Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 7

Artikel: "Ich schlage härter zu!"

Autor: Dolder, Martin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992975

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

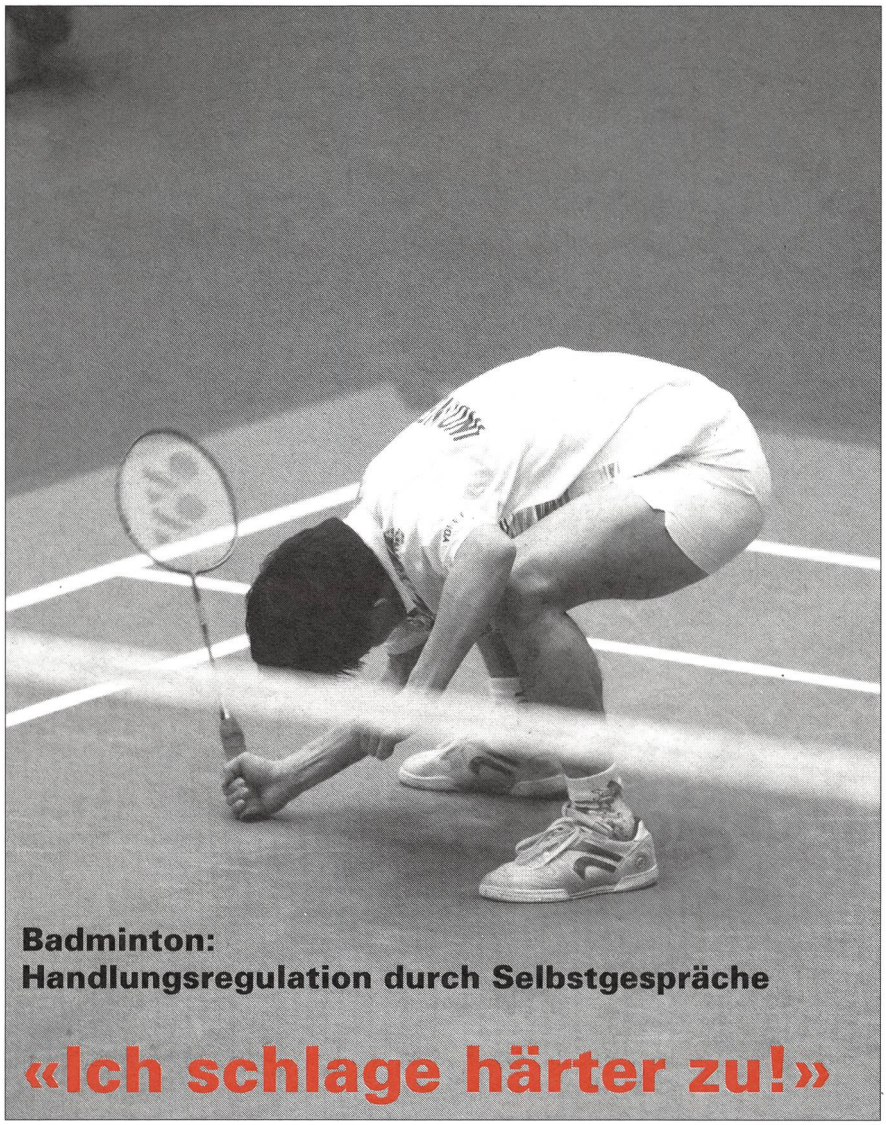
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Motivation während eines Wettkampfes hängt in entscheidendem Mass davon ab, welche Erwartungen mit einer kommenden Situation verbunden werden. Selbstgespräche können zwischen sinkender und steigender Motivation vermitteln. Geschickte Leiter entwickeln mit ihren Spielern eine Strategie.

Martin Dolder, J+S-Experte Badminton
Fotos: Daniel Käsermann



Badminton:
Handlungsregulation durch Selbstgespräche

«Ich schlage härter zu!»

Leiter, Spieler bedeuten auch Leiterin, Spielerin

Falls bei einem Verhalten oder einer Handlung mit negativen Konsequenzen gerechnet wird, sinkt die Motivation. Wenn aber eine optimistische und realistische Zielsetzung erfolgt, wird die Motivation stark ansteigen. Eine wichtige Möglichkeit der Steuerung der Erwartung besteht dabei in der Selbstgesprächsregulation. Allerdings darf das Selbstgespräch nicht in einer idealistischen Art und Weise geführt werden, sondern sollte eine Handlung einleiten. Erst die Absicht, konkret etwas auf der physischen Ebene zu tun, bietet die Grundlage, um den Wettkampf optimistisch fortzuführen.

Negativ-Gedanken

Wenn sich während eines Wettkampfes der Gedanke einstellt: «Ich werde diesen Wettkampf verlieren», scheint der weitere Verlauf vorprogrammiert. Der Spieler wird seine Aufmerksamkeit auf die weiteren negativen Erlebnisse richten, z.B. schlägt er den Ball ins Aus oder der Gegner lässt ihn durch eine gelungene Täuschung ins Leere laufen. Diese Erlebnisse dienen der Untermauerung der These, dass das Spiel verloren gehen muss. Vielleicht löst diese Situation sogar den Gedanken aus: «Ich habe es ja gewusst, dass ich keine Chance habe.»

Der Wettkampf erscheint dem Spieler nur noch als eine Anhäufung von negativen Erlebnissen. An diesem Punkt angelangt, wird es ihm beinahe unmöglich, dem Wettkampf noch eine Wende zu geben. Dabei sind die Stärkenverhältnisse zwischen den Spielern vielleicht gar nicht so eindeutig, nur die subjektive Wahrnehmung kreiert einen grossen Unterschied.

Subjektive Wahrnehmung

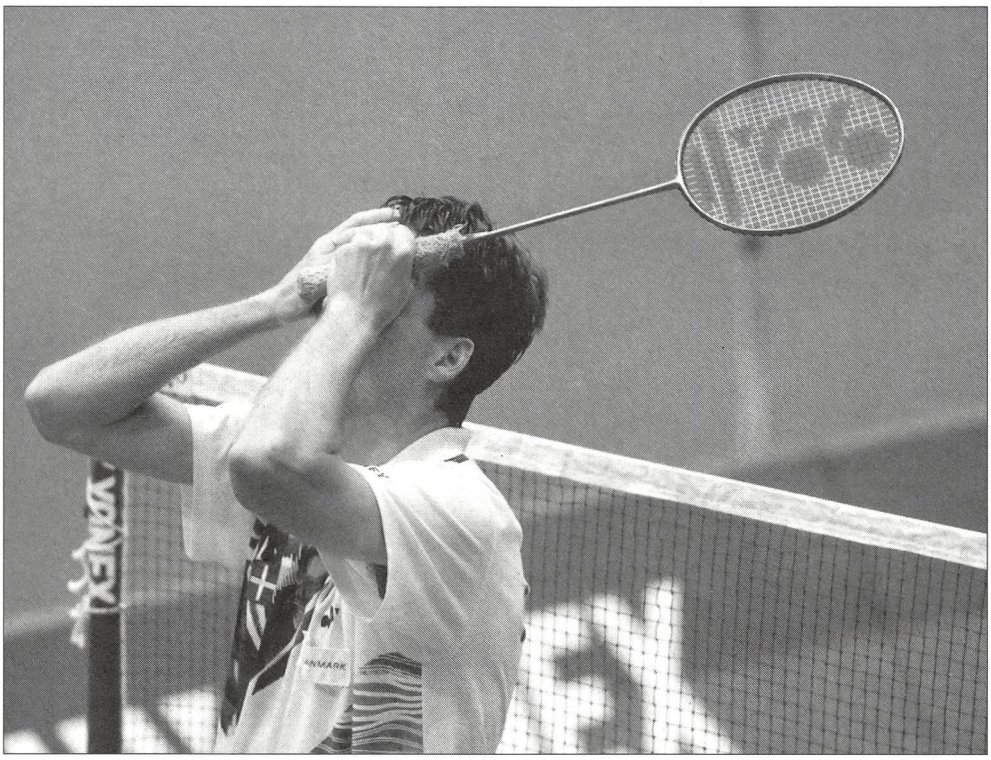
«Deshalb ist Wahrnehmung weit davon entfernt, eine direkte Erfahrung der objektiven Wirklichkeit zu sein, vielmehr ist sie die Konstruktion und Schöpfung eines subjektiven Modells der gegebenen Situation, in das alle bedeutsamen gegenwärtigen und vergangenen, der Person zugänglichen Informationen zum Beispiel in Form von Erfahrungen und Erwartungen eingehen.» (*Eberspächer,* 1993, S.41)

Bei krassen Unterschieden in der Spielstärke wird die Wahrnehmung den Spieler kaum täuschen. Bei ähnlicher Spielstärke aber, wird die subjektive Wahrnehmung den Spieler entweder in der Leistung beflügeln oder hemmen. Dem Selbstgespräch kommt bei der Lenkung der Wahrnehmung daher eine zentrale Bedeutung zu. «Der ‹Kampf ums Durchhalten› wird per Selbstgespräch geführt. Bevor man aufgibt, ‹kippt› zunächst das Selbstgespräch, und erst danach hört man auf zu laufen. Diese Reihenfolge ist in Leistungssituationen niemals umgekehrt.» (*Eberspächer,* 1992, S. 21)

Selbstappelle genügen nicht

Selbstappelle wie «Kämpfe», «Komm noch einmal» oder «Los jetzt» sind aber zu wenig konkret. Durch ihre autosuggestive Wirkung dienen die Selbstappelle höchstens als Vorstufe zu einem sinnvollen (sic!) Selbstgespräch.

Im Badminton, wie auch in anderen Sportarten, gilt die Maxime: Der Ball fliegt immer in die Richtung, in die ihn der Spieler geschlagen hat. Also muss sich der Spieler nach einem misslungenen Schlag vornehmen, den Ball anders zu treffen. Dabei kann das Selbstgespräch diese Änderung auf der physischen Ebene einleiten.



Bewegungsabläufe ändern

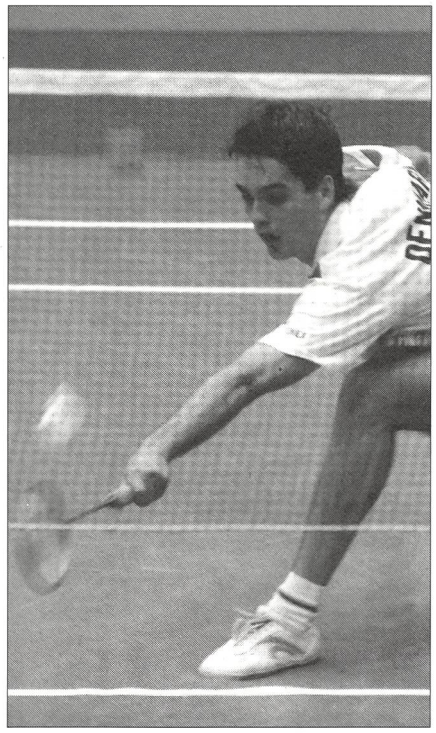
«Verbale Zusatzinformationen sollen möglichst so konkret formuliert werden, dass der Lernende ihre gelungene oder nicht gelungene Ausführung im Bewegungsablauf selbst kontrollieren kann.» (*Eberspächer,* 1993, S. 169)

Was Sportpsychologe Hans Eberspächer für die Arbeit zwischen Trainer und Spieler anregt, ist auf die Selbstgesprächsregulation übertragbar. Falls zum Beispiel der Drop ins Netz ging, wurde entweder das Racket mit zuviel Vorlage gehalten oder mit zu wenig Energieeinsatz gespielt. Der Spieler der über die Elemente der Grundtechnik verfügt, kann jetzt im Selbstgespräch die eine oder andere Änderung durchgehen: «Den Racketwinkel muss ich beim nächsten Mal offener halten», «ich muss stärker auf den Shuttle einschlagen» oder eine Kombination der beiden Vorgehensweisen anstreben. Vielleicht muss sich der Spieler auch überlegen, wie er die Voraussetzungen für seinen Schlag verbessert: Entweder den Gegner in die Situation führen, damit dieser zwingend den Shuttle auf die gewünschte Art und Weise zurückspielen muss oder sich selbst durch schnelles Zum-Shuttle-Laufen in die gewünschte Schlagposition bringen. Ein ähnliches Vorgehen ist bei über die Grundlinie hinaus geschlagenen Shuttles zu wählen. Es spielt keine Rolle, ob sich der Spieler im ersten Augenblick lautstark über den Fehler ärgert. Falls er danach fähig ist, sich den Selbstbefehl zu geben «das nächste Mal spiele ich den Shuttle in einem offeneren Winkel» oder «ich spiele mit weniger Energie», wird er entschlossen den Wettkampf fortsetzen. Der Optimismus während eines Wettkampfs gründet auf der Feststellung, dass eine Änderung physisch möglich ist und auch ausgeführt wird. Eine weitere misslungene Aktion wird den Spieler nicht entmutigen, sondern ihm Anhaltspunkte für eine nochmalige Änderung geben. Die Konzentration liegt dabei stets auf der Handlungsausführung. Emotionen, wie zum Beispiel Angst vor dem Scheitern, werden konkret angepackt und so in ihrer Wirkung neutralisiert.

«Der wichtigste Fortschritt besteht darin, dass man sich auf die eigene Bewegung konzentriert und sich zunächst nicht das Handlungsergebnis vergegenwärtigt, denn es ist die optimale Bewegungsausführung, die als Konsequenz den sportlichen Erfolg bringt.» (*Eberspächer,* 1993, S. 291)

Einstellung zum Spiel

Es geschieht immer wieder, dass ein favorisierter Spieler einen Wettkampf mit Nonchalance aufnimmt. Seine Gedanken sind nur beim Spielausgang: «Ich werde gewinnen», und er vergisst dabei, den Sieg durch konkrete Massnahmen wie gezieltes Aufwärmen und konsequentes Ausspielen der eigenen Stärken anzustreben. Auch wenn eine Umstellung auf konkrete Massnahmen durchaus möglich wäre, fällt dies oft schwer. Der Gedanke, das Spiel plötzlich doch noch zu verlieren, löst panische Reaktionen aus, die wenig konstruktiv sind.



Stellenwert der Technik

In den letzten Jahren reifte in Diskussionen über die Rückschlagspiele die Erkenntnis, dass die Verabsolutierung der Technik – optimale Technik = sehr guter Spieler – ein Trugschluss ist. Die Handlungsfähigkeit rückte zu Recht in den Vordergrund. Allerdings muss die Technik in dem Masse rehabilitiert werden, als sie schliesslich die Handlungen erlaubt.

Wichtig: Wettkampfvorbereitung

Für die Möglichkeit, auf der physischen Ebene etwas zu ändern, ist die Vorbereitung eines Wettkampfs zentral. Die bewusste Tonisierung der Muskulatur bewirkt eine Optimierung der Einstellung der Propriorezeptoren und diese sind wiederum von entscheidender Bedeutung, um Bewegungen umzustellen.

Das Bewusstsein, dass motorisch Erfolgreiches beibehalten und etwas Misslungenes im Rahmen der eigenen Möglichkeiten geändert wird, vermag die Motivation so weit zu steigern, dass der Spieler während eines Wettkampfs sein ganzes Leistungsvermögen einsetzt.

Literatur

Eberspächer, Hans: Mentale Trainingsformen. Ein Handbuch für Trainer und Sportler. 3. Auflage, Oberhaching, 1992.
Eberspächer, Hans: Sportpsychologie, Reinbek, 1993.
Janssen, Jan Peters: Grundlagen der Sportpsychologie, Wiesbaden, 1995.
Terry, Peter: Mental zum Sieg, München, 1990. ■