



Foto: Roscher

„DNLA“ - Trainiere deinen Kopf

Einleitung

Die Plattform mytischtennis.de hat es erkannt, Trainer predigen es ihren Spielern und diesen ist es schon immer bewusst gewesen: Wenn die Entscheidung über Sieg oder Niederlage fällt, spielt nicht nur Technik und Spielvermögen, sondern auch der Kopf eine entscheidende Rolle.

Das Problem: Im Training wird fast ausschließlich der spielerische Teil (Technik, Beinarbeit, Kondition...) gelehrt und trainiert. Gute Trainer lassen zusätzlich brenzlige Situationen simulieren, damit der Spieler wenigstens

teilweise vorbereitet ist auf das, was ihn im Wettkampf erwartet. Aber reicht das aus?

Wer kennt das nicht? Man befindet sich in einem wichtigen Spiel und es steht 9:9 im Entscheidungssatz. Was ist jetzt wichtig? Wie verhalte ich mich? Spiele ich etwas Überraschendes oder mache ich das, was ich kann? Werde ich gar nervös? Die Zuschauer und Mitspieler sind sich einig: Jetzt gewinnt derjenige, der die besseren Nerven hat.

In jeder Liga gibt es Spieler, denen nachgesagt wird, in solchen Situationen ständig die Oberhand zu behalten und solche, die an ihren eigenen Nerven zu

scheitern scheinen.

Trainingsweltmeister können auf einmal nicht mehr abrufen, was ihnen außerhalb des Wettkampfes mit Leichtigkeit gelingt. Manche Spieler werden „eisig“, also fangen an zu zittern, wenn es in die entscheidende Phase des Spiels geht. Doch welche Faktoren spielen hier eine Rolle?

Ist es nicht so, dass der Spieler mit dem größeren Selbstbewusstsein bessere Chancen hat? Oder vielleicht der, der stärker motiviert ist, die besseren Ideen hat, von seiner Mannschaft besser unterstützt wird oder die letzten Spiele siegreicher gestalten konnte?

Wenn Sie sich jetzt einmal in die Lage des Spielers versetzen wird Ihnen klar:

Alles spielt eine Rolle!

Stellt sich nur die Frage: Wie finde ich heraus, wie stark diese Faktoren bei mir ausgeprägt sind?

Die Praxis

Genau diese Frage haben sich auch die Herren des Verbandsligisten Borussia Münster gestellt. In der vergangenen Saison startete das Team um Spitzenspieler Damian Böcker noch in der Oberliga. Durch die Verkleinerung der Liga (Von 12 auf 10 Teams) und den resultierenden vermehrten Abstieg (nicht 2, sondern 4 direkte Absteiger) reichte der neunte Platz nicht aus, um die Klasse zu halten. Lange wähten sich die Mannen der Borussia auf Relegationskurs. Die beiden letzten Spiele -gegen den Tabellenvorletzten zuhause und gegen den Tabellenachten, den man im Hinspiel auswärts bezwungen hatte - standen noch aus und es war klar, dass die Borussen die Relegation mit nur einem Sieg erreichen würden. Doch dazu kam es nicht:

Im ersten Spiel zeigte sich der Gegner wie schon im Hinspiel (4:9) sehr kämpferisch und bis in die Haarspitzen motiviert. Dieses Auftreten verfehlte seine Wirkung nicht. An heimischen Tischen wirkten die Münsteraner in den Doppeln schwerfällig und beeindruckt (0:3 Rückstand). In den folgenden Einzeln konnte diese Haltung weitestgehend abgelegt werden, mehr als ein Remis war jedoch nicht mehr zu erringen. Somit fuhr man am letzten Spieltag zum Spiel der Spiele, das den Saisonausgang entscheiden würde. Doch auch hier konnte nicht die beste Leistung abgerufen werden. Der Druck schien die Borussen eher zu hemmen als zu beflügeln (6:9). Rückblickend sind sich alle Teammitglieder einig: „ Diese Liga war nicht zu stark für uns. Wir hatten in jedem Spiel eine Chance zu punkten und sind nie untergegangen.“

Ein positives Fazit, das aber auch eine Erkenntnis bringt: Wenn die Mannschaft spielerisch weitestgehend mithält und trotzdem zu wenig Punkte holt, muss etwas anderes fehlen.

In nahezu jedem Spiel gewann die Mannschaft 6 Matches und mehr (im Schnitt 6,6) und trotzdem führte der Weg in die Verbandsliga. Oft war man nah am Punktgewinn, ging dann aber doch leer aus.

Es fehlte vor allem an mentaler Stärke, an Abgebrühtheit, an Kaltschnäuzigkeit.

Doch wie kann man sich in diesem Bereich verbessern? Wie finde ich heraus, welche mentalen Eigenschaften überhaupt fehlen und welche schon stark sind? Und sind es bei allen Teammitgliedern die gleichen Ausprägungen, die dazu führen, dass sie nicht so erfolgreich sind, wie sie sein könnten?

Ausgewählte Beispielfaktoren im Tischtennis

Im Folgenden wollen wir uns einige Beispiele aus der Praxis ansehen, die uns im täglichen Tischtennisspieler-Dasein des Öfteren begegnen:

Faktor Emotionale Grundhaltung

Beim Tischtennis kommen zwei verschiedene Wahrnehmungsteile in uns zum Tragen. Der Teil, der die Bewegungen ausführt und der Teil, der bewertet und kommentiert. Es ist in unserem Sport sehr verbreitet, sich selbst ständig zu korrigieren. Ständig fragt man sich: Was mache ich falsch? Wo ist mein Spiel

noch fehlerhaft?

Doch führt das dazu, dass wir besser spielen?

Dazu kann man sich die beiden Teile am besten als zwei verschiedene Personen vorstellen. Ein Kind, das Tischtennis lernt und seine Mutter, die die gezeigte Leistung bewertet und kommentiert. Und jetzt stellen Sie sich mal die Frage, bei welcher Reaktion der Mutter sich das Kind wohl optimal entwickeln wird.

Faktor Misserfolgstoleranz

Ebenfalls ein bekanntes Phänomen im Tischtennis: Wenn ein Spieler ein Match verliert, gibt es verschiedene Arten, damit umzugehen. Der Sportler sucht nach Gründen für die Niederlage und fängt dabei naturgemäß nicht bei sich selbst, sondern beim gesamten Umfeld an. Der Tisch war ungewohnt, der Boden zu rutschig, das Licht zu schwach oder der Belag nicht richtig montiert. Doch führt das dazu, dass er beim nächsten Mal eine höhere Erfolgswahrscheinlichkeit hat? Ist es nicht vielmehr so, dass er sich für das nächste Mal zusätzlich schwächt, weil er sich schon vor dem Match überlegt, welche Gründe es für eine weitere Niederlage geben könnte?

Faktor Selbstvertrauen

Das Selbstvertrauen eines Spielers ist ein weiterer Faktor, der für Sieg oder Nie-



Die „neue mentale Energie“ – Michael Nübel startet mit einer 7:2-Einzelbilanz in die neue Saison

derlage entscheidend sein kann. Es geht darum, seine eigene Spielstärke einzuschätzen und mit der gestellten Aufgabe (also dem Gegner und dessen Spielstärke) zu vergleichen. Diese Einschätzung beeinflusst nicht nur die eigene Leistung, sondern auch die des Gegners:

Zum Einen wirkt sich ein starkes Selbstbewusstsein positiv auf die Motivation aus: Wenn man sich stark und selbstbewusst fühlt, ist man automatisch motivierter. Zum Anderen ist die Außenwirkung eine ganz andere: Selbstbewusste Spieler treten stärker auf als andere und wirken oft sogar einschüchternd auf den Gegner.

Diese mentalen Faktoren lassen sich in kaum einer Sportart so gut beobachten wie im Tischtennis. Auch bei den Herren von Borussia Münster. Nachdem man erkannt hatte, dass man in diesem Gebiet Unterstützung benötigt, begab man sich auf die Suche nach einem Spezialisten für den mentalen Bereich.

Die GMP

Nach kurzer Suche wurde man fündig: Die GMP - Gesellschaft für Management- und Personalentwicklung aus Emsdetten ist ein Unternehmen, das sich auf die Messung mentaler Ausprägungen und deren Entwicklung spezialisiert hat. Dazu wird ein Verfahren (DNLA) genutzt, das mit dem Hintergrund

einer Studie am Max-Planck-Institut in München erstellt und seitdem ständig weiterentwickelt wurde. Die Experten messen nicht nur die oben bereits erwähnten drei, sondern insgesamt 17 Faktoren, die als diejenigen erkannt wurden, die den Erfolg am stärksten beeinflussen.

In der Vorbereitung auf die neue Saison durchliefen die Borussen nun also dieses Verfahren.

Ablauf

Alle Spieler beantworteten einen Online-Fragenkatalog in dem das Verhalten der Spieler in Alltagssituationen abgefragt wurde. Man hat einen signifikanten Unterschied im Antwortverhalten zwischen erfolgreichen und nichterfolgreichen Sportlern ausgemacht, der für das Ergebnis von entscheidender Bedeutung ist.

„Das Verfahren gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, sich mit den besten, erfolgreichsten Spitzensportlern zu messen. Athleten mit sehr starken mentalen Ausprägungen, die noch dazu sportlich zu den Besten in ihrer jeweiligen Leistungs- und Altersklasse zählen: Das ist der Maßstab, mit dem wir messen.“ erklärt uns Markus Gaugler, Projektmanager der GMP. „Wir nennen dieses Verfahren ‚Benchmarking mit den Besten‘. So wird erkannt, ob jemand nicht

nur „ganz gut mithalten kann“, sondern wo noch Lücken im Vergleich zu den TOP-Leuten sind. Bereiche, die für das Leistungsniveau nicht stark genug ausgeprägt sind, das der Sportler erreichen soll, können dann gezielt gestärkt und „trainiert“ werden. Denn genau das macht den Unterschied zwischen talentierten Sportlern - die aber letztlich nicht über das Mittelmaß hinauskommen - und echten Siegertypen aus:

Der Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen („Misserfolgstoleranz“), Auftreten, Leistungsdrang, eigenverantwortliches Handeln, Motivation – diese Dinge sind es, die einen echten Champion ausmachen!

Anhand der Antworten, die der Sportler auf den Online-Fragebogen gibt, lässt sich feststellen, wie die derzeitige mentale Verfassung des Teilnehmers bei diesen 17 Faktoren im Vergleich zu den mental Besten ist. Die Messung ist also von spielerischem Talent oder technischen Fähigkeiten völlig losgelöst. Es spielt keine Rolle, auf welchem spielerischen Niveau sich diese Besten bewegen, sondern ausschließlich in welchem Maße sie das eigene Potenzial abrufen. Dass ein Kreisklassenspieler in mentaler Topform nicht in der Bundesliga mitspielen kann, ist klar, aber er kann sich im Vergleich zu Spielern mit gleichen technischen Voraussetzungen einen klaren Vorteil verschaffen.

Um dann zu klären, wo die Ursachen dafür liegen, dass ein Spieler zum Beispiel ein schwach ausgeprägtes Selbstvertrauen hat, und was getan werden kann, um diesen Punkt in den Griff zu bekommen, und hier mental stark zu werden, wird ein 6-Augen-Gespräch geführt. In diesem Gespräch, dem so genannten „strukturierten Interview“, das das Kernelement der Beratung ist, besprechen Trainer, Spieler und ein Berater der GMP gemeinsam das Ergebnis und mögliche zukünftige Aktivitäten sowie Handlungspläne, die daraus abgeleitet werden können, um den Spieler erfolgreicher, besser und in seinem Leistungsvermögen konstanter zu machen. Eine SKS (Soziale Kompetenz Sport) – Auswertung gliedert sich in folgende Gutachten:



Der sitzt! – Nach einer schweren letzten Saison, legt Philip Wolters nun richtig los: Die 12:1-Bilanz kann sich sehen lassen

1. Die Vereinsgutachten:

Das Gutachten für den Trainer. Inklusive ist der Coaching-Plan, damit der Trainer weiß, wie er den Spieler bei der Entwicklung der Potenziale optimal unterstützen kann.

2. Das Teilnehmergeutachten:

Für den Sportler zum Nachlesen. Wo habe ich besondere Stärken?

Wo schlummern noch ungenutzte Potenziale?

3. Das Zertifikat:

Alle mentalen Stärken des Sportlers auf einen Blick.

Ausarbeitung von Handlungsplänen

Die jeweilige Empfehlung für die drei genannten Faktoren kann zum Beispiel so aussehen:

Faktor Emotionale Grundhaltung

Lob und positives Feedback wurden im Vergleich zu Kritik als der wesentlich bessere Motivator erkannt. Diese Tatsache können wir für uns nutzen.

Wenn ein Defizit in diesem Bereich erkannt wird, ist es meist so, dass viele Spieler gar nicht merken, dass sich diese kritische Haltung in ihrem Spiel verankert hat. Die Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung – also dahin, dass man an den Tisch geht und sich so einstellt, mal darauf zu achten, was man an einem gespielten Spiel, Satz, Punkt oder sogar Schlaggut fanden. Das hilft!

Faktor Misserfolgstoleranz

Wird eine zu gering ausgeprägte Misserfolgstoleranz festgestellt, kann sofort reagiert werden:

Die Spieler werden so beraten, dass Sie sich nach verlorenen Matches nur noch eine Frage stellen: Was kann ich an mir selbst umstellen, um beim nächsten Mal besser vorbereitet zu sein?

Faktor Selbstvertrauen

Die Feststellung, dass man in diesem Faktor schwächer ausgeprägt ist als die Besten, ruft einem schon den ersten positiven Gedanken ins Gedächtnis: „Ich bin besser als ich dachte!“

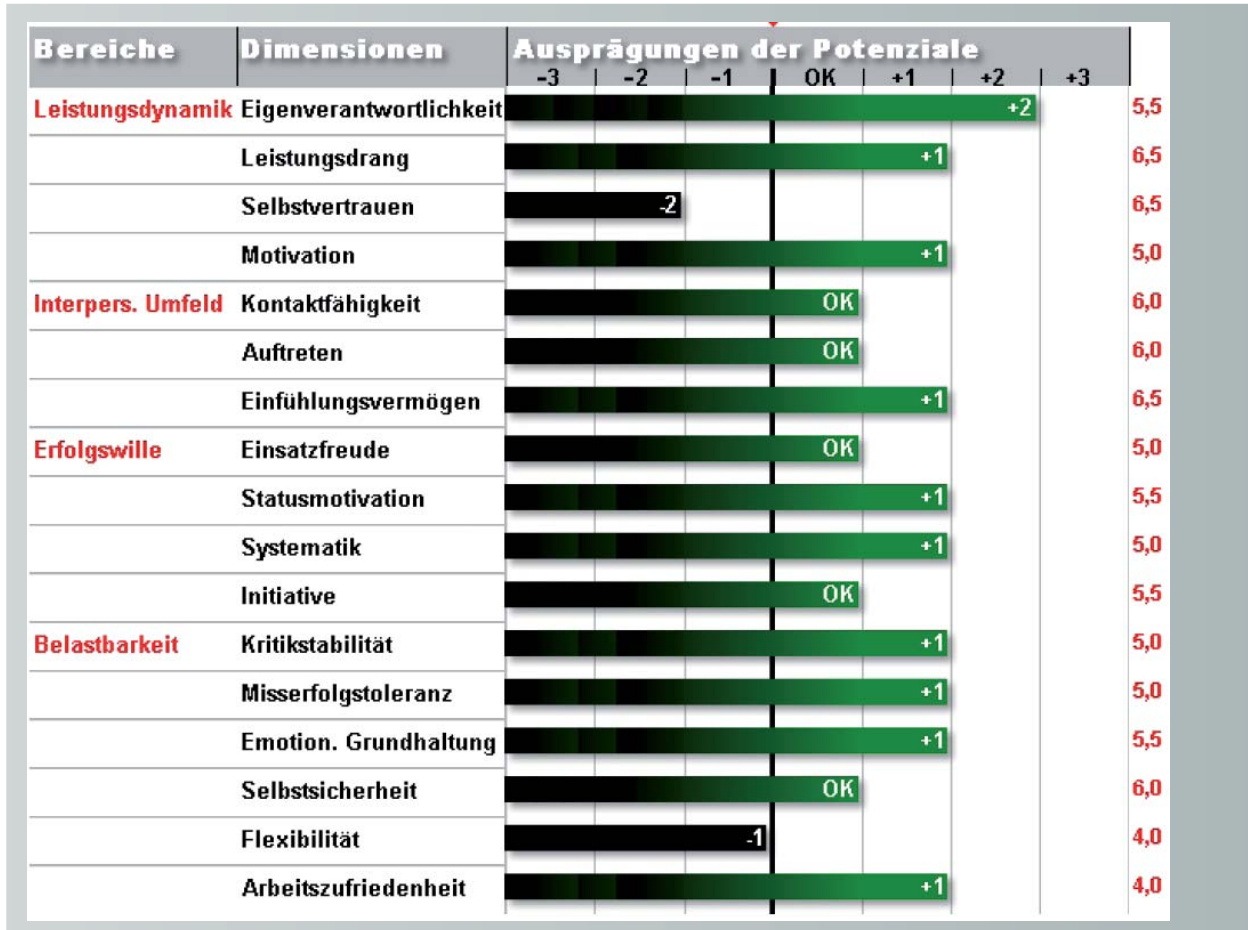
Mentale Stärke messen im Sport: Potenzialanalyseverfahren

Um mentale Faktoren zu messen setzt man in der Wirtschaft schon seit vielen Jahren so genannte Potenzialanalyseverfahren ein. Seit einigen Jahren werden speziell entwickelte Varianten dieser Verfahren auch im Sport genutzt, so wie das Verfahren DNLA SKS.

DNLA steht für Discovery of Natural Latent Abilities (übersetzt: Die Aufdeckung natürlich vorhandener Fähigkeiten und Potenziale) und ist ein Verfahren, das auf Grundlagenforschung am Max-Planck-Institut in München basiert. Es wird zur Messung der grundlegenden Erfolgsfaktoren aus dem mentalen Bereich im Sport eingesetzt. Das Verfahren ist für Mannschaftssportarten genauso einsetzbar wie für Individualsportarten, und es wird von Trainern, Sportlern und Mannschaften zur Standortbestimmung, zum Potenzialaufbau und zur Teamentwicklung genutzt.

Die Verfahren werden im Profibereich genauso eingesetzt wie im Amateurlager. Sie kommen beispielsweise bei Basketballern, im Fußball, im Handball, im Tischtennis und im Radsport zum Einsatz.

Genauere Informationen dazu auf www.gmp.de



Alle 17 Erfolgsfaktoren im Überblick

