, Erlernen von motorischen Fertigkeiten und Strategien sowie Verbesserung des Umgangs mit Schmerz und Verletzung.

Verbesserung der Konzentration. Ein Nebeneffekt von Vorstellungstraining ist die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit. Beim Praktizieren des Vorstellungstrainings muss der

betroffene Spieler zwangsläufig eine gewisse Zeit die Konzentration auf einer Sache aufrechterhalten. Dabei wird erreicht, dass die Gedanken nicht abschweifen und bei einer Sache bleiben. Konzentration ist eine notwendige Voraussetzung, um Sport auf einem hohen Niveau zu treiben. Darüber hinaus kann das Vorstellungstraining das Bewusstsein für bestimmte Situationen schärfen, um Entscheidungen noch gezielter und schneller zu treffen.

Steigerung der Motivation.

Die Vorstellung von Erfolg ist eines der stärksten Motivatoren im Leistungssport. Werden die Erfolge visualisiert, hat die menschliche Psyche die Tendenz, die erzeugten Vorstellungen in die Tat umzusetzen. Dadurch werden neue Energien freigesetzt, um diese Vorstellung zu verwirklichen.

Steigerung des Selbstvertrauens.

Nichts gibt mehr Selbstvertrauen, wie der Erfolg im Wettkampf. Die Vorstellung vom Erfolg bzw. von erfolgreich durchgeführten Spielzügen steigert das Selbstvertrauen. Selbstvertrauen gilt ebenfalls als eine notwendige Voraussetzung, auf dem persönlich höchsten Niveau zu spielen (vgl. das Heft 3; 2012).

Kontrolle von emotionalen Reaktionen. Die Kraft der Vorstellung kann auch zur Steuerung der eigenen emotionalen Reaktionen auf dem Platz dienen. Das Visualisieren von Gelassenheit und Souveränität in schwierigen Situationen (z.B. bei Gegentoren) kann zur Überwindung von Gefühlen der Verzweiflung und des Ärgers dienen. Auf diese Weise kann der Spieler seine negativen Emotionen in positive emotionale Reaktionen umprogrammieren.

Erwerb von technischen Fer-

tigkeiten. Beim Erwerb von neuen technischen Fertigkeiten kann die Anwendung vom Vorstellungstraining nützlich sein. Bei gleichzeitiger Anwendung vom Techniktraining auf dem Platz mit dem Vorstellungstraining können die Lerneffekte schneller stabilisiert werden. Die Kunst eines guten Trainers ist unter anderem eine korrekte technische Darstellung, die die Visualisierung beim Schüler unterstützt. Nicht selten greifen einige Trainer auf Videoaufnahmen zurück, um die Verinnerlichung der neuen Technik zu unterstützen.

Erwerb von taktischen Fertigkeiten. Vorstellungstraining kann ebenfalls zum Erlernen von neuen taktischen Zügen genutzt werden. Beispielsweise kann der Spieler visualisieren, wie er in einer Eins-gegen-Eins-Situation agiert. Solche Vorstellungen können dabei helfen, die notwendigen Automatismen zu entwickeln und zu stabilisieren.

Vorbereitung auf den Wettkampf. Sicherlich haben Sie schon mal einen Profi gesehen, der vor dem Match in der Ecke



Bereits in der richtigen Position geht Tomas Prochaska in sich und gedanklich seinen idealen Bewegungsablauf durch.

alleine sitzt und sich mental auf das kommende Spiel vorbereitet. Nicht selten wird dabei das Vorstellungstraining angewendet. Die Spieler visualisieren häufig optimale Leistungen im Wettkampf, um sie dann später im wirklichen Spiel tatsächlich auch abzurufen. Darüber hinaus werden erwünschte mentale Zustände (z.B. positiver innerer Erregungszustand und Konzentration) visualisiert.

Umgang mit Schmerzen und Verletzung. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass mit Hilfe von Vorstellungskraft der Heilungsprozess nach Verletzungen begünstigt werden kann. Die Vorstellung, dass z.B. die angerissene Sehne immer besser zusammenwächst, führt zu einem schnelleren Heilungsprozess. Das Vorstellungstraining kann in Zeiten, wenn körperliches Training nicht möglich ist, helfen, den totalen Stillstand zu überwinden und die Trainingsgewohnheiten und Motivation aufrechtzuerhalten.

Anwendung eines Vorstellungstrainings in der Praxis

Nachdem wir die Prinzipien und Wirkmechanismen des Vorstellungstrainings behandelt haben, stellt sich die Frage, wie das Vorstellungstraining konkret in der Praxis aussehen sollte. Hier werden einige praktische Tipps gegeben, die die praktische Umsetzung des Vorstellungstrainings erleichtern sollen.

Bedürfnisse des Spielers berücksichtigen

Bevor das Vorstellungstraining überhaupt angewendet wird, sollten die Motive und Bedürfnisse des Spielers berücksichtigt werden. Was treibt den Spieler an, das Vorstellungstraining anzuwenden? In Übereinkunft mit dem Spieler sollen die Inhalte des Vorstellungstrainings erarbeitet werden. Dadurch soll die Motivation zur Durchführung des Vorstellungstrainings aufgebaut werden.

Das Niveau der Vorstellungsfähigkeit bestimmen

Ein weiterer Schritt vor der Durchführung des Vorstellungstrainings

ist die Feststellung des Niveaus der Vorstellungsfähigkeit. In der Wissenschaft wurden verschiedenste Ansätze diskutiert, die hier nicht dargestellt werden können. In der Praxis hat sich jedoch die Fragebogenmethode durchgesetzt. Im deutschsprachigen Raum hat sich der Mental Imagery Questionnaire (MIQ) von Hall et al. (1985) und seine deutsche Version von Ziemann et al. (2003) etabliert. Dabei wird zunächst geprüft, ob der Spieler eher auf die visuellen oder eher auf kinästhetische Kanäle anspricht und in welchem Ausmaß. In Abhängigkeit von diesem Ergebnis können die Umsetzungsstrategien spezifiziert werden.

Realistische Erwartungen und notwendige Motivation aufbauen

Manche Spieler und Trainer sind skeptisch bei der Anwendung von neuen Trainingsstrategien, während andere enthusiastisch sind und Wunder mit geringem Einsatz erwarten. Es gilt zunächst, eine richtige Aufklärungsarbeit zu leisten, die ein realistisches Bild vom Vorstellungstraining erzeugt. In Wirklichkeit führt das Vorstellungstraining nur dann zu Verbesserungen, wenn es systematisch über einen längeren Zeitraum (über Monate und Jahre) praktiziert wird.

In ruhiger Umgebung praktizieren

Praktizieren Sie das Vorstellungstraining in ruhiger Umgebung! Gerade wenn Sie mit dem Vorstellungstraining beginnen, sollten Sie in ruhiger Umgebung, die keine Ablenkung bietet, praktizieren. Mit zunehmender Erfahrung beim Vorstellungstraining können Sie Ihre mentalen Praktiken auch in anderen Settings anwenden.

Systematisch aufbauen

Bauen Sie die mentalen Übungen schrittweise auf! Es empfiehlt sich mit einfachen Entspannungsübungen (z.B. Atementspannung) zu beginnen und dann schrittweise komplexere Vorstellungsübungen vorzunehmen. Die mentalen Übungen sollten zunächst in ruhiger Umgebung außerhalb des Platzes eingeübt werden, bevor

sie dann im Training angewendet werden können. Schließlich können sie in Spielen angewendet werden. Seien Sie sich dabei bewusst, dass diese Prozesse Zeit brauchen, bevor die Vorstellungstechniken auch im Wettkampf funktionieren.

Rituale berücksichtigen

Bevor die Vorstellungstechniken positive Effekte auf die Leistung zeigen, müssen sie in die täglichen Rituale sowie Rituale während des Matches sinnvoll eingebettet werden. Zunächst wirken die Vorstellungstechniken störend auf das Spiel, weil sie womöglich den Spieler überfordern und mentale Energie für regelmäßigen Einsatz erfordern. Erst wenn sich die Automatismen im Alltag, im Training und beim Turnier herausgebildet haben, werden die Erfolge sichtbar. Dafür brauchen Sie Geduld und Ausdauer.

Positiven Fokus behalten

Beim mentalen Training sollten möglichst positive Vorstellungen erzeugt werden, die einen erfolgreichen Ausgang des Spiels oder des Spielzugs vorsehen. Eigene Fehler und misslungene Pässe sollten nicht im Mittelpunkt des Vorstellungstrainings stehen. Denn die Forschung hat gezeigt, dass mehrfache Vorstellung von negativen Ereignissen schlechtere Leistung nach sich zieht. Wer sich Fehler vorstellt, wird auch mehr Fehler im tatsächlichen Spiel machen. Wenn Fehler vorgestellt werden, dann nur, um den positiven Umgang mit Fehlern zu üben.

Verwenden Sie die Knotenpunkte

Als eine praktische Art der Umsetzung des Vorstellungstrainings hat sich die Knotenpunkt-Konzeption nach Eberspächer (2001) etabliert. Dabei wird ein Spielzug zuerst aus der Sicht des Spielers detailliert beschrieben. Im zweiten Schritt werden die Knotenpunkte herausgearbeitet. Im dritten Schritt werden die Knotenpunkte symbolisch markiert und rhythmisiert. Schließlich werden die symbolisch markierten und rhythmisierten Knotenpunkte beim Vorstellungstraining eingesetzt.

Videos als Unterstützung nutzen

Um die visuelle Vorstellung von eigenen Schlägen zu erleichtern, schauen Sie sich Videos vom eigenen Spiel an! Anschauen von Videos hat eine ähnliche Wirkung wie das Vorstellungstraining selbst. Die gleichen Prozesse im zentralen Nervensystem werden dadurch angeregt. Das Anschauen von Spielen von Stars wird Ihnen ebenfalls helfen, die Vorstellungen zu erzeugen und sie ins Spiel umzusetzen.

Üben in Echtzeit

Die mentalen Übungen sollten so realistisch wie möglich sein. Optimaler Weise sollten die Übungen mit der gleichen Geschwindigkeit wie das echte Spiel im Geiste abgespielt werden. Beim Aneignen von neuen Techniken können auch Slow-Motion-Vorstellungen erzeugt werden, um den Bewegungsablauf zu präzisieren. Doch mit zunehmender Praxis sollte sich das mentale Spiel im Kopf so ähnlich wie das reale Spiel auf dem Platz abspielen.

Fazit

Das Vorstellungstraining hat sich als ein mächtiges psychologisches Werkzeug etabliert, das aus dem Leistungssport kaum wegzudenken ist. Gerade in Zeiten, wenn die Leistungsdichte in der Spitze zunimmt und das körperliche Training an die Grenzen stößt, kommt dem Vorstellungstraining eine große Bedeutung zu. Experimentelle Studien liefern eindeutige Hinweise, dass das Vorstellungstraining wirksam ist. Die Effektivität des Vorstellungstrainings hängt von einigen Faktoren ab. Es gilt dabei, das Vorstellungstraining behutsam und systematisch aufzubauen, bis diese Trainingstechnik bei den Spielern in die Alltagsgewohnheit übergeht und in die Rituale während des Trainings und Matches eingebettet wird. Denn auch beim Vorstellungstraining gilt die alte Devise:

Übung macht den Meister!

Einsatzfelder für die Kraft der Imagination

Wir haben auf den vorangegangenen Seiten einiges über die Vorteile vom visuellem Training gelesen. Wenn Übung also auch im Bereich des visuellen Trainings den Meister macht, dann stellt sich die Frage, ob und inwieweit die Kraft der Imagination in den Alltag des Hockeytrainings zu integrieren ist. Die folgenden Anregungen erheben natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit und dienen vielmehr dem Aufzeigen von möglichen konkreten Anwendungsfeldern. Diese Anwendungsfelder sollen am Beispiel einer Trainingseinheit verdeutlicht werden. Stelle Dir also, Kraft Deiner eigenen Imagination, Deine Lieblingsmannschaft oder Trainingsgruppe vor. Ihr trefft Euch zu einem Training.

Visuelles Training im Warm-up

Visualisierungen lassen sich gut zum Erwerb und Ausbau von bestimmten Bewegungsabläufen nutzen. Das Aufwärmen vor dem Training kann daher eine gute Gelegenheit sein, solche für das Hockeyspiel typischen Bewegungsabläufe zunächst zu visualisieren und dann auch durchzuführen. Ein einfacher Aufbau könnte wie folgt aussehen:



Abb. 1: Typische positions-spezifische Bewegungen visualisieren, umsetzen und gegenseitig erraten.

Übungsablauf:

- Gruppen bestehend aus drei oder vier Spielern stehen zusammen.



Foto 1: U21-Nationalmannschaft beim Aufwärmen.

- Einer stellt nun zunächst einen Bewegungsablauf verbal vor, zum Beispiel den Bewegungsablauf eines VH-Ziehers.
- Jeder visualisiert die beschriebene Bewegung für sich. Danach wird die Bewegung mehrfach ausgeführt. Im ersten Schritt ohne Schläger und Ball.
- Im zweiten Schritt mit Schläger und Ball (wenn räumlich möglich).
- Danach stellt der nächste Spieler der Gruppe einen anderen Bewegungsablauf vor. Und so weiter.

Variation:

- Eine Variation, die grundsätzlich auch bei allen folgenden Übungen angewendet werden kann, ist eine erneute Visualisierung nach dem Ausführen des Bewegungsablaufes. Dadurch kann der Visualisierungsprozess erleichtert oder präzisiert werden.

Visuelles Training im Einspielen

Stell Dir vor, Du willst als Trainer Visualisierungen in das Einspielen einbauen. Eine Möglichkeit besteht darin, die Übungsanweisungen Schritt für Schritt zu verbalisieren, so dass die gewünschten Spielsituationen samt ihren möglichen Lösungen in den Köpfen der adressierten Spieler Form annimmt.

Ein Beispiel: Stell Dir vor, Du hast

einen Partner. Ihr arbeitet zu zweit. Nur einer von Euch hat den Ball. Ihr spielt Euch zusammen Pässe mit der argentinischen Rückhand in die kleine Rückhand zu. Versetze Dich zuerst in den Passgeber. Dann in den Spieler, der den Ball mit der kleinen Rückhand stoppt.

Organisation:

- Die Spieler finden sich zu zweit zusammen. Der Trainer verbalisiert Schritt für Schritt einen bestimmten Übungsablauf. Zum Beispiel: Spieler 1 hat den Ball und passt ihn mit einer argentinischen RH zu Spieler 2 in die kleine RH. Spieler 2 nimmt den Ball mit der kleinen RH an und passt ihn mit der argentinischen RH wieder zu Spieler 1.

Übungsablauf:

- Spieler 1 und Spieler 2 gehen diesen Ablauf Schritt für Schritt gedanklich im Kopf durch. Dann visualisieren sie nacheinander die nötigen Bewegungsabläufe der Reihe nach: Argentinischer RH-Pass, kleine RH-Ballannahme, Argentinischer RH-Pass.
- Erst danach wird die Übung praktisch umgesetzt.

Organisation:

- Die Spieler finden sich zu zweit zusammen. Der Trainer verbalisiert Schritt für Schritt den Übungsablauf. Dieser sieht wie folgt aus:
- Spieler 1 hat den Ball und passt diesen mit der Vorhand zu Spieler 2 in die kleine Rückhand. Spieler



Valentin Altenburg

... arbeitet seit neun Jahren als Bundestrainer im Deutschen Hockey-Bund und gilt als gewiefter Taktikfuchs und Motivator.

Als Junioren-Bundestrainer ist er für die strategische und strukturelle Ausrichtung der Arbeit in den Nachwuchsteams des Deutschen Hockey-Bundes verantwortlich und entwickelt die größten deutschen Hockey Talente in die Weltspitze. Der 33 Jahre alte Diplomtrainer, der vor Kurzem mit seiner Mannschaft Junioren Vize Europameister wurde, lebt mit seiner Frau Lisa und Tochter Sophie in Hamburg.

- 2 nimmt den Ball an und holt sich den Ball direkt mit einem kleinen VH-Zieher wieder vor den Körper.
- Dann passt Spieler 2 mit der VH den Ball zu Spieler 1 in die kleine Rückhand, usw.

Übungsablauf:

- Spieler 1 und Spieler 2 gehen diesen Ablauf Schritt für Schritt gedanklich im Kopf durch.
- Dann visualisieren sie nacheinander die nötigen Bewegungsabläufe der Reihe nach: VH-Schiebepass, kleine RH-Ballannahme, VH-Zieher und VH-Schiebepass.
- Erst dann wird die Übung praktisch umgesetzt.

Variation 1:

- Die Arbeitsanweisung wird nur durch non-verbale Kommunikation vermittelt. Eine mögliche Alternative ist die Taktiktafel.

Variation 2:

- Die Arbeitsanweisungen werden von den Spielern unterein-

ander verbal oder auch non-verbal vermittelt

Variation 3:

- Visuelles Training lässt sich beim Einspielen auch individuell nutzen. So können verschiedene Spieler zum Beispiel positionsspezifische Bewegungsabläufe für sich visualisieren, bevor eine bestimmte Übungs- oder Spielform durchgeführt wird.

Visuelles Training und Transfer im Stocktraining

1. Einsatz von visuellem Training zur Verbesserung von technischen Bewegungsabläufen

Das visuelle Training im Stocktraining kann besonders gut beim Techniktraining und Bewegungslernen eingesetzt werden, unabhängig davon, ob der Fokus auf den Eckenschlägen, dem Torschuss oder auch dem Umspielen liegt.

Übung:

- Gehe in Deine Grundposition kurz vor dem Schlenzball. Stelle Dir Deinen Eckenschläger vor und gehe ihn gedanklich Schritt für Schritt durch.

Interessant ist dabei die Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Schützern. Beim Visualisieren der eigenen Bewegung können nämlich sehr unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden. Daher bietet es sich als Trainer an, nach einer Visualisierung der eigenen Bewegung durch einen Eckenschläger

mit den anderen Üben über die eigenen gedanklichen Schritte ins Gespräch zu kommen.

Wenn es gelingt, über das Verbalisieren, die Gedanken vor, während und im Anschluss an einen Eckenschläger transparent zu machen, wird es für den Trainer leichter werden, individuelle Rückmeldungen zu geben und Trainingsreize zu setzen. Mit Hilfe des Trainers können so die einzelnen Elemente, die zur gesamten Bewegung des Eckenschlägers gehören, immer kleinschrittiger und feiner nachvollzogen werden.

Dabei wird die Vorstellung immer präziser, bis es sogar gelingt, gedanklich bestimmte Muskelgruppen anzusteuern, die für die jeweilige Teilbewegung notwendig sind. Darüber hinaus kann es sogar gelingen, mentale Faktoren, wie gewisse Sorgen vor, während oder nach dem Eckenschläger zu identifizieren und systematisch zu bearbeiten.

Dabei ist das visuelle Training von Bewegungsabläufen natürlich nicht auf den Schläger beschränkt und kann problemlos auch auf andere Eckenaufgaben, wie die Reingabe, übertragen werden.

Im Trainingsalltag können solche Übungen besonders gut in aktiven Trainingspausen passieren, beispielsweise in Trinkpausen. So kann eine Trinkpause automatisch auch dazu genutzt werden bestimmte oft wieder-



Abb. 2: Startpositionen zum Übungsaufbau 3 gegen 1

kehrende Spielsituationen zu visualisieren.

Stelle Dir vor, es sind noch fünf Sekunden bis zur Reingabe einer kurzen Ecke. Gehe gedanklich Deine Handlungen bis zum Ende der kurzen Ecke durch. Mit dieser einfachen Visualisierungsaufgabe kann in einer Gruppe von Spielern hervorragend bindendifferenziert trainiert werden. Während der Reingabe seine Vorbereitung und Umsetzung der Reingabe (und möglicherweise eine Folgehandlung wie einen Stecher am Pfosten) visualisiert, trainieren Stopper, Eckenschläger, Ableger, Stecher jeweils ihre Abläufe visuell. Gleichzeitig ist es denkbar, dass auch die Spieler mit einem Eckenschläger-Job ihre Bewegungsabläufe Schritt für Schritt gedanklich durchgehen.

Das Beispiel von Eckenaufgaben soll nur exemplarisch dienen. Auch alle Passtechniken und Umspielformen können Trainingsinhalt von visuellem Training sein.

2. Einsatz von visuellem Training zur Verbesserung taktischer Entscheidungen.

Auch konkrete Entscheidungssituationen können durch visuelles Training trainiert und verbessert werden. So lässt sich das Visualisieren an sich beispielsweise auch durch einfache Übungsansagen des Trainers einüben.

Anstatt mit Hilfe einer Tafel adressiert der Trainer verbal seine Trainingsgruppe. Zum Beispiel: „Stell

Dir vor, du siehst zwei Mitspieler in roten Leibchen und einen Gegenspieler im gelben Leibchen. Stelle Dir nun vor, Du hast den Ball mittig auf Höhe der gegnerischen Viertellinie: Deine Mitspieler befinden sich jeweils links und rechts von Dir. Der Gegenspieler befindet sich fünf Meter vor Dir. Hinter ihm befindet sich ein Torwart im Tor.

Aufgabe:

- Die Spieler versuchen, aus der Erklärung des Trainers die richtigen Positionen zu besetzen. Haben alle ihre richtige Position gefunden, wird der Angriff vom Trainer verbal vorgestellt und von den Spielern gedanklich nachvollzogen.
- Am Beispiel einer solchen Übungsreihe mit dem Ziel, das Entscheidungsverhalten zu verbessern, können parallel die Möglichkeiten des visuellen Trainings aufgezeigt werden.
- Gedanklich stellt sich jetzt der Spieler zunächst seine Position vor. Im Anschluss geht er gedanklich seine Handlungen durch.

Übungsaufbau:

- Die drei roten Angreifer haben die Aufgabe, die Überzahl gegen einen gelben Verteidiger und einen Torwart erfolgreich abzuschließen.

Übungsablauf:

- Zunächst werden Pass- und Laufwege vorgegeben. Das ist notwendig, um einen gemeinsamen Rahmen für das visuelle Training zu gestalten.
- Der erste Pass geht aus der Mitte zum rechten Mitspieler (siehe Abbildung 3).



Foto 2: Nationalspieler Niklas Wellen geht vor seiner Eckenschlägereingabe noch einmal alles durch. Zu seinem Repertoire gehört nicht „nur“ die saubere Reingabe, sondern auch der anschließende Weg zum Pfosten für eine mögliche Stecherverwertung.

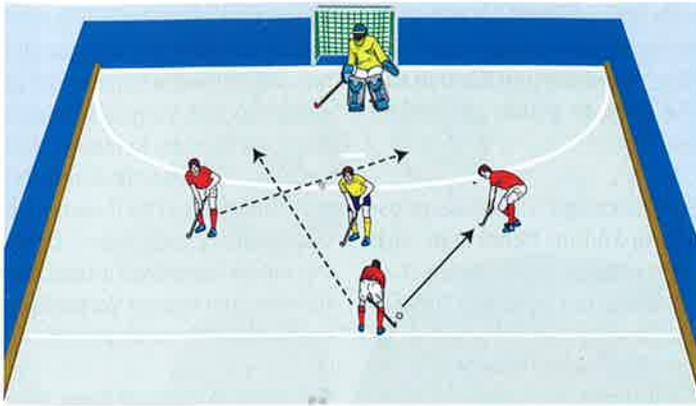


Abb. 3: Ablauf der Übung 3 gegen 1

- Der rote Spieler in der Mitte auf Höhe der Viertellinie in Abbildung 3 passt den Ball nach rechts zu seinem Mitspieler und läuft diagonal in den Kreis.
- Parallel hierzu läuft der rote Mitspieler auf der linken Seite in den Rücken des gelben Verteidigers für ein mögliches Steilanspiel.

Bereits zu diesem ersten Pass gibt es verschiedene Perspektiven für mögliche Visualisierungen. So kann zum einen der Passgeber seinen Pass und seinen anschließenden Freilaufweg gedanklich trainieren. Gleichzeitig können aber auch alle anderen Spieler der anderen Positionen ihre Handlungen visualisieren.

Schnelles Umsetzen des annehmenden roten Spielers (Abb. 4) und der zweite Pass ist ein Steilpass in den Rücken des gelben Verteidigers. Auch hier können wieder Passgeber (Fußstellung, Passtechnik, Anschlusshandlung nach dem Pass), sowie alle anderen Positionen ihre Handlungen gedanklich durchgehen (zum Beispiel: Verteidiger sprintet zum roten Verteidiger und versucht mit einem lan-



Abb. 4: Schnelles Umsetzen des annehmenden Spielers

gen Rückhandbrett noch an den roten Angreifer heranzukommen und ihn vom Passen abzuhalten).

Zeichnung 5: Im dritten Schritt geht es dann um eine Entscheidung. Bleibt der Torwart auf der Torlinie stehen, schließe ich selber ab. Kommt der Torwart auf mich zugerannt, passe ich vor diesem noch einmal quer, um meinen freistehenden Mitspieler zu bedienen.

Im möglichen letzten Schritt geht es um den Torabschluss. Dieser kann gedanklich direkt oder mit zwei Kontakten erfolgen.

Zusammenfassung: Die Spieler visualisieren zunächst ein im Ablauf vorgegebenes 3:1 Überzahl-Spiel. Dabei auf die unterschiedlichen Schwerpunkte achten. Der eine konzentriert sich ausschließlich auf die Annahme. Der andere ausschließlich auf den Torschuss. Mögliche Coaching-Ansätze können deutlicher werden. Lern die (Gedanken-)Welt der eigenen Spieler besser kennen. Coache die Spieler in der Situation und wähle nicht ein Kochrezept für Nummern. Dabei kann es hilf-



Abb. 5: Hier geht es um eine Entscheidung

reich sein, auf Höhe der Augen der entscheidenden Spieler eine Kamera aufzubauen (siehe Foto 3), um danach über das Videobild, die Visualisierung solcher komplexeren Entscheidungssituationen zu erleichtern.

Variation 2:
➤ Offensichtlich lassen sich auch andere klar einzugrenzende Situationen durchdenken und durchspielen. So kann als Variante auch ein 2:1 oder sogar ein 1:1 visuell trainiert werden.



Foto 3: Das Aufstellen einer Kamera kann bei der Visualisierung helfen (Fotos: privat)

Das Aufstellen einer Kamera auf Höhe der Augen der Spieler erfolgt, um ihren visuellen Entscheidungsraum aufzuzeichnen und Coaching-Unterstützung für das visuelle Training als auch getroffene Entscheidung in der Umsetzung zu geben.

Variation 1:
➤ Es lässt sich ohne großen Aufwand mit der Reihenfolge zwischen Visualisierung und Umsetzung spielen. So kann sowohl zunächst mit der Visualisierung begonnen werden und danach die Umsetzung der Vorstellung erfolgen, als auch zunächst das 3 gegen 1 durchgespielt werden und erst im Anschluss gedanklich nachvollzogen werden.

Aufgabe:
➤ In den Gegenspieler gedanklich und aktiv hineinversetzen. Um das eigene Entscheidungsverhalten in bestimmten Spielsituationen zu verbessern, kann es hilfreich sein, sich sowohl gedanklich als auch aktiv in die Lage seines Gegenspielers zu versetzen. Dies ist zum Beispiel im 1:1 denkbar.

➤ So kann sich der Angreifer mit Ball gedanklich in die Lage des Verteidigers versetzen und verschiedene Szenarien visualisieren, wie er sich selbst verteidigen würde. Auch ein verbaler Austausch kann sinnvoll sein. So kann besser nachvollzogen werden, wie der Gegenüber tickt, was er als Bedrohung empfindet und was in seinem Kopf



Foto 4: Der Torwart lernt, die Gedanken und Handlungen des Schützen besser kennen. Hier der irische Nationaltorwart David Harte im Training mit Eckenschütze Tom Boon.



Foto 5: Auch der eigentliche Schütze lernt die Gedanken und Handlungen des Torwarts besser kennen. Hier der belgische Eckenschütze Tom Boon bei seinen ersten Versuchen.

vorgeht. Auch das tatsächliche Trainieren der jeweils anderen Position und ihren Handlungen kann vielversprechend genutzt werden. Ein weiteres Beispiel kann die kurze Ecke sein.

Wie in den Fotos 4 und 5 tauschen Torhüter und Schütze die Rollen und versetzen sich gedanklich in die Rolle des jeweils anderen. Im Anschluss tauschen sie sich darüber aus und setzen es schlussendlich um.

Der Torhüter schlenzt den Ball vom Kreisrand und der eigentliche Schütze steht im Tor und

bekommt ein Gefühl dafür, welche Bälle besonders schwierig zu halten sind.

3. Einsatz von visuellem Training zur Etablierung und Verbesserung von regelmäßigen Abläufen

Es gibt zeitlich gesehen, eine ganze Reihe von Standardabläufen in einem Hockeyspiel, also Situationen, die immer wieder vorkommen, wie zum Beispiel der Zeitraum nach einem kurze-Ecken-Pfiff bis zu seiner Ausführung oder der Zeitraum

vom Halbzeit-Pfiff bis zum Wiederanpfiff. Durch eine regelmäßige Visualisierung können solche Abläufe genau einstudiert werden.

Eine wichtige Visualisierungsübung könnte dabei sein, sich seiner Handlungen bewusst zu werden. Zum Beispiel: Stell Dir vor, soeben wurde eine Ecke für Dich gepfiffen. Stelle Dir vor, Du bist der Schütze. Visualisiere, was Du bis zur Reingabe machst. Hierbei werden von Spieler zu Spieler sehr unterschiedliche gedankliche Abläufe deutlich, die wiederum dem Trainer helfen, einen persönlichen Coaching-Ansatz zu wählen.

So könnte bei einem Spieler eine große Rolle spielen, nach dem Pfiff zur kurzen Ecke, zunächst zum Trainer zu laufen, um zu hören, was die Ansage ist. Einem anderen Spieler ist das ganz egal und er konzentriert sich bereits auf die gegnerische Eckenabwehr, um zu schauen, welche gegnerischen Spieler ihm auf welche Weise gefährlich werden könnten.

Diese Visualisierungsübungen können problemlos auch auf alle anderen Eckenjobs und natürlich auch die Eckenabwehr übertragen werden.

Auch Du als Trainer kannst gut visualisieren. Stell Dir vor, gleich ist Halbzeit. Was machst Du kurz vorher? Was machst Du im Moment des Halbzeitpiffes? Welchen Handlungen gehst Du während der Halbzeitpause nach. Und in welcher Reihenfolge finden diese statt?

Visualisierung kann dabei zum einen als kreatives Element wirken, da in meiner Vorstellungskraft erst mal alles möglich erscheint. Gleichzeitig kann es auch als ein kontrollierendes Element nützlich sein. Wenn ich mir nämlich nicht nur meine Handlungen VORstelle, sondern auch nach einer Halbzeit versuche, gedanklich NACHZuvollziehen, welchen Handlungen ich eigent-

lich in der Halbzeitpause in welcher Reihenfolge nachgegangen bin. Visualisieren kann somit zu einem Soll-Ist Vergleich herangezogen werden. In meiner Vorstellung sind meine Halbzeit-Besprechungen perfekt, wenn ich dem jedoch „nachstelle“, fallen mir möglicherweise Unterschiede zwischen meiner Vorstellung und meiner Umsetzung auf.

Das visuelle Training kann auch zur Transparenz von sozialen Prozessen und Erwartungshaltungen beitragen. Stelle zum Beispiel deiner Mannschaft folgende Aufgabe: „Deine Mannschaft hat soeben eine kurze Ecke bekommen. Stell Dir vor, was Du nun bis zur Reingabe machst.“

Jeder Spieler Deiner Mannschaft stellt sich nun seine Handlungen bis zur Ausführung der Ecke vor. Dann forderst Du alle Spieler auf, dass eben Gedachte einfach zu machen.

Visualisierung auch bei Individualisierung von Trainingsfragen hilfreich

Was nun passiert, kann eine Menge über die herrschende Aufgaben- und Rollenklarheit in der Mannschaft aussagen. Gleichzeitig werden möglicherweise bestimmte Erwartungen oder Unsicherheiten einzelner Spieler sichtbar, die Dir als Trainer gar nicht klar waren. Die Arbeit mit visuellem Training kann also auch bei der Individualisierung von Trainings- und Coachingfragen überaus hilfreich sein.

Fazit:

Wenn es gelingt, das Wechselspiel zwischen Visualisierung und Handlung regelmäßig und erfolgreich in den Trainingsprozess zu integrieren, dann wird daraus eine Erhöhung der Qualität des Trainings selbst entstehen. Viel Spaß beim Experimentieren!