

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 11

Artikel: Die kurzfristige psychologische und pädagogische Vorbereitung und Betreuung einer Handballmannschaft auf eine Meisterschaft

Autor: Sutter, Heinz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994004>

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

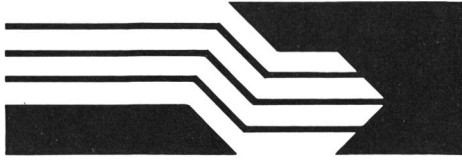
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.12.2025

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



Die kurzfristige psychologische und pädagogische Vorbereitung und Betreuung einer Handballmannschaft auf ein Meisterschaftsspiel

Heinz Suter, ETS Magglingen

1. Zielsetzung und Elemente in der psychologischen und pädagogischen Vorbereitung und Betreuung

Das Problem der Stabilisation und Erhöhung der psychischen und physischen Belastbarkeit der Spieler beschäftigt die Trainer immer mehr und mehr. Von den Spielern werden Reize aus dem äusseren und inneren Milieu sehr unterschiedlich erlebt und verarbeitet.

Hans ist Lehrling in einer mechanischen Werkstätte. Heute ist es wiederum zu Spannungen mit seinem Chef gekommen. Es wurde ihm vorgeworfen, unpräzise und unpünktlich zu sein: Durch eine Unachtsamkeit hat Hans einen grösseren Auftrag «vermasselt». Gottlob ist bald Feierabend. Hoffentlich versagt er heute abend im Handballtraining nicht, denn heute bestimmt der Trainer die Mannschaft für das kommende Meisterschaftsspiel.

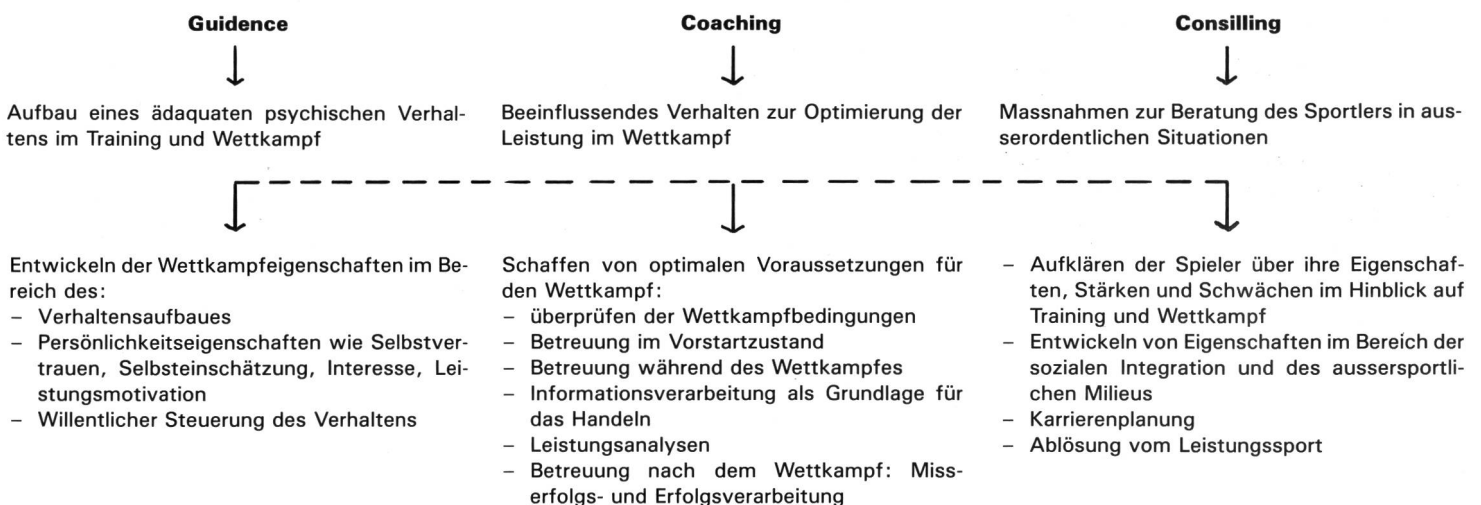
Was sich für Hans in diesem Fall leistungshemmend auswirkt, kann bei einem andern Spieler als «Trotz-Reaktion» leistungsstimulierend wirken. Eine wesentliche Aufgabe des Trainers be-

steht darin, das individuelle Problem zu erkennen, dem Spieler zu helfen, selbst aktiv die emotionalen Prozesse so zu regulieren, dass eine optimale Leistungsbereitschaft und eine hohe Funktionstüchtigkeit gefördert werden. Die selbsttätige Regulation und Steuerung psychischer Prozesse entsprechend der Anforderung des Trainers und des Wettkampfs sind Hauptziele der psychischen Wettkampfvorbereitung und -betreuung.

Schaffen von psychologischen Voraussetzungen, die Grundlagen bilden für das Umsetzen und die Verwirklichung der im Training erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten in das Spielverhalten.

Der Betreuer oder auch Coach genannt, ist weder Medizinmann, Seelendoktor und Wundermacher, noch ist er allpräsender Managertyp. «Coaching heisst geplante Verhaltensänderung im Training und Wettkampf» (E. Hahn). E. Hahn¹ unterscheidet drei geplante Führungsmassnahmen in der systematischen Verhaltensmodifikation.

Erweitertes Schema, nach dem Grundschemata von E. Hahn



Diese drei Elemente müssen sich ergänzen: man kann weder die psychische, noch die pädagogische Vorbereitung und Betreuung allein sehen.

2. Die Phasen der Betreuung

In der Vorbereitung und Betreuung lassen sich drei Phasen erkennen:

Die langfristige psychologische und pädagogische Wettkampfvorbereitung und -Betreuung.

Zielsetzungen nach Vanek:

«Herausbilden beständiger und direkter Voraussetzungen für eine optimale Regulation der psychischen Zustände, von denen die Erreichung hoher sportlicher Ergebnisse unmittelbar abhängt.»

Von der Planung ausgehend könnte man dieser Phase auch als Perspektivplan, also 1 bis 3 Jahre, bezeichnen. Darunter fallen: Wahl der Sportart, Eignung, Struktur, Entwicklung der Sportart usw.

Als *mittelfristige* Vorbereitung und Betreuung kann der Jahresplan bezeichnet werden. Ziel: Moralische und willensmässige Erziehung darauf ausgerichtet, dass die Bereitschaft der Spieler vollkommen entwickelt wird.

In die *kurzfristige* Vorbereitung und Betreuung fällt das Spiel mit Spielvorbereitung, Betreuung während dem Spiel und nach dem Spiel.

Ziel: Schaffen von optimalen psychischen Voraussetzungen für das Spiel.

Bei all diesen Phasen steht als Hauptforderung: Entwicklung und Steuerung der Antriebseigenschaften, von sportartspezifischen Eigenschaften, hohe psychische Belastbarkeit und Stabilität sowie die Sicherung eines optimalen psycho-physischen Zustandes.

Im Folgenden sollen ausschliesslich Probleme und Prozesse der kurzfristigen Vorbereitung und Betreuung von Spielern, Spielgruppen und der Mannschaft, also das Coaching, behandelt werden.

3. Die psychologischen und pädagogischen Aspekte der kurzfristigen Spielvorbereitung und -betreuung

Die kurzfristige Vorbereitung und Betreuung umfasst die Zeitspanne der letzten Trainings vor dem Spiel, das Spiel selbst und das nachfolgende Training und hat zum Ziel: Schaffen von optimalen psychischen Voraussetzungen.

Die Aufgabe für den Trainer besteht darin, psychische Hemmungen und Problemsituationen abzubauen. Der Spieler muss selbst zur Überzeugung gelangen, dass er auf die Bedingungen des Spiels gut vorbereitet ist: Der Spieler muss ein seinen realen Möglichkeiten entsprechendes Selbstvertrauen haben. Das Selbstvertrauen kann erhöht oder stabilisiert werden, wenn der Spieler zu einer realen Einschätzung seines Leistungsniveaus (= Ist-Zustand) und seines Anspruchsniveaus (= Soll-Zustand) geführt wird.

Der Juniorenspieler Res, ein athletisch gut gebauter Spieler, der als physische Stärke Schnelligkeit, Härte und ein gutes Dauerleistungsvermögen aufweist, wird im nächsten Spiel zum ersten Mal in der ersten Mannschaft spielen. Er bekommt sogleich eine «Sonderaufgabe». Er soll vorerst nur in der Defensive eingesetzt werden und muss den gegnerischen Spielmacher «mandecken». Res freut sich auf diesen Einsatz, ist aber verunsichert, ob er die Erwartungen des Trainers, seiner Spieler und die der Zuschauer erfüllen kann. Der Trainer wird Res möglichst viele Informationen über seinen Gegner geben müssen (= Soll-Zustand) und ihn auf seine eigenen Stärken und Schwächen hinweisen (= Ist-Zustand).

4. Mittel und Möglichkeiten des Trainers zur Beeinflussung der Spieler

Es gilt bei den Spielern vor allem die Nervosität, die Übererregtheit, die Gehemmtheit, die gefühlsmässige Labilität und zum Teil daraus resultierende muskuläre Verkrampfung abzubauen und auf ein normales Mass zu reduzieren.

Dem Trainer stehen dabei verschiedene Mittel zur Verfügung:

Das *Gespräch* ist das natürlichste und das am häufigsten angewendete Mittel. Voraussetzung dabei ist das gegenseitige Vertrauen. Je nach der Situation kann das Wort verschiedenartig angewendet und das Gespräch nach folgenden Kriterien aufgebaut werden:

- das indifferente Gespräch: In dieser Form von Gespräch wird der Trainer versuchen, seinen Spieler noch besser kennen zu lernen, das Hobby, seine berufliche Tätigkeit, Probleme im aussersportlichen Milieu. Er muss sich für dieses Gespräch Zeit nehmen. Er kann sich bei einer Reise zu einem Auswärtsspiel zum betreffenden Spieler setzen. Bei diesem Gespräch werden Grundlagen für das Vertrauen und das Sich-Kennenlernen gelegt.
- das beratende Gespräch: Bei diesem Gespräch wird der Spieler beim Trainer Rat holen, je nach dem Vertrauensverhältnis und der Anerkennung, nicht nur für seine sportliche Leistung. In den meisten Fällen wird der Spieler das Gespräch suchen; im andern Fall kann der Trainer, wenn er bemerkt, dass den Spieler etwas bedrückt, die Initiative ergreifen. Dies kann wiederum in einer Form des differierten Gesprächs stattfinden.
Peter ist nach seiner Meinung zum wiederholten Male nur als Ersatzspieler nominiert worden. Die Erklärungen des Trainers können ihn von seiner Frustration nicht befreien.

Er sucht «Verständnis» bei seinen Mitspielern (vorwiegend auch bei Ersatzspielern), bei Vorstandsmitgliedern und Fans. Im nächsten Training genügt ein unpassendes Wort des Trainers und Peter verlässt nach einem Wutausbruch das Spielfeld. Nach dem Training sucht der Trainer den Spieler Peter auf.

Es kommt zu einem sogenannten

- Abreaktionsgespräch: Die gestauten Affekte von Peter werden zur Entladung gebracht. Das Gespräch wird nicht allein das Problem «Ersatzspieler» behandeln; unterschwellig werden noch andere Frustrationsgegenstände zum Vorschein kommen. Vorerst wird der Trainer zum passiven Zuhörer. Erst wenn der Spieler keine neuen Argumente mehr vorbringt, wenn er zu Wiederholungen Zuflucht nimmt, wenn er «ausgeschossen» ist, wird sich der Trainer aktiv am Gespräch beteiligen. Er wird nun das
- überzeugende Gespräch führen. Der Trainer sollte für dieses Gespräch vorbereitet sein; er muss seinem Gesprächspartner überzeugende Momente darlegen können. Er sollte in diesem Fall den Spieler Peter mit konkreten Gründen, mit Beispielen und Tatsachen überzeugen, dass er zu Recht als Ersatzspieler nominiert wurde.

Es werden auch andere, hier nicht aufgeführte Gesprächsführungen stattfinden, um das Vertrauensverhältnis Trainer – Spieler, aber auch Spieler – Spieler oder Spielgruppen zu bilden und zu festigen.

Schaffen von psychologisch bedeutenden und wichtigen Situationen im Training, die womöglich ähnlich verlaufen, wie der Wettkampf; man bezeichnet diese Form von Training *Anpassungs- oder modelliertes Training*.

Das dritte Mittel findet der Trainer in der

Benützung von anderen *allgemeinen oder psychotherapeutischen Vorgängen und Eingriffen*. Als psychotherapeutische Massnahmen kennt man die sogenannten Entspannungstechniken, wie Yoga, progressive Relaxation, psychotonisches Training und verschiedene Relaxations-Aktivations-Methoden. All diese Techniken eignen sich nur für einzelne Spieler oder in abgeänderter Form für die ganze Mannschaft. Für die Anwendung dieser Methoden empfiehlt sich der Beizug eines Sportpsychologen oder Arztes. Immer mehr und mehr, auch im Alltagsleben, gewinnt das autogene Training an Bedeutung. Auch hier empfiehlt sich eine Einführung und Anleitung durch einen Sportpsychologen oder Arzt. Für einzelne, labile, besonders nervöse Spieler eignet sich diese Methode ausgezeichnet, sich vor allem im Vorstartzustand zu ent-

Anschluss an die Spitze herstellen. Die Mannschaft steht unter einem Erfolgszwang.
Am Freitag vor dem Spiel zieht der Trainer die Kaderspieler der ersten Mannschaft zu einer

Teamsitzung

zusammen. Er wählt dazu einen entsprechenden Raum, wo alle Spieler sitzen können. Die Sitzordnung ist so gewählt, dass der Trainer zu allen Spielern Blickverbindung hat. Eine Wandtafel oder Taktik-Tafel steht bereit. Der Trainer hat sich gründlich für diese Besprechung vorbereitet. An dieser Besprechung nehmen keine ausstehenden Leute, wie Präsident, Kassier, Fans usw. teil. Der Ablauf einer Teamsitzung:

Das nächste Spiel:

1. Das letzte Spiel der Mannschaft B
 - das Resultat
 - besondere Stärken und Schwächen: Aus Videoaufnahmen (wenn möglich) oder aus Spielbeobachtung oder aus Erkenntnissen vom letzten Spiel möglichst viele *objektive* Faktoren; also nicht: die Abwehr ist schwach, im Angriff schiessen sie viele Tore sondern: Die Mannschaft B spielt in der Defensive eine tiefe Deckung (3:2:1). Die beiden Ausenverteidiger lassen sich leicht nach vorn ziehen. In der Mitte steht ein grosser Raum, weil die beiden Nummern 2 nicht schnell genug auf die Seite schieben. Im Angriff erzielt die Mannschaft aus Sprungwürfen von 10 m aus dem Sperrren auf der Halblinks-Position die Hälfte der Tore. Der Spieldirigent spielt meistens in der Mitte zurückgezogen und von ihm gehen die gefährlichen Aktionen aus (Sperrren-Lösen, Kreuzen mit dem Aufbauspieler links).

2. Hallenverhältnisse, Bodenbeschaffenheit (bei einem Auswärtsspiel besonders wichtig für die Wahl der Schuhe)

3. Besonderheiten der Schiedsrichter: Sie lassen sehr viel laufen, vor allem die Angriffsspieler werden dadurch bevorteilt. Auch in dieser Beziehung ist das Heimspiel ein Vorteil.

4. Unsere taktische Einstellung
In der Offensive:
(Es können nur Massnahmen und taktische Varianten gewählt werden, die die Spieler, Spielgruppen und die Mannschaft auch wirklich beherrschen)

Unsere Stärken:
Breite Spielanlage und schnelle Ballzirkulation, Spielzug: Übergang zu zwei Kreisspielern, Kreuzen Flügel-Aufbauspieler rechts.

In der Defensive:
Unsere Stärken: Manndeckung für den Spieldirigenten, frühes Heraustreten aus der 6:0-Verteidigung auf der rechten Seite, Sperrsituationen werden von den Mitspielern zugerufen.

5. Taktische Einstellung der Einzelspieler:
Spieler, die Manndeckung durchführen mit der Spielweise des zu deckenden Spielers vertraut machen. Keine Angstzustände schaffen, sondern klare Hinweise geben: Er täuscht zuerst links an, führt den Ball tief. Die Stärken unserer Spieler hervorheben. Gruppe einstellen auf das Sperrren und Kreuzen.
Im Angriff die Spielgruppen noch speziell informieren über den Spielzug Übergang zu zwei Kreisspielern.

6. Unsere Aufstellung
Bei klaren Sichtverhältnissen (Stammsspieler) und gutem letzten Spiel keine speziellen Gespräche. Wenn Ersatzleute bestimmt werden, je nach individueller Veranlagung und Anspruchsniveau mit dem Spieler direktes Einzelgespräch führen (keine Diskussion vor der Mannschaft).
Auch Einzelgespräche, wenn sich die Spielpositionen in der Mannschaft verändern, z. B. Manndeckung in der Defensive, Aufbauspieler müssen Kreisspieler spielen.
Anschliessend an die Teamsitzung erfolgt das

Anpassungs- oder modellierte Training.

Es erzieht den Spieler zur Gewöhnung an die für das nächste Spiel vorauszusehende Belastung und zwar unter wettkampfählichen Bedingungen. In jedem Fall ist es notwendig, auf individuelle Besonderheiten der Persönlichkeit des Spielers einzugehen. Daher ist es wichtig, die Belastung individuell anzupassen.

Was kann modelliert werden:

1. Die Stress-Situation = Überwinden von psychischen Schwächen
Disziplin
Ein- und Unterordnung
Erziehung zur Selbständigkeit im Rahmen der Gesamtverantwortung
Die Spieler der Mannschaft A werden in diesem Fall gegen eine tiefe Deckung spielen. Die Angriffsspieler werden angewiesen möglichst hart einzusteiern (Schiedsrichter). Der Trainer pfeift im Training daher besonders für die Angriffsspieler. Rasche Ballzirkulation, Fang- oder Zuspilfehler werden zusätzlich «bestraft». Die zwei für die Manndeckung vorgesehenen Spieler werden speziell hart angefasst.

2. Schaffen von wettkampfählichem Milieu. Dies beginnt bereits bei der einheitlichen Spielkleidung der beiden Mannschaften auch im Training. Aufstellung gemäss des Spieles vom Sonntag, aufstellen von Auswechselfänken, keine oder nur wenig Hinweise ins Spiel rufen.

3. Taktische Situation
Angepasst werden das Angriffsspiel gegen die zu erwartende Stärke der gegnerischen Deckung und das defensive Spiel gegen die Stärke des gegnerischen Angriffsspielers.
Eine Mannschaft spielt eine 3:2:1-Abwehr. Der Angriff der Mannschaft A (die ersten 6 der Mannschaft) versuchen eine breite Spielanlage und rasche Ballzirkulation. Der Spielzug «Übergang zu zwei Kreisspielern» wird mehrmals durchgespielt, auch die daraus entstehenden Varianten. Besondere Schulung für die beiden Flügelspieler: Torwurf aus den Seitenpositionen. In der Defensive wird ein gegnerischer

spannen und auf die kommende Aufgabe vorzubereiten. Die psychische Vorbereitung und Betreuung wird aber mit Vorteil in dieser Phase individuell vorgenommen.

5. Modell einer kurzfristigen Spielvorbereitung und -nachbereitung?

Eine Nationalliga-Mannschaft trainiert viermal pro Woche. Jeweils am Samstag finden die Meisterschaftsspiele statt. Der Trainer legt für die technische, taktische, konditionelle und psychologische Vorbereitung und auch Nachbereitung in den Trainingstagen folgende Schwerpunkte:

	Psychologie	TE	TA	KO
Samstag: nach dem Spiel	90%	5%	5%	0
Montag: Training	40%	10%	40%	10%
Dienstag: Training	10%	40%	10%	40%
Donnerstag: Training	10%	30%	30%	30%
Freitag: Training	40%	10%	40%	10%
Samstag: vor dem Spiel	90%	5%	5%	0

Diese Schwerpunkte können sich verschieben bei:

1. Versagen der Mannschaft; Aufgrund der Spielanalyse festgestellte Mängel z. B. Technik oder Taktik.
2. Leistung besser als erwartet. Schwerpunkt kann sich z. B. zugunsten vermehrter taktischer Ausbildung verschieben.

6. Die Spielvorbereitung

für das nächste Spiel beginnt bereits nach dem Schlusspfeiff des letzten Spiels. Hier kann der Trainer bereits Grundvoraussetzungen für die kommenden Trainings legen: Motivation, Interesse, Selbstvertrauen stärken, Erfolgssituation ausnützen, Misserfolgssituation überspielen durch andere Erfolgsprozesse usw.

In der laufenden Meisterschaftsrunde liegt die Mannschaft A auf einem Mittelfeldplatz. Der Trainer hat eigentlich aufgrund der Zusammensetzung, der technisch-taktischen Stärken der einzelnen Spieler, und nach dem guten Start eine bessere Rangstellung erhofft. Durch unnötige Ballverluste in entscheidenden Momenten, überhastete Aktionen im Abschluss und unkonzentriertes Spiel in der Abwehr gingen Spiele knapp und unnötig verloren. Am nächsten Sonntag kann die Mannschaft im Heimspiel gegen den Tabellenersten B mit einem Sieg den

3. Die Konkurrenzsituation

Diese Situation belastet natürlich vorwiegend die nicht etablierten Spieler; Spieler, die neu ins Kader genommen werden und im Spiel von morgen ihre «letzte Chance» bekommen. Oder auch ältere Spieler, die fühlen, dass ihre Position von jüngeren streitig gemacht wird.

Der Trainer hat gesagt, er gebe mir morgen eine letzte Chance. Wenn ich ein Tor aus meiner Position erzielen kann, bleibe ich vielleicht im Kader. Hoffentlich ist mein Gegenspieler nicht zu stark.

Der Grad dieser Bedrohung empfinden die Spieler sehr unterschiedlich⁴. Er kann sich aus einer Anreizschwelle, die geradezu reizt, eine unbekannte Aufgabe anzupacken zu einer Frustrationsschwelle ausweiten: der Spieler erkennt oder bildet sich ein die Aufgabe sei für ihn zu gross, zu schwierig, sie gehe über seine Kräfte. Er steigert sich in ein Bedrohungserlebnis. Das Bedrohungserlebnis kann sich zur Frustrationsschwelle erweitern; wenn in dieser Bedrohung eine Gefahr wahrgenommen wird, können Abwehrmechanismen einsetzen. Die letzte Schwelle, die Erschöpfungsschwelle, wird dann überschritten, wenn die Abwehrbemühungen in Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit geraten. Ermüdungen und Hemmungen überwiegen jetzt die anderen Reaktionen: die Aktivitätskurve fällt steil ab.

Vanek und Cratty nennen drei Phasen im Vorstartzustand

1. Die Langzeitspannungsphase («long-term-tension»)

Sie beginnt mit dem Bekanntwerden, dass der Spieler im nächsten Spiel eingesetzt wird oder die Möglichkeit besteht, dass er eingesetzt wird. Charakteristisch ist ein langsamer Anstieg der Aktivationskurve und eine hohe Motivation, die sich in einem entsprechend intensiven Training zeigt.

2. Die Vorspannungsphase («pre-start-tension»)

Sie beginnt mit dem letzten Training. Kennzeichnend ist ein plötzlicher Anstieg der Aktivationskurve im Aktionsvakuum: der Spieler möchte auch noch nach dem letzten Training «etwas tun», seine Wurfart noch einmal üben.

3. Die Startspannungsphase («start tension»)

Sie setzt wenige Stunden oder auch nur Minuten vor dem Spielbeginn ein, wenn sich der Spieler in die Garderobe begibt. Die Spannung erfährt in dieser Phase womöglich eine zusätzliche Steigerung: kein gutes Gefühl, Unlust, ausgetrockneter Mund, schlapp, sogar Überaktivität des vegetativen Systems: Übelkeit, Erbrechen, Schweissausbrüche, bleiche Gesichtsfarbe.

Diese Phase müsste hinsichtlich zeitlichem Ablauf und psychovegetativen Geschehens als sehr unterschiedlich angesehen werden.

M. Steinbach: «Der Trainer muss diesen Prozess zu einem optimalen Vorstartzustand bringen. Er muss sich einen Überblick schaffen über: Persönlichkeitsstruktur mit Leistungsmotivation, die konkrete Rolle des bevorstehenden Spiels und die ihr zugrunde liegenden sozialen Gegebenheiten.»

Für die *Steuerung* gelten folgende Regeln für den Trainer:

1. Die Spieler nicht völlig vom Spiel loslösen. Die Vorbereitungsprozesse müssen sich entwickeln können.

2. Keine übermässigen Angst- und Problemzustände schaffen (Teamsitzung, objektive Faktoren, Spieler soweit wie möglich informieren).

Spieler «manngedeckt»; verschiedene Varianten durchspielen. Am Schluss des Trainings werden noch einmal kurz unsere Stärken hervorgehoben und den guten Trainingseinsatz. Der Spieler muss mit der Gewissheit aus dem Training gehen, dass er für das nächste Spiel gut vorbereitet ist. Er soll seine Stärken, aber auch seine Schwächen gegen die zu erwartende gegnerische Spielleistung kennen.

7. Das Verhalten der Spieler im Vorstartzustand

Der Wettkampf ist für den Spieler die Erfüllung des Trainings. Im Wettkampf können die Fähigkeiten objektiv überprüft werden. Diese Tatsache bringt den Spieler, individuell mehr oder weniger in eine psychische Belastung.

Vorstartzustand = Gesamtheit der subjektiven Empfindungen und Erlebnisse, welche Antwort und Reaktion des Organismus auf die zu erwartende Belastung darstellen.

Der Grad dieser Spannung und Belastung wird sehr unterschiedlich empfunden, je nach Persönlichkeitsstruktur, Bedeutung des Spieles und situativen Faktoren, Prestige, Bewusstsein des Trainingszustandes, die realistische Selbsteinschätzung.

Nach «Nitsch-Udris»³ lassen sich diese psychologischen Momente, die in den einzelnen Spannungsphasen wechselnde Beziehungen untereinander beanspruchen, in *drei Grundsituationen einteilen*.

1. Die unbekannte situationsspezifische Anforderung. Fehlende oder einseitige Information, nur die Stärken sind bekannt, über Gegenspieler und Mannschaft erzeugen ein Gefühl von Verunsicherung.

Der Spieldirigent, den ich morgen manndecken muss, hat im letzten Spiel selbst acht Tore geworfen; welche Wurfart bevorzugt er wohl? Aus welcher Position wirft er aufs Tor? Versucht er mich wohl durch Täuschungen zu umspielen? Auf welcher Seite wohl?

2. Die zu grosse Leistungserwartung von «aus-sen» kann zu einer Versagerangst führen.

Im letzten Spiel habe ich 6 Tore geworfen, der Trainer erwartet gerade von mir in diesem wichtigen Spiel eine ebenso gute Torausbeute.

Viele meiner Arbeitskollegen werden morgen beim Spiel sein. Hoffentlich gelingt mir eine gute Leistung, wenn sie schon wegen mir kommen. Vielleicht schaut sich der Chef mein Spiel auch an; wenn ich gut spiele, kann ich für das nächste Training bestimmt eine halbe Stunde früher aus dem Betrieb gehen.

Stimulierendes Milieu mit beruhigenden Tendenzen anstreben.

3. Individuelle Psychoregulation durch Gespräche führen, Mimik, Gesten usw.

M. Steinbach spricht vom Erhöhen der Startstabilität.

Die Mehrheit der Spieler reagiert auf Störungen im Ablauf einer unmittelbaren Spielvorbereitung sehr empfindlich.

Daher wichtig:

- Schema eines Ablaufes für die Spielvorbereitung erstellen:
Zeit der Besammlung, Ort, Eintreffen in der Garderobe.
- Vollständigkeit der Ausrüstung
- Aufwärmen und Einspielen als Programm
- Abhängigkeit vom Trainer auf ein Minimum beschränken durch festlegen von Details in einem «Fahrplan».

Der Spieler muss in diesem Aktionsvakuum immer etwas zu tun haben, also schablonenhafte Verhaltensweisen aneignen, aber nicht zu kompliziert, keine Extremfälle schaffen, die wiederum zu Störfaktoren werden können. Daraus, so Steinbach⁵, entwickelt sich die *motorische Aktivität*:

- hier muss der Trainer aktivieren, da muss er abreagieren.
- Kleine Aufgaben regulieren die Spannung

Es sind in der Vorbereitung zwei Extremvarianten bekannt:

- die magisch zufällige und die rituell programmierte Vorbereitung.

Darunter fallen auch die Maskottchen. Die Spieler empfinden sie als subjektive Hilfe (Bogdan Turos, Włodzimirz Starosta). Sie sollen ihnen das emotionale Gleichgewicht geben. Junge Spieler bevorzugen Geschenke der Freundin, ältere Spieler eher Gebrauchsgegenstände: alte Schuhe, die im Training und Spiel immer wieder getragen werden, obwohl sie kaum noch brauchbar sind.

Ähnlich psychische Ursachen haben bestimmte Gewohnheiten der Spieler, deren magische Tätigkeit und Handlungsläufe Voraussetzungen für den Erfolg darstellen soll.

Der Torhüter bindet immer zuerst den rechten Schuh; er kann sich an ein Erfolgserlebnis erinnern, wo er auch zuerst den rechten Schuh gebunden hat.

Ein Spieler bevorzugt beim Auswärtsspiel in der Garderobe den ersten Kleiderhaken rechts. Welche wenn ein anderer Spieler seine Kleider dahin hängt.

Diese magisch rituellen und die programmierten Handlungen helfen dem Spieler, Unsicherheiten

ten, Angstgefühle und Spannungen abzubauen und zu regulieren und dies im Zusammenhang mit Erfolgserlebnissen. Misserfolgserlebnisse werden daher unbewusst verdrängt. Diese Handlungen können aber zu grundsätzlichen Störfaktoren werden, wenn aus irgendeinem Grund das Maskottchen zu Hause liegen blieb oder die alten Schuhe nun tatsächlich nicht mehr zu gebrauchen sind und durch neue ersetzt werden müssen. Wenn Maskottchen oder Handlungsweisen helfen können, die Spannungen zu regulieren, sollte der Trainer sie nicht als Spinnerei oder Extravaganz abtun. Der Trainer wird sie in die individuelle Beeinflussung und Betreuung einbeziehen.

Wie die motorische Aktivität in einem Schemaablauf geschehen könnte zeigt

8. Das Modell einer unmittelbaren Spielvorbereitung

Spielbeginn: Samstag, 18.15 Uhr als Heimspiel programmierter Ablauf

16.30 Uhr Besammlung der Spieler in der Garderobe; Umkleiden
Individuelle Psychoregulation im Gespräch

17.00 Uhr Umgezogen in der Garderobe; Spieler sitzen in der Kutschersstellung
Jeder Spieler sieht den Trainer
Gespräch:
– eigene Stärken
– Schwächen des Gegners
– eingehen auf Gruppen und Einzelspieler
– 5 wichtige Elemente nennen und einprägen lassen:
1. Angriff: breite Spielanlage
2. schnelle Ballzirkulation
3. Ballsicherheit
4. Abwehr: rechte Seite weit heraustreten – Wurfarm
5. nicht sperren lassen – zurufen

17.15 Uhr Einlaufen und Einspielen (siehe unter «Die Wechselwirkung von physischen und psychischen Vorbereitungen» und «Modell für Einlaufen und Einspielen vor dem Spiel»)
Der Trainer beobachtet die Spieler, Einzelgespräche, individuelle Psychoregulation

17.45 Uhr In der Garderobe:
Zeit geben für persönliche Sachen
Gespräch:
3 wichtige Elemente nennen und einprägen:
1. Schnelle Ballzirkulation
2. Ballsicherheit
3. rechte Seite weit heraustreten – Wurfarm

18.00 Uhr Einspielen auf dem Spielfeld (siehe unter «Die Wechselwirkung von physischen und psychischen Vorbereitungen» und «Modell für Einlaufen und Einspielen vor dem Spiel»)
– Torhüter untereinander
– Spieler in Gruppen
– Torwurf ohne Torhüter
– Torwurf mit Torhüter
= Stärke des Torhüters zeigen
– Spiel: Angriff gegen Verteidigung
= Selbstvertrauen, Körperkontakt

18.12 Uhr auf der Spielerbank
– Trainingsanzüge ausziehen
Gespräch:
2 wichtige Elemente nennen und einprägen
1. Ballsicherheit
2. rechte Seite weit heraustreten – Wurfarm

18.15 Uhr Spielbeginn

Die Wechselwirkung von physischen und psychischen Vorbereitungen
Hermann Rieder im Leistungssport 5–77 S. 381⁶
Bei Wechselwirkungen, nicht nur unmittelbar vor dem Spiel als Spielvorbereitung von physischen und psychischen Faktoren wurden festgestellt:

1. Steigende physische Leistung hebt normalerweise die psychische Form
2. Steigende psychische Form beseitigt Hemmungen und gibt Auftrieb, vermittelt Trainingsenergie und diese wiederum steigert die physische Verfassung
3. Psychische Form setzt sich aus Eigenschaften, Begriffe und Zuständen zusammen wie: Leistungswille, Selbstvertrauen, Sicherheit und Zuversicht. Kraftüberschussgefühl, Trainingsfleiss, Einfälle zur Trainingsgestaltung. Geringe Irritierbarkeit, gute Stimmung, Gefühl des Anerkanntseins.

Modell für Einlaufen und Einspielen vor dem Spiel

Ziel:

1. Anpassen des Organismus an die kommende Belastung (physiologisch)
2. Schutz vor Verletzungen
3. Beweglich machen der Gelenke durch allgemeine Gymnastik
4. Fördern der Koordinationsfähigkeit durch wettkampfspezifische Übungen
5. Fördern der gruppenspezifischen Beziehungen und der Integration durch Gruppenübungen
6. Regulation des Vorstartzustandes durch motorische Aktivierung

Individuell (15 Minuten):

gehen – laufen – hüpfen im Wechsel mit Gymnastik (Beweglichkeit WS)



Anstirnen:
Sitz, Beine geschlossen, Hände umfassen die Unterschenkel:
– vorbeugen des Rumpfes, abwärtsschieben der Hände



Kniegrätschstand, Arme in Nackenhalte:
– rumpfbeugen nach links und rw-sw, eine Hand berührt den Boden



Kniestand:
– sw absitzen ohne Zuhilfenahme der Hände



Liegestütz seitlings:
– mit kleinen Schrittlings einen Kreis um gestreckten Stützarm beschreiben

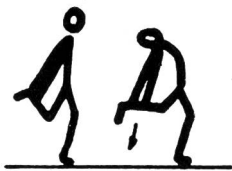


Rückenlage, Beine angehockt:
– versuchen mit den Knien neben den Ohren den Boden zu berühren



Grätschliegestütz vorlings:

- schwunghaftes Rumpfdrehen und Armschwingen sw.
- sw wandern, Blick folgt der Schwunghand

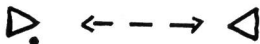


Grundstellung:

- fassen des linken Fusses mit beiden Händen, abwärtsdrücken des Fusses

Verteidigungsbewegungen vw - rw - sw im Dreieck

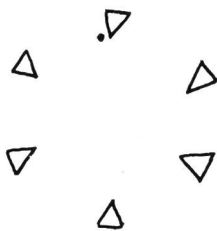
In der Gruppe mit dem Ball



- zuspielen und fangen in rascher Folge. Distanz 3 m
- zuspielen über Kopfhöhe, kniehoch, seitlich
- anlaufen gegen den Ball (Kolbenbewegung)



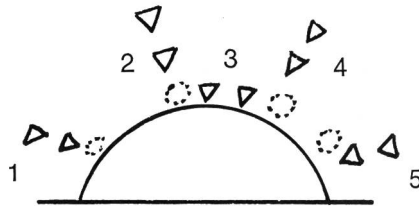
- täuschen - Durchbruch mit Abwehrspieler
- zuspielen und fangen mit laufen an Ort, mit absitzen, Liegestütz, usw. nach dem Abspiel.



- zuspielen und fangen mit Platzwechsel
- Laufweg = Ballweg
- nach links spielen, nach rechts laufen
- anlaufen gegen das Zentrum (Kolbenbewegung)

Den Torhüter einwerfen:

Gezielte Würfe vorerst auf den Torhüter



- Torwürfe von den Spielpositionen mit Zuspiel von der Gruppe links
- wie oben, dazu je ein Abwehrspieler

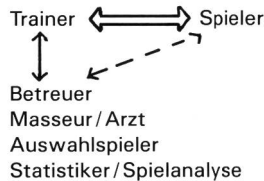
9. Der Trainer auf der Spielerbank

Je nach Veranlagung wird sich der Trainer auf der Spielerbank passiv oder mehr oder weniger aktiv verhalten, es gibt kein Rezept, nur einige Richtlinien.

Nach der Vorschrift der Internationalen Verbände dürfen sich auf der Spielerbank aufhalten: nur die Auswechselspieler und die hinausgestellten Spieler sowie 4 Offizielle.

Der Präsident, der Kassier oder andere Vorstandsmitglieder oder Fans haben auf der Spielerbank keine Berechtigung. Die Spielerbank ist ein Arbeitsplatz. An dieser Arbeit sind beteiligt und nach der Kompetenz abgestuft.

Schema



Die Leute auf der Spielerbank schaffen, soweit im Rahmen des Möglichen, während des Spieles die optimalen Voraussetzungen für den Spielverlauf. Ihre wichtigsten Aufgaben sind:

- Zeit mitstoppen
- Auswechselspieler auf ihre Aufgabe vorbereiten
- beobachten
- Anweisungen nicht direkt in das Spielschreien

Als Vermittler dient der Spielführer und die Auswechselspieler. Die Spieler erziehen in der Organisationsphase im Angriff auf die Spielerbank zu blicken. Nur Anweisungen und Massnahmen mitteilen, die durchführbar sind.

Hans und Peter brauchen dringend nach den drei gelaufenen Gegenstößen eine Verschnaufpause. Der Trainer will sie im Moment nicht auswechseln, dafür ruft er laut in das hektische Spielgeschehen: schneller Hans, schneller Peter.

Nach dieser Anweisung erfolgt prompt ein Fehlzuspiel und der Gegner kommt so zu einem geschenkten Ball.

10. Das Pausengespräch

Die Pause dient dem Spieler zur Erholung und zur Pflege. Erst in zweiter Linie können taktische Massnahmen und Absprechungen vorgenommen werden, aber nur wenn die Spieler physisch und psychisch aufnahmefähig sind und die zu treffenden Massnahmen technisch-taktisch beherrschen.

In der Garderobe sind:

der Trainer, der Betreuer, der Masseur/Arzt, die Auswechselspieler.

Vorerst wird der Trainer die Spieler sich erholen lassen und Zeit geben für persönliche Dinge, für ein Gespräch untereinander, für den Masseur usw.

Nach Ablauf der Hälfte der Pausenzeit sitzen die Spieler in der Kutscherstellung. Das Gespräch des Trainers gliedert sich in:

1. Taktische Hinweise auf das Spiel des Gegners
2. Unsere Massnahmen, höchstens ein bis zwei Veränderungen
3. Wenn nötig Einzelgespräche über einzeltaktisches Verhalten
4. Aufmuntern, loben, Selbstvertrauen geben, aber wenn nötig auch dämpfen, neue Zielsetzungen geben
5. Konzentration auf die Fortsetzung: 60 Sekunden Ruhe, jeder Spieler denkt an die neuen Massnahmen
 - keine Einzelmanndeckung mehr, sondern wir spielen ein 6:0-Abwehrsystem.
 - Wie verhalte ich mich auf meiner Position im 6:0-Abwehrsystem?
 - Übergang zu zwei Kreisspielern

Während der Pause wird der Trainer keine Diskussion aufkommen lassen. Er allein bestimmt und trifft Massnahmen.

Auf dem Weg zum Spielfeld hat der Trainer Gelegenheit Einzelgespräche zu führen.

11. Die Betreuung nach dem Spiel

Je nach Spieldauer Gratulation, Lob des Trainers oder aufmuntern, Selbstvertrauen durch kurzes Gespräch und Einzelgespräch vermitteln. Der Trainer muss sich auch nach der Niederlage mit der Mannschaft identifizieren. Er muss sie gegen «aussen» vertreten: Presse, Vorstand, Zuschauer. Er soll auch hier den Spielablauf realistisch, aufgrund von Tatsachen wiedergeben. Gegenüber aussen soll der Trainer unmittelbar nach dem Spiel kein überschwängliches Lob, noch zerreissende, verletzende Kritik von sich geben.

Die Spieler wollen direkt nach dem Spiel allein gelassen werden; jeder muss für einen Moment sich allein mit seinen Problemen auseinandersetzen können. Fremde Leute haben in dieser Situation keinen Zutritt zu den Garderoben. Das gut vorbereitete Gespräch über das letzte Spiel findet vor dem Montagtraining in Form einer Teamsitzung statt.

Die Teamsitzung nach dem Spiel

Das letzte Spiel

- Die Kritik von aussen: Presse usw.
- Der Spielverlauf aus der Sicht des Trainers beruhend auf Spielanalyse (siehe «Spielbeobachtung – Spielanalysen») Beobachtungen
- Lob, Anerkennung (bei Niederlage besonders wichtig)
- Die Gesamtkritik behandelt vorwiegend die mannschaftstaktischen Massnahmen in der Abwehr und im Angriff.
- Die Einzelkritik geht auf das technisch-taktische Einzelverhalten ein. Ebenso werden Einsatz, Engagement, Fairness, Verhalten im Kollektiv usw. erwähnt.
- Dem Spieler Gelegenheit geben, sich zum Spiel zu äussern. Da wo es gegeben erscheint Diskussion nicht unterdrücken (Fachdiskussion). Konfliktsituation in Gruppen- und Einzelgesprächen lösen.

Die Spielbeobachtung – Spielanalysen

Ziel der Spielbeobachtung:

1. Feststellen der Stärken und Schwächen der eigenen oder / und der fremden Mannschaft.
2. Wiedergabe des Spielverlaufs: Leistungskurve im Spiel
3. Leistungskurve einzelner Spieler in der Wettkampfphase
4. Einfluss auf das modellierte Training / Korrekturtraining

In der Literatur werden viele mögliche Formen von Spielbeobachtungen erwähnt. Es wäre falsch, eine solche Beobachtungsform direkt zu übernehmen. Spielbeobachtung ist ein Prozess, eine sich ständig weiterentwickelnde Massnahme, die nicht zu kompliziert in ihrer Aufzeichnung, selektiv und als Schnellinformation dient (Halbzeitgespräch).

Die Auswertung der Analyse nach dem Spiel oder als Analyse über die ganze Meisterschaftsphase wird der Trainer vornehmen und auf seine Bedürfnisse erforderliche Methoden finden. Die meisten selektiven schriftlichen Beobachtungen beziehen sich auf das Angriffsverhalten und auf das sogenannte Trefferbild. Die Beobachtungen in der Abwehr sind subjektiv; die Abwehrleistungen beschränken sich auf das technisch-taktische Einzelverhalten und vor-

wiegend auf das Gruppenverhalten. Die folgende Spielbeobachtung wurde übernommen aus dem Seminar der ersten nationalen Freiburger Handballschule 1978, «Spielbeobachtung», Leitung Prof. Dr. H. Rieder BRD⁷.

Die freie Spielbeobachtung

Vorstufe der exakten Beobachtung. Es erfolgt keine schriftliche oder graphische Fixierung. Die Beobachtung wird im Gedächtnis registriert.

Unterschiede zur zufälligen Beobachtung:

- Der Beobachter muss sich eine Beobachtungsaufgabe stellen
- Er muss sich auf das Wesentliche der Beobachtungsaufgabe konzentrieren
- Er muss gute Kenntnisse der Taktik des Spieles besitzen

Aufgrund der rein gedächtnismässigen Registrierung kaum für eine genaue Spielanalyse geeignet.

Scouting-report

Aus dem amerikanischen Profi-Basketball kommende Beobachtungsmethode. Steht zwischen freier und gebundener Beobachtung. Schriftlich fixierte Beobachtungsaufgaben, bei denen objektive und subjektive Kriterien beachtet werden.

Die gebundene Spielbeobachtung

Die gebundene Beobachtung unterscheidet sich von der freien durch die Fixierung des Beobachteten. Unterschiede treten in der Art der Aufzeichnung auf.

Der offizielle Spielberichtsbogen

Einfachste Art, sich Informationen zu beschaffen (z. B. Namen der Spieler). Für taktische Planung wenig aussagekräftig.

Die schriftliche Spielbeobachtung

Ziel: objektive und vollständige Beobachtung der in der Aufgabestellung festgelegten Kategorien.

Möglichkeiten:

- Mitschrift: mit Hilfe einer Kurzschrift wird der Spielablauf mitgeschrieben. Erforderlich hierzu: zwei Beobachter: einer schreibt, einer diktiert.
- Beobachtungsbogen: Aufgaben sind anhand von Rubriken gestellt. Beobachtete Aktionen werden mit Hilfe von Strichen eingetragen.

Nachteil: Ständiger Wechsel zwischen beobachten und schreiben, hierdurch können Fehler entstehen.

Vorteil: leicht erlernbar, schnell auszuwerten

Die graphische Spielbeobachtung

Ergebnisse werden zeichnerisch auf einem Blatt mit vorgegebenem Spielfeld festgehalten. Zu beobachtende Aktionen u. a.: Schussposition, Ballweg, Wurfgenauigkeit.

Nachteil: lange Dauer zur Anfertigung der Zeichnung

Vorteil: genauer räumlicher Verlauf erkennbar

Die akustische Spielbeobachtung

Der Spielvorgang wird synchron zum Spielverlauf auf Band gesprochen.

Nachteil: sehr lange Auswertungsdauer, keine Schnellinformation.

Vorteil: Sprecher kann immer das Spiel beobachten, somit können mehrere Kategorien beobachtet werden.

Die optische Spielbeobachtung

Die Fotografie

Wenig nützlich, hält nur Sekundenbruchteile des Geschehens fest, es können perspektivische Verzerrungen und damit falsche Beobachtungen entstehen.

Die Film- bzw. Videoaufnahme

Ermöglicht genaueste Wiedergabe des Spielverlaufs

Nachteil: Abhängig von Qualität der Kamera, Standort, Lichtstärke, Auswertung

Vorteil: ständig wiederholbar, jeder Spieler kann sich beobachten

Spielbeobachtung mit Hilfe der EDV

Aktiograph

Mit Kunststoffolie bespannte Kassette, auf der ein massstabgetreues Spielfeld aufgetragen ist. Mit Hilfe eines Stiftes kann der Beobachter die Laufwege eines Spielers auf die Kassette übertragen. Anhand von Drucktasten können Zusatzinformationen eingegeben werden. Auswertung der Daten durch einen Computer.

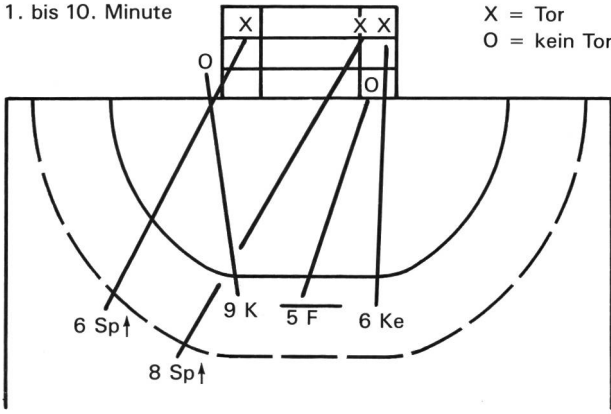
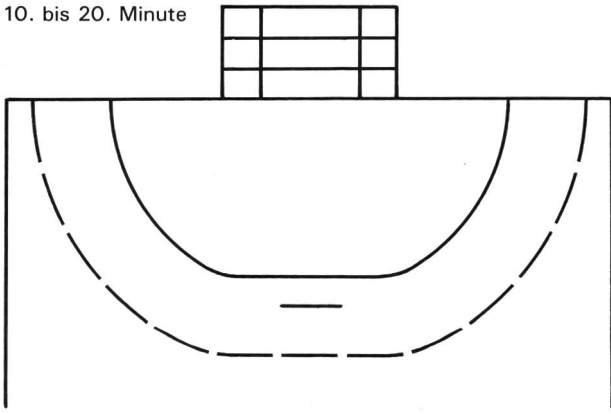
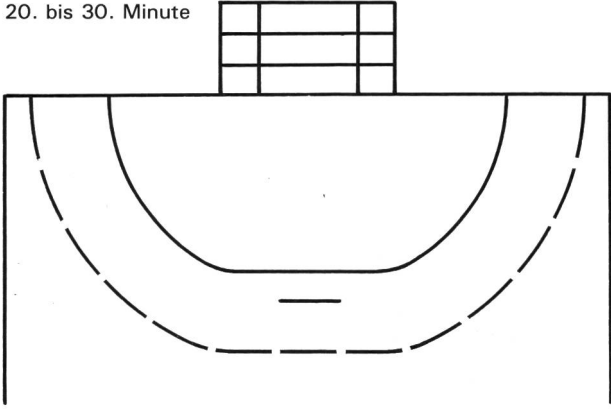
Nachteil: pro Spieler wird ein Beobachter benötigt

Vorteil: grosse Zahl von objektiven Informationen, schnelle Auswertung

Algorithmus

Methodisches Rechenverfahren, mit dessen Hilfe eine umfassende Beobachtung ermöglicht wird. Der gesamte Spielverlauf wird kodiert, auf einen Datenträger übertragen und in einen Computer eingegeben.

Nachteil: hoher Zeitaufwand zur Kodierung
Vorteil: grosse Zahl von objektiven Informationen, schnelle Auswertung

Spiel: BSV - GC Datum: 9. 11. Halbzeitstand:	Aufstellung 6 9 5 3 8 2 4, 7, 10, 12	Angriff	Spieler Nr.	Art des Abschlusses						Auswechs- lung	Spielstand	Bemerkungen
				Tor- wurf	Techn. Fehler	Regel- Fehler	7-m- wurf	Frei- wurf	Gegen- stoss			
1. bis 10. Minute 		1	6	Spr.↑						1:0	GC: 6:0 r Seite offensiv Nr. 1 r schiebt schlecht n. aussen Angriff: 2:4 Freiwurf: 3 Mann-Mauer 6 frei d. Sperren GC → Tor Überzahl r Nr. 2! → Überzahl 6 > 5	
		2	5		FF							
		3	9	Ke				Ind.				
		4	9	6 Ke				9 → 6		2:0		
		5	2			S				2:1		
		6	3	5 F			5					
		7	8	Spr ↑						3:2		
		8										
		9										
		10										
10. bis 20. Minute 		1										
		2										
		3										
		4										
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										
20. bis 30. Minute 		1										
		2										
		3										
		4										
		5										
		6										
		7										
		8										
		9										
		10										

Dieses technisch-taktische Gruppen- und Einzelverhalten wird mit ähnlich verlaufender typischer Spielsituation geschult und verbessert. In einer späteren Phase werden die Stressfaktoren, wie aktive Abwehrspieler, erhöhte Geschwindigkeit und Leistungsdruck (Torvorgabe) mit einbezogen.

12. Das Rollenbewusstsein der Spieler

Nach M. Boisen⁸ entstehen Erfolgs- oder Misserfolgserlebnisse aus einer Diskrepanz zwischen subjektiven Leistungserwartungen (= Anspruchsniveau – nach Hoppe: Die Gesamtheit der Erwartungen oder Ansprüche an die zukünftige eigene Leistung) und objektiver Leistung. Das Erreichen oder Übertreffen des Anspruchsniveaus wird nach Kunath als Erfolg erlebt, das Nichterreichen als Misserfolg.

Zweifel und Ungewissheit über Erreichen der Zielsetzungen und ein mögliches Versagen sind Ausdruck von stressogener Belastung und zeigen sich als Angstgefühle. Nach P. Schmidt steht fest, dass Erfolg oder Misserfolg von der Art und dem Grad der Angst abhängig ist. Die «schöpferische Angst», die Angst, die sich im normal physiologischen Grad bewegt, kann sogar leistungssteigernd sein. Übermäßige, mit emotionellen Erlebnissen verbundene Angstgefühle bewirken eine Leistungsblockade und die übermäßige Angstspannung wird zur Ursache der Versagens.

Pressestimmen vor einem wichtigen Spiel:

- «Schweizer Team wieder erstklassig?»
- «Schweizer besser als ich glaubte.»
- «Kellerkinder oder Weltklasseteam?»
- «Aufstieg in WM-A-Gruppe ist durchaus realisierbar.»
- «Bedeutungsvolle Stunden für den Schweizer Handball.»
- «Zuversichtliche Schweizer: Wir sind richtig geladen.»

Die gleiche Presse nach dem Spiel:

- «Durchgefallen.»
- «Das bittere Ende.»
- «Schweizer wiederum drittklassig.»
- «Der Nervenbelastung wieder einmal nicht gewachsen.»
- «Start mit Pauken und Trompeten – dann Zusammenbruch.»

Spieleraussagen nach dem Spiel:

- «Am liebsten möchte ich von hier aus direkt in die Ferien fahren; etwas Gras über die Niederlage wachsen lassen.»
 - «Könnten wir nicht mit der Bahn, anstatt mit dem Flugzeug zurückfahren.»
 - «Wie werden wir wohl in Kloten empfangen?»
- Als emotionelles Erlebnis, das Angstgefühl hervorruft kann, muss das Prestige bezeichnet werden.

M. Steinbach⁴ schreibt in «Psychologische Vorbereitung einer Mannschaft»:

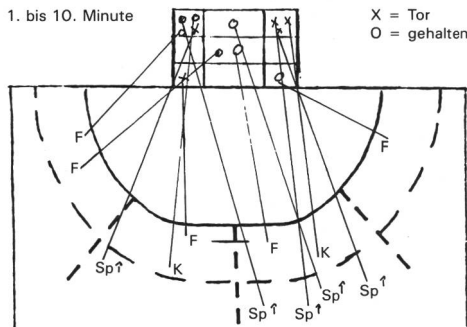
«Bedeutsam für den Spieler sind die individuellen Werte des Sportes, die sich repräsentieren in Selektion, Aufstieg. Ausgangsstellung dieser Bereiche ist Beachtung und Anerkennung, die in die Gesellschaft und Öffentlichkeit stösst. Angesichts bevorstehender Wettkämpfe bewirkt diese soziale Verflechtung aber zugleich eine erhebliche Belastung. Das sogenannte Rollenbewusstsein ist besonders stark den gesellschaftlichen Bindungen ausgesetzt. Presse, indem sie den Spieler und die Mannschaft in eine schwer zu verkraftende Rolle zwingen, und so die ohnehin bedeutsame sportliche Veranstal-

tung noch weiter hochspielen. Der Spieler strebt danach, sich Anerkennung zu verschaffen. Durch Training, Entbehrungen usw. hat er sich mit der sportlichen Leistung die Möglichkeit geschaffen, diese Anerkennung zu erringen. Für viele erhält die sportliche Erfolgchance einen hohen Stellenwert. Die Gefahr zu versagen, ist besonders für diejenigen gross, bei denen nur sportliche Erfolge möglich sind, oder die irgendeinen anderen Misserfolg kompensieren müssen. Auch für solche Spieler, die das Studium unterbrochen oder hinausgeschoben haben.»

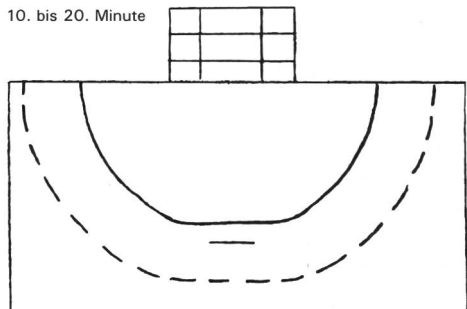
Der Trainer hat nun die Aufgabe, dem Spieler zu einer realistischen Selbsteinschätzung zu verhelfen. Diese gewinnt man durch Erfahrung, gegenseitiges Vertrauen, Selbstvertrauen und durch eine gewisse Unabhängigkeit, auch gegenüber dem Spiel im speziellen und dem Stellenwert des Sportes im allgemeinen.

Trefferbild für Torhüter eigene Mannschaft

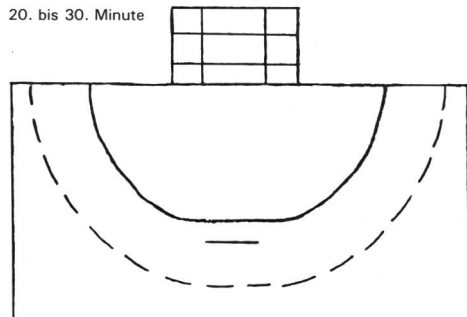
1. bis 10. Minute X = Tor
O = gehalten



10. bis 20. Minute



20. bis 30. Minute



Das Korrekturtraining

Diese Art von Training soll dem Spieler zur Einsicht verhelfen, begangene Fehler bewusst zu erleben und sie anschliessend durch entsprechende Korrekturübungen zu beheben.

Der Spieler Kurt hat seine Aufgabe, den Spielführer der Mannschaft B manzudecken, nur teilweise erfüllt. Er hat dem Gegenspieler zuviel Raum nach vorn gelassen und zudem sehr oft nicht auf der Wurfarmseite angegriffen. Kurt wird diese Manndeckung im Training auf verschiedener Position noch einmal erleben und wird vom Trainer auf die begangenen Fehler aufmerksam gemacht. Es folgen Übungen für das Mitlaufen, Übungen für das Anstechen auf den Wurfarm usw.

Literatur

- Boisen M.⁸: Angst im Sport. Verlag A. Achenbach Glessen/Lollar 1975.
- Hahn E.¹: Psychologie des Trainers. aus: «Psychologie in Training und Wettkampf» dsb Band 5 S. 129.
- Klinkhammer F.: Spielvorbereitung. Seminar Int. Freiburger Handballschule 1978.
- Kunath P.: Beiträge zur Sportpsychologie 2. Sportverlag Berlin 1974.
- Meier HR²: Die Vorbereitung einer Handball-Mannschaft auf ein Meisterschaftsspiel. J+S-Leiterhandbuch Handball 1972, ETS Magglingen.
- Müller H.J.: Beiträge zur Trainings- und Wettkampftwicklung, Band 6, Verlag H.J. Müller BRD 1977.
- Nitsch J./Udris I.³: Beanspruchung im Sport, Schriftenreihe: Training und Beanspruchung, Verlag Limpert 1976.
- Oja S.M.: Psychologische Fragen des Vorstadiums, in: Psychologie im Sport, Sportverlag Berlin 1955.
- Rieder H.⁶: Über die Wechselwirkung von konditioneller und psychischer Wettkampfvorbereitung, in: Leistungssport 5-73 - S. 381.
- Rieder H. und⁷ Beobachtungsteam: Spielbeobachtung, Seminar Int. Freiburger Handballschule 1978.
- Schilling G.: Erfolg und Misserfolg, NKES Trainerlehrgang ETS Magglingen.
- Schmidt P.⁴: Entstehungsmöglichkeiten psychopathologischer Komplikationen im Spitzensport, NKES Trainerlehrgang ETS Magglingen.
- Steinbach M.⁵: Psychologie in Training und Wettkampf, Trainerbibliothek dsb Band 5 S. 85, Verlag: Bartels und Wernitz 1973.
- Medizinisch-psychologische Probleme der Wettkampfvorbereitung, Verlag: Bartels und Wernitz 1971.
- Turos Bodgan: Maskottchen-Vorurteil oder Psychotherapie, in: Leistungssport 1-77 s. 72.