

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Auf die Plätze, fertig... bereit?  
**Autor:** Venzi, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991933>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.05.2025

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

# Auf die Plätze, fertig ... bereit?

Was tun in der letzten Stunde vor dem Wettkampf? Ohne Kenntnis der Sportart und der betroffenen Athletinnen und Athleten ist diese Fragen nicht zu beantworten. Wichtige Punkte sind jedoch sportartübergreifend gültig. Sie sind es wert, genauer betrachtet zu werden.

Reto Venzl

**W**ettkampfvorbereitung findet eigentlich immer statt, jedoch wenden die meisten oft wenig Zeit auf, um die optimale Vorbereitung zu finden. Das ist erstaunlich, denn wir sind uns alle bewusst, dass wir im Wettkampf nur ernten können, was wir vorher gesät haben. Die direkte Vorbereitung ist dabei sozusagen die letzte Phase der Saat, weshalb der Anspruch sein sollte, die Vorbereitung sehr ernst zu nehmen. Was man dabei genau unter Vorbereitung versteht und wie man sie gegenüber dem Trainingsalltag abgrenzen will, ist je nach Sportart, Leistungsstufe und persönlichen Vorstellungen verschieden. Klar ist jedoch: Der Wettkampf beginnt oft schon Tage oder gar Wochen vor dem eigentlichen Start.

## Countdown rückwärts

Es kann interessant und hilfreich sein, die Vorbereitung in Phasen zu unterteilen. Es gibt ein einfaches Schema: Vom Beginn des Wettkampfs zurück «rechnend» kann man sich überlegen, was man

- in den letzten Minuten
- in den letzten 1–2 Stunden (z. B. ab Eintreffen im Stadion)
- am Wettkampftag (z. B. vom Aufstehen bis ins Stadion)
- am Vortag
- in der letzten Woche

tun will, um am Wettkampf die bestmögliche Leistung erbringen zu können. Die jeweiligen Phasen können von Sportart und Leistungsstufe variieren. Es lohnt sich jedoch fast immer, zumindest drei Stufen zu unterscheiden: Vorstart (letzte Minuten), direkte Vorbereitung (letzte 1 bis 2 Stunden) und Vorabend bzw. Wettkampftag.

## Super trainiert, nicht geschlafen!

Eigentlich ist es erstaunlich, wie viele Athleten nach intensiver Vorbereitung den letzten Schritt in Richtung Erfolg nicht wirklich konsequent gehen. Da wird nach einer aufwändigen, langfristigen Vorbereitung ein unnötiges Risiko eingegangen, indem der Vorbereitung unmittelbar vor dem Wettkampf nicht das nötige Augenmerk geschenkt wird. Wie sonst wäre es möglich, dass Athleten nicht die komplette Ausrüstung dabei haben, sich über zu wenig Schlaf beklagen oder dass Trainer/Betreuer nicht alle Formalitäten beachten, welche z. B. für den Einsatz von Spielern notwendig sind. Auch bei einer systematischen Vorbereitung gibt es also keine Wunderlösungen, sondern nur die schrittweise Annäherung an die optimale Vorbereitung. Wenn wir von einem erfolgreichen Athleten hören: «Heute hat einfach alles gestimmt», dann sagt dies viel über die Vorbereitung aus.

## Am Start sind nicht alle gleich

Wie wichtig die Vorbereitung im Sport ist, wird beispielsweise in der Sportart Bob deutlich. Hier gilt es, auf den ersten 50 m bis zur Messung der Startzeit wirklich alles aus den eigenen Möglichkeiten zu machen, denn eine Faustregel sagt, dass sich ein allfälliger Rückstand auf die Besten bis zum Ende der Fahrt verdoppelt oder gar verdreifacht. Natürlich kann ein Pilot danach mit einer perfekten Fahrt den Rückstand in Grenzen halten oder – bei Fehlern der Konkurrenten – Zeit aufholen. Es wird jedoch klar, was eine nicht optimale Vorbereitung bewirkt: einen Rückstand von Beginn des Wettkampfs weg. Oder noch deutlicher gesagt: Möchten Sie gerne einen 100-m-Lauf mit 10 m Rückstand starten? Wohl nicht, aber genau das bewirken wir mit einer suboptimalen Vorbereitung. Eine perfekte Vorbereitung jedoch bringt uns am Wettkampftag mit dem Gefühl «ich habe alles getan, was für den Erfolg notwendig ist» an den Start: und das ist eine sehr gute Ausgangslage.

# Je näher der Wettkampf, desto...

**N**icht nur im Training, sondern gerade auch in der Vorbereitung zeigt sich oft und immer wieder ein starkes Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Leistungsfaktoren. Während den körperlichen und technisch-taktischen Faktoren (z.B. gutes Einlaufen) recht viel Zeit eingeräumt wurde, gibt es bezüglich mentaler und umfeldbezogener Faktoren oft grosse Defizite. Damit am Wettkampf aber alles stimmt, sollten wir auch sämtliche relevanten Faktoren berücksichtigen.

## Der Coach – das Zünglein an der Waage

Eines der am häufigsten genannten Probleme bei Wettkampfbeginn ist die Vorstart-Nervosität. Auch arrivierte Cracks haben damit immer wieder Schwierigkeiten, die richtige Mischung zwischen innerer Ruhe und der für den Wettkampf nötigen Spannung zu finden. Verschlafene Startminuten mit frühem Rückstand (z.B. im Fussball) können ein Zeichen von Unteraktivierung, «dumme» Fehler im Einzelsport eine Folge von Überaktivierung sein. Ein einfaches Konzept kann hier dazu beitragen, diese Mechanismen begreifbar und beeinflussbar zu machen: der Ideale Leistungszustand (ILZ). Auch ohne theoretisches Wissen wird fast jeder Athlet dem Trainer vor dem Wettkampf sagen können, ob er eher zu ruhig, zu nervös oder in etwa «richtig aktiviert» ist. Aufgabe des Trainers ist es nun, die Sportler mit Aktivierungs- und Beruhigungs-Tools bekannt zu machen. Diese sollten dann im Training und in Testwettkämpfen ausprobiert und reflektiert werden, so dass der Athlet schlussendlich genau weiss,

- wo er aktivierungsmässig steht und
- was er tun kann, um den ILZ zu erreichen.

Grundsätzlich werden dabei drei Ansatzpunkte unterschieden: körperliche Strategien (z.B. Lockerung, Entspannung), mentale Strategien (z.B. Konzentration auf das Hier und Jetzt) sowie umfeldbezogene Strategien (z.B. Musik, Gespräche mit Kollegen). Es lohnt sich, alle drei Ebenen in die Überlegungen mit einzubeziehen. Wer z.B. ein beruhigendes Musikstück gefunden hat, kann sich immer noch mit «stressenden» Gedanken in den Zustand der Überaktivierung manövrieren.

## Mentale Stabilität

Leider jedoch entziehen sich die mentalen Elemente in Wettkampf und Vorbereitung oft weitgehend unserer Kontrolle, weil wir sie nicht von der unbewussten auf die bewusste Ebene heben. Um diesen Umstand zu verbessern, lohnt sich auch im Nachwuchs- und Breitensport eine schriftliche Wettkampfvorbereitung. Dabei können wir uns bewusst machen, was wir wann ganz genau denken oder worauf wir uns konzentrieren wollen. Es lohnt sich dann, dies mit dem Trainer oder andern Athleten zu diskutieren. Oft findet man so noch das eine oder andere «Detail», welches von Bedeutung sein kann. Schlussendlich haben wir aber dann eine gute Basis gelegt für Stabilität im mentalen Bereich.

## Ich spiele, wie ich denke

Wenn wir die beiden erwähnten Konzepte, das Phasenkonzept und die Leistungsfaktoren, miteinander kombinieren, ergibt sich ein einfacher, gut handhabbarer Raster: auf der einen Ebene die verschiedenen Phasen (Zeit), auf der anderen die Leistungsfaktoren. Dieses Schema kann helfen zu erkennen, in welchen Bereichen meine Vorbereitung noch Lücken aufweist. Eine Gruppe von Golfprofis, die dieses Raster verwendet hatte, zeigte unter anderem auf, wie unausgeglichen diese Faktoren in den verschiedenen Phasen berücksichtigt wurden. Deutlich war jedoch: Je näher der Wettkampf rückt, desto mehr Bedeutung erlangt der mentale Bereich. Wechselnde Zielsetzungen oder Gedanken (Sieg oder Fun, «Medaille gewinnen» oder «mein Bestes geben») beeinflussen die Leistungserbringung sehr direkt.

Fotos: Daniel Käsermann



# 1928-2003



*Speedo*



► SPEEDO ► HEAD ► BELFE ► POSTCARD

**TORAU SPORT**

Torau Sport AG, Sportartikel-Vertretungen, Industriestrasse 1, CH-4805 Brittnau  
Tel. 062 746 80 50, Fax 062 746 80 51, info@torau.ch, www.torau.ch

# Herausforderung

## Darauf kommt es an!

### Systematisch vorbereiten

Die Regel «Wer den Erfolg nicht plant, plant den Misserfolg» gilt bei der Vorbereitung in besonderem Mass. Wer die Vorbereitung mal so, mal so macht, wird kaum stabile Leistungen auf hohem Level erbringen können. Eine systematische Vorbereitung ist Garant dafür, dass vorhandenes Leistungspotenzial auch umgesetzt werden kann.

### Schriftlich festhalten

Auch wenn es zeitaufwändig ist und zu Beginn übertrieben scheinen mag: Es lohnt sich, das Vorbereitungsprozedere schriftlich festzuhalten. Dies ist nicht nur ein wertvoller innerer Klärungs- und Entwicklungsprozess (was will ich denn wirklich?). Das Papier kann bei der Umsetzung als Checkliste dienen und bietet wertvolle Ansatzpunkte bei der ständigen Optimierung der persönlichen Vorbereitung.

### Alle Leistungsfaktoren berücksichtigen

Dabei sollten nicht nur die körperlichen und technisch-taktischen Elemente berücksichtigt werden, sondern im gleichen Mass auch mentale (z. B. Gedankensteuerung, Konzentration, Motivation) und umfeldbezogene (z. B. Anreise, Material, Betreuerstab).

### Exakt formulieren

Ein zentraler Unterschied zwischen der Vorbereitung der Besten und derjenigen der andern ist der Detaillierungsgrad: «Ungefähr so...» ist nicht gut genug. Fragen Sie sich deshalb: Was will ich ganz genau machen? Dies gilt sowohl für die körperlichen Elemente (wie lange einlaufen, wie intensiv etc.), wie für die mentalen (worauf konzentriere ich mich, was tue ich gegen meine Nervosität etc.).

### Permanent überdenken

Auch mit einem sehr systematischen Vorgehen wird es mir nicht gelingen, im ersten Anlauf die perfekte Vorbereitung zu kreieren. Eine permanente Überprüfung und Überarbeitung ist deshalb unbedingt notwendig. Fragen Sie sich deshalb nach guten und schlechten Wettkämpfen u. a. auch: Wie war meine Vorbereitung?

Im Mannschaftssport stellt sich in der Vorbereitung die spezielle Aufgabe, zehn bis zwanzig Individuen auf ein gemeinsames Ziel «einzustimmen» und dabei einen guten Mittelweg zu finden zwischen gemeinsamer und individueller Vorbereitung. Sicher lässt sich sagen, dass es kaum möglich ist, für eine grössere Gruppe von Menschen eine Vorbereitung zu kreieren, welche für jedes Individuum optimale Voraussetzungen zur Leistungserbringung schafft. Auf der anderen Seite möchte man aber gerade im Mannschaftssport den Zusammenhalt stärken und sich auch im Team vorbereiten. Die Lösung für dieses Dilemma ist schnell gefunden: gemeinsame Vorbereitung mit genügend Raum für individuelle Anpassungen.

### Individuelle Unterschiede berücksichtigen

Viele Trainer im Mannschaftssport tun sich jedoch mit Freiräumen ihrer Spielerinnen und Spieler schwer. Die Angst, die Kontrolle über das Team zu verlieren oder einer negativen Dynamik Vorschub zu leisten, führt dann zu einer allzu starken Regulierung. Doch schon beim Video während der Busfahrt ist Vorsicht geboten: Nicht jeder braucht jetzt noch etwas Aktivierendes (siehe auch Kasten auf Seite 10) – die grundsätzlich nicht schlechte Idee hat so möglicherweise auf einen Teil der Spieler negative Auswirkungen. Als Faustregel gilt, dass technisch-taktische Elemente gemeinsam, körperliche Elemente teils-teils (Basis gemeinsam, Feintuning individuell) und mentale Elemente vorwiegend individuell



# Team

gemacht werden. Dabei kann man sicher auch berücksichtigen, dass die Athleten die Vorbereitung generell umso selbständiger gestalten können, je älter, erfahrener und leistungsfähiger sie sind.

## Sorgfältig planen

Auch hier lohnt es sich, die Vorbereitung (auch zeitlich) klar zu strukturieren. Die Athletinnen und Athleten müssen wissen, welche Phasen gemeinsam und welche individuell gestaltet werden. Als Prinzip kann gelten: In den «gemeinsamen Phasen» die Grundlagen legen, während in den «individuellen Phasen» die Feinsteuerung erfolgt. Gerade in den letzten Minuten sollte deshalb der Individualität genügend Platz eingeräumt werden. Das heisst jedoch nicht, dass man die Spieler einfach sich selbst überlassen muss. Die Aufgabe des Trainers ist es, im Training Tipps für die individuell zur Verfügung stehende Zeit zu geben und gegebenenfalls auch mit jedem Spieler einen entsprechenden Vorbereitungsplan zu erarbeiten.

## Teammeetings veranstalten

Damit die letzte Sitzung vor dem Spiel die gewünschte Wirkung zeigt, muss der Trainer die Meetings zwischen zwei Wettkämpfen als aufbauendes Element erkennen, in welchem er seine Spieler ganz bewusst in Richtung Wettkampf begleitet. Weil aber nicht jeder gute Trainingsleiter auch ein packender Rhetoriker ist, werden viele Teamsitzungen als

blosse Repetition der taktischen Marschroute erlebt. Wenn der letzte gemeinsame Moment vor dem Wettkampf ein wichtiger Mosaikstein auf dem Weg zum Erfolg ist, muss der Coach einige Regeln berücksichtigen:

- Meeting kurz halten (weniger ist mehr)
- alle Leistungsfaktoren berücksichtigen (kurz vor dem Spiel ist der mentale Bereich oft entscheidend)
- konkrete Aussagen/Forderungen machen (was ist ganz konkret zu tun?)
- Konzentration auf die drei wichtigsten Aspekte (und bitte ohne x Unterthemen)
- anschliessend noch ein paar Minuten lassen, um das Gehörte zu verarbeiten («Was heisst das für mich?»).

**m**

**Reto Venzli** ist Psychologe FSP und Sportpsychologe SASP und arbeitet seit 15 Jahren im Sport.  
**Adresse:** [www.performance-institute.ch](http://www.performance-institute.ch)

## Konzepte statt Rezepte

Die bisher aufgeführten Vorschläge und Prinzipien wirken wenig spektakulär – sie sind es auch nicht! Die Erfolg versprechende Wettkampfvorbereitung ist nämlich nicht mehr und nicht weniger als ein permanenter Optimierungsprozess, in welchem der Athlet in Zusammenarbeit mit dem Trainer- oder Betreuerstab ein immer kompletteres Konzept erarbeitet, nach welchem er die letzten Tage, Stunden und Minuten vor dem Wettkampf gestaltet, bis schliesslich im Moment X alles stimmt. Erfahrung ist dabei durch nichts zu ersetzen, und so ist es ein zentraler Erfolgsfaktor, sich nach jedem Wettkampf u. a. auch zu fragen: Wie war meine Vorbereitung? In diesem Moment wird die schriftliche Vorbereitung, welche wir zuerst möglicherweise als mühsame Pflichtaufgabe verstanden haben, wertvoll. Sie dient für die Analyse als willkommene Grundlage. Hilfreich können dabei z. B. folgende Fragen sein:

- Welche geplanten Massnahmen/Handlungen habe ich auch tatsächlich umgesetzt?
- Wie haben sich diese bewährt?
- Was könnte ich beim nächsten Mal besser machen?
- Wie sieht folglich mein neues Vorbereitungskonzept aus?

In diesem Zusammenhang soll noch einmal betont werden, wie wichtig es ist, sämtliche relevanten Leistungsfaktoren zu berücksichtigen. Wenn ich rückblickend nicht erkenne, dass zwar die körperliche Vorbereitung nahezu optimal verlief, die mentale aber noch Lücken (beispielsweise im Bereich Konzentration) aufweist, dann werde ich kaum die richtigen Schlüsse für den nächsten Wettkampf ziehen können.

