



Vier-Phasen-Modell (Jim Loehr)

DBV-A-Trainer-Ausbildung – Saarbrücken, 6.-8. Juni 2014

Dr. Sebastian Brückner

Jim Loehr (Tennis)

(aus: Psycholog. orientiertes Tennistraining)



- Pausengestaltung: vier Phasen zwischen Ballwechseln
 - 1 – Reaktionsphase
 - 2 – Entspannungsphase
 - 3 – Vorbereitungsphase
 - 4 – Aktivierungsphase (Ritual)



Phase 1 – Reaktionsphase

- Reaktion auf den vorherigen Punkt
- Wie ein Sieb: Schrott, Unrat und nicht brauchbare Sachen werden von vom Sieb aufgefangen und abgehalten. Alles Wünschenswerte, das Saubere, Kleine, Flüssige kann durch das Sieb weiterfließen.
- Negative Gedanken, Ängste oder Wutanfälle sind nicht wünschenswert und bleiben somit im Sieb hängen.
- Positive Gedanken und Reaktionen, die Energie vermitteln, können jedoch durch das Sieb und in die nächste Phase übergehen.

Phase 2 – Entspannungsphase



- Es kommt hier darauf an, die körperliche und psychische Erregung und damit den Energieverbrauch zu verringern.
- Atmung beruhigen, den Puls herunterfahren, die Muskulatur entspannen, den Kopf von seiner Arbeit kurz erlösen.
- Gerade in dieser Beruhigungsphase würden sich Ärger und Wut besonders negativ auswirken und den Aufbau von positiver Energie verhindern.
- Um die kurzen Pause von 20s zwischen zwei Punkten optimal zu nutzen, muss ein Spieler bewusst Entspannung anstreben.
- Dafür ist es notwendig, die entsprechenden Techniken vorher zu erlernen und sie im Training auszuprobieren.

Phase 3 – Vorbereitungsphase



- Sobald sich der Spieler entspannt hat, sollte er mit der Vorbereitung auf den nächsten Punkt beginnen.
- Hier ist es wichtig, dass er sich auf sich selber konzentriert. Abhängig davon, ob bei ihm emotionale Faktoren, taktische Fehler oder andere Gründe im Vordergrund stehen, sollte er sich Ziele für seine nächsten Aktionen in Form eines inneren Dialogs oder anhand von Visualisierungen setzen.
- Dies kann zum Beispiel sein, dass er sich einen speziellen Aufschlag vorstellt oder eine taktische Variante im Kopf durchgeht.
- Leitsätze oder Bilder nutzen

Phase 4 – Aktivierungsphase/Ritual



- In der letzten Phase vor dem Schlag (Aufschlag oder Return) sollte sich der Spieler sowohl körperlich als auch psychisch aktivieren.
- Dazu gehören lockere Sprünge, Bewegungen und eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung.
- Der innere Dialog ist an dieser Stelle positiv und anfeuernd.
- Der Schlag wird durch das individuelle Ritual eingeleitet.

Pausengestaltung beim Seitenwechsel



- 1 – Reaktionsphase
- 2 – Entspannungsphase
- 3 – Analyse:
Hier wichtig im Badminton für Coaching durch Trainer
- 4 – Aktivierungsphase
- 5 – Vorbereitungsphase
- 6 – Ritual