

24 auf einen Streich

Nowitzki ein Phänomen – auch von der Linie

Gedanken aus Sicht der Angewandten Sportwissenschaft

von Roland Back und Prof. Dr. Stefan Voll

Er steht für Superlative - das erkennt auch zunehmend der Basketball-Laie. Dirk Nowitzki ist nicht nur groß, sondern ein ganz Großer, der auch und vor allem herausragend gut Basketballspielen kann. Dies mit allen Facetten, die einen kompletten Basketballer auszeichnen. Waren bislang hohe Freiwurfquoten ein Alleinstellungsmerkmal, mit dem sich vorzugsweise Guards und Playmaker schmückten, so hat Dirk Nowitzki auch mit diesem ungeschriebenen Dogma aufgeräumt ... und wie! Nachdem er bereits 74 Freiwürfe in einer Saison in Folge verwandelt hat, ist sein phänomenaler „24-von-24-NBA-Rekord“ von der Freiwurflinie - wohl-gemerkt in einem NBA-Halbfinalspiel - auch aus sportwissenschaftlicher Sicht sehr interessant.

Zum Tat-Hergang

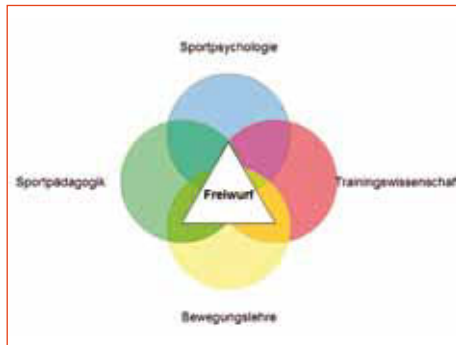
Zeit: 17. Mai 2011
 Tatort: Dallas / Texas
 Beteiligte: Oklahoma City Thunder und Dallas Mavericks
 Anlass: 1. Playoff-Halbfinalspiel der Western Conference 2010/2011
 Hauptdarsteller: Dirk Nowitzki

Selten war der Nickname „Dirkules“ (ein Anagramm aus Dirk und Herkules) treffender als an diesem Abend. Mit insgesamt 48 Punkten versenkte „The German Wunderkind“ die Oklahoma City Thunder fast im Alleingang. Aber 24 von 24 von der Linie in unterschiedlichsten Spielkonstellationen und -situationen zu treffen, verdient nicht nur ausdrückliche Erwähnung, sondern staunende Bewunderung und fordert fast zwangsläufig eine nähere sportwissenschaftliche Analyse.

Es gibt viele, die im Training Freiwürfe in Serie treffen, aber nicht nur der Fachmann weiß, dass das gleiche Unterfangen in einem Spiel, noch dazu in einem NBA-Playoff-Halbfinale, eine gänzlich andere „Baustelle“ ist. So mancher Freiwurf-Trainingsweltmeister schafft es aus (un-)erklärlichen Gründen bisweilen nicht, den Ball im Spiel konstant aus 4,191 m Entfernung in den 45,5 cm großen Ring zu werfen. Doch warum? Und warum schafft es Nowitzki – und das mit großer Regelmäßigkeit?

Nachfolgend versuchen die Autoren auf der Basis vier verschiedener sport-wissenschaftlicher, für den Freiwurf relevanter Teilbereiche die außerge-

wöhnlich hohe Freiwurfquote von Dirk Nowitzki zumindest ansatzweise zu erklären.



Der Spiegel der Bewegungswissenschaft

Diese Wissenschaft definiert sich als „Lehre“ und als Gebiet der Forschung von der sportlichen Bewegung. Sie befasst sich mit Themen wie Lernen, Entwicklung, Verhalten und Handeln. Gerade beim Erlernen einer komplexen sport-spezifischen Technik – und der richtige Schuss im Basketball gelingt erst nach einem ausgiebigen Lernprozess – durchläuft die Bewegungsausführung verschiedene Lernqualitätsstadien.

Zu Beginn des Lernprozesses lässt der Trainer ganz bewusst vielfältige Freiwurf-Varianten ohne Korrekturhinweise zu. Er verfolgt damit das Ziel, dass der Spieler die für ihn individuell passende Wurftechnik finden kann. In dieser Explorationsphase übernimmt der Trainer moderierende Funktion, indem er im Sinne eines „Open-Space-Lernens“

dem Spieler vielfältige Impulse für das selbstständige Finden einer individuellen „Freiwurf-Passung“ gibt. Dabei kann der moderne Lernansatz des „Differenziellen Lernens“ nach Schöllhorn Orientierung bieten, der für den Lernprozess auch vom Lehrbuch abweichende Bewegungsvarianten nicht nur zulässt, sondern sogar nutzbar macht.

Verschiedene Praktiker geben aus bewegungswissenschaftlicher Perspektive eine Reihe von Ratschlägen zur idealtypischen Ausführung des Freiwurfs. In diesem Zusammenhang verdeutlicht Schauer (S. 135ff.) verschiedene Schlüsselstellen des Freiwurfs. Der Mentor und Individualtrainer von Dirk Nowitzki, Basketball-Legende Holger Geschwindner, ermittelte z.B. den idealen Abwurfwinkel seines Schützlings mit Hilfe geometrischer Bewegungsanalysen. Aus bewegungswissenschaftlicher Sicht ist auch die individuelle Beinstellung beim Freiwurf ebenfalls bemerkenswert und als weiterer Erfolgsbaustein zu beachten.

Doch zurück zur Bewegungswissenschaft: Während in der sich anschließenden Grob- und später in der Feinform der Wurf noch in unterschiedlichen Realisierungsformen auftritt, die einer ständigen Modifikation ausgesetzt sind, wird er in der Phase der Stabilisierung gefestigt und im Körper durch die Verschaltung verschiedener Reiz-Leitungssysteme eine sog. Schleife bzw. ein Schema (vgl. Schmidt) gebildet. Dieses nun entwickelte und gelernte Grundmuster wird durch viele gleiche Wiederholungen als sog. Automatismus gleichsam auf der „körpereigenen Festplatte“ gespeichert und kann durch die Verankerung im sog. Körpergedächtnis





Dirk Nowitzki ist an der Freiwurflinie ein Phänomen: Auch für die (Sport-)Wissenschaft.

Fotos (3): DBB/Camera 4

aus bewegungswissenschaftlicher Perspektive stets abgerufen werden.

Gerade beim Freiwurf herrschen ja bezüglich der räumlich-zeitlichen Gegebenheiten stets gleiche Ausgangsbedingungen vor. Dennoch haben nahezu alle Basketballer im Spiel eine deutlich schlechtere Freiwurfquote als im Training. Bei Spitzen- bzw. Weltklassenspieler wie Dirk Nowitzki ist der prozentuale Abfall geringer. Diese verfügen über einen deutlich ausgeprägteren Bewegungsautomatismus der Freiwurfbewegung und treffen somit auch im Spiel trotz diverser „Störfaktoren“ hochprozentig von der Linie.

Als letzte Stufe des motorischen Lernprozesses kennt die Bewegungslehre noch das Stadium der sog. variablen Verfügbarkeit (vgl. Meinel/Schnabel), das eine situative Anwendung eines gelernten und gespeicherten Grundmusters erlaubt. Deshalb trifft ein Nowitzki auch von Dreierlinie häufiger als die „normalsterblichen“ Basketballer. Aber gerade diese Fähigkeit der variablen „Zur-Verfügung-Stellung“ einer erlernten (Freiwurf-)Technik lässt einen Dirk Nowitzki an der Freiwurflinie in erster Linie einen Bewegungsautomatismus abrufen, aber auch die unterschiedlichen psychischen und physischen Einflussfaktoren im Sinne einer variablen Verfügbarkeit situativ einbeziehen, verarbeiten und in einen gelingenden Bewegungsvollzug umsetzen. Folge: Er trifft – fast immer!

Der Spiegel der Sportpsychologie

Die Sportpsychologie versucht menschliches Verhalten, Handeln und Erleben von Personen im Sport zu erfassen und wissenschaftlich zu erforschen. Im Anwendungsbereich ist zwar der Grad der Beteiligung der psychischen Parameter an der sportlichen Gesamtleistung nur schwerlich genau zu messen. Moderne sportwissenschaftliche Überlegungen (Strauss et. al.) gehen davon aus, dass beim Aufeinandertreffen gleich starker Mannschaften oder Individualsportler der Spielausgang zu annähernd einem Drittel von psychischen Faktoren wie Nervenstärke, Willenskraft, Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsvermögen etc. abhängt und diese folgerichtig auch an der Freiwurflinie „wirken“.

Dass Dirk Nowitzki jemand ist, der in entscheidenden Spielphasen vorrangig in der „Crunch- bzw. Moneytime“ als „go-to-guy“ von seinen Mitspielern gesucht wird, ist ein Indikator dafür, dass bei ihm jene psychische Stärke besonders gut ausgeprägt ist. Und diese mentale Stabilität zeigt sich auch an der Linie. Er besitzt in besonderem Maße die Fähigkeit, „Außenfaktoren“ wie störende Cheerleader, hohen Lärmpegel oder ungewohnte Korbanlage weitgehend zu „absorbieren“ und die „Reststörfeuer“ so zu verarbeiten, dass sein Bewegungsrhythmus „rund“ und dadurch die Bewegungspräzision erhalten bleibt. Dirk Nowitzki selbst äußerte sich auf diese Rekord-Freiwurfserie angesprochen: „Ich habe früh gemerkt, dass ich im Rhythmus war.“ Und vermutlich hat er an diesem Abend auch jenes Stadium der „Selbstvergessenheit“ erreicht, das der bekannte Professor Mihaly Csikszentmihalyi mit dem Begriff „Flow“ umschreibt und damit ein Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit bezeichnet, mit dem die Begriffe Schaffens- oder Tätigkeitsrausch und Funktionslust korrelieren. „Danach lief alles wie von selbst. Was immer ich tat, der Ball landete im Korb“, sagte Dirk Nowitzki hinterher.

Freilich gibt es die sportpsychologisch legitimierte Theorie, wonach eine vollkommene Abschottung im Sinne eines Tunnelblicks erreicht werden soll, um alle inneren und äußeren Störfaktoren zu eliminieren. Dieser Prozess gelingt nur auf der Basis von Ritualen. Im Rahmen der Sportpsychologie sind Rituale in vielfältiger Weise von Bedeutung und werden u.a. zur Gewinnung von Stabilität und Sicherheit eingesetzt (vgl. Baumann, S. 334f.). Unter diesem Aspekt kann auch der individuell gestaltete Ablauf vor dem eigentlichen Freiwurf von Dirk Nowitzki betrachtet werden. Folgendes Ritual lässt sich erkennen: Bevor Dirk Nowitzki den Ball vom Schiedsrichter erhält, wartet er am Halbkreis. Nach Ballerhalt erfolgt für ihn typisch ein dreimaliges Auftippen des Balles vor dem Freiwurf. Hierbei richtet er von Beginn an seinen Blick und seine gesamte Konzentration auf den Korb.

Dieser ritualisierte Schritt – quasi das Stellen an die Freiwurflinie – ist mit der Vorstellung des Betretens einer Telefonzelle zu erreichen, die gleichsam einen persönlichen Schutzraum darstellt. Aber diese Telefonzelle hat Fenster, durch die – zwar gefiltert,



aber doch diffus – gewisse Eindrücke sicht-, spür- und hörbar eindringen. Insofern müssen diese externalen Einflussfaktoren erkannt, analysiert, zugeordnet und verarbeitet werden. Bei diesem Prozess spielt nicht nur eine ausgewiesene kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, sondern auch die individuelle Erfahrung des Spielers im Sinne von Erfahrungswissen und -handeln und das Umgehen mit wechselnden Bedingungen eine wichtige Rolle.

Berücksichtigt man, dass Dirk Nowitzki seine 24 Freiwürfe im Playoff-Halbfinalspiel in unterschiedlichen emotionalen Spielphasen – von den abtastenden Anfangsminuten bis hin zur spielentscheidenden Schlussphase – getroffen hat, so kann dies nur bedeuten, dass er auch trotz Automatismus und „Tunnelblick“ die verschiedenen emotionalen Anforderungen situativ zu verarbeiten wusste. Eine Fähigkeit, die nur schwerlich geschult und erreicht werden kann. ●

Teil 2 folgt in der nächsten Ausgabe im Februar 2012.

Zu den Verfassern:



Prof. Dr. Stefan Voll ist der Leiter des Universitäts-sportzentrums und der Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften an der Universität Bamberg.



Roland Back arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Bamberg in den Fachbereichen Arbeitswissenschaft und Sport, A-Trainer und ist Dozent für Basketball.