

## 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 Sportler<sup>1</sup>, 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 Vorschläge 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 Basketballspiels.*

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.