

A stylized illustration of a human head profile in teal outline. Inside the head is a grey basketball with teal lines. The title text is centered over the basketball.

Mentaltraining im Basketball und Rollstuhlbasketball

Ein Handbuch für Trainer und Spieler

Andreas Lau
Rainer Schliermann

 **FELDHAUS**
EDITION CZWALINA

Schriftenreihen

Schriftenreihe der ASH

Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen e.V. ISSN 0949-9296 ISBN 978-3-88030-...

- Band 13 Schoder (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (13). 2001. 204 S. ISBN ... 376-1.
Band 14 Schoder (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (14). 2003. 216 S. ISBN ... 431-7.
Band 15 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (15). 2004. 134 S. ISBN ... 443-0.
Band 16 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (16). 2005. 110 S. ISBN ... 456-0.
Band 17 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (17). 2006. 112 S. ISBN ... 482-9.
Band 18 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (18). 2008. 92 S. ISBN ... 497-3.
Band 19 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (19). 2009. 158 S. ISBN ... 541-3.
Band 20 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (20). 2011. 176 S. ISBN ... 561-1.
Band 21 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (21). 2012. 168 S. ISBN ... 592-5.
Band 22 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (22). 2013. 128 S. ISBN ... 605-2.
Band 23 Bach & Schoder (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (23) – 40 Jahre ASH. 2015. 260 S. ISBN ... 632-8.
Band 24 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (24). 2017. 188 S. ISBN ... 660-1.
Band 25 Thierer (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (25). 2019. 148 S. ISBN ... 683-0.

Mentaltraining im Sport

Herausgeber: Oliver Stoll & Heiko Ziemainz

ISSN 1866-3346 ISBN 978-3-88030-...

- Band 1 Schliermann & HübB: Mentaltraining im Fußball. 2016. 208 S. ISBN ... 646-5.
Band 2 Stoll & Schröder: Mentaltraining im Eishockey. 2008. 112 S. ISBN ... 517-8.
Band 3 Stoll & Ziemainz: Mentaltraining im Langstreckenlauf. 2016. 116 S. ISBN ... 633-5.
Band 4 Lau & Schliermann: Mentaltraining im Basketball und Rollstuhlbasketball. 2012. 172 S. ISBN ... 589-5.
Band 5 Ziemainz & Rentschler: Mentaltraining im Triathlon. 2020. 144 S. ISBN ... 692-2.

Triathlon und Sportwissenschaft

Herausgeber: Triathlon-Verein Deutscher Ärzte und Apotheker

ISSN 0931-3850 ISBN 978-3-88030-...

- Band 4 Bremer, Engelhardt, Kremer & Wodick (Red.): Triathlon: Physiologie, Betreuung, Trainingsplanung. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 1989. 1990. 140 S. ISBN ... 204-7.
Band 5 Bremer, Engelhardt, Singer & Wodick (Red.): Triathlon: Biomechanik, Trainingskonzeption, Verletzungsprophylaxe. Internationales Triathlon-Symposium Darmstadt 1990. 1991. 150 S. ISBN ... 219-1.
Band 7 Bremer, Engelhardt, Hottenrott, Neumann & Pfützner (Red.): Triathlon: Orthopädische und internistische Aspekte. Internationales Triathlon-Symposium Kassel 1992. 1993. 163 S. ISBN ... 239-9.
Band 9 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): Triathlon: Medizinische und methodische Probleme des Trainings. Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 1993. 1994. 144 S. ISBN ... 249-8.
Band 10 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 9. Internationales Triathlon-Symposium Kiel 1994. 1995. 358 S. ISBN ... 262-7.
Band 11 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 10. Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 1995. 1996. 153 S. ISBN ... 271-9.
Band 12 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 11. und 12. Internationales Triathlon-Symposium. Hückeswagen 1996/Losheim 1997. 1998. 196 S. ISBN ... 316-7.
Band 13 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 13. Internationales Triathlon-Symposium Erbach 1998. 1999. 144 S. ISBN ... 334-1.
Band 14 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 14. Internationales Triathlon-Symposium Xanten 1999. 2000. 112 S. ISBN ... 353-2.
Band 15 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 15. Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 2000. 2000. 184 S. ISBN ... 374-7.
Band 16 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 16. und 17. Internationales Triathlon-Symposium. Regensburg 2001/Bad Segeberg 2002. 2003. 160 S. ISBN ... 415-7.
Band 17 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 18. Internationales Triathlon-Symposium Leipzig 2003. 2004. 116 S. ISBN ... 437-9.
Band 18 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 19. und 20. Internationales Triathlon-Symposium. Bad Endorf 2004/Bad Buchau 2005. 2006. 112 S. ISBN ... 471-3.
Band 19 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 21. und 22. Internationales Triathlon-Symposium. Regensburg 2006/Dresden 2007. 2008. 112 S. ISBN ... 498-0.
Band 20 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 23. Internationales Triathlon-Symposium Erding 2008. 2009. 112 S. ISBN ... 525-3.
Band 21 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 24. Internationales Triathlon-Symposium Darmstadt 2009. 2010. 108 S. ISBN ... 544-4.
Band 22 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 25. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2010. 2011. 100 S. ISBN ... 563-5.
Band 23 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 26. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2011. 2012. 92 S. ISBN ... 584-0.
Band 24 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 27. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2012. 2012. 92 S. ISBN ... 584-0.
Band 25 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 28. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2013. 2014. 136 S. ISBN ... 612-0.
Band 26 Engelhardt, Henschel, Neumann & Pfützner (Red.): 29. & 30. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2014/Niedernberg 2015. 2016. 160 S. ISBN ... 644-1.
Band 27 Engelhardt, Henschel, Neumann & Pfützner (Red.): 31. & 32. Internationales Triathlon-Symposium Leipzig 2016/Leipzig 2017. 2018. 172 S. ISBN ... 664-9.
Band 28 Engelhardt, Henschel, Neumann & Pfützner (Red.): 33. & 34. Internationales Triathlon-Symposium Dresden 2018/Großwallstadt 2019. 2020. 156 S. ISBN ... 690-8.

Mentaltraining im Sport

Herausgeber: Oliver Stoll & Heiko Ziemainz

ISSN 1866-3346

Band 4

Andreas Lau & Rainer Schliermann

Mentaltraining im Basketball und Rollstuhlbasketball

Ein Handbuch für Trainer und Spieler

2. Auflage



Das Buch wird von der Lehr- und Trainerkommission des Fachbereichs Rollstuhlbasketball im Deutschen Rollstuhl-Sportverband empfohlen.

2. Auflage

ISBN 978-3-88020-719-6

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Nachdrucke, Fotokopien, elektronische Speicherung oder Verbreitung sowie Bearbeitungen – auch auszugsweise – sind ohne diese Zustimmung verboten! Verstöße können Schadensersatzansprüche auslösen und strafrechtlich geahndet werden.

© 2023 EDITION CZWALINA

FELDHAUS VERLAG GmbH & Co. KG

Postfach 73 02 40

22122 Hamburg

Telefon +49 40 679430-0

Fax +49 40 67943030

post@feldhaus-verlag.de

www.feldhaus-verlag.de

Druck und Verarbeitung: WERTDRUCK, Hamburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	5
1 Mentales Training im Sport: Psychokram oder Hilfestellung zur Leistungssteigerung?	7
1.1 Missverständnisse zum Mentalen Training	7
1.2 Nutzen des Mentalen Trainings im Leistungsbasketball	10
1.3 Lernkontrolle	12
2 Welche mentalen Bereiche sind im Basketball relevant?	13
2.1 Spieler	14
2.2 Mannschaft	15
2.3 Trainer	17
2.4 Mentale Leistungsvoraussetzungen im Rollstuhlbasketball	19
2.5 Schwerpunkte des Mentaltrainings	21
3 Wie bekommt man Informationen zu mentalen Bereichen?	26
3.1 Systematische Verhaltensbeobachtung	26
3.2 Exploration und Interview	27
3.3 Schriftliche Befragung	29
3.4 Fragebogen	30
3.5 Performance Profiling	31
3.6 Lernkontrolle	33
4 Wie kann die Motivation der Spieler gefördert werden?	34
4.1 Motivation und Leistungsmotivation	34
4.2 Zielorientierungen: Wettbewerbs- und Aufgabenorientierung	35
4.3 Ursachenzuschreibungen	41
4.4 Effektives Lob	44
4.5 Lernkontrolle	46
5 Wie kann das Selbstvertrauen der Spieler gesteigert und Stress abgebaut werden?	48
5.1 Selbstvertrauen und Stress	48
5.2 Trainingsmaßnahmen zum Aufbau von Selbstvertrauen	55
5.3 Trainingsmaßnahmen zur Förderung effektiver Stressbewältigung	60
5.3.1 Entspannungstraining	61
5.3.2 Selbstinstruktion	65

5.3.3	Rationales Denken	66
5.4	Lernkontrolle	68
6	Wie optimiere ich mein Taktiktraining?	70
6.1	Lernen und Gedächtnisleistungen	70
6.2	Taktik Schritt für Schritt mental trainieren	72
6.2.1	Formen des mentalen Trainierens	73
6.2.2	Lernschritte des Vorstellungstrainings	75
6.2.3	Nutzen des systematischen Vorstellungstrainings	79
6.3	Taktiktraining konkret	80
6.4	Lernkontrolle	84
7	Wie lässt sich ein Team effektiv coachen?	86
7.1	Teamsitzung zur Einstimmung auf das Wettspiel	86
7.2	Auszeit und Halbzeitpause	89
7.3	Spielnachbesprechung	93
7.4	Gestaltungstipps für den Trainer	94
7.5	Umgang mit Aggressionen und Fehlverhalten	100
7.6	Lernkontrolle	103
8	Wie kann man den Mannschaftszusammenhalt fördern?	105
8.1	Zusammenhalt und Teamerfolg	105
8.2	Entwicklungsprozesse in Gruppen	108
8.3	Maßnahmen zur Teamentwicklung (Team-Building)	113
8.4	Lernkontrolle	118
9	Wie können Verletzungen vorgebeugt und therapiert werden?	120
9.1	Verletzungsrisiken erkennen	120
9.2	Rehabilitation mental unterstützen	125
9.3	Lernkontrolle	133
	Literaturverzeichnis	135
	Anhang und Serviceteil	139
	A Kommentiertes Literaturverzeichnis: Wo können Sie ergänzend nachlesen?	139
	B Kommentierte Antworten zu den Lernkontrollfragen	148
	C Kopiervorlagen und Protokolle	162
	Autoren	171

Vorwort

Seit 2008 wird die Buchreihe „Mentaltraining im Sport“ von Oliver Stoll und Heiko Ziemainz im Czwalina Verlag herausgegeben. Mit diesem ambitionierten Projekt wollen sie sportpsychologisches Wissen so aufbereiten, dass es sportartbezogen und anwendungsorientiert für die Trainingspraxis zur Verfügung steht. Es entstehen dazu Handbücher für Trainer, Übungsleiter und Sportler¹, die vorrangig im leistungsorientiertem Wettkampfsport tätig sind. Sie sollen mit praxisnahen Handreichungen ermutigt und befähigt werden, selbstständig mentale Trainingsformen in Ihren Trainingsalltag einzubauen. Dazu wird es notwendig, einerseits die Bedeutung und Funktionen grundlegender psychischer Prozesse für die Leistungserbringung herauszuarbeiten, um anschließend mentale Trainingsformen verständlich vorzustellen, die zur Entwicklung und Optimierung psychischer Fähigkeiten und Kompetenzen genutzt werden können. Die Autoren wollen somit auch die weitverbreitete Meinung unter den Trainern entkräften, dass es nur Mentaltrainern und Sportpsychologen vorbehalten bleibt, psychologische Verfahren beim Sportler einzusetzen. Das Gegenteil ist der Fall, denn zahlreiche mentale Techniken lassen sich leicht und effektiv und selbstständig in das sportliche Training integrieren. In der Buchreihe sind bisher sechs Bände erschienen. Der Band 4 für Basketball wurde 2012 erstmals aufgelegt. Nun legen die Autoren eine erste überarbeitete Version vor.

Das Sportspiel Basketball erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Es hat auch in Deutschland mit mehr als 212.000 Aktiven im Deutschen Basketball Bund (DBB) und mit ungezählten Freizeit- und Streetball-Spielern eine treue Fan-Gemeinde. Im Fachbereich Rollstuhlbasketball des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes (FB RBB im DRS) sind etwa 2.500 Aktive organisiert. Die „Rollis“ können, wie die „Fußgänger“ unter den Basketballspielern, auf internationale Erfolge mit ihren Herren- und Damen-Nationalmannschaften und einen regen nationalen Wettspielbetrieb in verschiedenen Ligen bis hin zur Bundesliga verweisen. Beide Verbände arbeiten insbesondere auf dem Gebiet der Trainerausbildung und -fortbildung eng zusammen, so dass es uns sinnvoll erschien, beide Formen des Basketballsports gleichermaßen in diesem Buch zu berücksichtigen.

Im Buch werden nicht alle Formen des Mentaltrainings aufgenommen, sondern die Auswahl beschränkt sich auf – aus unserer Sicht – bedeutsame Aspekte der psychischen Leistungsfähigkeit im (Rollstuhl-)Basketball und auf von uns selbst in der Praxis erprobte Formen und Maßnahmen. Der Aufbau der Kapitel ist so gestaltet, dass nach einer kurzen theoretischen Einordnung viel Platz für basketballspezifische Beispiele und konkrete Anleitungen verbleibt. Die meisten Themen und mentale Trainingsformen gelten gleichermaßen für beide Basketball-Sportarten, so dass wir nur an den notwendigen Stellen auf Besonderheiten für die Rollstuhl-Basketballspieler eingehen. In jedem Kapitel werden die wesentlichen Inhalte besonders hervorgehoben bzw.

1 Aus Gründen der Lesbarkeit wird die männliche Schreibform stellvertretend für alle Geschlechter verwendet.

zusammengefasst. Außerdem dienen die jeweils am Kapitelende platzierten Lernkontrollfragen der Selbstkontrolle Ihres neuerworbenen Wissens zum Mentaltraining.

Unsere ganz persönliche Bitte: Wir versuchen, Ihnen ein Buch an die Hand zu geben, das Sie ermutigen und befähigen will, selbsttätig Mentaltraining im sportlichen Training Ihrer Mannschaft anzuwenden. Deshalb würden wir uns sehr über ein Feedback darüber freuen, wie Sie das Buch aufgenommen und ob Sie einige Vorschlägen selbst oder mit Ihrer Mannschaft ausprobiert haben. Wir sind für alle positiven wie auch kritisch-konstruktiven Rückmeldungen offen, um zukünftige Projekte dieser Buchreihe optimieren zu können. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch für fachliche Anfragen gern zur Verfügung.

Halle (Saale) & Regensburg, 2023

Andreas Lau und Rainer Schliermann

1 Mentales Training im Sport: Psychokram oder Hilfestellung zur Leistungssteigerung?

Sportpsychologische Betreuung hat sich mittlerweile zu einem festen Bestandteil des (Hoch-)Leistungssports entwickelt. Es wird auch im Basketballsport akzeptiert, dass nur mit gut ausgeprägten psychischen (mental)en Kompetenzen optimale Leistungen erreichbar sind. Obwohl viele Trainer den grundsätzlichen Nutzen entsprechender mentaler Trainingsformen betonen, setzen sie entsprechende Trainingsformen eher selten im sportpraktischen Alltag ein. Häufig ist dies auf einen lückenhaften Wissensstand oder Missverständnissen zum Mentalen Training zurückzuführen (Schliermann et al., 2010). Andererseits fehlt es vermutlich an der Überzeugung, die mentalen Trainingsformen auch selbst im Sportalltag anwenden zu können.

Im ersten Kapitel gehen wir deshalb auf grundlegende Aspekte zum Mentaltraining im Sport ein, die in den weiteren Kapiteln dann Stück für Stück konkreter und nachvollziehbarer werden. Wir greifen zunächst weit verbreitete Missverständnisse zum Mentalen Training auf und versuchen diese zu klären (siehe Kap. 1.1). Im zweiten Teil geht es dann um eine Begriffsbestimmung des Mentalen Trainings und dem Herausarbeiten zentraler Merkmale (siehe Kap. 1.2). Zum Schluss kann das neu erworbene Wissen kontrolliert und gegebenenfalls nochmals vertieft werden (siehe Kap. 1.3).

1.1 Missverständnisse zum Mentalen Training

In der Basketballpraxis existieren verschiedene Meinungen über den Nutzen des Mentalen Trainings. Manche Meinungen können als korrekt, andere als zu pauschal oder wissenschaftlich schlichtweg falsch bewertet werden. Im Folgenden wollen wir damit beginnen, häufig genannte Missverständnisse aufzugreifen und hierzu Stellung zu beziehen.

- *Mentaltraining ist höchstens im Erwachsenenalter sinnvoll.*

Manche Trainer oder Sportler meinen, sportpsychologisches Training sei erst im Bereich des (Hoch-)Leistungsbasketballs des Erwachsenenalters sinnvoll und notwendig. Davor müssten sich die Spieler quasi ganz natürlich an die entsprechenden Anforderungen anpassen können, ohne begleitende Unterstützung. Dem muss widersprochen werden. Der Leistungssport ist grundsätzlich zeitintensiv und teils mit hohen psychischen Belastungen verbunden, manchmal im Juniorenbereich noch mehr als bei den Erwachsenen. Wenn der Leistungssport mit hohen schulischen Anforderungen oder Einschränkungen sozialer Beziehungen (Eltern, Freunde) in Einklang zu bringen ist, können Schwierigkeiten und psychische Probleme auftreten. Hier könnte Mentaltraining möglicherweise bereits im Vorfeld, zum Beispiel durch optimiertes Umfeldmanagement oder gezielte Problemlösestrategien, den Spielern helfen.

Außerdem bedürfen das Erlernen und routinierte Anwenden mentaler Techniken häufig beträchtlichen Zeitaufwand. Geschieht das bereits im Juniorenbereich, lässt sich Mentales Training im Erwachsenenalter auf höherem Niveau und zeitsparender realisieren.

- *Mentale Fertigkeiten sind angeboren und können nicht antrainiert werden.*

Oftmals glauben Trainer und Spieler, mentale Stärke sei eine stabile Persönlichkeitseigenschaft, die „man hat oder eben nicht hat“. Zwar gibt es sicherlich Spieler und Trainer mit angeborenen Talenten, jedoch bedarf es bis zur optimalen Beherrschung der Fertigkeiten stets beträchtlichen Übens. Jeder kann seine mentalen Kompetenzen verbessern, aber ohne kontinuierliches Training ist kein Fortschritt zu erwarten.

- *Mentale Übungsformen sind nur für Problemspieler bzw. Krisensituationen wichtig.*

Es herrscht häufig die Vorstellung, Mentaltraining müsse vor allem in Krisen- oder Problemsituationen eingesetzt werden und sei ansonsten nicht notwendig. Diese Auffassung ist nur die halbe Wahrheit. Zwar erfordern akute Krisen selbstverständlich schnelle und effektive Gegenstrategien, allerdings ist es mittelfristig erfolgsversprechender, bereits in Situationen ohne akuten Problemdruck mental zu trainieren. Mentaltraining sollte primär zur Leistungsoptimierung herangezogen werden – also zur effektiven Bewältigung der sportbezogenen Anforderungen. Die Entwicklung mentaler Stärke bei den Spielern hat eine nicht zu unterschätzende präventive Funktion. Daher ist ein kontinuierliches Mentaltraining grundsätzlich anzustreben. Als Basketballtrainer würden Sie sicherlich nicht auf die Idee kommen, Ausdauer- oder Taktiktraining nur dann in den Trainingsplan aufzunehmen, wenn offensichtliche Mängel vorlägen.

- *Mentaltrainer arbeiten mit psychisch Kranken und dringen in die Tiefen der Privatsphäre ein.*

Oftmals wird Psychologie mit psychischer Krankheit bzw. Abnormalität gleichgesetzt. Auch kursiert die Auffassung, Probleme müssten durch lange Therapiesitzungen behoben werden, in denen der Sportler auf der Couch liegt und sein Innerstes preisgibt. Beide Aspekte haben mit der seriös betriebenen Sportpsychologie nichts zu tun. Einerseits sind von Mentaltrainern unterstützte Sportler und Trainer im Normalfall nicht psychisch krank oder abnormal (zumindest nicht mehr als auch Nicht-Sportler), sondern nehmen lediglich zusätzliche Hilfen zur Bewältigung der oft extremen Anforderungen (z. B. Endspiele um die Meisterschaft, Regeneration in der Play-off-Serie, Abstiegsangst). Aber ausgebildete Sportpsychologen sind in der Lage, Symptome psychischer Störungen oder Erkrankungen (z. B. Depressionen, Essstörungen), frühzeitig bei Trainern oder Spielern zu erkennen. Sie werden in aller Regel den Betroffenen darauf hinweisen und ihm anbieten, ihn an qualifizierte Klinische Psychologen weiter zu verweisen. Die oft vermutete „Psycho-Couch“ existiert im Mentaltraining nicht! Mentaltrainer arbeiten mehrheitlich pragmatisch und sind an ethische

Richtlinien in Ihrer Arbeit gebunden. Das heißt, kein Spieler oder Trainer muss gegen seinen Willen irgendetwas tun. Das Vorgehen geschieht ausschließlich in der vertrauensvollen Kooperation zwischen Spieler, Trainer und Sportpsychologe.

- *Mentales Training ist ausschließlich gedanklich-bildhaftes Vorstellen.*

Ebenso verfestigt ist die Meinung, dass Mentaltraining nur die Formen des bildhaft-gedanklichen Vorstellens, d. h. des Visualisierens von Bewegungs- und Handlungsabläufen beinhaltet. Es ist in diesem Zusammenhang auf zwei wichtige Aspekte aufmerksam zu machen: (1) Mentales Training hat sich als übergeordnete Bezeichnung für vielfältige Techniken, Methoden, Verfahren und Programme herauskristallisiert, deren Einsatz und Training zur Leistungsoptimierung beitragen kann. Man versteht so *Mentales Training im weiteren Sinn*. (2) Demgegenüber gibt es Einzeltechniken des gedanklich-bildhaften Vorstellens, die von einigen Autoren als *Mentales Training im engeren Sinn* oder Visualisieren beschrieben werden. Der Begriff des Mentalen Trainings wird also häufig für beide Perspektiven verwendet und führt hin und wieder zu Verwirrung. In diesem Handbuch wird das Mentaltraining im Basketballsport im umfassenden, also weiten Sinn vorgestellt.

- *Mentaltrainer haben keinen Sportbezug und keinen Einblick in die Besonderheiten des Basketballsports.*

Viele Spieler und Trainer glauben, dass Sportpsychologen bzw. Mentaltrainer der sportbezogene Hintergrund fehlt und sie demnach für konkret-sportpraktische Hilfestellungen nicht kompetent genug sind. In Deutschland hat sich jedoch eine Aus- und Fortbildungsstruktur für Sportpsychologen etabliert, die diesen Kritikpunkt relativiert. Es gibt eine Expertendatenbank des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp), die für die psychologische Betreuung im (Hoch-)Leistungssport qualifizierte Sportpsychologen auflistet. Diese müssen sowohl psychologische als auch sportpraktische Kompetenzen nachweisen (<http://www.bisp-sportpsychologie.de>). Auch gibt es bereits erste Master-Studiengänge für Angewandte Sportpsychologie (z. B. an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, <http://www.sport.uni-halle.de>).

- *Mentales Training erbringt schnelle Lösungen.*

Die „sofortige Besserung“ tritt im Regelfall nicht ein! Das Erarbeiten und Vervollkommen mentaler Fertigkeiten benötigt, ebenso wie beim sportlichen Training, oft eine beträchtliche Übungszeit. Geduld und Fleiß sind hier also genauso gefragt. Die schnelle und effektive Lösung akuter, mental verursachter Probleme wird aber realistischer, wenn der Spieler durch Mentaltraining gut darauf vorbereitet wurde. Stresssituationen werden effektiv bewältigt, wenn Sie den Spieler schon vorher Verhaltensstrategien an die Hand gegeben und deren Wirksamkeit in der Praxis überprüft haben.

- *Mentale Trainingsformen können nur vom ausgebildeten Mentaltrainer effektiv durchgeführt werden.*

Sicherlich gibt es schwer erlern- und anwendbare Trainingsmaßnahmen. Solche sollten sinnvollerweise vom sportpsychologisch ausgebildeten Mentaltrainer vermittelt und angewendet werden. Allerdings stehen inzwischen genügend Übungen zur Verfügung, die Trainer oder Spieler selbstständig durchführen und gut in den normalen Trainingsalltag einbauen können. Dazu benötigt man oft nur eine kurze Einführung durch einen ausgebildeten Mentaltrainer. Viele Formen des Mentaltrainings lassen sich aber auch im Selbststudium erschließen. Eine Voraussetzung ist allerdings die Offenheit gegenüber sportpsychologischen (mentalen) Verfahren und das Selbstvertrauen, die erlernten Methoden tatsächlich im Trainingsalltag einsetzen zu können. Auf der Basis dieser grundlegenden Einsichten lassen sich folgende Charakteristika zum Mentaltraining zusammenfassen:

- Mentaltraining ist vor allem im (höheren) *Leistungsbasketball* sinnvoll, da die Anforderungen und psychischen Belastungen teils extrem hoch sind.
- Mentale Fertigkeiten sind für jeden *erlernbar*. Jedoch müssen grundsätzlich alle Sportler dauerhaft an sich arbeiten, um Ihre mentalen Stärken zu perfektionieren. Mentales Training erfordert ebenso eine *beträchtliche Übungszeit* wie das körperlich-sportliche Training, um relevante Fertigkeiten zufriedenstellend aufzubauen. Schnelle Erfolge sind die große Ausnahme.
- Mentales Training hilft, die Bewältigung von *Trainings- und Wettspielanforderungen* zu optimieren. Es erfolgt *präventiv* und zur Optimierung bereits vorhandener mentaler Kompetenzen. Zur kurzfristigen Krisenbewältigung (Feuerwehrfunktion) sind nur wenige Mentaltechniken geeignet.
- Basketballspieler und Trainer sind *keinesfalls psychisch krank* oder abnormal, nur weil sie mit einem Sportpsychologen zusammenarbeiten. Es gibt auch keine Psycho-Tricks. Vielmehr setzen die Mentaltrainer an den konkreten Sportproblemen an und suchen mit dem Spieler und Trainer *gemeinsam nach vertretbaren Lösungen*. Der Sportpsychologe realisiert nichts gegen den Willen der Spieler oder Trainer.
- Jeder Spieler und Trainer kann sich viele mentale Übungsformen *selbstständig aneignen* und in der Praxis anwenden. Wichtig hierbei ist die Offenheit für sportpsychologische (mentale) Inhalte und das *Selbstvertrauen*, die Erkenntnisse auch im Trainingsalltag umzusetzen.

1.2 Nutzen des Mentalen Trainings im Leistungsbasketball

Nach diesen einführenden Darstellungen geht es nachfolgend um die Frage, was konkret unter Mentaltraining im (Basketball-)Sport zu verstehen ist und welches die konstitutiven Merkmale sind. Wie in der Begriffsbestimmung (siehe Exkurs) führender Autoren deutlich wird, beinhaltet das Mentale Training (auch: Psychologisches

Training bzw. Psychologisches Fertigkeitstraining) keine Methoden und Tricks, die geheimnisvolle oder schnelle Problemlösungen herbeiführen. Es handelt sich um systematisch und pädagogisch ausgerichtete Verfahren, die Ihnen und Ihren Spielern helfen, psychologische Fertigkeiten zu erlernen und einzusetzen. Die entsprechenden Verfahren haben sich als nützlich zur Leistungssteigerung und Freude am Sport erwiesen, wobei oftmals nur geringe Impulse erforderlich sind (Martens, 1987).

Exkurs: Begriffsbestimmung

Psychologisches Fertigkeitstraining (Mentales Training; R. S.) bezieht sich auf systematisches und beständiges Üben mentaler oder psychologischer Fertigkeiten mit dem Ziel, die Leistung zu steigern, dabei Spaß zu haben oder die Zufriedenheit durch Sporttreiben zu erhöhen (übersetzt von R. S.; nach Weinberg & Gould, 2006, S. 250).

Es handelt sich beim Mentaltraining demzufolge um eine Reihe speziell für die Belange des (Leistungs-)Sports konzipierter Verfahren. Sie sollen die teils außergewöhnlich hohen Anforderungen des Leistungssports effektiver bewältigen helfen (vgl. Kap. 1.1). Mentaltraining ermöglicht u. a. Selbstvertrauen, Motivation, Konzentrationsvermögen, Emotionsregulation, Kommunikationsfähigkeit, aber auch Mannschaftszusammenhalt aufzubauen oder zu optimieren.

An der Aufzählung wird deutlich, dass Mentales Training weit mehr umfasst als Entspannungsverfahren zur Erregungsregulation (z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation). In der Sportpraxis wird psychologisches Training jedoch oft mit Entspannungstraining gleichgesetzt bzw. darauf reduziert. Diese haben zwar häufig eine bedeutsame Funktion in der Kombination mit anderen Verfahren (z. B. erfordert effektives Visualisieren einen relativen Entspannungszustand), haben jedoch insgesamt eher eine Grundlagenfunktion für die Anwendung vieler anderer Verfahren (Beckmann & Elbe, 2008; Schliermann, 2005). Das Training ist vorrangig auf den Leistungssport ausgerichtet, es kann jedoch auch im Breiten-, Freizeit- und Schulsport nützlich sein und zu größerer Freude und Zufriedenheit beim Sporttreiben beitragen. Mentaltraining ist außerdem für Spieler *und* Trainer geeignet, wenngleich sich die sportpsychologische Forschung und Praxis bisher vorwiegend auf Sportler konzentriert. Wie schon erwähnt, erfordert mentales Trainieren, wie körperlich-sportliches Training, einen langfristigen und andauernden Trainingsprozess, der mit ebenso viel Mühe und Anstrengung verbunden ist. Insofern sind schnelle Erfolge durch den einmaligen oder gelegentlichen Einsatz eines Mentaltrainers kaum möglich und sporadisches oder unsystematisches Vorgehen führt meist zu Misserfolgen und Unzufriedenheit bei den Spielern.

Wir haben bereits beim Punkt 1.1 anklängen lassen, dass es viele mentale Verfahren gibt, die von Sportpraktikern *selbstständig* im Sportalltag angewendet werden können. Das vorliegende Handbuch soll Ihnen dabei als hilfreiche Anleitung dienen. Bei der Lektüre des Handbuches gibt es keine vorgegebene Reihenfolge. Es kann prinzipiell – je nach individuellem Erfordernis oder Interesse – jedes Kapitel selektiv durchgelesen werden. Die Kapitel bauen nicht aufeinander auf. Lediglich die Kapitel 1 bis 3 haben Grundlagen- und Einführungscharakter und sollten deshalb am Anfang

gelesen werden. Dieses erste Kapitel beschäftigt sich mit Basisinformationen zum Mentalen Training. Im sich anschließenden zweite Kapitel werden die psychischen Anforderungsprofile des *Fußgängerbasketball* (FBB) und *Rollstuhlbasketball* (RBB) näher erläutert. Das dritte Kapitel stellt die grundlegenden Diagnoseverfahren vor, die dabei helfen, wichtige Informationen zu mentalen Bereichen bei den Spielern zu erhalten.

Die *Struktur der Kapitel* folgt einem einheitlichen Schema. Die einzelnen Kapitel werden mit grundlegendem Wissen eingeleitet, das zum Verständnis des jeweiligen Themas erforderlich ist. Wir vertreten die Auffassung, dass ein fundiertes theoretisches Verständnis zu psychologischen Sachverhalten, die zum Teil in Exkursen vertieft werden, die Basis für eine sinnvolle und effektive Umsetzung mentaler Trainingsformen in der Praxis ist. Anschließend erfolgt die konkrete und für den Basketballsportler möglichst anschauliche Beschreibung relevanter psychologischer Trainingsformen. Hierbei sollen schematische Darstellungen und überblicksartige Zusammenfassungen konkreter Handlungsschritte die Aneignung erleichtern. Zur Lernkontrolle finden Sie schließlich an den Kapitelenden Kontrollfragen. Sie haben das Ziel, Trainern und Spielern eine Rückmeldung darüber zu geben, ob das Gelesene bereits hinreichend verstanden wurde und somit grundsätzlich angewendet werden könnte. Zu den Kontrollfragen finden sich im Anhang des Buches kommentierte Antworten. Ebenfalls im Anhang finden Sie kommentierte Hinweise auf weiterführende sportpsychologische Literatur, mit deren Hilfe Sie sich bei Bedarf vertiefend in spezielle Themengebiete einarbeiten können.

1.3 Lernkontrolle

Hier kann das neu erworbene Wissen zu den Grundlagen Mentalen Trainings überprüft werden. Die Lösungen finden Sie in kommentierter Form im Anhang B.

Grundlegendes zum Mentaltraining im (Basketball)Sport (2 richtige Aussagen)

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">(1) In der Regel wirken mentale Trainingsformen schon nach einer einzigen Anwendung.(2) Mentales Training ist nur notwendig, wenn Probleme im Training und Wettkampf entstanden sind.(3) Mentales Training erfordert ein systematisches, zielgerichtetes und relativ dauerhaftes Erarbeiten der entsprechenden Fertigkeiten.(4) Mentales Training sollte möglichst in den normalen Trainingsablauf integriert werden.(5) Die mentale bzw. sportpsychologische Betreuung einer Basketballmannschaft kann ausschließlich vom qualifizierten Sportpsychologen und nicht vom Basketballtrainer übernommen werden, da er nicht kompetent dafür ist. |
|--|

2 Welche mentalen Bereiche sind im Basketball relevant?

Das Basketballspiel ist weltweit verbreitet und hat in seiner über 125-jährigen Geschichte zahlreiche Veränderungen und Variationen erfahren. Natürlich wird nicht überall dieses Spiel auf dem hohen Niveau der Spitzensportler in der NBA oder der Nationalmannschaft ausgetragen. Doch egal, ob ein Bundes-, Regional- oder Bezirksligaspiel stattfindet oder ob Minispieler, Schüler, Studenten, Street- oder Beachballspieler, Senioren oder Rollstuhlfahrer dem roten Ball nachjagen, es gibt Gemeinsamkeiten, die alle denkbaren Basketballspielformen miteinander vereinen und dieses Spiel für alle „Korbjäger“ zu einem unverwechselbaren Erlebnis werden lassen. Im Folgenden sollen die Wichtigsten genannt werden.

Basketball ist ein Mannschaftssportspiel. Der zentrale Spielgedanke, den die beiden beteiligten Mannschaften verfolgen, besteht darin, durch regelgerechte Spielhandlungen den Ball in den vom Gegner verteidigten Korb zu werfen bzw. diese Absicht der Gegenpartei zu verhindern. Das Verhalten und Handeln im Spiel sind von vielen Faktoren abhängig. Wir sprechen von einem komplexen Bedingungsgefüge, welches die Art und Weise der sportlichen Spieltätigkeit des Einzelnen und der Mannschaft bestimmt. Dieses Bedingungsgefüge wird vor allem durch seinen situativen Charakter bestimmt. Das heißt, dass durch die Bewegungen der Mit- und Gegenspieler und des Balles die Spielsituationen eine ständige Veränderung erfahren. Dabei entscheidet der Ballbesitz darüber, ob es sich um eine Angriffs- oder Verteidigungssituation handelt. So muss beispielsweise der Pass, der gerade noch möglich schien, aufgrund einer schnellen Bewegung des Verteidigers plötzlich als Handlungsoption des Ballbesitzers ausgeschlossen werden. Die jeweiligen Spielsituationen müssen also vom Spieler permanent wahrgenommen, analysiert und gedanklich wie motorisch schnell und richtig gelöst werden. Im Besonderen erfordert dieses Bedingungsgefüge, dass auf engstem Raum, unter aktiver und direkter körperlicher Behinderung durch den Gegner und unter mehr oder weniger großem Zeitdruck Spielhandlungen auszuführen sind. Der Spieler beansprucht dazu physische und psychische Prozesse.

Der Freizeit- wie der Profi-Spieler vollbringt eine sportliche Leistung. Die Spielleistung des Einzelnen geht in die der Mannschaft ein. Die sportliche Spielleistung ist nicht gleich dem Spielergebnis bzw. dem Spielerfolg zu setzen. Sie besitzt stets ein objektives und subjektives Moment der Bewertung. So kann eine Mannschaft mit einer durchschnittlichen Leistung dennoch erfolgreich spielen und den Sieg erringen und umgekehrt kann eine Spitzenleistung, im Sinne dessen wozu die Mannschaft in der Lage ist, eine Spielniederlage nach sich ziehen.

Die Versuche einer Leistungsprognose (z. B. Scouting) ermöglichen nur eine begrenzte Vorhersagbarkeit der Erfolgsaussichten. Doch genau diese Unbestimmtheit darüber, was das Handeln und Leisten im Basketballspiel an Erfolg bringt, vereint uns im Spielen auf allen Ebenen. Denn es bewahrt das Spiel vor Langeweile, bringt die Überraschungen und den Nervenkitzel, den wir suchen. Gleichzeitig vermittelt es

aber auch allen Akteuren die Gewissheit, die Spannungskurve des Spiels selber aktiv mitgestalten und mitverantworten zu können (Bösing et al., 2019).

Wir wollen uns in diesem Buch gezielt auf jene mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten konzentrieren, die einen erheblichen Einfluss auf die Qualität der Spielleistung haben können. Im Folgenden sollen die drei Hauptakteure am Zustandekommen der Mannschaftsleistung primär aus der Sicht Ihrer mentalen Leistungspotenzen näher charakterisiert werden: der Spieler, die Mannschaft und der Trainer.

2.1 Spieler

Die Leistungsfähigkeit eines Basketballspielers kommt in seiner Spielfähigkeit zum Ausdruck. Im Allgemeinen versteht man darunter die Fähigkeit des Spielers, Spielsituationen effektiv und vorteilbringend im Sinne des Spielgedankens gedanklich und motorisch lösen zu können. Sie ist demnach eine spezifische Form der sportlichen Handlungsfähigkeit, die aus psychologischer Sicht Ausdruck mentaler Prozesse ist und sich im situativen Handeln und spieltypischen Verhalten widerspiegelt. Alle ball- und zielorientierten Spielhandlungen sind stets als Entscheidungshandlungen zu begreifen, die vor allem kognitive Prozesse, wie das Wahrnehmen, Vorstellen, Denken, Konzentrieren, Antizipieren und Entscheiden beanspruchen. In der Praxis wird Spielern, deren kognitive Leistungsfähigkeit überdurchschnittlich ist, Spielintelligenz und Spielwitz zugeschrieben. Um Training und Wettspiel erfolgreich und fortwährend bewältigen zu können, sind weitere mentale Stärken erforderlich. So bedarf es einer bewussten Einstellung, Zielorientierung und ständigen Aktivierung des eigenen Handelns und Verhaltens (Motivation). Des Weiteren muss ein Spieler in der Lage sein, gegen Widerstände, Ablenkung, Leistungsrückschritte, Verletzungen u. v. m. ankämpfen zu können. Hartnäckigkeit, Kampfkraft, Durchsetzungsvermögen und Beharrlichkeit beschreiben Willenseigenschaften und -prozesse (Volition), die von Spielern zunehmend abverlangt werden, wenn sie sich gegen Ihre Konkurrenten durchsetzen wollen. Basketballspielen ist mit intensiven Gefühlen (Emotion) begleitet, da Erfolg oder Misserfolg unvorhersehbar sind. Das Entstehen positiver (Freude, Glück, Stolz usw.) oder negativer Emotionen (Angst, Ärger, Wut usw.) ist unvermeidlich. Entscheidend darüber, ob sie leistungsfördernd oder -hemmend wirken, ist die Befähigung der Spieler, Ihre Gefühle situationsangemessen zu bewältigen.

Ungeachtet dessen, erlebt jeder Spieler das Training und (Wett-)Spiel als einen spannungsgeladenen Konflikt zwischen der Aufgabe und seinem Können. Er versucht dieses Problem, das ihm mehr oder weniger als mentale Belastung bewusst ist, zu seinem Vorteil zu lösen. Würde er nur einen Bruchteil seiner Wochentrainingszeit für die mentale Vorbereitung und Bewältigung solcher kritischen Situationen verwenden, so hätte er gute Chancen, solche mentalen Probleme zu lösen oder präventiv zu begegnen.

Wichtig ist die Einsicht, dass die notwendigen mentalen Fertigkeiten keineswegs ererbt sind, sondern erlernt und trainiert werden können. Mentale Stärke wird niemanden

in die Wiege gelegt, sondern ist das Ergebnis eines ähnlich kontinuierlichen Trainings, wie es zum Aufbau der Athletik oder der Verbesserung von Technik und Taktik notwendig ist (vgl. Kap. 1).

Mentaltraining greift vorhandene psychische Fähigkeiten (z. B. Bewegungsgefühl, Empathie, Vorstellungskraft) und mentale Fertigkeiten (z. B. Bewältigungsstrategien) der Spieler auf. Diese sind aber in den meisten Fällen nur unzureichend entwickelt oder in naiver Form vorhanden und bedürfen einer systematischen Erweiterung und Optimierung. Im Kapitel 2.5 werden unsere Schwerpunkte für das Mentaltraining von Basketballspielern vorgestellt.

2.2 Mannschaft

Die Fokussierung auf das Team und seine kollektive Stärke ist nicht neu, erlebt aber gegenwärtig eine Wiederbelebung im Mannschaftssport. Ein gutes Team leistet mehr als die Summe seiner Teile. In einer schlecht funktionierenden bzw. aufgestellten Mannschaft verkümmern dagegen selbst Top-Talente. In der Regel gehören bis zu zwölf Spieler im Wettspiel und meist noch mehr im Training zur Mannschaft. Eine Basketballmannschaft muss demnach sowohl als Team im Training funktionieren, als auch in der Auseinandersetzung mit dem Gegnerteam im Wettspiel bestehen können. Fünf Spieler befinden sich regulär auf dem Spielfeld und setzen das um, was alle wollen. Eigentlich kann keiner „nicht-mit-spielen“ wollen, denn jeder auf dem Spielfeld befindliche Spieler beeinflusst die Entwicklung der Spielsituation, egal ob er aktiv oder passiv, mit oder ohne Ball bzw. als Angreifer oder Verteidiger agiert. Im Grunde kann sich kein Spieler auf dem Feld „verstecken“, denn wer sich passiv verhält, schwächt die eigene und stärkt somit die gegnerische Mannschaft. Vor allem in kritischen Situationen scheint die Qualität des Zusammenspiels und Zusammenhaltens aller Mannschaftsmitglieder für den Erfolg im Wettkampf bedeutsam zu sein. Genau diese zwei Punkte wollen wir kurz aufgreifen und uns die Fragen stellen: Was macht die Qualität des Mannschaftsspiels aus? Und: Wie wichtig ist eigentlich der Mannschaftszusammenhalt für den Spielerfolg?

Die Effektivität des kollektiven Handelns und Verhaltens in der Auseinandersetzung mit dem Gegner bestimmt maßgeblich die Wettspielleistung und damit den Erfolg bzw. Misserfolg der Mannschaft. Stiehler, Konzag und Döbler (1988) beschreiben folgende kollektiven Leistungsvoraussetzungen für Sportspielmannschaften, die wir kurz erläutern wollen.

a) Eine aufgabenbezogene Mannschaftsstruktur und Positionsbesetzung

Die Mannschaftszusammensetzung und das gewählte mannschaftstaktische System müssen dem jeweiligen Leistungsniveau gerecht werden. Die Spieler müssen in der Lage sein, den positionsspezifischen Anforderungen (Außen- und Innenspieler) gerecht zu werden. Alle Spielpositionen sollten ausgewogen besetzt sein.