

Mentale Spielvorbereitung

Mag. Julia Buchner

Wofür Mentaltraining?

Trainiert sind alle top – worauf es schließlich ankommt ist...

Die Mentale Stärke



Warum ist mentale Stärke wichtig?

- ▶ Um auch unter Druck die bestmögliche Leistung abrufen zu können

→ Nur 20-30%



Fußball

- ▶ Welche mentalen Fähigkeiten könnten bei einem Schiedsrichterteam von Bedeutung sein?



Die Rolle des Schiedsrichters

Die Rolle des Schiedsrichters

**Ohne ein Schiedsrichterteam
kann kein Fußballspiel stattfinden!**



Anforderungen an einen Schiedsrichter

- ▶ Keine Sekunden in der Aufmerksamkeit und Konzentration nachlassen
- ▶ In Sekundenbruchteilen eine Situation erfassen
- ▶ Aus unterschiedlichen, gleichzeitigen Wahrnehmungen eine Entscheidung treffen
- ▶ Durchsetzungsfähig sein
- ▶ Beeinflussungen durch außen widerstehen
- ▶ Mut haben, Entscheidungen zu treffen
- ▶ Verantwortung übernehmen
- ▶ Schnell und entschlossen handeln
- ▶ Uvm.



Mentale Höchstleistungen

- ▶ Das Nervensystem arbeitet auf Hochtouren und verbraucht viel Energie

Besonders kritisch sind die letzten 5 Spielminuten, da die Nervenzellen an ihre Belastungsgrenzen kommen



Die ersten Spielminuten



Inhalte

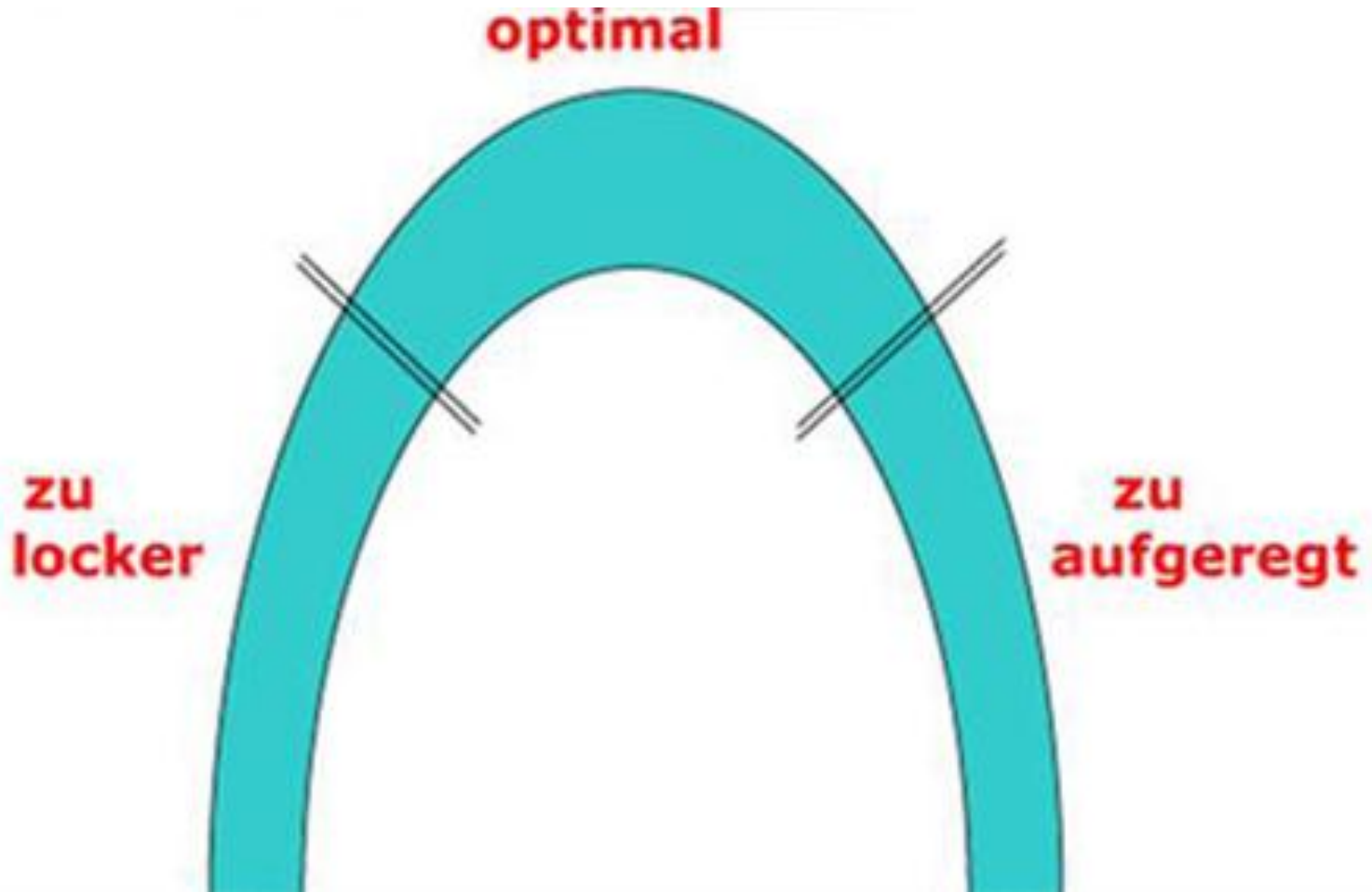
1. The State of Excellence
2. Die optimale Vorbereitung
3. Stärkung des Teams
4. Konzentration
5. Entspannung und Regeneration
6. Umgang mit Stresssituationen





The State of Excellence

The State of Excellence



Wie erreiche ich den „State of Excellence“

- ▶ Über den Körper:
 - ▶ Entspannungsübungen
 - ▶ Aktivierungsübungen



Aktivierungsübungen

- ▶ Abklopfen
- ▶ Power-Atmung



Entspannungsübungen

- ▶ Autogenes Training
- ▶ PMR
- ▶ Atemübungen:
 - ▶ Atemweg
 - ▶ Ruhe ein – Spannung aus
 - ▶ Luftballon



Wenn man sich im „State of Excellence“ befindet:

- ▶ Fühlt man sich entspannt, obwohl der Adrenalinlevel hoch ist
- ▶ Ist man etwas nervös, aber behält Ruhe und Selbstvertrauen bei
- ▶ Hat man Vertrauen in seine Fähigkeiten
- ▶ Kann man die Konzentration aufrechterhalten
- ▶ Behält man die Kontrolle über seine Emotionen





Spielvorbereitung

Die Einstellung

Die richtige Einstellung

- ▶ Angreifer vs. Vermeider
- ▶ Hoffnung auf Erfolg vs. Angst vor Misserfolg
- ▶ Die Decision Line
- ▶ Innere Einstellung: „Ich leite das Spiel aktiv und treffe meine Entscheidungen mit Mut.“



Die richtige mentale Einstellung finden

Der Angreifer

- ▶ agiert
- ▶ hat Zeit und Geduld
- ▶ sieht einen Weg
- ▶ glaubt, dass es möglich ist
- ▶ sucht bzw. hat Lösungen

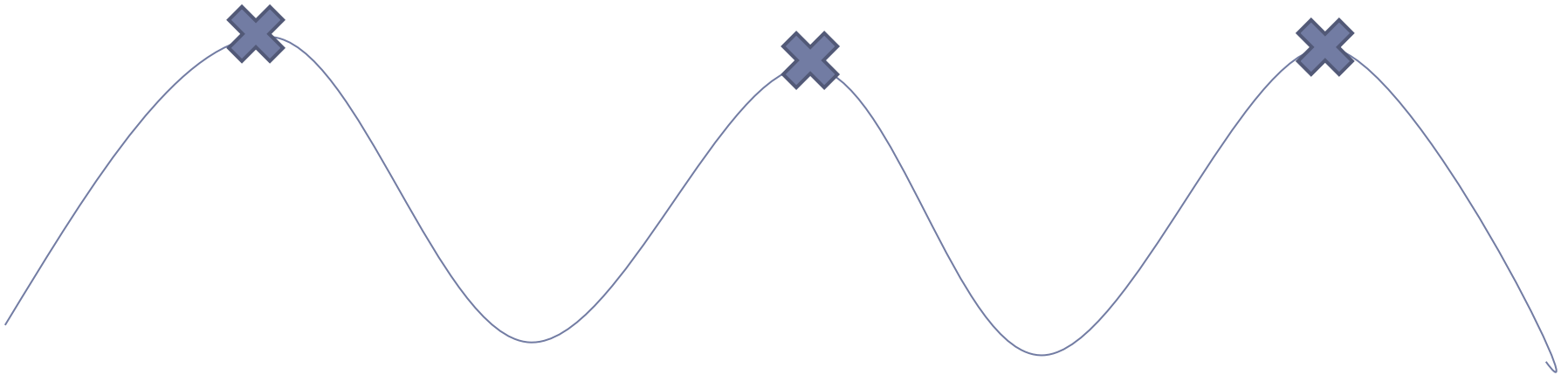
Der Vermeider

- ▶ reagiert
- ▶ ist hektisch und überlastet
- ▶ verliert sich, verzettelt sich
- ▶ sieht die Unmöglichkeit
- ▶ sucht bzw. hat Probleme



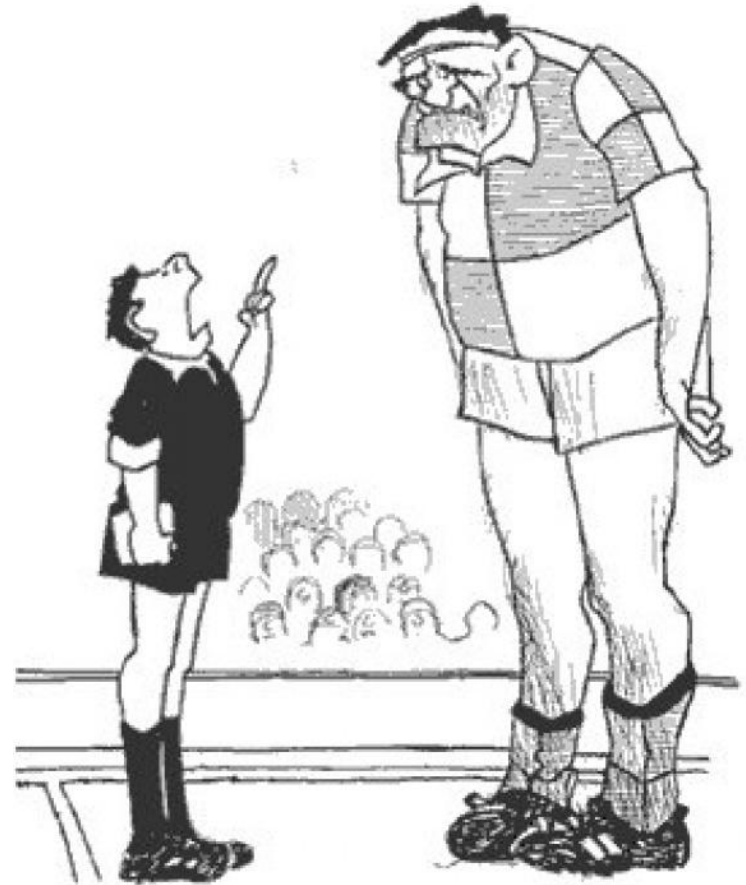
Zielsetzung

► Zielorientiert vs. Prozessorientiert



Zielsetzung

- ▶ **Ergebnisziele**
 - ▶ „Ich mache keinen Fehler.“
- ▶ **Handlungsziele**
 - ▶ „Ich bleibe ruhig und lasse mich nicht provozieren“
 - ▶ “Ich lasse meine Emotionen nicht mein Pfeifen beeinflussen”



„Dein unschuldiger Blick funktioniert bei mir nicht!“



Spielvorbereitung

Gedanken und Emotionen

Gedanken und Emotionen

- ▶ Fokus auf positive Gefühle: Ruhe, Spaß, usw.

„Negative Emotionen steigern das Risiko von Fehlentscheidungen.“

→ Stell vor wichtigen Entscheidungen eine positive Gefühlslage her. Gute Stimmung fördert gute Entscheidungen

- ▶ Selbstvertrauen stärken:
 - ▶ Erinnern an gute Leistungen
 - ▶ Aufrufen von positiven Erlebnissen



Gedanken und Emotionen

► Das ABC-Schema:

„Ich entscheide in einer strittigen Situation und gebe einen Freistoß, den die Mannschaft verwerten kann. Die Fans der gegnerischen Mannschaft beschimpfen mich wüst und greifen mich persönlich an.“



Training des inneren Monologs

- ▶ Schiedsrichter Franz während dem Spiel:

„Verdammt... Ich hoff ich hab des vorher richtig gesehen, die Presse wird mi wieder zerreißen wenn i an Fehler mach,...“

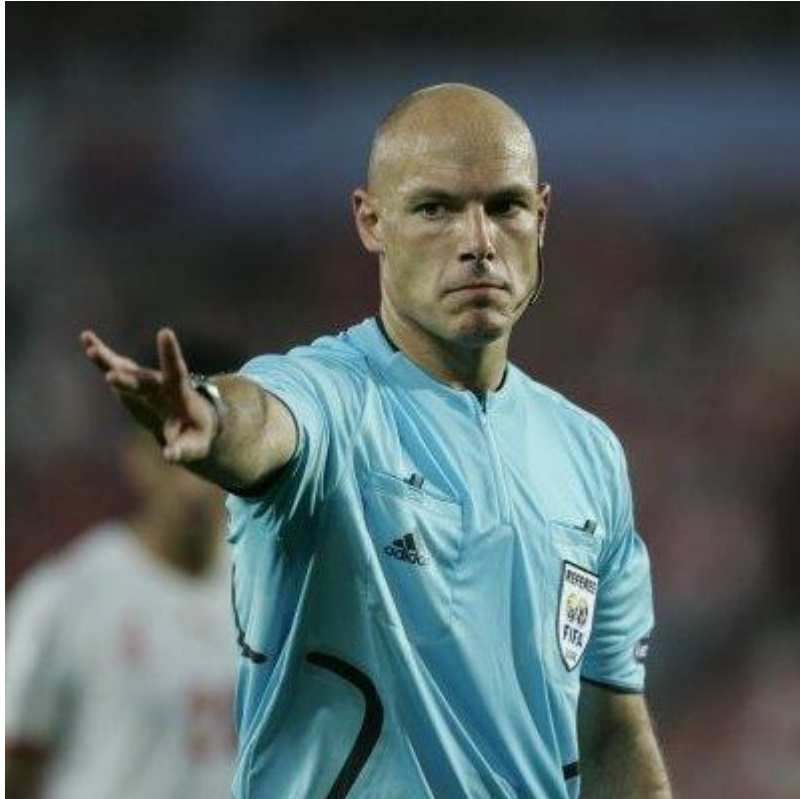
- ▶ Schiedsrichter Johann in derselben Situation:

„Meine Entscheidung ist gefallen. Und jetzt wieder Konzentration – das Spiel geht weiter.“

Die Wahrscheinlichkeit ist bei Johann höher, dass er bessere Entscheidungen trifft.



Körperhaltung





Spielvorbereitung

Die Vision

Die Vision

- ▶ Eine Vision des positiven Ablaufs entwickeln
- ▶ Vorstellen des positiven Ablaufs vor dem Spiel



Beispiel Urs Meier

„Vor dem Einschlafen habe ich mich stets intensiv gedanklich mit dem Spiel auseinandergesetzt. Es war immer wichtig für mich, mir sehr deutliche Bilder vor Augen zu rufen: den Spielort, die Zahl der Zuschauer, elegante Spielzüge, gut gelaunte Beteiligte, harmonische Abläufe, richtige Entscheidungen der Schiedsrichter und Assistenten, Schlusspfiff... ein rundum tolles Spiel – das habe ich mir alles vorgestellt. Und mit diesen positiven Gedanken bin ich eingeschlafen.“



Mit Bildern im Kopf arbeiten

► Beispiel Carl Lewis (Sprinter):

Als er gefragt wurde, wie es sich anfühlt, die 100 Meter in weniger als 10 Sekunden gelaufen zu sein, sagte er, es war...

„nicht mein erstes Mal. Ich bin schon viele Male unter zehn Sekunden in meinem Geist gelaufen.“





Die Spielvorbereitung

Stärkung des Teams

Das Team





Die Konzentration

Konzentration

► Anforderung:

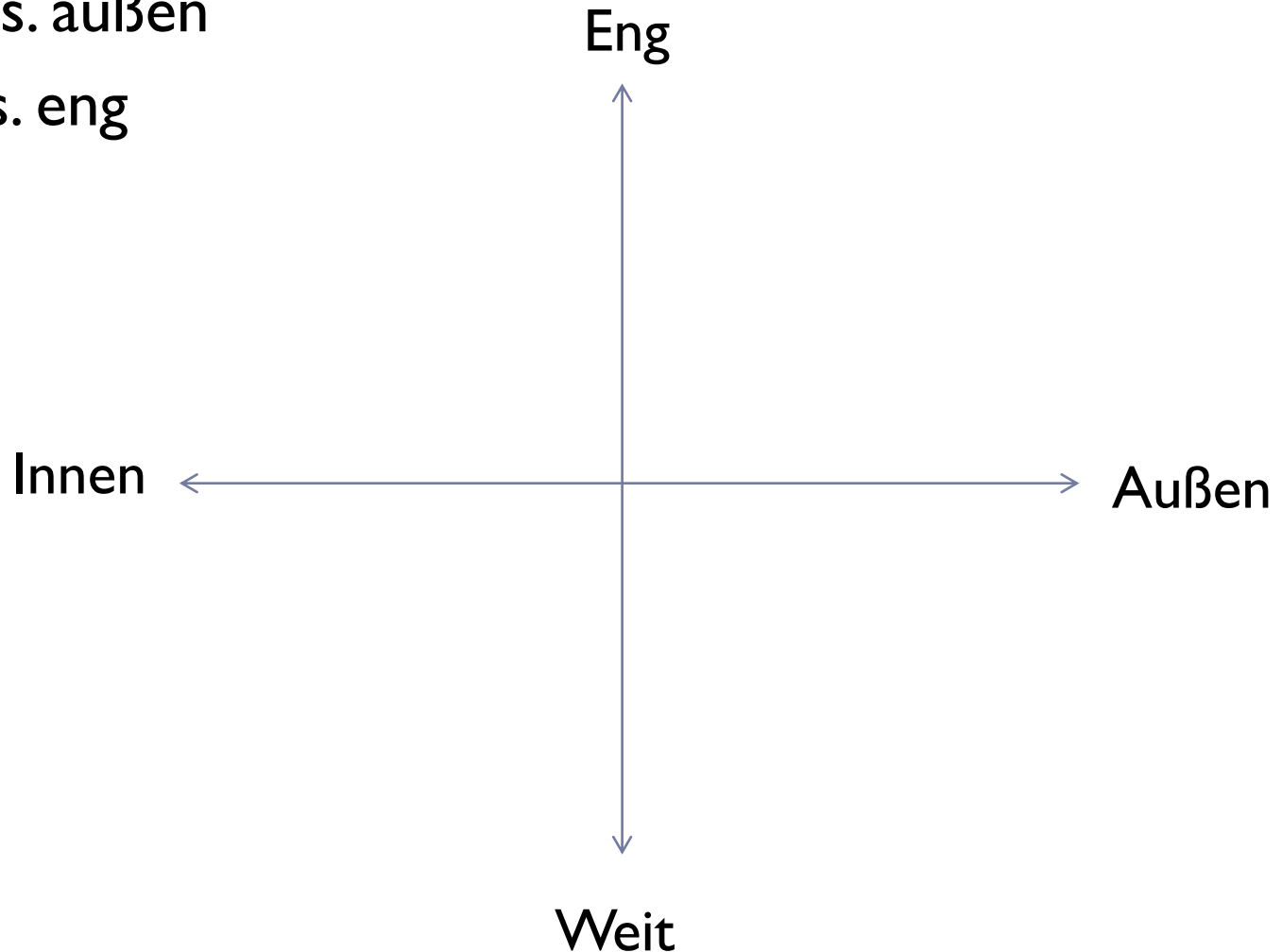
“Bleib’ mit dem Fokus beim Spiel und halte 90 Minuten lang die Konzentration”

→ Konzentrationsübung “Spot an”



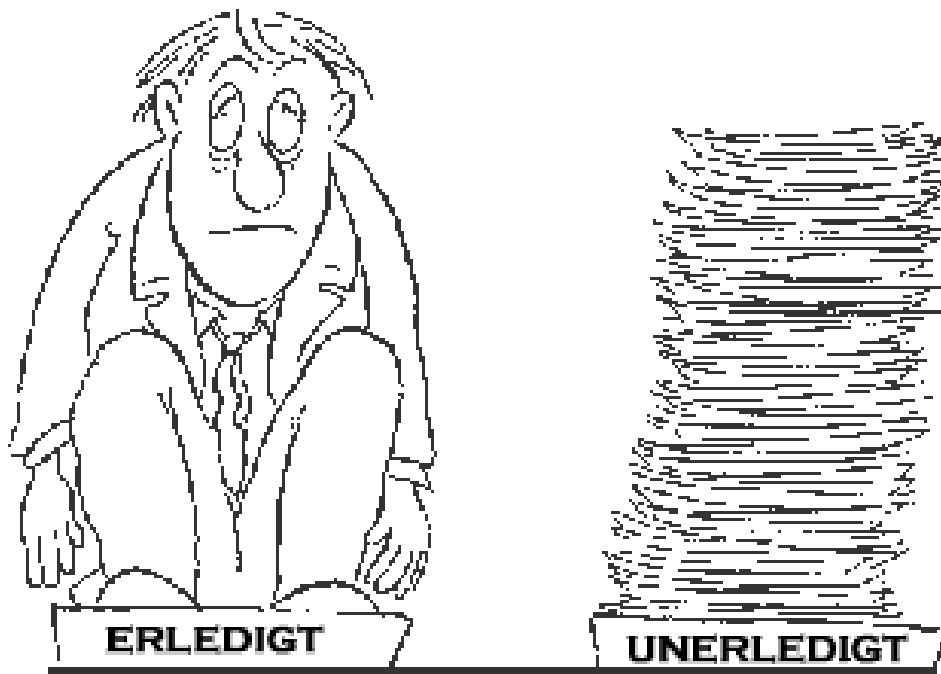
Der richtige Fokus

- ▶ Innen vs. außen
- ▶ Weit vs. eng



Auf das Spiel konzentrieren

- ▶ Die Gedanken an andere Dinge ausblenden



Konzentration und Vertrauen

► Das Schiedsrichterteam

„Die lange Leitung“



Konzentration

- ▶ Rituale, um die Konzentration beizubehalten



Aufforderung:
„Konzentration!“
„Fokus!“



Die Konzentrationsroutine

1. Ablenkungen wahrnehmen

- ▶ Was könnte dich im Spiel ablenken?

2. Signal zum Bündeln der Konzentration

- ▶ Finde für dich ein klares Signal, um deine Konzentration zu bündeln.

3. Konzentration neu ausrichten

- ▶ Definiere, worauf du deine Konzentration neu ausrichten willst.



Entspannung und Regeneration

Entspannung und Regeneration

- ▶ Das Ruhebild
- ▶ Atemübungen
- ▶ Powernap
- ▶ Anderes (z.B. entspannende Musik)



Umgang mit Stresssituationen

Was sind Stressoren?

- ▶ Eine Situation an sich ist neutral
- ▶ Ereignisse, die wir als negativ bewerten
- ▶ Welchen Stressoren bin ich ausgesetzt?
- ▶ Welche kann ich kontrollieren, welche nicht?



Umgang mit Stresssituationen

- ▶ Einstellung

Im Verlauf der 90 Minuten wird es zu mehreren hektischen Situationen kommen.

- ▶ Ziel bestimmen

Konzentration zurückgewinnen, einen kühlen Kopf bewahren, usw.

→ Verankerung (Bsp.: Politiker)



Fehlerthematik

„Zweifelst/denkst du über manche Entscheidungen und deren Richtigkeit den Rest des Spieles nach?“

Harald Lechner:

„Nein, ich denke nicht nach, denn dann würde gleich ein weiterer Fehler passieren.“



Fehlerthematik

- ▶ Wie gehe ich mit Fehlern um?

Die zwei Minuten





Die Spielvorbereitung

Die Umsetzung

Wie sieht eine optimale Spielvorbereitung aus?

▶ Umbewertung:

- ▶ Nimm die Anspannung leicht: Man braucht einen gewissen Adrenalinpegel, also freu dich darauf

▶ Zielsetzung:

- ▶ Nimm dir vor, das Spiel zu genießen. Du wirst eine gute Leistung bringen, souverän sein und jede Situation managen, die kommt.



Wie sieht eine optimale Spielvorbereitung aus?

▶ Routine/Rituale:

- ▶ Gewisse Rituale bilden, nach denen die Vorbereitung abläuft: Rituale bieten Sicherheit.
- ▶ Die körperliche Vorbereitung nicht verändern
- ▶ Keine spontanen Änderungen in der Strategie vornehmen
- ▶ Auf wichtige Spiele gleich vorbereiten wie auf ein weniger wichtiges Spiel

▶ Vision:

- ▶ Vor dem Spiel eine kurze Vorstellungsübung machen: Sieh dich selbst in deinem idealen mentalen Leistungszustand



Die Routine kann bestehen aus:

- ▶ Entspannungs- oder Aktivierungsübungen
- ▶ Mentales Aufwärmen
- ▶ Das Team stärken
- ▶ Innerer Appell an sich selbst: „Das packen wir“, „Wir machen das Spiel“
- ▶ Plan zurechtlegen:
 - ▶ Was mache ich in einer strittigen Situation?
 - ▶ Vertraue ich lieber auf meinen Instinkt oder nur auf das, was ich gesehen habe?
 - ▶ Entscheide ich zögerlich oder mit Mut?



Beispiele

„Es haben sich bei mir mit der Zeit gewisse Rituale herausgebildet, nach denen meine Vorbereitung ablief ... Ich habe es mir nie nehmen lassen, in die Garderobe zu gehen. Ich spüre nämlich sofort, ob eine Mannschaft chaotisch ist oder gut organisiert, ob die Spieler locker drauf sind oder angespannt.“

(Urs Meier)



Beispiele

“Sei vorbereitet – suche alle möglichen Informationen über die Mannschaften zusammen – habe Selbstvertrauen und gehe an das Match wie an ein normales Match heran. Ändere nichts, nur weil es das Weltcup-Finale ist.”

(Pierluigi Collina)



Beispiele

„Ich bereite mich sehr intensiv auf meine internationalen und nationalen Spiele vor. Ich versuche die verschiedenen Spielertypen zu kennen, etwaige Spielsysteme zu erkennen und insbesondere bei Standardsituationen kann man aus der Position der Schiedsrichter sehr viel analysieren.“

(Harald Lechner)



Beispiele

„Das Wichtigste an einem Schiedsrichter ist es, jederzeit für alle berechenbar zu sein. Die Spieler müssen wissen, auf seine Aktion X folgt Reaktion Y des Unparteiischen.“

(Harald Lechner)



Den eigenen Weg gehen

„Viertelfinale der EM 2004. 89. Minute im Spiel England gegen Portugal. Es steht 1:1... Ich gebe einen Freistoß für England. Im Strafraum der Portugiesen wird es unübersichtlich ... Mein Puls ist auf 160. Ich bin schon knapp 15 Kilometer in diesem Spiel gelaufen. Ich steh rund 20 Meter entfernt vom Geschehen, und der Ball ist im Tor ... Ich muss jetzt eine Entscheidung treffen. Das Problem: Ich habe nicht genau gesehen, was passiert ist ... Ich entscheide. Ich gebe dieses Tor nicht. Ich annulliere das Tor wegen Foulspiels.“

„Woher wusste ich, dass gefoult wurde? Ich habe es gespürt.“
(Urs Meier)



Literaturtipp

- ▶ „DU bist die Entscheidung“ von Urs Meier



Danke für eure Aufmerksamkeit!

Schlechte Leistungen werden im Kopf entschieden

—

GUTE auch!

