

Wir haben Ziele! Wie definiert man sie?

Wir kennen Sie alle, die Zielvorgaben. Vor einer Saison, in der Winterpause, vor einem Spiel. Natürlich brauchen wir sie, an irgendwas müssen wir uns festhalten, an irgendwas müssen wir glauben. Nur, wie sollten sie aussehen und das größte Problem, in welchem zeitlichen Rahmen sollten diese Zielvorgaben stehen?

"Die anderen werden uns am Ende der Saison mit dem Fernglas anschauen". So sagte einst Uli Hoeneß über seine Bayernmannschaft und plötzlich standen sie im Mittelfeld. Was ist passiert? Die Zielvorstellung, von Anfang an die Tabellenführung zu übernehmen, konnte von den Spielern nicht zu eigen gemacht werden. Die Umsetzung von Zielvorstellungen funktioniert nur dann, wenn alle Spieler eines Kaders dort stehen, wo sie sich auch definieren. Und wenn nicht, ist es Aufgabe des Trainers, sie dort abzuholen, wo sie stehen und an den gewünschten Platz zu führen.

Es ist durchaus aufschlussreich, wenn jeder Spieler auf einem Zettel aufschreibt, wo seine Motive für diesen Mannschaftssport und diesem Verein liegen: Wofür?, Warum?, Für wen?. Diese Antworten werden auf einem Flipchart geschrieben und können dann im Team besprochen werden.

Emotional stress release ESR:

Wir kennen das in der Kinesiologie als Entspannungsübung, genauso können wir es aber als Konzentrationsübung machen. Wir legen die Daumen in der Mitte vor die Ohren, die kleinen Finger an die Stirn und führen die Mittelfinger auf dem Kopf zusammen. Schließen die Augen. Und nun hält der Trainer seine Ansprache mit der Zielvorstellung, natürlich mit positiven Bildern. Diese sollten allgemein gehalten werden, weil jeder Spieler eine andere Vorstellung hat. Am Ende des Vortrags sollte aber die Gemeinschaft stehen. Danach werden die Hände fest aneinander gerieben, auf die Augen gedrückt und dann die Ohrläppchen (mit offenen Augen) nach hinten und oben gezogen.



Zielsteckung

Die Zeit zu einem Ziel darf nie zu lang sein. Die Zukunft ist viel zu unberechenbar, als dass unser Blick für das Ziel nicht ständig korrigiert werden müsste

Beispiel: Bei Beginn der Saison wird die Marschroute ausgegeben bis Winterpause z.B. mit einer erreichbaren Punktvorgabe. Wenn nun ein Spiel verloren wird, entfernt man sich dieser Zielvorstellung mit dem Hinweis, die Scharte wird nächstes Mal ausgewetzt. Wenn das nächste Spiel dann wieder verloren geht, wird der Druck höher und kinesiologisch, die Stressoren nehmen zu. So setzen wir immer nur kurze Zeitabstände als Zielsetzung ein und orientieren uns immer an der Leistung. Bitte daran denken, dass nach ca. 3-4 Wochen eine kleine Verschnaufpause gehört (Konsolidierung). Tritt ein Punkteverlust ein, wieder auf den Trainingszustand des letzten Males zurückgehen, bei dem ein Erfolg zu verbuchen war. Eine Steigerung der Leistungsanforderung nach einem verlorenen Spiel ist problematisch und kann zum Gegenteil führen. Ein Übertraining (manchmal auch als Strafeinheit bezeichnet!) ist häufig der Beginn des Versagens. Ein Zurückstufen des



Konsolidierung



Leistungsverbesserung



Zielerhöhung



Zieldefinition

Leistungsanspruches schafft wieder Zutrauen an die eigene Leistungsfähigkeit, auf dass man aufbauen kann.

Stressoren



Es gibt 3 Stressoren, die auf uns einwirken: der chemische (Ernährung), der physikalische (Verletzungen) und der emotionale Stressor. Sie bauen sich wie eine Mauer vor unserer Zielvorstellung auf und versperren uns den Blick. Körperliches und mentales Training muss immer so gestaltet werden, dass das Ziel immer vor Augen ist. Sonst beginnt ganz schnell eine Abwärtsspirale, die zur Frustration führt. Beim Gegenteil sprechen wir „von einem Lauf“. Alle 3 Stressoren hängen zusammen und nehmen Einfluss aufeinander. Meist überwiegt der emotionale Stressor.

Antistressorentraining

Wenn wir merken, dass emotionale Stressoren in einer Mannschaft sind, sprechen wir diese an und lassen die Mannschaft dabei Koordinationsspiele durchführen. 2 Reihen stehen sich gegenüber und trainieren die 3 Körperebenen hier mit einem Tennisball. Dabei wird ein Rhythmus vorgegeben (vom Spielführer) und der Trainer geht durch die Reihen und spricht die Probleme der Spieler an. Die Übungen dürfen dabei nicht unterbrochen werden! Das ist gar nicht so einfach, viele verlieren dabei den Rhythmus. Wir legen zur zusätzlichen körperlichen Stresserhöhung noch Gummibänder über den Oberschenkel.

