

Donnerstag
16.
Juni



Bei der neuen Methode helfen Fotos von Spielsituationen den Sportlern, Taktiken – hier ein Konter – mental einzuüben.

Foto: Max Ellerbrake

Fußballtaktik in Gedanken trainieren

CITEC-Forscher entwickeln neue mentale Methode für Sportler

Bielefeld (WB/mzh). »Grau is' alle Theorie, maßgeblich is' auf'm Platz« – diese Weisheit des BVB-Recken Adi Preißler (1921-2003) wird gerade von der Wissenschaft überholt: Bielefelder Forscher haben eine Methode entwickelt, mit der junge Fußballer besser werden, ohne auf dem Platz zu stehen.

Wissenschaftler des Exzellenzclusters Kognitive Interaktionstechnologie (CITEC) der Bielefelder Universität haben ein mentales Training entwickelt, das das taktische Verhalten von Kickern verbessert. »Im Teamsport kommt es darauf an, dass die Spieler harmonisieren«, sagt Thomas Schack. Der Sportwissenschaftler und Kognitionspsychologe erfasst, wie Sportler Spielabläufe im Gedächtnis speichern und abrufen.

Die körperliche Fitness innerhalb einer Leistungsklasse differenziert kaum. »Die gedankliche Vorstellung von mannschaftstaktischem Verhalten kann deshalb ein

entscheidender Vorteil sein.« Das mental trainierte Team verschleiert seine Pläne und entscheidet das Spiel für sich.

»Das Problem besteht darin, dass viele Spieler mannschaftstaktisches Verhalten falsch oder gar nicht im Gedächtnis abgespeichert haben«, sagt Schack. Die neue Methode setzt auf das Vorstellungsvermögen und wurde mit zwölf Fußballern getestet, die Futsal spielen, eine Art Hallenfußball und deutlich schneller als Rasenfußball.

Fotos und Erklärungstexte helfen dem Sportler, sich in eine Spielsituation hineinzuversetzen und sich die gemeinsame Handlung bis hin zum erfolgreichen Abschluss (Tor) vorzustellen. Schacks Kollegin Cornelia Frank hat das neue Verfahren namens Joint Action Imagery entwickelt und zusammen mit dem Studenten Gian-Luca Linstromberg in einer Studie mit einer Unisportgruppe eingesetzt.

Beispiel: Konter. Die Sportler sollten sich in einen Spieler auf dem Foto hineinversetzen. Dieser Spieler befand sich in einer vorge-

gebenen Situation: »Du fängst den Ball im rechten Spielfeld ab. Vor dir befindet sich nur ein gegnerischer Spieler, links und rechts von dir sind zwei Spieler deines Teams. Du beschleunigst und passt den Ball zu deinem rechten

Mitspieler.« Die Testperson sollte sich die Situation zehn Mal nacheinander lebhaft vorstellen. Das Mentaltraining lief über vier Wochen zusätzlich zum regulären Training in der Halle.

Zu Beginn und zum Abschluss



Die Sportwissenschaftler Prof. Dr. Thomas Schack und Dr. Cornelia Frank befassen sich mit dem mentalen Training. Foto: CITEC

erfassten die Forscher, wie gut die Testpersonen die vier Taktiken – Spielaufbau, Konter, Umschalten auf Verteidigung und Pressing – verinnerlicht hatten. »Ein zentrales Ergebnis ist, dass die Spieler diese Taktiken besser auseinanderhalten können als vorher«, sagt Cornelia Frank. Die Fortschritte der Testpersonen wurden mit einer Kontrollgruppe verglichen, die nicht am mentalen Training teilgenommen hatte. »Anders als die Kontrollgruppe haben die mental trainierten Sportler zweckmäßige Vorstellungen von diesen Taktiken entwickelt.« genau das müssen Profis können.

Bislang ist allerdings noch unklar, ob das Mentaltraining hilft, auf dem Spielfeld tatsächlich gemäß der taktischen Vorgabe zu entscheiden. Ebenfalls offen ist, ob das Training hilft, taktische Anweisungen des Trainers besser zu verstehen.

Schon jetzt aber ist klar: »Mit unserer Methode lernen Spieler in kurzer Zeit das fußballerische Einmaleins, das jeder Trainer voraussetzt« versichert Cornelia Frank.