

DIE MENTALEN ASPEKTE DES HITTINGS

GEORG BULL, JANUAR 2003



Ahornallee 20
33106 Paderborn
Fon: 05251/1371154
Fax: 05251/1371153
Web: www.baseballakademie.de
Mail: info@baseballakademie.de

Hitting im Baseball gilt als die schwierigste Herausforderung im Ballsport. Der Sweetspot des Baseball-Schlägers ist kaum größer als der Ball und anders als beim Golf, wo der Ball ruht, kommt der Ball, was Location, Geschwindigkeit und Verhaltensweise betrifft, nie wie der vorherige. Das Duell Batter gegen Pitcher ähnelt einer Elfmetersituation im Fussball : Derjenige der Duellanten mit den besseren Nerven, der optimalen mentalen Einstellung hat den entscheidenden Vorteil.

Um die letzte Stufe der Kunst des Hitting zu erreichen, das heisst um sich mit den Besten messen zu können, muss der Batter die mentalen Aspekte des Hitting beherrschen und „wenn es gilt“ anwenden können.

Ohne die richtige Technik, ohne das notwendige Handwerkszeug, was im Kontext bedeutet, durch richtiges Training bzw. konstantes korrektes Training „Muscle Memory“ (Erinnerungsfähigkeit der Muskeln) , zu erlangen, bringt die beste mentale Stärke nichts. Und doch ist es ein Fakt, dass viele hart und unter bester Anleitung trainierende Spieler, die es nie verstanden haben, die mentalen Aspekte des Hitting zu meistern, „in the clutch“, im Moment der Wahrheit, versagen, während andere, die vielleicht nicht über den schönsten Schwung verfügen, durch ihre mentale Stärke, wenn es gilt, erfolgreich sind. Das Einzige, was ein Pitcher hat, um einen Batter zum Zeitpunkt in dem das Momentum des Spieles auf Messers Schneide steht, zu bezwingen, ist dessen Angst zu versagen, was dazu führt, daß der Batter seine „muscle memory“, sein Handwerkszeug, das er braucht, um den Ball hart zu schlagen, nicht abrufen kann.

Umgekehrt spürt jeder Pitcher, wenn er es mit einem Batter zu tun hat, der konzentriert und kaltblütig über die Strikezone wacht und für den es eine Freude ist, genau jetzt derjenige zu sein, der dem Spiel seinen Stempel aufdrücken kann. Das ist der Moment, indem die Angst zu versagen, ins Lager des Pitchers wandert.

Folgende Elemente bestimmen die mentalen Aspekte des Hitting

- 1) Mentale Aggressivität
- 2) Ziele
- 2) Erwartungen
- 3) Hingabe (dedication)
- 4) Verantwortung
- 5) Einstellung
- 6) Selbstvertrauen
- 7) Lernbereitschaft
- 8) Vorbereitung
- 9) Visualisierung
- 10) Beherrschung der Strikezone
- 11) Konzentration
- 12) Mentale Disziplin
- 13) Entspannung
- 14) Die Kunst des Gewinners

1) Mentale Aggressivität

Ein erfolgreicher Hitter geht jeden Pitch mit einer gewissen mentalen Aggressivität an, mit „Malicia“, wie man in Santo Domingo sagt. Der absolute Wille, den Ball hart schlagen zu wollen, steht über allen anderen nachfolgenden Elementen des mentalen Spieles. Der Batter muss jeden vom Pitcher servierten Ball erst mal so angehen, als ob dieser Pitch genau der ist, auf den er gewartet hat. Ist der Pitch außerhalb der Strikezone wird der Schwung angehalten und der nächste Pitch wird wieder genauso angegangen. Wer nur reagiert und das zum line drive notwendige Momentum erst abrufen will, wenn der Ball schon da ist, hat keine Chance.

Der Wille, das Spiel entscheidend zu beeinflussen, das Duell gegen den Pitcher zu gewinnen, den Ball hart zu schlagen, zeichnet alle Gewinner und damit alle guten Hitter aus.

Jeder Gedanke an Möglichkeiten zu versagen wird ausgeschaltet und durch Gedanken ersetzt, die sich mit Möglichkeiten beschäftigen, Erfolg zu haben !

Beispiel : 9. Inning, es steht unentschieden; 2 Aus, Läufer am 3. Base: Das ist der Moment, den Gewinner für sich als den erstrebenswertesten Zeitpunkt eines Baseballspiels herbeisehnen.

2) Ziele

Wie gesagt, im mentalen Kontext muss das übergeordnete Ziel immer sein, den Ball hart schlagen zu wollen. Ohne diese mentale Einstellung, die für jeden Pitch gilt, ist alles Nachfolgende null und nichtig

Das Ziel aller Spieler ist, das Beste daraus zu machen, wozu man körperlich und mental in der Lage ist. Was ist das Beste? Wie hoch setzt man seine Ziele? Wie viel will man investieren ?

Wie setzt man sich Ziele: a) langfristige Ziele
b) mittelfristige Ziele
c) kurzfristige Ziele

zu a) z. B. „Ich will meine Batting Average verbessern“

zu b) z.B. „Ich will den Ball ins Rightfield schlagen“

zu c) z. B. „Sehe den Ball, schlag den Ball“

Langfristige Ziele können nur erreicht werden, indem man an seinen kurzfristigen Zielen arbeitet. Alles baut auf dem Erfolg beim Erreichen kurzfristigen Ziele auf. Das kurzfristige Ziel muss immer der nächste Ball sein .

Ziele sind Herausforderungen, keine Belastungen oder Bedrohungen. Ziele, die ohne Entschlossenheit und Hingabe (dedication) gesetzt werden sind verschwendet, nutzlos. Es muss Spaß machen, die Ziele anzugehen.

3) Erwartungen (sind negativ)

Schlechte Einstellung: „Ich weiß, daß der Trainer dies oder das von mir erwartet.
Hoffentlich bringe ich das auch.“

Gute Einstellung: „Ich weiß, was ich machen will und ich weiß, wie ich es erreichen kann.“

- Als Batter darf man nie andere Leute oder Druck von außerhalb in das Denken eindringen lassen. Jede Art von Ablenkung, auch Freude ist kontraproduktiv.
- Versuche nicht, andere Leute zufrieden zu stellen. Im Duell geht es nur um Dich gegen den gegnerischen Pitcher

Der Batter denkt nur an den Ball, er muss frei von allen anderen Gedanken und Erwartungen sein.

4) Verantwortung

Die Einstellung eines Verlierers: „Die Sonne war genau in meinen Augen, der Idiot auf der Tribüne schreit die ganze Zeit rum... wie soll ich da den Ball treffen?“

Gewinnereinstellung: „Es ist meine Schuld, wenn ich mental nicht wettkampffähig bin und niemand anderes ist schuld.“

Übernehme Verantwortung für dein Verhalten, Aktionen und Leistungen.

Der Stellenwert, zu dem sich ein Spieler zu seinen Leistungen bekennt und diese verantwortet, ist ein wichtiger Faktor um zu lernen, sich zu verbessern, und dann Erfolg zu haben.

Der Hitter, der sich Sorgen um sein Image, seinen Ruf macht, der Aufmerksamkeit erzeugen will oder es irgendjemanden beweisen will, während er sich nur auf den Ball konzentrieren soll, kann nicht erfolgreich sein. All diese Dinge erledigen sich von selbst... hinterher

Entschuldigungen sind das Versagen, Verantwortung zu übernehmen, das Versagen, ehrlich mit sich selbst zu sein

5) Einstellung

Einstellung nennt man die Geisteshaltung, mit der ein Spieler an jedes Jahr, an jede Saison, an jeden Tag, an jedes Spiel, an jeden Pitch herangeht - also Gedanken, die zielgerichtet und kontrolliert sind (positiv oder negativ).

Emotionen sind Gefühle und Energie (positiv oder negativ). Sich eine positive Einstellung und Selbstbeherrschung zu bewahren, führt dazu, trotz unglücklicher Phasen und Momente oder schlechter Schiedsrichterentscheidungen, aggressiv und neutral wach zu spielen.

Eine negative Einstellung führt zu unkontrollierten Emotionen, und die wiederum zu mehr Fehlern.

6) Selbstvertrauen

„Misserfolg“ ist im Baseball eine statistische Wahrscheinlichkeit (wenn ein Batter eine 0.333 Batting Average vorweist, ist das gut, bedeutet aber 1 hit in 3 at bats).

Man darf also „Misserfolg“ nicht fürchten, Der Erfolg, nämlich Basehits, wird, wenn er wirklich gebraucht wird, kommen.

Selbstvertrauen ist einer der wichtigsten Elemente im Baseball. Man muss Risiken auf sich nehmen, um Schritt für Schritt Erfolg zu haben. In dem Moment, in dem ein Ziel erreicht wird, also ein erfolgreiches At Bat wächst das Selbstvertrauen. Mit jedem Erfolg, und wenn er noch so klein ist, wird Selbstvertrauen aufgebaut und die gesamte Leistungsfähigkeit wird entscheidend erhöht.

Der Feind des Selbstvertrauen heißt Angst.

Angst ist der größte Hinderungsgrund für Selbstvertrauen. Angst vor einer Blamage, Angst vor dem Trainer, Angst zu versagen.

Angst ist ein Lügner, da die Situation im Moment schwieriger erscheint als sie ist.

Angst zu Versagen führt dazu, das mentale Spiel zu verlieren.

Angst vor Fehlern führt zu Fehlern. Angst zu verlieren führt zu Niederlagen.

Es gibt keinen Pitcher, der unschlagbar ist. Sogar Nolan Ryan, der in seiner besten Zeit schon angsteinflößend sein konnte, hat bei seinen 318 Wins nur 7 No-Hitters geworfen und hatte außerdem auch 271 Niederlagen.

Es gibt kein Team, das unbesiegbar ist (World Series Gewinner in den USA haben oft 100 Siege und 60 Niederlagen).

Es gibt keinen Pitch, den man nicht schlagen kann (man kann zur Not immer noch „bunten“).

Wer einmal gut und hart den Ball geschlagen hat, kann es immer wieder tun. Wer in der Vergangenheit erfolgreich war, kann diese Erfolgssituationen in die jetzige Situation übertragen.

Die Technik, die Herangehensweise muss immer die Gleiche sein. Das Wissen, dass es geht, dass man es kann, ist ein weiterer Bestandteil beim Aufbau von Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen führt dazu, dass ein Batter instinktiv weiß, dass der Pitcher servieren muss. Er weiß, er hat trainiert, er ist sich der Situation bewusst, er muss nur für seinen Pitch bereit sein.

Baseball wird mit Selbstvertrauen gespielt, es wird mit dem Kopf gespielt. Viele Leute haben die physischen Voraussetzungen, um Baseball zu spielen. Um herauszuragen, muß man seinen Kopf benutzen.

Wer gut vorbereitet ist, ist zuversichtlich. Jeder Spieler hat das selbst in der Hand, also sollte er alles machen, um gut vorbereitet zu sein.

Zuversicht wiederum bedeutet, ein Spieler fühlt sich physisch und mental in der Lage, dem Gegner erfolgreich gegenüber zu treten. Er ist vorbereitet, das heißt bereit, alles Notwendige zu tun, sein gesamtes Wissen und Verständnis sowie seine Trainingserfahrung, seine „muscle memory“ einzusetzen und abzurufen. Er weiß, er hat sich gut vorbereitet, also ist er auch zuversichtlich, die Herausforderung zu meistern und gut zu spielen.

7) Lernen

Lernfähigkeit ist von großem Vorteil in allen menschlichen Angelegenheiten und deshalb auch ein wichtiges Element, um als Hitter erfolgreich zu sein. Lernfähigkeit setzt mentale Stärke voraus, um nicht in Beeinflussbarkeit umzuschlagen.

Verbesserungsvorschläge aus profundem Mund darf man nicht als persönliche Kritik verstehen. Als Spieler sollte man also nicht gleich in die Defensive gehen (...ja aber...), sondern zuhören und abwägen, ob der Tip auf dem Weg zum Erfolg hilfreich sein kann.

Lernen erfordert oft, eine alte Angewohnheit aufzugeben, und einen neuen Weg zu akzeptieren. Neue Methoden werden meistens entwickelt, um zu helfen also ist es oft angesagt, Zeit zu investieren, um zu sehen, ob sie funktionieren. Mit Zeit und Geduld erreicht ein junger Spieler das Stadium, welches ihn in die Lage versetzt, zu erkennen, ob neue Methoden und Trainings – und Denkansätze Substanz haben, oder dem Denken von Leuten entspringt, die sich nur selbst wichtig nehmen und das 150 Jahre alte Baseballspiel neu erfinden wollen.

Jede Art von Verbesserung kommt durch Veränderung, sei es in der Technik oder im Denken. Dabei kann man ruhig kurzfristige Verschlechterungen zu Gunsten langfristiger Verbesserung riskieren.

Die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen, führt dazu, dass auch Fehler großen Nutzen haben. Wer sich nach einem Fehler fragt: „Was habe ich falsch gemacht? Was werde ich das nächste Mal bei einer ähnlichen Situation anders machen?“, ist auf dem richtigen Weg.

Aus Fehlern lernt man, wenn man sich nach einem schlechten At Bat sofort vorstellt (siehe Visualisieren), wie man es richtig macht. Man muss seine Gefühle unter Kontrolle bringen (Tritt aus der Batters Box etc.) und den Intellekt und nicht die Gefühle (Emotionen) die Fehler korrigieren lassen.

Zum Lernen gehört selbstverständlich Vorbereitung / Training

Ein typischer Sportler gibt während eines Spieles 100% , was einfach ist. Ein herausragender Spieler gibt 100 %, um sich auf ein Spiel vorzubereiten, was schwer ist. Die am besten trainierten Spieler sind die, denen es am Wichtigsten ist.

Man spielt wie man trainiert. Jedes Spiel wird auf die gleiche Art und Weise gespielt, also muß jedes Spiel auf die gleiche Art und Weise angegangen werden. Kein Unterschied zwischen entscheidenden Spielen und normalen Spielen. Kein Unterschied im Schwung, Herangehensweise, Strike Zone während des Trainings.

Die „Gleichheit“ der Vorbereitung hilft, die Nervosität zu kontrollieren und zu stabilisieren, die während eines Spiels auftritt. Nervosität ist normal und wie ein Surfer auf der Welle reitet, muss ein Hitter die „Welle“ der normalen Spielnervosität reiten lernen.

Die besten Spieler wissen, daß sie bereit sind, unabhängig davon wie wichtig das Spiel ist. Sie sind bereit, so zu spielen, wie sie trainiert haben: mit Focus, Zielstrebigkeit, konstant und zuversichtlich.

Ein guter Spieler geht nicht auf den Platz und denkt, er ist bereit. Er weiß, daß er bereit ist

9) Visualisierung

Die Fähigkeit zu visualisieren, ist, um das Hitting zu meistern, essentiell.

Visualisieren bedeutet, sich vor dem inneren Auge Szenen ablaufen zu lassen.

Vor einem At Bat, im On Deck Circle stellt sich ein Batter vor (visualisiert), den Ball genau mit dem Sweet Spot zu treffen; er stellt sich vor, wie sich das anfühlt, wie er den Ball in die Strike Zone kommen sieht, wie alles zusammenspielt, das Ausholen, das Peitschen, der Follow Through; er nimmt sozusagen die Zukunft vorweg

Nach jedem Spiel, nach jedem At Bat werden At Bats in Erinnerung gerufen, bei denen alles richtig gelaufen ist. die Bälle, die hart geschlagen wurden. Noch wichtiger wird das Instrument des Visualisierens nach unbefriedigenden At Bats. Man bringt sich die Schwünge vor Augen, die aus welchen Gründen auch immer „off timing“ waren, schlechte Pitches, nach denen man geschwungen hat, hervorragende Pitches mitten in der Strike Zone, für die man nicht bereit war.

Jetzt stellt man sich vor (visualisiert), wie es richtig gewesen wäre und so wird auch ein katastrophales At Bat zum wichtigen Instrument, um später im Spiel, später in der Saison, wenn es wirklich gilt, mit kühlem Kopf an die Platte zu treten .

Viele Kinder sehen sich selbst (visualisieren) als Major-League-Spieler, die super Plays machen, Homeruns schlagen oder auch ein fantastisches Spiel pitchten.

Viele Erwachsene vergessen. Major-League-Spieler sind Erwachsene. die es nicht vergessen haben

10) Beherrschung der Strikezone

Ein weiterer dem Thema Visualisierung verwandter Aspekt ist die Beherrschung der Strikezone. Es ist unstrittig, daß in der Regel nur Strikes in Hits verwandelt werden können und dass der Batter, der nur Strikes attackiert, einem Pitcher die meisten Probleme bereiten wird.

Um die imaginäre Strikezone im Unterbewusstsein zu verankern, visualisiert man; das heißt man lässt vor dem inneren Auge zu Hause, auf dem Weg zum Training, während des Batting Practise, im On Deck Circle die Strikezone entstehen und lässt imaginäre Pitches in – und außerhalb dieser Strikezone auftauchen und übt, selektiv zu sein.

Die Fähigkeit eines Batters, konstant Strikes von Balls zu unterscheiden und entsprechend zu agieren, beraubt den Pitcher einer seiner Hauptwaffen, nämlich, den Batter dazu zubringen, nach Pitches außerhalb der Strikezone zu schwingen und sich selber aus dem Spiel zu nehmen.

Alle großen Hitter der Baseballgeschichte waren und sind Meister der Strikezone.

11) Konzentration

Konzentration ist das Geheimnis des Erfolges in der Politik, im Krieg, im Handel sowie bei allen anderen menschlichen Angelegenheiten.

Außergewöhnliche Leistung setzt außergewöhnliche Konzentration voraus und konstant Bälle hart zu schlagen, ist eine außergewöhnliche Leistung

Der schwierigste Aspekt beim Hitting ist die Konzentration. In der Lage zu sein, alles aus seinem Kopf zu verbannen, während man an der Platte steht, ist nicht leicht.

90 % des Spiels ist Konzentration. Wer in die Batters Box geht und Fans oder Freunde reden hören kann, weiß oder sollte wissen, dass er unkonzentriert ist. Wer sich vor 50.000 Leuten fühlt, als wäre er allein, weiß, daß er konzentriert ist. Wenn man in einem Spiel gut schlägt, denkt man nicht viel, weil man konzentriert ist.

Wenn man nicht gut schlägt, liegt das daran, daß man zu viel an alles mögliche außer dem Ball denkt.

Konzentration heißt, die Aufmerksamkeit ausschließlich auf die zu erledigende Aufgabe zu richten. Es besteht ein Unterschied zwischen Denken und Konzentration.

(Nach-)Denken über die Familienangehörige auf der Tribüne (am Anfang als schwierigste Hürde für junge Hitter), Fans, Probleme, Schule sind alles Ablenkungen von außerhalb.

(Nach-)Denken über den Spielstand, Angst vor dem Versagen oder vor dem Pitcher, das letzte At Bat, Gedanken über die richtige Schlaghaltung, das mögliche Resultat sind Ablenkungen von innen.

Beide Arten der Ablenkung führen dazu, dass man sich nicht konzentriert und damit die Chancen auf Erfolg gegen einen guten Pitcher enorm sinken.

Konzentration auf eine Idee, auf eine unmittelbare Aufgabe, ein Ziel erfolgt beim Hitting auf 2 verschiedenen Ebenen, in denen man sich hintereinander auf unterschiedliche Dinge konzentriert.

a) Generelle Situation: wo sind die Infielder? Muß ich Läufer weiterbringen?

Ziel bei genereller Situation: auf den outside pitch warten, nach rechts schlagen, die Läufer weiterbringen. Als Instrument dient das Visualisieren. Man stellt sich, bevor man in die Batters Box tritt, den Pitch, auf den man wartet, vor.

Man sieht sich, wie man den Outside Pitch ins Rightfield schlägt. Man bringt sich in die Geisteshaltung, dass man seine durch gutes Training angeeignete „Muscle Memory“, arbeiten lässt. Die imaginäre Strikezone wird eingeschaltet, alle Systeme auf „go“ gestellt.

b) Spezielles Ziel: sehe den Ball, schlage den Ball hart.

Man fängt also mit der übergeordneten, generellen Situation an, dann wird sie in kleinere Teilbereiche unterteilt, bis man beim einzelnen Pitch ankommt. Jetzt gibt es nur noch einen Gedanken - Den Ball

Zum Thema Konzentration und damit Erfolg gibt es folgende Parameter

„Ich muß“ bedeutet: Ich werde nicht. Angst zu versagen, Anspannung.

„Ich hoffe“ bedeutet: Ich glaube nicht wirklich daran.

„Ich werde“ bedeutet: Ich kann es

Wer in der Lage ist, seine Gedanken und Emotionen unter Kontrolle zu bringen, kontrolliert auch die Situation, weil er sich konzentrieren kann.

Jeder Pitch zu seiner Zeit (one pitch at a time) ist die einzige Art und Weise, um Baseball zu spielen.

12) Mentale Disziplin

Mentale Disziplin heißt: Kontrolle der Gedanken, um Konzentration aufzubauen und zu halten.

So ist zum Beispiel die unter 10) beschriebene Beherrschung der Strike Zone nur mit mentaler Disziplin zu erreichen.

Dinge/Gedanken, die die mentale Disziplin stören und die Konzentration negativ beeinflussen:

- 1) Druck (von außen, von innen)
- 2) Ärger
- 3) Anspannung
- 4) Schmerzen
- 5) Formtiefs

ad 1) Man sagt sich nie: „Ich muß einen Hit haben oder wir müssen gewinnen“.

Übermotivation ist kontraproduktiv. Als Hitter ist es von größter Priorität, entspannt zu sein und den Dingen ihren Lauf zu lassen und alle mentalen Instrumente des Hitting wirken zu lassen.

Man kann an der Platte nichts erzwingen. Der Versuch, andere Leute zufrieden zu stellen oder zu beeindrucken, wird sich in das Gegenteil umkehren. Die gesamte Konzentration gehört nur dem Ball.

ad 2) Sich zu ärgern macht den nächsten Fehler viel wahrscheinlicher, weil der Spieler zu sehr daran denkt, was er gerade gemacht hat und sich deshalb nicht darauf konzentriert, was in diesem Moment angebracht ist (Er ist auf extrem negative Art und Weise abgelenkt).

ad 3) Die Angst zu versagen, wirkt sich negativ aus. Nervosität ist die positive Erwartungshaltung, man ist aufgeregt vor dem Spiel und will, daß es anfängt. Nervosität lässt sich im übertragenen Sinne reiten, wie ein Surfer seine Welle reitet. Wer die Welle nicht reitet, wird von ihr überrollt.

Hitting ist eine Herausforderung, keine Bedrohung.

ad 4) Die Angst vor Schmerzen ist schlimmer als Schmerzen selbst.

90 % aller Schmerzen und Unwohlsein resultieren aus Sorgen, Anspannung, Frustration, Angst, schlechter Ernährung, schlechtem Lebenswandel – sind also selbst verursacht.

Wer versucht, vorsichtig zu spielen, erhöht die Chancen, sich noch mehr zu verletzen (Ein Baserunner, der nicht bereit ist, zu sliden, aber muß, wird zu spät oder nicht richtig sliden).

Wer wirklich spielen und gewinnen will wird Schmerzen, wie jede andere Ablenkung in den entscheidenden Momenten nicht an sich ranlassen

ad 5) Formtiefs („Slumps“) gehören zum Baseball und haben jeden Hitter schon heimgesucht, doch oft redet sich ein Spieler selbst tief in eine Slump rein.

Ehrgeizige Spieler stellen hohe Ansprüche an sich selbst und sehen nicht den Unterschied zwischen einem schlechten At Bat und einem hart aber direkt auf den Mann geschlagenen Ball. Glück gehört ganz klar dazu: im Lauf einer Saison erhält man seinen Anteil an billigen Hits, der für die geraubten Hits entschädigt.

Die richtige Einschätzung der Qualität der eigenen At Bats ist der Weg aus einem Formtief.

Gründe für schlechte At Bats, die Eigenleben entwickeln und sich zu Formtiefs (slumps) entwickeln:

a) Mangelnde Konzentration an der Platte : Der Batter konzentriert sich nicht darauf, den Ball zu sehen. Stattdessen denkt er wahrscheinlich an mögliche Ergebnisse oder Statistiken.

b) Mangelnde Herrschaft über die Strikezone: Der Batter versucht, Pitches zu schlagen, die er normalerweise durchlassen würde (er bekommt keinen guten Pitch zum Schlagen).

c) Übermotivation: Der Batter überschwingt (Der Versuch, jeden Ball über den Zaun zu hauen).

d) Keine Kontrolle der eigenen Emotionen: Emotionen lenken ab und verhindern das reibungslose Ablaufen aller für ein gutes At Bat notwendigen physischen und psychischen Maßnahmen.

13) Entspannung

Formtiefs (Slumps) resultieren meist aus unnötigem Druck, den sich ein Spieler selbst aufgeladen hat. Angst, Sorgen und Nervosität kreieren Anspannung; Die Folge sind Muskelverspannungen, was zur Leistungsbeeinträchtigung führt.

Um den Schläger zu schwingen oder ein Base zu stehlen müssen alle Muskeln entspannt sein. damit zu 100% Bewegungsfreiheit besteht. Anspannung behindert die Muskeln.

Zuversicht, Selbstvertrauen und eine positive Einstellung machen einen entspannten Spieler aus. Ein unsicherer Spieler kann sich, wenn es gilt, nicht entspannen. Ein richtig eingestellter Spieler ist relaxed, wenn es gilt und deshalb in der Lage, die Herausforderung zu meistern.

Um die nötige Entspannung zu erreichen, um sich richtig auf das Duell „einzuzonen“, um alles andere

auszublocken, helfen immer gleiche Rituale. Jeder Spieler sollte seinen eigenen Ablauf an Bewegungen und Manierismen entwickeln, die bei jedem At Bat, auch im Training das mentale Einstellen begleiten und durch die Gewohntheit beruhigen

Wie schon oft angesprochen, wird sich Anspannung und Nervosität mit ihren negativen Begleiterscheinungen, die in Ablenkungen verschiedener Art resultieren, immer wieder einschleichen. Dagegen ist niemand gefeit und es ist auch normal. Die Kunst ist es, Time zu callen, zurückzutreten, tief Luft zu holen, den Kopf und den Körper wieder zu entspannen. Jetzt geht es wieder von vorne los. Ein entspannter Hitter steuert das Timing seines At Bats selber.

Ein unsicherer Spieler hat Angst vor Schlüssel-Situationen.

Ein richtig eingestellter Spieler freut sich über Schlüssel-Situationen (jetzt kann er sich beweisen).

14) Die Kunst des Gewinnens

Der Unterschied zwischen Gewinnern und Verlierern am Schlag besteht darin, daß Gewinner die folgenden Entscheidungen treffen (Tommy Lasorda):

- a) Aus Situationen lernen, anstatt sich über sie zur beschweren.
- b) Sich anstrengen, anstatt Dinge nur hinzunehmen.
- c) Vorbereitet zu sein, anstatt nur anwesend zu sein.
- d) Eher zu früh, als pünktlich kommen.
- e) Konstant sein, anstelle von nur ab und zu.
- f) Lernen wollen, anstatt zu erklären oder zu entschuldigen.
- g) Lieber mehr tun, als gerade genug,
- h) Mental stark sein und nicht faul.
- i) sich darauf konzentrieren, was gerade anliegt, und nicht an Resultate denken.
- j) Über Lösungen nachdenken. anstatt sich Sorgen über Probleme zu machen.
- k) Anfechtung und Herausforderungen akzeptieren.
- l) Mit anderen teilen und ihnen helfen. anstatt nur an sich selbst zu denken
- m) Positiv denken und agieren, anstatt negativ.
- n) Probleme abarbeiten, anstatt um sie herumzugehen.
- o) Die eigenen Fehler akzeptieren und zugeben und nicht anderen in die Schuhe schieben.
- p) Von Fehlern lernen.
- q) Zuhören anstatt reden.

Folgende Denkschemen unterscheiden Gewinner (gute Hitter) von Verlierern (schlechte Hitter)

Verlierer: Ich kann nicht - ich muß - ich hoffe

Gewinner: Ich kann - ich will - ich werde - ich werde mich der Aufgabe stellen.

Verlierer: Wie kann man mir erwarten, daß ich bei dem Wetter spiele? Es ist nicht meine Schuld!

Gewinner: Ich werde mich an das Wetter gewöhnen. Ich habe schon bei schlimmeren Wetter gespielt.

Verlierer: Nichts klappt heute; Ich hab's einfach nicht; Ein schlechter Tag.

Gewinner: Ich weiß, was ich beim letzten At Bat falsch gemacht habe; Das nächste Mal wird es gut.

Verlierer: Ich hasse kritische Situationen. Ich hoffe, daß ich es nicht vergeige; Ich kann's nicht.

Gewinner: Ich liebe es. Das ist es, worum es geht. Laß mich derjenige sein, der es klar macht.

Verlierer: Der Pitcher ist zu stark für mich.

Gewinner: Er ist stark, aber ich bin vorbereitet. Ich weiß, was ich tun kann und wie.

15) Am Schlag (Checkliste)

Im „On Deck Circle“:

- 1) Analysiere die Situation: Runs / Aus / Läufer.
- 2) Entspanne dich; gelöste Muskeln.
- 3) Studiere den Pitcher: Wann und wo läßt er den Ball los?
- 4) Schau dir genau die Rotation des Balles an. Sehe die Nähte!
- 5) Trainingsschwünge - Stelle das Timing ein.

Bevor Du in die Batter's Box trittst:

- 1) Allgemeine Situation - Wo sind die Infielder/Läufer?
- 2) Ziel - Warte für den outside pitch und schlage den Ball nach rechts (für RH).
- 3) Visualisiere, wie du es richtig machst, sehe wie der Sweet Spot den Ball trifft; hole tief Atem.

In der Batter s Box:

- 1) Gehe in die Box und lasse Deine Schlagroutine ablaufen, die zur Power Position führt
- 2) Konzentriere dich auf den Ball. Sehe ihn in der Hand des Pitchers.
- 3) Verfolge den Ball, bis er die Hand verlässt. Verfolge seine Rotation .
- 4) Verfolge den Ball bis in die Hitting Zone, auch nach dem Kontakt - sehe, wo das Bat den Ball trifft und nicht wohin der Ball geht.

Wenn du in der Batter's Box abgelenkt wirst:

- 1) Gehe raus.
- 2) Hole tief Atem. entspanne deine Muskeln.
- 3) Visualisiere den nächsten Pitch, sehe wie du ihn hart schlägst
- 4) Gehe wieder in die Batter`s Box.