

# 24 auf einen Streich - Teil II

Nowitzki, ein Phänomen - auch von der Linie

Gedanken aus Sicht der angewandten Sportwissenschaft

von Roland Back und Prof. Dr. Stefan Voll

## Die Sicht der Trainingswissenschaft

Die Trainingswissenschaft ist die Lehre der Vermittlung von Kenntnissen zur Durchführung eines sportlichen Trainings mit der Zielsetzung der Leistungssteigerung und -erhaltung. Zudem reflektiert die Trainingswissenschaft auch, wie sich der körperliche Belastungsgrad auf die Ausführung hochkomplexer sportmotorischer Bewegungen – wie dem Freiwurf im Basketball – auswirkt.

Es ist nachvollziehbar, dass in einem erwärmten, aber ausgeruhten und frischen Körper, in dem alle Energiebereitstellungsprozesse weitgehend auf aerobem Wege erfolgen, Koordinationsprozesse auf Grund eines ungestörten Reiz-Leitungs-Systems mit einem hohen Grad an Präzision ablaufen. Deshalb werden – so die Statistiken – im ersten Drittel eines Spieles Freiwürfe im ligaübergreifenden Durchschnitt mit einem höheren Prozentsatz getroffen. Diese Quote lässt jedoch erkennbar nach, wenn mit zunehmender Spieldauer vermehrt anaerobe Prozesse für die Energiegewinnung ablaufen (müssen), um den Spielforderungen bestmöglich gerecht zu werden.

In diesen Spielphasen werden signifikant mehr Fehlwürfe von der Linie produziert, da zum einen durch den höheren Erschöpfungsgrad, aber auch durch die Intensität der Energiebereitstellung auf anaerobem Weg die Bewegungskontrolle und der Bewegungsfluss massiv beeinträchtigt werden (vgl. Weineck, 214). Dies zeigt sich besonders auch bei Biathleten, wenn sie in „anaerobem Zustand“ an den Schießstand kommen und kontrollierte Schüsse abgeben müssen.

Wenn nun Dirk Nowitzki in der Lage ist, diese unterschiedlichen physiologischen Zustände in der konkreten Spiel- bzw. Freiwurfsituation jeweils neu zu disponieren weiß, spricht dies für seine ausgewiesene Fähigkeit, körperliche bzw. physiologische Einflussgrößen in Relation zum erlernten Bewegungsschema zu setzen und trotz Automatismus bewegungslenkende Korrekturimpulse vom Zentralen Nervensystem an die Muskulatur zu geben. Wie stark Dirk Nowitzki sein Bewegungshandeln mit dem eigenen Körpergefühl korreliert, zeigt folgender Ausspruch von ihm: „Die Hände müssen die Füße vergessen, und sie dürfen sich auch gegenseitig nicht aus dem Rhythmus bringen.“

Dadurch wird eine situativ dosierte und der aktuellen Befindlichkeit angepasste Körperreaktion veranlasst, die zu einem erfolgreichen Wurf führt. Eine Qualität, die nicht nur für die analytische Kompetenz, sondern auch für das ausgewiesene Körpergefühl von Dirk Nowitzki sprechen.

Weiterhin sind aus trainingswissenschaftlicher Perspektive die regelmäßigen zusätzlichen Trainingseinheiten auch für seine sensationelle Freiwurfquote sicherlich mit ausschlaggebend.



## Die Sicht der Sportpädagogik

Sportpädagogik ist jene wissenschaftliche Disziplin, die den „Zusammenhang zwischen Sport und Erziehung“ auch und besonders unter dem Aspekt der Wertevermittlung thematisiert. Auch beschäftigt sich diese Wissenschaft damit, wie Sozialisations-, Personalisations- und Individuationsprozesse über und durch den Sport in Gang gesetzt und begünstigt werden können. Dass bei Dirk Nowitzki solche „Prozesse“ in bemerkenswerter Weise abgelaufen sind, wird in vielen Äußerungen deutlich. Um sein über Sport sozialisiertes Persönlichkeitsprofil zumindest ansatzweise zu skizzieren, seien einige Zitate beispielhaft genannt:

- „Den Clown können andere spielen, es braucht aber auch ... bodenständige Typen wie mich.“
- „Ich will keine Extrawurst!“
- „Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe.“



Fasst man diese und andere Aussagen zusammen, so ergibt sich ein Persönlichkeitsprofil, das von folgenden Eckpfeilern getragen ist:

- Ruhe und Gelassenheit
- Identitätssicherheit
- Stabilität und Souveränität
- Eigene Lebenskontrolle

Diese Persönlichkeitsmerkmale stellen wiederum Voraussetzungen dar, in besonderen sportlichen Bewährungssituationen das gesamte Leistungspotenzial abrufen zu können und somit auch an der Freiwurflinie eine ausgewiesene hohe „Kontrolle“ an den Tag zu legen.

Diese Qualität wird umso bedeutsamer, wenn man nun berücksichtigt, dass im Spitzensport - ähnlich wie im gesamten Hochleistungssport - das Siegen die Hierarchie des Erstrebenswerten dominiert. Denn um erfolgreich zu sein, werden häufig bewusst Fouls begangen, um den Gegner aus dem Rhythmus zu bringen oder ganz bewusst durch sog. „trash talking“ ihn zu verunsichern, so dass er die mentale Balance verliert.

Aus sportethischer Sicht sicherlich zweifelhaft und mit dem Makel des Unfairen behaftet, im Spitzensport aber gang und gäbe. Wie läge also unter Erfolgsprämissen näher, als den Topspieler der gegnerischen Mannschaft eben mit solchen Maßnahmen zu bekämpfen. Und da Dirk Nowitzki gerade der Schlüsselspieler der Dallas Mavericks ist, wird er folglich häufiger auf unterschiedlichste Weise attackiert.

Umso erstaunlicher ist es – und ein weiterer Beweis seiner außergewöhnlichen Fähigkeiten –, dass er über Frustrationstoleranz und Duldungskompetenz verfügt, die es ihm gestattet, verständliche Gefühle wie Wut, Rache – unter Umständen auch Schmerz nach einem Foul – so zu kanalisieren bzw. zu verarbeiten, dass diese ihn nicht vereinnahmen, sondern dennoch eine hoch präzise Bewegung wie den Freiwurf kontrolliert ausführen lassen. Die teilweise unfairen Äußerungen von Gegnern in Form des „trash talking“ treffen bei Dirk Nowitzki auf einen in sich gefestigten und im wahrsten Sinne des Wortes „geerdeten“ Spieler.“

## Internale und externe Einflussfaktoren beim Freiwurf



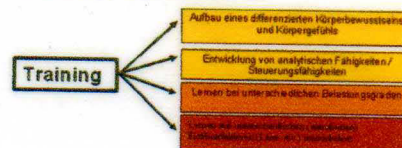
24 von 24 zeigen den hohen persönlichen und sportlichen „Reifegrad“ von Dirk Nowitzki sowohl aus bewegungs- und trainingswissenschaftlicher Sicht, als auch aus sportpsychologischer und –pädagogischer Perspektive.

## Konsequenzen für das Freiwurftraining

Die Wahrheit jedoch ist ja bekanntlich auf dem Platz und somit stellt sich die Frage, wie denn diese bei Dirk Nowitzki identifizierten Qualitäten von der Linie auch beim „normalsterblichen Basketballer“ in der Trainingsarbeit entwickelt werden können. Hierzu folgende vier Tipps:

1. Um ein individuelles Körpergefühl auszubilden, sind grundsätzlich die vielfältigen Sensibilisierungs- und Körperbewusstseinsübungen geeignet. Gleichsam in Art eines inneren Dialogs kann sich dadurch die notwendige Sensitivität für das Zusammenspiel zwischen der eigenen körperlichen Befindlichkeit und den differenzierten Bewegungsausführungen entwickeln.
2. Zur Deutung dieser unterschiedlichen Befindlichkeiten bedarf es analytischer Fähigkeiten bzw. Steuerungsfähigkeiten, die sich jedoch nur sukzessive aufbauen lassen. Der Spieler muss lernen, körpereigene physiologische Prozesse einzustufen ggf. zu verbalisieren, als auch davon ausgehend Steuerungskonsequenzen abzuleiten (vgl. Baumann S. 191-233).
3. Für die Entwicklung einer Bewegungsschleife ist es sicherlich ratsam, Freiwürfe im ausgeruhten Zustand zu trainieren. Jedoch sollten im wettkampfnahen Training die unterschiedlichen Belastungssituationen des Spiels simuliert und somit Freiwurftraining unterschiedlich initiiert werden, da nur so ein Lernprozess des Umgehens mit verschiedenen Belastungsgraden in Gang gesetzt werden kann.
4. Zudem sollten auch Außenstörfaktoren bewusst beim Freiwurftraining eingesetzt werden, da auch der Umgang mit Lärm und optischen Ablenkungsmanövern durch z.B. tobende Zuschauer gelernt und

ein „Verhältnis der spezifischen Passung“ zur Bewegungsausführung des Freiwurfs entwickelt werden kann.



Weiterhin nennen verschiedene Praktiker eine Reihe von unterschiedlichen „Erfolgsprinzipien“ (vgl. u.a. Amberry, Schauer, Sharman). Im Wesentlichen finden diese jedoch ihre Entsprechung in den Erfolgsfaktoren der identifizierten sportwissenschaftlichen Felder.

## Schlussresümee

Es ist und bleibt eine außergewöhnliche Leistung von Dirk Nowitzki, die erklärbar ist, aber sich fast folgerichtig aus seiner Entwicklung in den letzten Jahren ergeben hat. Er war schon immer überaus sicher von der Linie, weshalb es völlig unbegründet wäre, Faktoren wie Zufall oder Glück als Begründungsmuster für seinen neuen NBA-Rekord ins Feld zu führen.

Unterm Strich bleibt zu konstatieren, dass Nowitzkis ausgewiesene Fähigkeit des flexiblen Einsatzes eines automatisierten Grundmusters wohl der Erfolgsfaktor ist, denn „je mehr ein Sportler in der Lage ist, seine eigene Bewegung sowie die Umweltsituation analytisch zu erfassen, desto besser wird er sich auf veränderte Gegebenheiten einstellen und sie im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten motorisch lösen können“ (Zaciorskij).

Zur Gewinnung dieses notwendigen Erfahrungswissens und -handelns haben sicherlich auch die ungezählten Mannschafts- und insbesondere die vielen Individualtrainings von Dirk Nowitzki mit seinem „Personal Coach“ und Mentor Holger Geschwindner beigetragen. ●

## Zu den Verfassern:

Roland Back:



Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Bamberg in den Fachbereichen Arbeitswissenschaft und Sport, A-Trainer und Dozent für Basketball

Prof. Dr. Stefan Voll:



Leiter des Universitäts-sportzentrums und der Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften an der Universität Bamberg

## Quellen:

- Amberry, T. (1996). Free Throw. 7 Steps to Success at the Free Throw Line. New York: HarperCollins. Baumann, S. (2009). Psychologie im Sport (5. überarbeitete Auflage). Aachen: Meyer & Meyer. Meinel, K. & Schnabel, G. (1998). Bewegungslehre - Sportmotorik (S. 160-194). Berlin: Sportverlag. Schauer, E. (2002). Wurftrainer Basketball. Die besten Übungen und Programme. Hamburg: Rowohlt. Schmidt, R.A., & Wrisberg, C.A. (2008). Motor learning and performance (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Schöllhorn, W.I. et al. (2004). Nie das Richtige trainieren, um richtig zu spielen. Leistungssport, 34, (5), 13-17. Sharman, B. (1965). Sharman on Basketball Shooting. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc. Weineck, J. (1986). Optimales Training. Beiträge zur Sportmedizin. 4. Auflage. Erlangen: Welt am Sonntag vom 21.8.2011 (S. 26) Zaciorskij, W. (1972). Die körperlichen Eigenschaften des Sportlers. Bartels und Wernitz. Berlin-München-Frankfurt.