

# Funda*M*entales Training im Basketball

## Die Autoren

### **GABRIELE NEUMANN**

Jg. 1963, ehemalige Basketball-Profispielerin (Bundesliga, USA) und Nationalmannschaftsmitglied, Psychologiestudium an der University of Oregon (B.A, M.A), Promotionsstudium an der Deutschen Sporthochschule Köln im Fachbereich Psychologie, mehrjährige Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Basketball an der DSHS Köln, Institut für Sportspiele, seit Oktober 2001 in Bonn beim Bundesinstitut für Sportwissenschaft als Referatsleiterin für das Fachgebiet Psychologie zuständig.

Schwerpunkt in Forschung und Lehre: FundaMentales Training im Sportspiel: Praxisorientierte Umsetzung sportpsychologischer Erkenntnisse in den Trainings- und Wettkampfalltag für Trainer und Spieler. Autorin verschiedener Beiträge zum fundaMentalen Training im Sportspiel.

Mitglied der AG "Psychologie in der Praxis des Leistungssports" der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp). Seit 1997 beim DBB im Rahmen der Traineraus- und -fortbildung als Referentin für den Bereich der Sportpsychologie tätig.

#### *Anschrift:*

Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Graurheindorfer Str. 198,  
53117 Bonn, fon: 01888 640 9022  
e-mail: gabi.neumann@bisp.de oder gneumann@planet-interkom.de

### **ROBERT MELLINGHOFF**

Jg. 1969, Diplom-Sportlehrer mit Studienschwerpunkten in der Sportpsychologie und Sportmedizin, Zusatzausbildung in "Prävention und Rehabilitation durch Sport", seit 1996 Mitarbeiter in mehreren Forschungsprojekten zum Thema Psychologisches Training im Sportspiel an der Ruhr-Universität Bochum und an der Deutschen Sporthochschule in Köln, hauptamtlich mehrere Jahre als Sporttherapeut in Essen tätig, seit Mai 2001 als Fachreferent für den Niedersächsischen Badminton-Verband zuständig. Seit 1997 beim Deutschen Basketball Bund – in Teamwork mit der Erstautorin – im Rahmen der Traineraus- und -fortbildung als Referent für den Bereich der Sportpsychologie tätig.

#### *Anschrift:*

Lindemannallee 19, 30173 Hannover, fon: 0511 8564546  
email: [Mellinghoff@nbv-online.de](mailto:Mellinghoff@nbv-online.de)

Gabriele Neumann und Robert Mellinghoff

# Funda*M*ental Training im Basketball

Praxisnahe Trainings- und Wettkampfhilfen  
für Trainer und Spieler

*Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme*

Neumann, Gabriele:

Funda-Mental Training im Basketball : praxisnahe Trainings- und  
Wettkampfhilfen für Trainer und Spieler / Gabriele Neumann und  
Robert Mellinghoff. -

München : Sequenz Medien Produktion, 2001

Copyright © 2001 bei den Autoren

[gabi.neumann@bisp.de](mailto:gabi.neumann@bisp.de) oder [gneumann@planet-interkom.de](mailto:gneumann@planet-interkom.de)

2. Auflage 2002

Buchproduktion: [xlibri.de](http://xlibri.de) / Sequenz Medien Produktion GmbH München

Druck: WB-Druck Rieden / Allgäu

ISBN 3-9806749-6-7

## 1 EINFÜHRUNG 1

## 2 WARUM IST FUNDAMENTALES TRAINING WICHTIG FÜR DIE SPORTART BASKETBALL, DIE TRAINER UND DIE SPIELER? 3

Zum Anforderungsprofil im Basketball

Physische Anforderungen	3
FundaMentale Anforderungen	4

## 3 FUNDAMENTALE TRAININGS- UND DIAGNOSEFORMEN ZUR OPTIMIERUNG DER BASKETBALL-LEISTUNG 13

WAHRNEHMUNGS- UND KONZENTRATIONSTRAINING

FundaMental orientiertes Techniktraining	14
Trainingsformen zur Wahrnehmungsschulung	14
<i>Übung 1: Trockenübung</i>	14
<i>Übung 2: Geräuschlose Bewegungsausführung</i>	15
<i>Übung 3: Werfen mit geschlossenen Augen</i>	15
Trainingsformen zur Antizipationsschulung	15
<i>Übung 4: Defense lesen</i>	15
Trainingsformen zur Konzentrationsschulung	15
<i>Übung 5: Ball anschauen</i>	15
<i>Übung 6: Sprungwurf-Test: Störreize ausblenden</i>	16
<i>Übung 7: Walkman</i>	16
FundaMental orientiertes Taktiktraining	17
Übungsformen zum Entscheidungstraining	18
<i>Übung 8: Defense lesen im 1-1</i>	18
<i>Übung 9: Subvokales Training</i>	18
<i>Übung 10: Videofeedback</i>	19
<i>Übung 11: Reaktionsschnelligkeit</i>	19
<i>Übung 12: Antizipations- und Reaktionsschnelligkeit ohne Ball</i>	20
<i>Übung 13: Antizipations- und Reaktionsschnelligkeit mit Ball</i>	20

FERTIGKEITSTRAINING	21
Vorstellungstraining (Imagery)	21
Zur Überprüfung der Vorstellungsfertigkeiten	21
<i>Übung 14: Überprüfung der realistischen bildhaften Vorstellungskraft</i>	22
Übungszeitpunkt von Vorstellungsübungen	22
Einsatzfelder der Vorstellungstechniken	24
Mentales Training	25
Zur effektiven Durchführung des mentalen Trainings	26
<i>Übung 15: Allgemeine Anleitung zum</i>	
<i>mentalen Trainieren technischer Fertigkeiten im Basketball</i>	27
Konkrete Beispiele: Mentales Training sportlicher Techniken	29
Bewegungsablauf: Korbleger rechts, ohne Dribbling	29
Bewegungsbeschreibung: Freiwurf	30
Vorstellungsprogramm für ein komplettes Spiel	31
MOTIVATIONSTRAINING	33
Zielsetzungen als Methode zur Erhöhung / Stabilisierung der Motivation	33
Wirkungsweise von Zielsetzungen	34
Zum effektiven Durchführen von Zielsetzungen	35
<i>Übung 16: Erfolgsplan</i>	38
<i>Übung 17: Zielsetzungen für Aktuelle Wettkampf- und Trainingsvorbereitung</i>	38
PSYCHOREGULATIONSTRAINING	39
Stress im Sport	39
Naive Stressbewältigungstechniken im Wettkampf	41
FundaMentale Übungsverfahren zur Beeinflussung der körperlichen und kognitiven Stressreaktionen im Sport	41
Motorische Verfahren zum Abbau der körperlichen Stressreaktionen	43
Entspannungstechniken ("muscle to mind techniques")	44
Schnellwirkende Atemübungen zur körperlichen Entspannung	44
<i>Übung 18: Tiefenatmung</i>	44
<i>Übung 19: Seufzen mit der Ausatmung</i>	45
<i>Übung 20: Rhythmisches Atmen</i>	45
<i>Übung 21: Konzentration auf die Atmung</i>	46
<i>Übung 22: Schnellentspannung</i>	46
Langanhaltende Übungen zur körperlichen Entspannung	47
<i>Übung 23: Progressive Muskelrelaxation</i>	47
<i>Übung 24: Check-up-Programm</i>	49
Mobilisationstechniken	49
<i>Übung 25: Isometrische Spannungsanpassung</i>	50
<i>Übung 26: Mobilisation</i>	50

Kognitive Techniken zur Reduzierung körperlicher Stress-Symptome ("mind to muscle techniques")	51
Autogenes Training	51
<i>Übung 27: Autogenes Training</i>	51
Meditative Techniken	53
<i>Übung 28: Meditationsübung</i>	53
Kognitive Verfahren zum Abbau kognitiver Stressreaktionen und zur Förderung des Selbstvertrauens	53
Irrationale, negative, interferierende Gedanken und sportliche Leistung	53
Übungen zur Selbstgesprächsregulation	55
<i>Übung 29: Selbstmotivierung</i>	55
<i>Übung 30: Selbstargumentation</i>	56
<i>Übung 31: Selbstinstruktion</i>	56
<i>Übung 32: Rationalisierungstechniken</i>	57
<i>Übung 33: Gedankenstopp</i>	57
Selbstvertrauen und sportliche Leistung	58
Übungsformen zur Erhöhung des Selbstvertrauens	59
<i>Übung 34: Prognosestraining</i>	59
<i>Übung 35: Einmaligkeitstraining</i>	60
Kombinationsverfahren zur Reduzierung kognitiv-motorischer Stressreaktionen im Wettkampf	61
<i>Übung 36: Stressimpfung</i>	61
<i>Übung 37: Bewältigung eigener Fehlleistungen im Wettkampfsituationen</i>	61
<i>Übung 38: Stresstraining</i>	62
Diagnoseverfahren zur Erfassung des "Ist-Zustandes" der fundamenTalen Leistungsfaktoren bei den Spielern	63
Anwendungsbeispiele: FundamenTales Training zur Wettkampfoptimierung	64
Durchführung des FundamenTalen Trainings in der 1. Bundesliga	64
Ergebnisdarstellung für den Spieler "Alex"	66
FundenTales Training im Nachwuchsbereich	67
Mentales Freiwurftraining im Nachwuchsbereich	68
Durchführung des Trainingsprogramms	68
Ausblick	70

#### 4 BEWUSSTE MANNSCHAFTSFÜHRUNG ZUR VERBESSERUNG DER SPORTLICHEN LEISTUNG 73

Die Aufgaben des Trainers	73
Das Trainerverhalten und dessen Auswirkungen auf die Spieler	74
Self-fulfilling prophecy: Auswirkungen der eigenen Erwartungen auf die Spielerleistung	74
Der Führungsstil des Trainers und der Zusammenhang zu Voreingenommenheiten in der Einschätzung der Spielerfähigkeiten und -fertigkeiten	79
Diagnosemittel zur Erfassung des Trainerverhaltens	83
Diagnosemittel zur Erfassung der Mannschaftsstruktur	83
Gruppenbewertungsverfahren (GBV)	84
Auswertung des GBV	85
Personenwahlverfahren (PWV)	87
Auswertung des PWV	88
Stammfünfbefragung	90
Kommunikation im Sport	91
Maßnahmen zur Verbesserung der Trainer-Mannschaft-Spieler- und Spieler-Spieler-Kommunikation	91
Tipps für eine gute Trainer-Team-/Spieler-Kommunikation	91
Tipps für ein konkretes Gespräch zwischen Trainer und Spieler	93
Tipps für eine gute Spieler-Spieler-Kommunikation	94
Coachingmaßnahmen: zum Pausenverhalten des Trainers während des Spielverlaufs	94
Auszeit	94
Halbzeit	99
No-No's der Halbzeitgespräche	100

#### 5 PROBLEMERKENNUNG UND -LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN IM BASKETBALL 103

Konflikte und kommunikative Lösungswege	103
Trainermaßnahmen zur Konfliktlösung	103
Die Burnout-Falle: Durchhänger, Leistungstiefs, Motivationsverlust: Diagnose-, Präventions- und Interventionsmaßnahmen der Trainer	105
Ursachen für "staleness" und "burnout"	106
Diagnosemöglichkeiten	107
Präventionsmaßnahmen	107
Interventionsmöglichkeiten beim vorhandenen erhöhten Stresszustand	108
Häufige Probleme im Basketball - Diagnose- und Interventionsmöglichkeiten	109



**Anhang I**

Tabellarische Übersicht über fundamentele Trainingsmethoden

Tabellarische Übersicht über Untersuchungen zum fundamentele Training im Kinder- und Jugendsport

**ANHANG II**

Fragebogenvorlagen mit Auswertungsmodi, Arbeitsmaterial

## **Zeichenerklärungen**

Um dem Leser eine schnellere Übersicht über die unterschiedlichen Themenbereiche zu ermöglichen, haben wir diese mit bestimmte Zeichen versehen:



Definitionen, Merksätze



Organisation von fundaMentalen Trainingsübungen



FundaMentale Diagnoseverfahren



Anforderungen an Spieler und Trainer, fundaMentale  
Aufgabenbereiche des Trainers



Wirkungsweise von fundaMentalen Übungen

# 1 EINFÜHRUNG

Nahezu alle sportlich Aktiven stimmen darin überein, dass mindestens fünfzig Prozent eines guten Spielablaufs von psychischen Faktoren abhängt. Obwohl man sich der Bedeutung psychischer Faktoren also bewusst ist (auch wenn näher gefragt, viele Sportler<sup>1</sup> nicht genau wissen, was mit psychologischem Training überhaupt gemeint ist!), wenden die meisten Athleten kaum Trainingszeit dafür auf, um ihre psychischen Fähigkeiten zu kultivieren. Die naheliegende Frage ist **wieso?** Wenn wir als Trainer und Athleten die entscheidende Bedeutung des psychologischen Trainings anerkennen - warum arbeiten wir dann nicht daran? Die Antwort lautet im allgemeinen: Wir wissen nicht wie! Und genau hier beginnt unser Job:

Mit unserem Handbuch möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, ganz konkret die Möglichkeiten und Methoden der Sportpsychologie für Ihren Trainings- und Wettkampftag im Basketball kennen und anwenden zu lernen, die Sie sowohl im Anfängerbereich als auch auf höherklassigem Niveau für sich und Ihre Spieler nutzen können. Dabei wird einerseits beschrieben, warum und welche psychischen Fertigkeiten überhaupt wichtig sind für die Basketball-Leistung und welche Diagnosemöglichkeiten und psychologisch orientierten Trainingsmethoden innerhalb und außerhalb der Halle zur Verfügung stehen, um technisch-taktische Fertigkeiten sowie wettkampfspezifische Anforderungen zu optimieren. Andererseits soll dem Trainer die Möglichkeit gegeben werden, seinen Führungsstil bei der Betreuung seiner Mannschaft, seine Coachingmaßnahmen, Kommunikationsfertigkeiten und sein Problemlöseverhalten kritisch zu hinterfragen und gegebenenfalls zu optimieren.

Damit Sie diese Ratschläge, Diagnose- und Trainingsverfahren auch tatsächlich selbst anwenden können, finden Sie für die verschiedenen psychischen Anforderungen einmal im Textteil zahlreiche Übungen mit Angaben zur jeweiligen Zielsetzung, Organisation, Variationsmöglichkeiten etc.. Zusätzlich sind im Anhang I sämtliche Trainingsformen noch einmal als tabellarische Übersicht zusammengefasst worden, geordnet nach Verfahrensansätzen, Einsatzbereichen, Ort, Zeitpunkt und Dauer des Einübens, sowie Anwendung und Dauer im Wettkampf. Hier findet man auch Angaben darüber, ob diese Übungen für alle Leistungsbereiche und Altersstufen einsetzbar sind.

Die im Textteil aufgeführten Diagnosemittel, ihre Auswertungsmodi und weitere Arbeitsmaterialien finden Sie als Kopiervorlage im Anhang II.

Des weiteren möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass wir nachfolgend ganz bewusst den Begriff "Psychologie" und seine Ableitungen wie Psychologisches Training, psychische Anforderungen, Übungen etc. weitestgehend meiden. Nicht nur sportwissenschaftliche Untersuchungen (z.B. Gabler, Janssen & Nitsch, 1990, Straub, 1992), sondern auch Beobachtungen und Gespräche mit Sportlern, Trainern und Funktionären sowie Medienäußerungen zeigen, dass sehr oft alles, was mit dem Begriff "Psychologie" in Zusammenhang gebracht wird, vorurteilsbeladen ist und zumindest mit Skepsis und nicht selten mit Ablehnung begegnet wird.

In den Medien hat sich der Modebegriff Mentaltraining eingebürgert. Streng genommen zählen darunter jedoch lediglich Verfahren zur Verbesserung von geistigen Fertigkeiten (mental skills), wie z.B. Gedankenkontrolle, Selbstvertrauen oder Vorstellungsregulation (vgl. Seiler, 1992). Wie wir später noch zeigen werden, brauchen Sportler für eine optimale psychische Handlungsregulation aber noch weitere Selbstkontrollfertigkeiten, die mit anderen Verfahrensansätzen trainiert werden.

Da der Mental-Begriff insgesamt mit einem neutralen Bedeutungsgehalt verbunden ist und daher eher die Möglichkeit bietet, relativ unvoreingenommen an psychologische Themen heranzuführen, soll nachfolgend Psychologisches Training als **FundaMentales Training** bezeichnet werden. Dabei

---

<sup>1</sup> Zur Vereinfachung werden nachfolgend männliche und weibliche Personen als Sportler, Athleten, Spieler, Trainer etc. bezeichnet, wobei stets auch weibliche Personen gemeint sind!

steht der Begriff eben nicht nur für kognitive Verfahren, sondern soll verstanden werden als Sammelbegriff von verschiedenen psychologischen Verfahren, die den Sportler befähigen, sich im Training und im Wettkampf in allen für die Sportart wesentlichen psychischen und psychophysischen Anforderungen richtig zu regulieren.

Auf den Basketballsport bezogen bedeutet dies:

FundaMentales Training soll einerseits die basketballspezifischen Fähigkeiten und notwendigen Fertigkeiten des Spielers innerhalb des Ausbildungsprozesses entwickeln helfen (= fertigkeitsbezogener Ansatz). Dabei soll beim Sportler aktives Lernen ausgelöst werden und so zur optimalen Selbstregulation führen. Der Sportler lernt, sein basketballspezifisches Handeln unter verschiedenen äußeren und inneren Bedingungen bewusst zu regulieren. Dafür ist es notwendig, die Situationen und Handlungsphasen, in denen Regulationsbedarf besteht, zunächst zu erkennen.

Auf der anderen Seite kann FundaMentales Training aber auch zur Lösung aktuell auftretender Probleme genutzt werden, wie zum Beispiel bei Formtiefs, Fehlwurfserien, plötzlicher Unlust etc. (= problembezogener Ansatz). Hier kann durch den Einsatz verschiedener Methoden der Sportpsychologie wie z.B. dem Stressbewältigungstraining, Konzentrationstraining, Gedankenkontrolltraining und Aktivierungskontrolltraining ganz konkret auf die Ursachen und Beseitigung der Leistungstiefs eingegangen werden.

FundaMentales Training ist immer *zweckgerichtet*, also auf die Bewältigung ganz bestimmter basketballbezogener Anforderungen hin ausgerichtet.

FundaMentales Training erfolgt *planmäßig*, d.h. wie für das körperliche Training auch, müssen Trainingspläne für fundamentele Trainingsübungen erstellt werden.

FundaMentales Training erfolgt *wiederholt*, d.h. genauso wie für das Einüben technisch - taktischer oder konditioneller Fertigkeiten, ist ein sporadisches Durchführen fundamentele Übungen nicht ausreichend, um einen Lernerfolg zu erzielen.

Die Effektivität des Fundamentele Trainings muss *überprüft und kontrolliert* werden, damit Erfolge oder Anpassungsnotwendigkeiten frühzeitig erkannt und entgegengetreten werden kann.



## 2 WARUM IST FUNDAMENTALES TRAINING WICHTIG FÜR DIE SPORTART BASKETBALL, DIE TRAINER UND DIE SPIELER?

Diese Frage lässt sich am besten beantworten, indem wir uns deutlich machen, welche Anforderungen das Basketballspiel an die physischen und psychischen Fähigkeiten der Spieler stellt, um erfolgreich zu agieren.

Das Basketballspiel zeichnet sich aufgrund seiner Spielstruktur durch einige Besonderheiten aus. Durch diese Spielstruktur, nämlich

- die Art des zu treffenden Zieles (Korbhöhe: 3,05 m; Durchmesser: 45 cm);
- die Größe des Spielfeldes (28 m X 15 m);
- die Auswirkungen spielspezifischer Regeln wie das körperlose Spiel (Foulregeln, Begrenzung auf vier Fouls), die Zeitregeln (3, 5, 8, 24-Sekunden-Regeln) und die Schritt- und Dribbelregeln

leiten sich spezielle technische, taktische, koordinative, konditionelle und psychische Leistungsvoraussetzungen für das Basketballspiel ab (siehe Abb. 2).

### Zum Anforderungsprofil im Basketball

#### Physische Anforderungen

Auf der **physischen Ebene** ergeben sich folgende Anforderungen:

##### (1) Anforderungen an Konstitution, Kondition

- ☞ Im **konditionellen Bereich** sollten die Spieler über Schnellkraft (Sprung, Sprint, Tempo- und Richtungswechsel) und Kraftausdauer (Defensebereich) verfügen. Schnelligkeitsfähigkeiten wie Reaktionsschnelligkeit sind in Angriff und Abwehr gefordert, die Aktionsschnelligkeit zum Beispiel bei der Bewegungsausführung Dribbeln / Passen.
- ☞ Hinsichtlich der **Ausdauerfähigkeit** sollten die Spieler über eine gute aerobe Grundlagenausdauer mit hochliegender aerob-anaerober Schwelle verfügen, damit z.B. in Spielunterbrechungen nur eine kurze Erholungszeit benötigt wird. Eine anaerobe lokale Muskelausdauer ist in einigen wenigen Situationen gefordert, wo die Spieler ihre Maximalkraft und Schnelligkeitsausdauer über längere Zeit (>8 Sek.) einsetzen.

##### (2) Technisch-koordinative Fertigkeiten

- ☞ Durch die Höhe des Basketballkorbes kommt der Körpergröße, dem Sprungvermögen und vor allem dem sogen. "Timing" (= zeitliche Abstimmung von Bewegungen) als technisch-koordinative Fähigkeiten besondere Bedeutung zu.
- ☞ Aufgrund der Spielfeldenge, Gegnernähe, dem kleinen horizontalen hohen Ziel und den Foulregeln wird neben einer guten Sprungkraft eine große Beweglichkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit für die unzähligen Varianten der Ballannahme, -abgabe, -verteidigung,- führung etc. benötigt.

### (3) Technisch-taktisch-koordinative Anforderungen

- ☞ Das kleine Spielfeld, auf dem zehn Spieler gegenseitig im Angriff und Abwehr um Körbe spielen, bedingt schnelle Situationswechsel und die Anwendung von technischen und taktischen Können auf engem Raum. Zusätzlich verhindern die Zeitregeln eine Defensiv- und Verzögerungstaktik. Der daraus entstehende Zeitdruck stellt hohe Anforderungen an die Fähigkeit der schnellen Informationsaufnahme und –verarbeitung und dem motorischen Koordinationsvermögen.
- ☞ Schließlich ergeben sich aus der Korbhöhe und dem geringen Durchmesser hohe Anforderungen an die Zielgenauigkeit und Präzision, häufig unter Gegnereinfluss, unter Zeitdruck und geringem Handlungsraum.

## FundaMentale Anforderungen im Basketball

Die fundaMentalen Faktoren spielen in Wechselwirkung mit den physischen Anforderungen für die Leistung im Basketball eine entscheidende Rolle. Von leistungsbestimmender Bedeutung werden im Basketball bestimmte (1.) kognitive Anforderungen, nämlich Aufmerksamkeits- und Erkennniseigenschaften sowie (2.) psychoregulative Steuerungseigenschaften zur emotionalen Kontrolle und (3.) Antriebsregulation angesehen.

### (1) K o g n i t i v e Anforderungen

Zu den kognitiven Anforderungen im Basketball gehört die bewusste Gedanken- und Aufmerksamkeitslenkung zur Steuerung von Erkenntnis-, Antizipations-, Aufmerksamkeits- und (Selbst)Beobachtungsprozessen.

- ☞ **Aufmerksamkeitseigenschaften:** Für das Basketballspiel sind bestimmte Aufmerksamkeits-eigenschaften, nämlich Konzentrations- und Umschaltfähigkeit, Beständigkeit (also das Durchhalten über die gesamte Spielzeit), eine situationsadäquate Sensibilisierung für die jeweilige benötigte Aufmerksamkeitsart (eng/weit, internal/external) und eine hohe Intensitäts- sowie Distributionsfähigkeit zur Spielübersicht notwendig (vgl. Konzag & Konzag, 1980; Mikes, 1990; Nideffer, 1976).



**Aufmerksamkeit soll hier verstanden werden als Oberbegriff für gerichtete und eingegrenzte Wahrnehmung; Konzentration ist als gesteigerte Intensitätsform der Aufmerksamkeit anzusehen.**

Aber welche Formen der Aufmerksamkeit gibt es überhaupt und welche davon sind im Sport wichtig?

Ein sehr plausibles und praktikables Modell zur Beschreibung verschiedener Arten von Aufmerksamkeit hat Nideffer (1976) vorgestellt. Hier wird die Ausrichtung der Aufmerksamkeit über zwei Dimensionen: external (außen) - internal (innen) und eng-weit beschrieben. (vgl. Abb. 1).

<b>e x t e r n a l</b>		
<b>w e i t</b>	<b>weit-external</b>	<b>e n g</b>
	optimal, um komplexe Situationen zu "lesen", um Umfeldler einzuschätzen. Ermöglicht hohes Maß an Antizipation	
	<b>weit-internal</b>	<b>i n t e r n a l</b>
	Analyse des Eigenzustandes, der Gesamtbefindlichkeit, z.B. vor Entscheidungen. Wichtig für schnelles Lernen	
<b>i n t e r n a l</b>		

Abb. 1: Aufmerksamkeitsformen in Anlehnung an Nideffer (1976)

Auf die Anforderungen des Basketballspiels übertragen bedeuten die einzelnen Ausrichtungen:

- *external – weit*: viele Informationen werden gleichzeitig aufgenommen, allerdings ergibt sich nur ein relativ undifferenziertes Bild ⇒ zur Spielfeldübersicht, zum "lesen" der Defense, etc.;
- *external-eng*: bestimmte Sachverhalte (Personen, Dinge) werden genau betrachtet und ins Auge gefasst (= focussiert) ⇒ Konzentration auf den Ring beim Freiwurf, Fußstellung meines Gegenspielers, etc.;
- *internal-weit*: Aufmerksamkeitsausrichtung auf seine eigene momentane Befindlichkeit ⇒ "schlapp", "dicke Beine", "locker", etc.;
- *internal-eng*: verschärfte, eingeengte Aufmerksamkeitslenkung auf einen bestimmten Punkt oder Vorgang seines "Innenlebens" (= Zentrierung), wie körperliche oder psychische Prozesse bzw. Zustände ⇒ Konzentration auf Atmung, Muskeltonus, wie sich der Ball in den Händen anfühlt, etc. .

Im Spielverlauf muss ein Spieler ständig zwischen diesen Aufmerksamkeitsformen wechseln und sehr schnell den situativen Anforderungen anpassen. Gerade im Anfängerbereich zeigt sich hier eine schnelle Überforderung , die erst mit zunehmender Übung und Automatisierung der Bewegungsabläufe und zunehmendem taktischen Verständnis abnimmt.

☞ **Erkenntniseigenschaften:** Neben diesen Aufmerksamkeitsfähigkeiten sind bestimmte Erkenntniseigenschaften zur Informationsaufnahme & -verarbeitung vor allem im taktischen Bereich notwendig:

- *Individualtaktisch* ist vor allem das *Entscheidungsverhalten* der Spieler von großer Bedeutung. So müssen die Spieler auf der Grundlage der Analyse der Spielsituation die jeweilige Spielaufgabe erkennen und möglichst schnell optimal lösen.

- *Mannschaftstaktisch* erfordert das Anwenden und ständige Wechseln verschiedener Angriffs- und Abwehrsysteme die Fähigkeit zum *“taktischen Denken“* (also Schnelligkeit, Genauigkeit,- Kombinations,- Entscheidungs- & Antizipationsfähigkeit) und ein *gutes Gedächtnis* zum Speichern und Aktualisieren technischer-taktischer Erfahrungen.
- Dazu kommen natürlich noch akustische, optische und kinästhetische *Wahrnehmungs- & Berechnungsfähigkeiten* und ein gutes *Vorstellungs- und Empfindungsvermögen* zur Bewegungsregulation. Im Bereich des Sportspiels Basketball sind die Raum-, die Zeit- und die Bewegungswahrnehmung als besonders wichtig hervorzuheben. Dabei beinhaltet die *Raumwahrnehmung* das Wahrnehmen von Entfernungen oder Richtungen, der freien Räume und der Positionen von allen Gegnern und Mitspieler. Unter die *Zeitwahrnehmung* fällt z. B. die Wahrnehmung der Geschwindigkeit eines Balles, des eigenen Tempos und der Schnelligkeit eines Gegners, der Rhythmus der eigenen Bewegung oder das Wahrnehmen der noch zu spielenden Zeit in Relation zum Spielstand. Bei der Bewegungswahrnehmung geht es sowohl um die Qualität der eigenen als auch die Art der fremden Bewegungen. Hierbei spielt insbesondere die kinästhetische Wahrnehmung eine entscheidende Rolle, während die anderen Wahrnehmungen überwiegend dem visuellen Bereich zuzuordnen sind. Akustische Wahrnehmungen dienen beim Basketball der Aufnahme von verbalen Informationen durch die Trainer oder Mitspieler. Gerade akustische Signale, wie z. B. Lärm und Zurufe müssen häufig ausgeblendet werden, da sie die Konzentration auf das Wesentliche negativ beeinflussen (vgl. Vogt, 1996, 27 ff.).

Die Wahrnehmung ist demnach ein wichtiger Faktor der Spielfähigkeit im Basketball und scheint trainierbar zu sein. So zeigten z. B in der Untersuchung von Schmidt (1987) Spitzenspieler selbst auf neutrale Bewegungsreize wesentlich bessere Wahrnehmungs- und Reaktionsleistungen (vor allen Dingen bei Signalen im peripheren Bereich) als Anfänger oder Spieler aus den unteren Leistungsstufen (vgl. auch Bergmann, 1985; Jessen & Volkamer 1972).

## (2) P s y c h o r e g u l a t i v e Steuerungseigenschaften

- ☞ **Die Emotions- und Kognitionskontrolle** zur Anforderungsbewältigung im Basketballspiel beinhaltet ein großes Maß an Selbstbeherrschung zur Überwindung von affektiven Reaktionen und Erregungszuständen.

Emotionen haben eine verhaltenssteuernde Wirkung, sie beeinflussen unser Handeln und setzen Handlungen in Gang. Angst, Schmerz, Erfolgs- und Misserfolgsgefühle, Stolz und Scham, Selbstsicherheit, soziale Anziehung und Ablehnung und vielfältige Formen von Stimmungen sind emotionale Vorgänge, die eng mit sportlichem Handeln verbunden sind (vgl. Thomas, 1995).

Emotionen, wie zum Beispiel Zorn, Frustration oder Angst, stehen in enger Verbindung mit der Konzentration einer Person. Neben Konzentrationseinbußen führen solche erhöhten Erregungsniveaus aber auch zu Störungen im physischen Bereich - gerade feinmotorische Bewegungsabläufe gelingen nicht mehr so gut, weil mit diesen negativen Emotionen eine vermehrte Muskelverspannung einhergeht. Mit anderen Worten - **emotionale Anspannung führt zu Muskelverspannung und alles zusammen stört den optimalen Bewegungsablauf im Basketball**. Die Auswirkungen solcher physischen und psychischen Übererregung haben Sie alle schon erlebt und bei Ihren Spielern beobachtet: *“dicke Beine“* beim warm-up, die Würfe gehen nicht rein, man läuft nicht rund, sondern eher hölzern und unbeweglich. Viele Aktive versuchen dann, das gestörte Timing durch besonderen körperlichen Einsatz wieder auszugleichen, aber das gelingt kaum, weil sich dadurch lediglich die Muskelanspannung noch mehr erhöht, Reaktions-schnelligkeit, Gleichgewicht, Koordination, Genauigkeit und Schnelligkeit jedoch angemessen entspannte und lockere Muskeln verlangen!



Aufgabe der emotionalen Regulation ist es, ein optimales Erregungsniveau herzustellen, wobei im Basketballspiel nicht für jede Spielaktion eine volle Intensität mit höchstem körperlichen Einsatz gefragt ist. So liegt nach Mikes (1990, 107) beispielsweise die wirksame Intensitätsstufe für den Verteidiger in einer 1 - 1-Situation bei 90 Prozent, während für das Passen und Werfen eher ein 70prozentiger Einsatz hilfreich scheint. Im Angriff sollten Intensitäten von über 90 Prozent vermieden werden, weil die Körperspannung in diesem Bereich nicht mehr mit dem notwendigen Maß an Feinmotorik wie für die Wurfausführung vereinbar ist (vgl. Mikes, 1990, 106 - 109).

In diesem Zusammenhang sollte auch das unter Übererregung auftretende "Kampf oder Flucht" - Syndrom erwähnt werden, was in der Literatur zur Erklärung des Vorstartzustandes üblicherweise als Startfieber beschrieben wird. Diese Übererregung kann auch nach gutem Spielstart innerhalb eines Spiels ausgelöst werden. Hier zeigt sich, dass es nicht darauf ankommt, in jeder Situation im Basketball mit voller Intensität (= höchster körperlicher Einsatz) bzw. Anspannung zu agieren. Dies wird anhand der nachfolgenden Tabelle verdeutlicht.

Tab. 1: Wirksame Intensitätsstufen im Basketball (in Anl. an Mikes, 1990, 107-109)

Intensitätsstufe	OFFENSE	DEFENSE
<b>100%- Einsatz:</b> Maximaler Einsatz, begleitet von leichten Symptomen des Fight- or Flight-Syndroms	In der Offense sollte nie mit einer Intensität von 9,5 oder 10 gespielt werden, da die Körperspannung dann zu hoch ist für die notwendigen feinmotorischen Bewegungen; es leidet die Ballkontrolle und Wurfausführung	
<b>95%-Einsatz:</b> zu übertriebener, ungesteuerter Einsatz, aber nicht unbedingt zu verkrampft		
<b>90% - Einsatz:</b> Fast maximaler Einsatz, hartes, aber nicht verkrampftes Spiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Trailer“ beim fast-break</li> <li>• Offensivrebound</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-1-Defense gegen ballführenden Spieler</li> <li>• beim Rebound / Ausblocken</li> </ul>
<b>80% - Einsatz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schneiden ohne Ball</li> <li>• Ziehen zum Korb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-1 Defense gegen Spieler ohne Ball</li> <li>• beim Absinken in der Zone</li> <li>• beim "Helfen“ in der Defense</li> </ul>
<b>70% - Einsatz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballannahme</li> <li>• Passen &amp; Werfen in der Bewegung</li> <li>• Durchziehen in Richtung Korb</li> </ul>	
<b>60% - Einsatz</b>	Freiwürfe	
<b>50 -20%- Einsatz</b>	Verschnaufpause bei Spielunterbrechung	
<b>10% Einsatz:</b> völlige Entspannung (Schlaf)	nach dem Spiel beim "cool-down“	



Daraus folgt: je näher die Muskeln einem Ruhezustand sind, desto schneller und genauer wird unser Bewegungsablauf. Dabei ist wichtig, dass der geringste Grad der Muskelanspannung, der immer noch die exakte Beibehaltung der Bewegungsausführung gestattet, als optimaler Zustand zu bezeichnen ist. Oder anders ausgedrückt, wenn die Bewegungsausführung mühelos geschieht, hat der Spieler den für sich optimalen Zustand erreicht.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass die besten Leistungsvoraussetzungen bei absolut entspannten Muskeln und Geist gegeben sind - ein gewisses Spannungsniveau muss da sein. Ein zu geringes Aktivierungsniveau führt nämlich zu Mobilisationsproblemen.

Typische Anzeichen solch einer Unteraktivierung sind:

- das Gefühl, als hätten die Spieler nicht viel Energie oder Spritzigkeit;
- das Gefühl, langsam zu sein - wie eine Maschine, die bei kaltem Motor startet;
- schlechte Konzentration - leicht abzulenken;
- geringe Geduld und ein "Es ist mir eigentlich egal-Gefühl“;

- auffälliges Fehlen von Enthusiasmus und Begeisterung, verspätetes Timing;
- körperliches Erscheinungsbild von Langeweile und Faulheit;
- ein Gefühl der Hilflosigkeit (nichts, was ich anpacke, klappt).

Basketballspieler sollten demnach über psychoregulative Selbstregulationstechniken verfügen, die sie befähigen, ein optimales Erregungsniveau zu erreichen, das sich von der häufig beobachteten Überaktivierung, aber auch von der Unteraktivierung wie zum Beispiel mit Anzeichen "fehlender Spritzigkeit" abgrenzt (siehe Kap. 3).

In der Sportart Basketball ist die Kontrolle von Emotionen, oder wie Mikes (1990, 26 ff.) es ausdrückt - der **Gelassenheit** - in kritischen beanspruchten Situationen entscheidend für ein erfolgreiches Handeln. Gerade das Basketballspiel ist gekennzeichnet durch abwechselnde individuelle und mannschaftliche Fehlaktionen und positive sportlichen Handlungen. So kann die eigene Mannschaft in ständig wechselnden Führungen oder Rückständen liegen und auch der eigene Leistungsspielverlauf ist immer wieder gekennzeichnet durch individuelle Fehlaktionen. Gerade hier ist wichtig, dass Emotionen wie Angst, Ärger, Frustration usw., die gerade dann auftauchen, "wenn es nicht so läuft", so verarbeitet werden, dass die Wahrnehmung der Spielsituation nicht verzerrt wird und der Spieler die Spielsituationen noch richtig lesen und danach richtig reagieren kann (vgl. Mikes, 1990, 26).

Basketballspieler müssen demnach in der Lage sein, mit psychischen Stress sinnvoll und situationsangemessen umgehen zu können und ihre Emotionen unter Kontrolle zu haben. Die mangelnde Emotionskontrolle wirkt sich deshalb negativ auf die Spielleistung aus, da ein erhöhter Erregungszustand die feinmotorischen Bewegungsabläufe stört, d.h., die somatische erhöhte Anspannung wird den Ablauf der notwendigen Bewegungsmotorik negativ beeinflussen so dass sich die Anzahl der Fehlwürfe weiter erhöhen wird.

Eine unzureichende kognitive Regulation der Gedanken (negative Gedanken, Misserfolgsorientierung, etc.) erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass in entscheidenden Spielsituationen die Spieler die Verantwortung an ihre Mitspieler weiter schieben werden, bzw. dass durch diese negativen Kognitionen die körperliche Angespanntheit weiter erhöht wird, womit wiederum die notwendige Feinmotorik und Aufmerksamkeitsleistung beeinträchtigt wird.

☞ **Antriebsregulationsfertigkeiten:** Unter den Oberbegriff "**Antriebsregulation**" gehören Aspekte wie das Selbstkonzept, Selbstvertrauen, die Willensstärke und Motivation. Selbstregulationsfertigkeiten der Antriebsregulation dienen zur Erzeugung und Steigerung der (a) Einstellung zu sich selbst (Selbstkonzept); der (b) Willensstärke, Entschlusskraft (also sog. volitive Eigenschaften); (c) der Selbst- & Leistungsmotivation (Ehrgeiz) und (d) der Erfolgsorientierung/des Selbstvertrauens.



"Motivation ist in der Psychologie eine Sammelbezeichnung für vielerlei Prozesse und Effekte, deren gemeinsamer Kern darin besteht, dass ein Lebewesen sein Verhalten um der erwarteten Folgen willen auswählt und hinsichtlich Richtung und Energieaufwand steuert"  
(Heckhausen, 1989, 11).

Im Basketball erscheinen vor allem die jeweilige Anschluss-, Macht-, Einfluss- und Leistungsmotivation für das Betreiben der Sportart bzw. das individuell ausgeübte Leistungsniveau von Bedeutung zu sein.

So ist für viele Spieler die Suche nach **Anschluss** (= sozialer Kontakt) ein dominantes Motiv für das Ausüben des Basketballsportes. Basketball ist eine Mannschaftssportart, so dass es häufig zu Kontakten zwischen Spielern der eigenen Mannschaft und auch zu Kontakten mit Gegnern kommt. Die Spieler suchen teilweise das Erlebnis der Gruppenzugehörigkeit, welches ih-

nen in anderen Bereichen ihres Lebens (Schule, Freunde, Familie) vielleicht versagt geblieben ist (vgl. Hagedorn, 1996).

Das **Macht- oder Einflussmotiv** ist dann bedeutsam, wenn in der Gruppe versucht wird, Macht auszuüben oder Einfluss gegen einzelne oder die Mannschaft zu wenden.

Für den Leistungssport ist vor allen Dingen das **Leistungsmotiv** dominant. Nach Heckhausen (1989, 604) wird Leistungsmotivation verstanden als "das Bestreben, die eigene Tüchtigkeit in all jenen Tätigkeiten zu steigern oder möglichst hoch zu halten, in denen man einen Gütemaßstab für verbindlich hält und deren Ausführung deshalb gelingen oder misslingen kann." Individuelle Unterschiede dieses Bestrebens sind zurückzuführen auf unterschiedliche Erfolgs- und Misserfolgserwartungen, unterschiedliche Gütemaßstäbe oder Attribuierungen von Erfolg und Misserfolg.

Eine nachlassende bzw. unzureichende Leistungsmotivation führt in der Regel dazu, dass die Sportler nicht mehr bereit sind, viel Zeit für das Training zu investieren bzw. leistungsbezogene Zielsetzungen zu verfolgen. Die Trainingsintensität lässt nach und nicht selten hören diese Sportler mit dem (Leistungs)Sport auf (vgl. Neumann, 1992, 135 ff.). Wie jeder Leistungssport, fordert auch das leistungsorientierte Basketballspiel ein hohes Maß an Leistungsmotivation, um mit dem nötigen Engagement, Trainingsfleiß und Durchhaltevermögen (volitive Eigenschaften) mittel- bis langfristige individuelle und mannschaftsbezogene Zielsetzungen zu verfolgen.

In vielen Untersuchungen ist der Einfluss des **Selbstvertrauens** auf die sportliche Leistung nachgewiesen worden ist. Ohne Selbstvertrauen ist es unmöglich, zu einem erfolgreichen Abschluss selbst der einfachsten Willenshandlung zu kommen, die gewöhnlich mit der Überwindung irgendeiner Schwierigkeit verbunden ist. Das Gefühl des Selbstvertrauens ist eine der wesentlichen Komponenten nicht nur der emotionalen Beständigkeit, sondern auch einer Reihe komplizierter Willenseigenschaften - der Entschlossenheit, des Mutes, der Beharrlichkeit u. a. (Thomas, 1995, 286).

Selbstvertrauen ist eng mit dem Selbstbild und dem sog. "positiven Denken" verbunden. Wenn jemand von seinem Können überzeugt ist, kann er auch über dieses verfügen. Verfügt jemand aber über ein negatives Selbstbild, wird er nicht viel Selbstvertrauen besitzen. Im Sport ist es aber sehr wichtig seiner eigenen Fähigkeiten bewusst zu sein, um diese dann auch gezielt einsetzen zu können. Wie in jedem Sportspiel müssen die Aktiven auch im Basketballspiel häufig in entscheidenden Situationen die Verantwortung übernehmen um z. B. in wichtigen Momenten (z. B. enger Spielstand am Spielende) den letzten Wurf zu nehmen und diesen Wurf auch zu treffen. Ohne Selbstbewusstsein werden diese Entscheidungen - aus Angst vor dem eigenen Misserfolg - lieber auf die Mitspieler geschoben oder sichere Würfe einfach "verweigert" (vgl. Mikes, 1990, 30 ff.).

Nach Mikes (1990) gehört das **Selbstvertrauen** neben den Eigenschaften der **Konzentration** und **Gelassenheit** zu den **wichtigsten Leistungsdeterminanten** im Basketball.

FUNDAMENTALE ANFORDERUNGEN	PHYSISCHE ANFORDERUNGEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AUFMERKSAMKEITSFERTIGKEITEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Intensität (situationsadäquate Sensibilisierung);</li> <li>– Beständigkeit (Durchhalten) über die gesamte Spielzeit;</li> <li>– Konzentration (Präzision): Beachtung einzelner, dominierender Schwerpunkte der Spielsituation</li> <li>– Distributionsfähigkeit (Spielübersicht): gleichzeitiges Verteilen der Aufmerksamkeit auf mehrere situationsrelevante Objekte</li> </ul> </li>   <li>• <b>ERKENNTNISEIGENSCHAFTEN (Informationsaufnahme &amp; -verarbeitung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gedächtnis: Fähigkeit zum Aufnehmen, Speichern und Aktualisieren von Informationen</li> <li>– Taktisches Denkvermögen: Schnelligkeit, Genauigkeits-, Kombinations-, Entscheidungs- &amp; Antizipationsfähigkeit</li> <li>– Optische &amp; kinästhetische Wahrnehmungs- &amp; Berechnungsfähigkeiten</li> <li>– Phantasie/Vorstellungen</li> <li>– Empfindungsvermögen</li> </ul> </li>   <li>• <b>MOTIVATIONALE/VOLITIVE/EMOTIONALE PSYCHOREGULATIONSEIGENSCHAFTEN</b></li> <li>• <b>Emotionale / Kognitive Regulation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Selbstbeherrschung, Überwindung von affektiven Reaktionen/Erregungszuständen</li> </ul> </li> <li><b>Antriebsregulation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Einstellung zu sich selbst – Selbstkonzept;</li> <li>– Willensstärke, Entschlusskraft,</li> <li>– Anschluss-, Macht- &amp; Leistungsmotivation;</li> <li>– Erfolgsorientierung/Selbstvertrauen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KONDITIONELLE FERTIGKEITEN</b></li> </ul> <p><b>Kraft:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schnellkraft (Sprung, Sprint, Tempo- &amp; Richtungswechsel),</li> <li>– Kraftausdauer (Defensarbeit)</li> <li>– Sprungkraft, Timing</li> </ul> <p><b>Ausdauer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Grundlagenausdauer (gute aerobe Ausdauer mit hochliegender aerob-anaerober Schwelle)</li> <li>– spielspezifische (Sprint-, Sprung-) Ausdauer</li> <li>– Aktionsschnelligkeit (Antritt, Arm- &amp; Beinarbeit)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TECHNISCH-KOORDINATIVE FERTIGKEITEN</b></li> </ul> <p><b>Technik: (Summe der Bewegungsfertigkeiten)</b></p> <p><i>Abwehr:</i> Beinarbeit, Defensivrebound  <i>Angriff:</i> Passen, Fangen, Dribbeln, Abstoppen, Korbwurf, Korbleger, Offensivrebound</p> <p><b>Koordination:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Beweglichkeit, Geschicklichkeit;</li> <li>– motorische Steuerungsfähigkeit, - Anpassungs- &amp; Umstellungsfähigkeit, Wendigkeit</li> <li>– Gleichgewichtsvermögen</li> <li>– Reaktionsschnelligkeit</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TECHNISCH-TAKTISCH-KOORDINATIVE FERTIGKEITEN (Summe der taktischen Kenntnisse, Fähigkeiten &amp; Fertigkeiten)</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Individual-, Gruppen-, Mannschafts-, Angriffs- &amp; Verteidigungstaktik</li> </ul>

Abb. 2: Individuelle fundamentale und physische Anforderungen an den Basketballspieler



### 3 FUNDAMENTALE TRAININGSFORMEN ZUR OPTIMIERUNG DER BASKETBALL-LEISTUNG

Wie wir gesehen haben, kann die Spielleistung im Basketball durch einige psychisch bedingten Faktoren beeinträchtigt werden. Die nachfolgend vorgestellten fundamentalen Trainingsformen sind darauf ausgerichtet, diese psychischen Leistungsvoraussetzungen systematisch zu verbessern und zu stabilisieren, d.h. durch planmäßiges Lernen und Üben sollen Trainingseffekte erzielt werden, die im Wettkampf leistungsfördernd eingesetzt werden können.

In der Literatur werden psychologische Übungsformen üblicherweise in vier Gruppen fundamentaler Trainingsformen eingeteilt (siehe Abb. 3).

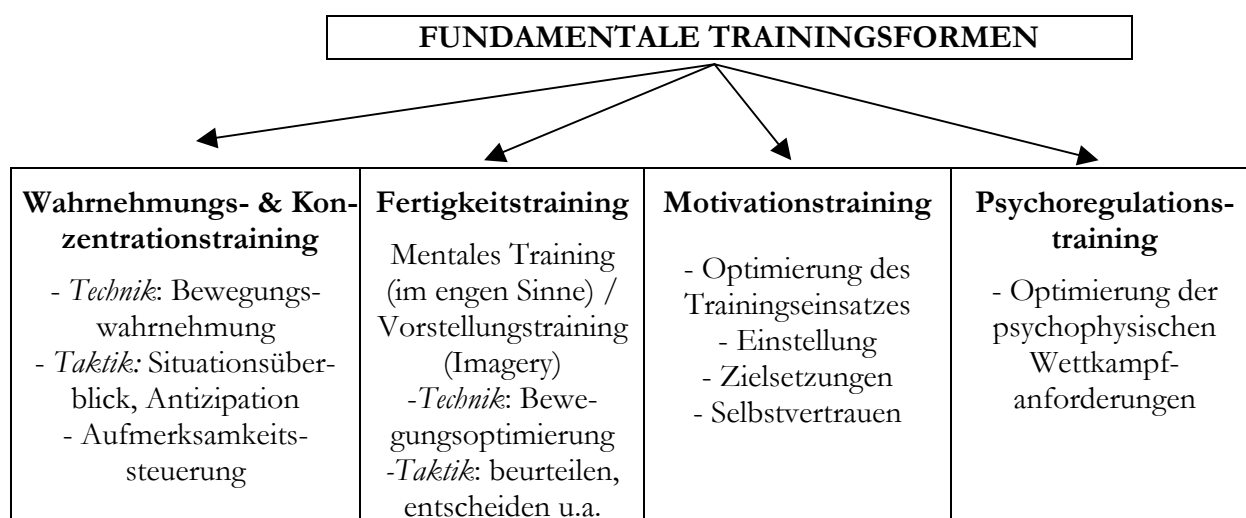


Abb. 3: Fundamentale Trainingsformen im Überblick

Beim **Wahrnehmungs- und Konzentrationstraining** werden leistungsbestimmende kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten betreffend Bewegungswahrnehmung und Situationsüberblick, Aufmerksamkeit und Konzentration sowie Antizipation systematisch verbessert.

Das **Fertigkeitstraining** dient der Optimierung der technischen und taktischen Handlungskompetenz von Athleten, also all denjenigen sportlichen Fertigkeiten, die der Sportler zum erfolgreichen sportlichen Handeln benötigt. Zu den fundamentalen Trainingsformen, die zur Verbesserung der Motorik beitragen zählen sog. psychomotorische Trainingsformen wie das mentale Training und das Vorstellungstraining.

Beim sog. **Mentalen Training** im engen Sinne wird der direkte Einfluss psychischer Prozesse auf die Bewegung im besonderen Maße angesprochen. Es erfolgt eine systematische und intensive gedankliche Vorstellung eines Bewegungsablaufs mit dem Ziel seiner Verbesserung, ohne dass die Bewegung praktisch ausgeführt wird.

Das **Vorstellungstraining** (Imagery) kann sowohl zur Optimierung technisch-taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten genutzt werden als auch als wirksames Mittel zur Veränderung von Handlungsmustern, die sich als leistungsbeeinträchtigend erwiesen haben. So können im Rahmen eines Stressbewältigungstrainings ganz situationsspezifisch alte, von den Spielern bevorzugte Reaktionen auf Fehlaktionen ersetzt werden durch neue, erfolgsversprechendere Reaktionen, die dann über "Drehbücher" mental geübt werden.

Beim **Motivationstraining** geht es um die Optimierung des Trainingsfleißes und mangelnder Wettkampfeinstellungen, um die Veränderung negativ wirkender Motivationen wie Furcht vor Misserfolg, um realistische Zielsetzungen und vieles mehr.

Das **Psychoregulationstraining** kann als Selbstkontrolltraining verstanden werden, welches auf den optimalen Einsatz von Konzentration, Antizipation, Spielintelligenz, Anstrengungsbereitschaft, Erfolgswille, Stressbewältigung u.s.w. im Wettkampf abzielt. Da die psychisch belastenden Wettkampfbedingungen zu unangemessenen psychophysischen Erregungs- und Spannungszuständen (Stress) führen können, wird im Psychoregulationstraining versucht, mit Hilfe psychologischer Verfahren den individuell angemessenen Aktivierungszustand (weder Verkrampfung noch Kraftlosigkeit) zu erreichen.

## WAHRNEHMUNGS- UND KONZENTRATIONSTRAINING

### FundaMental orientiertes Techniktraining

Der Ablauf einer Basketballtechnik kann nach folgenden psychischen Prozessen gegliedert werden:

- “ (1.) wahrnehmen (Informationen aufnehmen: sehen und hören)  
(2.) antizipieren (Handlungen voraussehen und kalkulieren)  
(3.) sich konzentrieren (wichtige Informationen bündeln, unwichtige ausblenden)  
(4.) initiieren (Handlung entschlossen ausführen)  
(5.) kinästhetisch wahrnehmen und die laufende Handlung bewerten“ (Gabler & Maier, 1998, 34)

Natürlich gehen diese fünf Sequenzen in sehr kurzer Zeit ineinander über. Zur systematischen Verbesserung ist es jedoch sinnvoll, sie isoliert hervorzuheben und mit gezielten Übungen vor allen Dingen solche Prozesse zu trainieren, bei denen die Spieler Defizite aufweisen. Die nachfolgenden praktischen Trainingsformen beziehen sich auf diese einzelnen Sequenzen.

## Trainingsformen zur Wahrnehmungsschulung

### Übung 1: Trockenübungen

Ziel: Optimierung des Bewegungsgefühls und der Bewegungsvorstellungen

Organisation:

- Auf Trainerzuspiel übt der Spieler eine Serie an Würfeln aus der Bewegung (z.B. Passgang-/Kreuzgangdribbling zur Freiwurflinie + Sprungwurf).
- Danach wiederholt er die Bewegungen, bei denen der Trainer Korrekturen für angebracht hält, “trocken“, wobei er versucht, die korrigierten Bewegungsabläufe zu verinnerlichen und zu festigen, indem er sie sich gleichzeitig im Geiste vorstellt und entsprechende Empfindungen (z.B. Beinabdruck oder erster schneller Schritt) intensiv nachfühlt.

Variationen: die Übung kann bei allen Bewegungsausführungen durchgeführt werden

Belastungsdosierung: Nach jedem praktischen Übungsdurchgang zwei bis drei Wiederholungen als “Trockenübung“

Trainertipp: Die “Trockenübungen“ ermöglichen das Lokalisieren und Beheben von Bewegungsfehlern innerhalb einer Bewegungsausführung. Zur Intensivierung des Bewegungsgefühls empfiehlt es sich, die “Trockenübungen“ ab und zu mit geschlossenen Augen durchzuführen bzw. im Rahmen eines kompletten Mentalen Trainingsprogrammes auszuführen.



## Übung 2: Geräuschlose Bewegungsausführung

Ziel: Visuelle und kinästhetische Wahrnehmung

Organisation:

- Passübung – die Spieler passen sich die Bälle zu, wobei Kopfhörer oder Ohropax getragen werden.

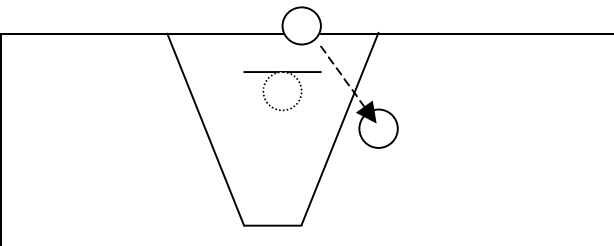
Variation: Fast-break-Übung / Sprungwürfe / Defenseübungen mit Kopfhörern / Ohropax

Trainertipp: Durch die Ausschaltung des Hörsinns wird die visuelle Wahrnehmung und unmittelbar bei der Technikausführung die kinästhetische Wahrnehmung gesteigert. Die Erfahrungen, die Spieler bei dieser ungewohnten Art, Basketball zu spielen, machen, sollten besprochen werden, um die Sensibilität für die visuelle und kinästhetische Wahrnehmung zu steigern.

## Übung 3: Werfen mit geschlossenen Augen

Ziel: Visuelle und kinästhetische Wahrnehmung

Organisation: Pass vom Mitspieler, der hinter der Grundlinie steht – nach Ballannahme wird mit offenen Augen das Ziel anvisiert und dann mit geschlossenen Augen der Sprungwurf ausgeführt



Variation: Bereits mit der Ballannahme werden die Augen geschlossen

Trainertipp: Durch das "Blind-Training" wird das Bewegungsgefühl verstärkt sensibilisiert, aber auch der Wurfrhythmus und das Gleichgewichtsgefühl verbessert.

## Trainingsformen zur Antizipationsschulung

### Übung 4: Defense lesen

Ziel: Antizipation und visuelle Wahrnehmung

Organisation: siehe Übung 8/9/10/11/12/13

Trainertipp: Nach jeder Serie sollte eine Besprechung über die relevanten Bewegungsphasen (die Signale, die vom Spieler als Lesehilfe zu verstehen sind) stattfinden.

## Trainingsformen zur Konzentrationsschulung

### Übung 5: Ball anschauen

Ziel: Visuelle und gedankliche Konzentration

Organisation:

- Auf dem Spielfeld liegt ein Basketball.
- Der Übende fokussiert den Ball so stark, dass er lediglich ihn scharf sieht und das Umfeld nur verschwommen wahrnimmt (= Ausblenden von externen Störungen).
- Die Gedanken sind ausschließlich auf den ruhenden Ball gerichtet. Die Spieler versuchen in völliger Gelassenheit und innerer Ruhe ihre Gedanken nicht vom Ball ablenken zu lassen (= Filtern der Gedanken und Gefühle).

Variationen: Statt am "ruhenden" Ball wird die Übung am "rollenden" Ball (z.B. auf dem Weg von

der Freiwurflinie zur Grundlinie) durchgeführt. Kommt der Ball zur Ruhe, wird solange fortgefahren wie oben.

Belastungsdosierung: Drei bis fünf Versuche, die mit einer Stoppuhr gemessen werden. Sobald die Augen abschweifen oder störende Gedanken und Gefühle auftreten, wird der Versuch abgebrochen.

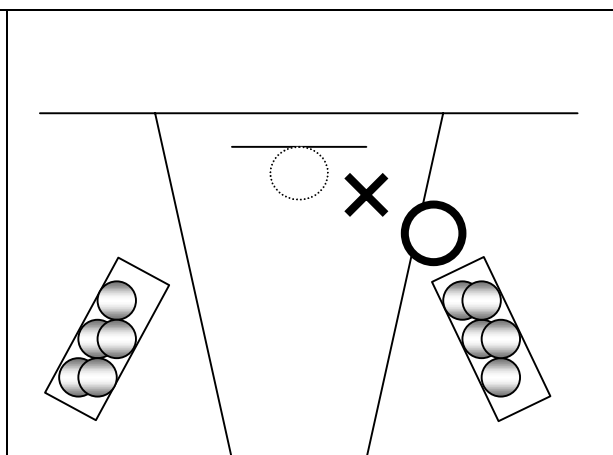
Trainertipp: Die Durchführung dieser Übung empfiehlt sich sowohl als Trainingsauftakt als auch inmitten einer Trainingseinheit (z.B. nach einem belastenden Konditionsteil).

### Übung 6: Sprungwurf-Test - Störreize ausblenden

Ziel: visuelle Konzentration und Ausblendung von akustischen, kinästhetischen und visuellen Störeinflüssen

Organisation: Sprungwürfe im 45° Winkel am Zonenrand, wobei gegen einen Abwehrspieler abwechselnd mit Brett auf den Korb geworfen wird – wichtig ist hier, dass die Spieler bis zum Abwurf einen festgelegtes Ziel am Brett (von rechts: rechte obere Ecke des Rechtecks am Brett; von links: linke obere Ecke des Rechtecks am Brett) mit den Augen anvisieren, wo der Ball nach dem Abwurf auch das Brett berühren soll, ehe er im Korb landet.

Der Trainer steht bei der Übung hinter der Grundlinie und beobachtet genau die Augenbewegungen und des Werfers und die Zielgenauigkeit am Brett.



Variationen: Die Störreize, die vom Abwehrspieler ausgehen, können vielfältig variiert werden (z.B. paddles./ Hüftschubser / Anschreien). Es kommt vor allen Dingen darauf an, dass sich die Störreize unerwartet verändern, so dass sich die Spieler schwer darauf einstellen können.

Belastungsdosierung: 10 Würfe pro Durchgang (= fünf Würfe pro Seite) bei drei bis fünf Durchgängen. Sobald die Augen abschweifen bzw. der Ball das Brett nicht an der vorgegebenen Stelle berührt, wird der Versuch abgebrochen und neu angefangen.

Trainertipp: Die Durchführung dieser Übung empfiehlt sich als belastender Konditionsteil und sollte erst im aufgewärmten Zustand absolviert werden.

### Übung 7: Walkman

Ziele: Rhythmusschulung, Konzentration und Selbstmotivierung

Organisation:

● Jeder Spieler hört über einen Walkman Musik, die er selbst ausgewählt hat und die am besten dazu geeignet ist, eine Übereinstimmung zwischen Musik und individuellen Bewegungen zu erzielen (vgl. MacKenzie, 1993, 83 ff.).

Trainertipp: Diese Übung eignet sich besonders für Wurftrainingseinheiten, beim Krafttraining oder Waldlauf.

Um mit einem Spieler ins Training (unabhängig ob mental oder motorisch) einzusteigen, ist es für den Trainer zunächst wichtig, möglichst viel über die bereits vorhandenen taktischen Fähigkeiten des Spielers herauszufinden und festzustellen, wo sich noch Entwicklungspotentiale verbergen. Zunächst ein paar Anmerkungen zu den psychisch-physischen Anforderungen, die zur Bewältigung individualtaktischer Aufgaben im 1 – 1 notwendig erscheinen:

**Psycho-phisches-Anforderungsprofil im 1 - 1:** der Spieler, der von der Mittellinie aus dem Verteidiger entgegen dribbelt, muss folgende Fähigkeiten besitzen:

### Technik:

- allgemeine, offene Fußarbeit (um Täuschungen, Richtungswechsel, u.s.w. effektiv durchzuführen);
- Dribbeln (um am Gegenspieler vorbei zu dribbeln);
- Werfen (um auf das Verteidigerverhalten mit einem Wurf zu reagieren).

### Taktik:

- Verteidigung lesen (Abstand, Fußstellung, Armhaltung, Größenunterschied), allgemeine Rahmenbedingungen wie verbleibende Spielzeit und Spielstand bewerten

### Mentale Konstitution:

- Fähigkeit, psychischem Druck standzuhalten (z.B. knapper Spielstand, tobende Zuschauer), um richtige Entscheidung zu treffen
- Bewertung der eigenen Verfassung,
- Selbstvertrauen.

### Physische Konstitution:

- Fähigkeit, auch hohe körperliche Anforderungen zu bewältigen (z.B. 40 Minuten Press-Verteidigung und Fast-Break-Spiel).

Zur Überprüfung dementsprechender Fertigkeiten der Spieler kann sich der Trainer verschiedener Diagnoseverfahren bedienen:

## **Diagnosemöglichkeiten:**

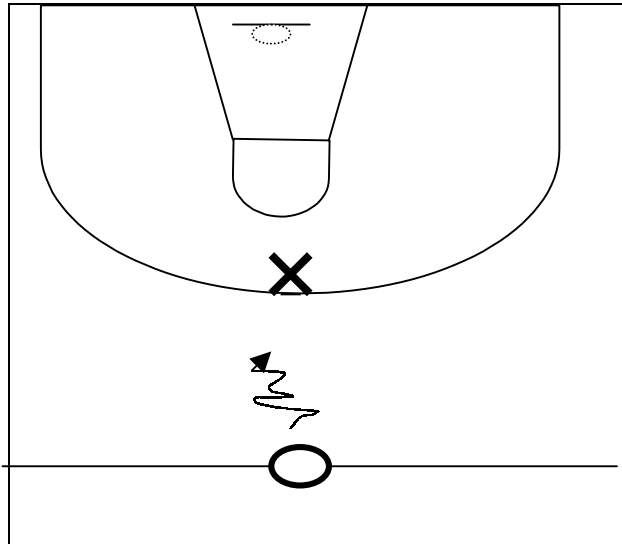
- Hakemp-Fragebogen (Kuhl, 1990): Der Außenspieler (besonders der Aufbauspieler) sollte idealerweise von einer Mischform aus Lage- und Handlungsorientierung geprägt sein. Einerseits muss er Verantwortung übernehmen und seine technischen Möglichkeiten kreativ ins Spiel einbringen (Handlungsorientierung), andererseits muss er sich auch ins Spielkonzept einfügen und sich an die Anweisungen des Trainers halten können (Lageorientierung) (vgl. Beckmann & Trux, 1991).
- Situationsspezifische Diagnose (Übung 8/9/10): Anhand von Beobachtungen des Trainers soll herausgefunden werden, welche Fähigkeiten der Spieler im 1-1 nach den oben beschriebenen Mustern aufweist. Diese Fähigkeiten beziehen sich zum einen konkret auf das Entscheidungsverhalten an der Drei-Punkte-Linie, aber auch auf allgemeinere Kriterien wie z.B. technische Fähigkeiten

## Übungsformen zum Entscheidungstraining

### (Diagnose)übung 8: Entscheidungstraining für 1-1-Situationen

**Ziel:** Verbesserung des Wahrnehmungsvermögens beim “Lesen“ der Defense und der Entscheidungsfähigkeit (schnellere und mehr richtige Entscheidungen zu treffen)

**Organisation:** Der Angreifer absolviert 20 Angriffe ab der Mittellinie. Er dribbelt ab der Mittellinie einem Verteidiger entgegen, der kurz vor der Drei-Punkte-Linie steht. Der Verteidiger bekommt die Vorgabe, sich möglichst variantenreich, aber jeweils eindeutig zu verhalten, um eine Vielzahl von Reaktionen beim Angreifer abzurufen. Etwa einen Meter vor dem Verteidiger beginnt der Angreifer mit einer von mehreren möglichen spezifischen Bewegungen (z.B. Stotterschritte, in and out, u.s.w.). Auf die Reaktion der Verteidigung folgt dann wieder eine entsprechende Antwort des Angreifers, der nun mit der nächsten Wahl seiner Möglichkeiten den Korb angreift (Wurf oder Durchbruch).



**Trainertipp:** Anhand einer Liste (siehe Anhang II) werden die richtigen und falschen Entscheidungen vom Trainer gezählt und anschließend ausgewertet. Um dem Spieler die Ergebnisse besser und glaubhafter erläutern zu können, ist es ratsam, eine Video-Kamera zu Hilfe zu nehmen und die 20 Angriffe aufzunehmen. Bei der folgenden Betrachtung lassen sich dann die Auswertungen kontrollieren.

Für die Analyse der 20 Angriffe wird überprüft, welche Fähigkeiten und welche Mängel im technischen Bereich und im Entscheidungsverhalten (welche Entscheidung wird nie getroffen, welche wiederholen sich trotz anderer möglichen und evtl. besserer Reaktionen?) vorliegen.

Nach der gemeinsamen Betrachtung soll sich im Gespräch mit dem Spieler herausstellen, wie er sich in bestimmten Situationen selbst wahrnimmt. Über Konfrontationen mit bestimmten Situationen soll der Spieler erklären, warum manche Bewegungen nicht und andere (zu) oft ausgeführt werden.

Auf diese Art und Weise lassen sich Daten zusammenstellen, die objektiv sind (Strichliste der richtigen / falschen Entscheidungen) und schon die subjektive Sichtweise des Athleten mit einbeziehen. Aufgrund dieser Ergebnisse lässt sich dann ein Trainingsprogramm entwickeln, das sowohl die Schwächen als auch Stärken des betroffenen Spielers berücksichtigt.

### Übung 9: Subvokales Training

**Ziel:** Der Trainer skizziert verbal eine vorgegebene Situation, bevor der Spieler seine Reaktion beschreibt. Es geht in diesem Fall nicht darum, möglichst schnell zu reagieren, sondern die richtige Reaktion so genau wie möglich nachzuempfinden und sich durch lautes oder leises Vorsagen einzuprägen. Beispiel:

*Trainer:* “Du dribbelst mit der rechten Hand geradewegs vom Mittelkreis aus auf den Korb zu. Du siehst den Verteidiger an der Drei-Punkte-Linie. Der Verteidiger steht in einer stabilen Position mit paralleler Fußstellung, die Arme sind gebeugt vor dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.“

*Spieler:* “Ich erhöhe das Tempo. Etwa einen Meter vor dem Verteidiger stoppe ich ab, mache Stotterschritte und dribble dabei mit der rechten Hand auf der Stelle weiter. Ich beobachte den Verteidiger.“

*Trainer:* “Der Verteidiger macht einen Schritt auf Dich zu. Er versucht mit seiner rechten Hand an den Ball zu kommen. Er streckt den Arm aus und bewegt dabei auch seinen rechten Fuß in Richtung Deines rechten Fußes.“

*Spieler:* “Ich mache einen Handwechsel vor dem Körper, ohne schon eine Vorwärtsbewegung einzuleiten. Erst wenn der Ball auf der anderen Hand ist, setze ich den rechten Fuß neben die rechte Körperseite des Verteidigers. Mit meinem ersten Schritt bin ich schon auf Schulterhöhe des Verteidigers, der Fuß setzt ganz nah am Verteidiger etwas hinter der Schulterachse auf. Ich mache einen Korbleger von links.“

Trainertipp: Mit Hilfe dieser Beschreibungen, die für alle möglichen Situationen durchgeführt werden können, verinnerlicht sich der Athlet die Ausgangslagen und entsprechende Reaktionen. Etwa sechs- bis achtmal könnte man dieses verbale Training einsetzen, danach sollte der Athlet in der Praxis versuchen, die Reaktionen praktisch einzuüben.

## Übung 10: Videofeedback

Ziele: Wahrnehmen und beurteilen, sich taktisches Wissen aneignen

Organisation:

● Spielaufzeichnungen von anderen Mannschaften werden zusammen mit den Spieler beobachtet. Dabei wird die Aufzeichnung unterbrochen, um die nächsten Spielaktionen von den Anwesenden vorhersagen zu lassen. Diese Prognosen werden dann mit dem tatsächlichen Spielverlauf verglichen und besprochen.

Variation: Wettkampfaufnahmen der Spieler werden zusammen mit dem Trainer dahingehend analysiert, wie die Spieler erfolgreiche und erfolglose Spielsequenzen wahrgenommen, interpretiert und gelöst haben. Beispielsweise könnte gefragt werden. Wie hast Du diese Situation wahrgenommen? Was ist Dir da durch den Kopf gegangen. Was hast du dir beim Ballvortrag vorgenommen? Welche anderen Lösungsmöglichkeiten standen in dieser Situation zur Verfügung, welche wäre eventuell wirksamer gewesen.

Trainertipp: Für die Übungen, in denen über die Videoaufzeichnungen das Entscheidungsverhalten analysiert werden soll, steht dem Trainer ein Interviewleitfaden für die Gesprächsführung sowie zur Einordnung richtiger und falscher Angriffsentscheidungen im 1-1 eine Guideline nach Wissell (1994) zur Verfügung (siehe Anhang II).

## Übung 11: Reaktionsschnelligkeit

Ziel: Hier soll auf eine spontan auftretende Situation eine möglichst **schnelle** richtige Reaktion gezeigt werden.

Organisation:

- Der Trainer legt dem Spieler mit geschlossenen Augen Videoprints aus diversen 1-1-Situationen vor.
- Der Spieler öffnet die Augen und beschreibt seine Reaktion auf das Verteidigerverhalten.
- Nach einer Übungsphase sollte der Spieler versuchen, die Beschreibungen zu verkürzen und nur noch Signalworte zu benutzen.

Als Beispiel dient die gerade beschriebene Situation mit dem Bild des Verteidigers, der versucht, mit der rechten Hand den Ball anzugreifen. Signalworte könnten hier für den Angreifer sein: “Handwechsel auf links, rechter Fuß, eng, weit, Korbleger.“

Trainertipp: Diese Trainingsmethode sollte wieder sechs- bis achtmal durchgeführt werden, um danach in die Praxis einzusteigen. Den Erfolg des Trainings kann man an den Reaktionszeiten (der richtigen Entscheidungen) festmachen, die gestoppt werden können.

### Übung 12: Antizipations- und Reaktionsschnelligkeit ohne Ball

Ziel: Hier soll wie beim subvokalen Training die Reaktionszeit auf ein spontanes Verteidigungsverhalten verkürzt werden.

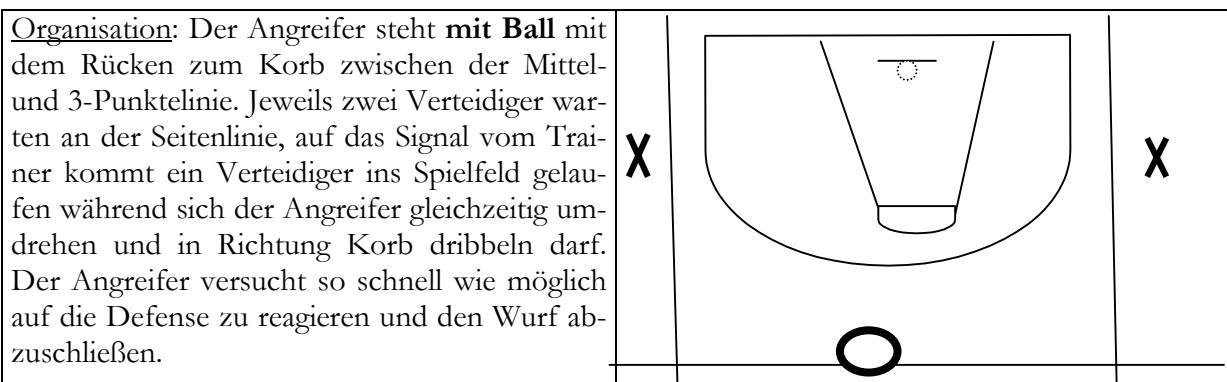
Organisation:

Der Angreifer steht **ohne Ball** an der Drei-Punkte-Linie mit geschlossenen Augen. Sobald er die Augen öffnet, sieht er den Verteidiger in einer bestimmten Position (z.B. weit abgesunken oder sehr eng und einseitig auf den Ball ausgerichtet). Auf diese Situationen reagiert der Angreifer möglichst schnell und simuliert einen Angriff (Wurfbewegung oder Handwechsel und Korbleger, etc.).

Trainertipp: Zweck der Vereinfachung (ohne Ball) ist es, dem Angreifer die Gelegenheit zu geben, sich auch in "Live-Situationen" nur auf die Entscheidungsreaktion konzentrieren zu können. "Störfaktoren" wie der Ball bleiben in diesem Fall außen vor, um auch für die Auswertung konkretere Zahlen bezüglich der Reaktionszeit als isolierte Komponente zu erhalten.

### Übung 13: Antizipations- und Reaktionsschnelligkeit mit Ball

Ziel: Hier soll wie bei Situation 11 die Reaktionszeit auf ein spontanes Verteidigungsverhalten verkürzt werden.



Variante: Der Übende übernimmt die Verteidigerfunktion. Bei jeder Abwehrvariante überlegt er sich, wie die Angreiferreaktion aussehen müsste und tauscht sich nach jedem Durchgang mit dem Trainer aus. Durch diesen Wechsel der Perspektive beschäftigt sich der Spieler noch einmal aus einer anderen Sichtweise mit der Thematik und kann so bei den nächsten Durchgängen als Angreifer möglicherweise das Verteidigerverhalten noch besser antizipieren und interpretieren.

Trainertipp: Diese Übungsform sollte nicht im Anfängerbereich angewendet werden, da die Spieler überfordert sein würden. Im Nachwuchsbereich sind die Übungen 10-12 besonders zu empfehlen.

## FERTIGKEITSTRAINING

### Vorstellungstraining (Imagery)

Vorstellungsübungen (Imagery) können wohl als eine der wichtigsten Methoden des FundaMental - Trainings bezeichnet werden. Hier geht es um das sich - mit allen Sinnen - lebhaft geistige Vorstellen vergangener oder zukünftiger Handlungen und Bewegungsausführungen.

Das **Vorstellungstraining** (Imagery) kann einerseits zur **Optimierung technisch-taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten** genutzt werden.

Was bewirkt Imagery bei Bewegungsvorstellungen? Das Vorstellen von Bewegungen führt zu einem unwillkürlichen Ausführen dieser Bewegung. "So wie reale Reize, führen auch lebhaft geistige Vorstellungen zu einer Erregung motorischer Rindenzellen. Von dort werden in bekannter Weise Erregungsimpulse zu den Muskeln geschickt, die verkleinerte und unterdrückte Bewegungen auslösen. Die bei vorgestellten Bewegungen im Innern ablaufenden physiologischen (organischen) und psychologischen Prozesse sind voll entwickelt. Es verändert sich Puls, Blutdruck und Stoffwechsel" (Schubert, 1981, 81).

Andererseits steht **Imagery** auch als wirksames Mittel zur **Veränderung von Handlungsmustern** zur Verfügung, die sich als leistungsbeeinträchtigend erwiesen haben. So können im Rahmen eines Stressbewältigungstrainings ganz situationsspezifisch alte, von den Spielern bevorzugte Reaktionen auf Fehlaktionen ersetzt werden durch neue, erfolgsversprechendere Reaktionen, die dann über "Drehbücher" mental geübt werden.

Auch Syer und Connolly (1987) geben Gründe für den Einsatz von mentalem Training. Sie schreiben, dass mit dessen Hilfe die Vorstellung einer Bewegung so gesteuert wird, dass sie einen positiven Einfluss hat. Dabei können Vorstellungsübungen sowohl für das Verringern oder Erhöhen des Erregungszustandes wie auch für das Optimieren der sportartspezifischen Bewegungstechnik genutzt werden. "Wenn eine bestimmte Bewegung, eine bestimmte Fertigkeit immer wieder geübt wird, werden Signale von den Muskeln an das Gehirn und zurückgesandt und auf diese Weise die Nervenbahnen 'ausgebaut und verbreitert' (gebahnt); bestimmte Verbindungen und Verzweigungen werden deutlich markiert, so dass Signale möglichst schnell übertragen und so die Bewegungen gut koordiniert werden können" (Syer & Connolly, 1987, 63).

### Zur Überprüfung der Vorstellungsfertigkeiten

Bevor mit Hilfe von Vorstellungsübungen technisch-taktische und psychoregulative Fertigkeiten verbessert werden können, sollte die Vorstellungskraft der Spieler überprüft werden. Denn eins ist klar: Grundvoraussetzung dafür, dass fundamente Trainingsmaßnahmen überhaupt greifen, ist eine ausgeprägte Vorstellungskraft, Körper- und Sinneswahrnehmung der Spieler. Ohne diese Vorstellungs- und Wahrnehmungsfähigkeiten können die Aktiven ihren eigenen Zustand in bezug auf die zu erbringende sportliche Leistung sowie die äußeren Bedingungen nicht differenziert und exakt einschätzen oder Aufmerksamkeitslenkungen vornehmen.

Zur Überprüfung der Vorstellungsfertigkeiten liegen Fragebogenvorlagen und Praxisübungen vor, die vor dem Einsatz von Imagery-Übungen unbedingt durchgeführt werden sollten. Exemplarisch wird nachfolgend auf eine Praxisübung eingegangen. Weitere Diagnoseinstrumente finden sich beispielsweise bei Vealey und Greenleaf (1998, 268-250, 262-267).

## Übung 14: Überprüfung der realistischen bildhaften Vorstellungskraft

Ziel: Überprüfung der Fähigkeit zur Bewegungsvorstellung im realen Zeitvollzug.

### Organisation:

- Vorgabe folgender Situation vom Trainer: nach einem Defensivrebound vom Center bekommt der Aufbauspieler den Ball und dribbelt über die Mittellinie hinweg bis zur rechten Ecke der Freiwurflinie und führt dort einen Sprungwurf aus.
- Mit dem Überdribbeln der Mittellinie stoppt der Spieler die Zeit, die er braucht, bis der Ball beim Ausführen des Sprungwurfes die Hand verlässt.
- Diese Übung soll der Spieler **zunächst mental durchlaufen** und die Zeit stoppen.
- **Anschließend führt er die Übung "live" durch**, wobei wiederum die Zeit zwischen dem Überschreiten der Mittellinie und dem Abwurf des Balles an der Freiwurfecke genommen wird.

### Variation:

*Freiwurfausführung:* Ball ist gerade vom Schiedsrichter übergeben worden – mental durchspielen bis der Ball die Hand verlässt.

*"Turn - around - jumper" von der "low - post - position":* Spieler bekommt vom Flügelspieler auf der low - post - position den Pass (genau festlegen, welche Art von Pass während des mentalen Durchspielens von Seiten des Mitspielers gegeben wurde und von wo).

Trainertipp: Eine große Zeitabweichung (> 2 Sekunden, je nach Länge der realen Bewegungssequenz) zwischen vorgestellter und realer Bewegungsausführung gilt als Indiz dafür, dass die Fähigkeit zur Bewegungsvorstellung gezielt verbessert werden sollte.

## Übungszeitpunkt von Vorstellungsübungen

Vorstellungsübungen können sowohl vor, während und nach Trainingseinheiten sowie Wettkämpfen durchgeführt werden. Wie jede psychologische Trainingsform sollten die Übungen systematisch und wenn möglich täglich in den Tagesablauf der Athleten integriert werden.

- **Vor Trainingsbeginn** können Vorstellungsübungen dazu verhelfen, eine positive Einstellung zum Training zu entwickeln.
- Vorstellungsübungen **während des Trainings** sind sinnvoll zur Festigung technisch-taktischer Fertigkeiten in Kombination mit der praktischen Ausführung. Gleichzeitig werden damit die kinästhetischen Vorstellungsfertigkeiten der Aktiven geschult.
- **Nach Trainingsende** können Vorstellungsübungen dazu genutzt werden, die Trainingsschwerpunkte noch einmal mental durchzuspielen und damit das Erlernte zu festigen.
- Zur **aktuellen Wettkampfvorbereitung** sollten Vorstellungsübungen routinemäßig von dem Sportler eingesetzt werden. Dies dient einerseits zur psychophysischen Einstimmung auf den Wettkampf als auch zur Überprüfung technischer Fertigkeiten und taktischer Vorgaben.
- Untersuchungen haben zudem aufgezeigt, dass kurze Vorstellungsübungen vor dem Ausführen einer sportlichen Handlung **im Wettkampf** die sportliche Leistung bei bestimmten Aufgaben positiv beeinflussen (z. B. *Basketball-Freiwurf*: Savoy, 1992, Osterhorn, 1999, Pulsfort, 1999).





- Vorstellungsübungen **während des Wettkampfes** zur Optimierung offener Fertigkeiten, wie beispielsweise dem Schnellangriff, dem Wurf oder Abwehraktionen im Basketball, sind nur dann möglich, wenn das Spiel oder der Wettkampf kurz unterbrochen wird (z. B. Auszeiten, Halbzeitpause). Zahlreiche Studien belegen den erfolgreichen Einsatz kurzer Vorstellungsübungen (in Kombination mit Entspannungstechniken) während dieser Wettkampfpausen hinsichtlich der nachfolgenden sportlichen Leistung (z. B. *Basketball-Wurf*: Etnier & Landers, 1996; Meyer & Schleser, 1980; Neumann, in Vorb.).
- Vorstellungsübungen **nach dem Wettkampf** helfen den Aktiven, gute und schlechte Wettkampffaktionen noch einmal gedanklich durchzugehen und auf Stärken und Schwächen hin zu analysieren. Über diese Analyse können dann zur Optimierung der nachfolgenden sportlichen Leistung, wenn nötig, Korrekturen im mentalen Trainingsprogramm vorgenommen werden.

## Einsatzfelder der Vorstellungstechniken

Hahn (1996, 37 - 44), Morris (1997, 37 - 38) sowie Vealey und Greenleaf (1998, 251 - 254) zeigen die möglichen Einsatzfelder von Vorstellungsübungen auf. In Tabelle 2 werden die Anwendungsgebiete und deren Vorstellungstechniken aufgeführt.

Tab. 2: Anwendungsgebiete von Vorstellungstechniken (in Anlehnung an Morris, 1997, 38, Vealey und Greenleaf, 1998, 251 - 254)

TECHNIKEN	ANWENDUNGSGEBIETE
<p style="text-align: center;"><b>Erhöhung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Observatives Training Mentales Training</li>   <li>– Observatives Training, – Mentales Training</li>   <li>– Situations- und verhaltens-orientierte Vorstellungsübungen: unmittelbar vor Beginn der Ausführung (“Instant preplay“) und als sofortiges Nachspiel (“Instant replay“)</li> <li>– Mentales Training;</li> <li>– Situations-, verhaltens-, körper-, emotionsorientierte Vorstellungsübungen</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>technischer Fertigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Erlernen sportlicher Techniken:</i> zum Erleichtern der Aneignung neuer sportlicher Techniken</li>   <li>➤ <i>Einüben der erlernten Bewegungsausführung:</i> zum Erhalt von automatisierten Bewegungen, insbesondere, wenn körperliches Training nicht möglich ist</li>   <li>➤ <i>Problemlösung bei der Technikausführung:</i> zur Analyse, Korrektur und Optimierung technischer Bewegungsausführungen</li>   <li>➤ <i>Rehabilitation von Verletzungen:</i> zum Erhalt sporttechnischer Fertigkeiten und der Leistungsmotivation, zum schnellen Einstieg nach der Pause</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Erhöhung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Observatives Training, – Mentales Training</li> <li>– Observatives Training, – Mentales Training</li>   <li>– Observatives Training / situationsorientierte Vorstellungsübung: sofortiges Nachspiel “Instant replay“)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>strategischer (Wahrnehmungs)-fertigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Strategisches Lernen/taktisches Handeln:</i> zum Erleichtern der Aneignung von sportartspezifischen taktischen Konzepten</li> <li>➤ <i>Einüben, Wiederholen von erlernten taktischen Strategien:</i> zur Automatisierung und zum Erhalt von versierten Bewegungen, insbesondere, wenn körperliches Training nicht möglich ist</li> <li>➤ <i>Problemanalyse:</i> erbrachte sportliche Leistung wird auf Stärken und Schwächen analysiert und ggfb. nachfolgend modifiziert</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Erhöhung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– situations-, verhaltens- / emotionsorientierte Vorstellungsübungen</li> <li>– situations- / verhaltensorientierte Vorstellungsübung unmittelbar vor Beginn der Ausführung (“Instant preplay“)</li> <li>– situations- / verhaltensorientierte Vorstellungsübung unmittelbar nach der Ausführung (“Instant replay“)</li> <li>– situations-, emotions- und körperbezogene Vorstellungsübungen</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Psychoregulativer Fertigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Psychoregulationstraining zur optimalen psychophysischen Vorbereitung auf die nachfolgende sportliche Leistung:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zur Stressbewältigung vor, während und nach dem Wettkampf,</li> <li>- zur Erregungskontrolle,</li> <li>- zur Aufmerksamkeitskontrolle,</li> <li>- zur Erhöhung der Selbstwahrnehmung,</li> <li>- zur Erhöhung des Selbstvertrauens,</li> <li>- zur realistischen Zielsetzung</li> </ul> </li>   <li>➤ <i>Regeneration nach Trainings- und Wettkampfbelastungen:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zur Erleichterung / Beschleunigung der körperlichen Erholung (z. B. bei Muskelkater)</li> </ul> </li> </ul>

In einem späteren Kapitel wird eine Vorstellungübung zum Erlernen neuer Stressbewältigungstechniken im Spielverlauf (zur Erhöhung der Psychoregulationsfertigkeiten) vorgestellt.

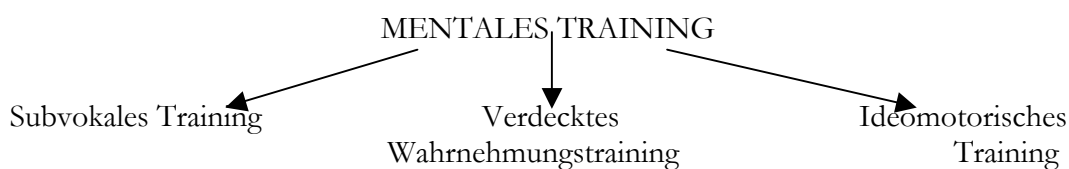
Exemplarisch für die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten soll nachfolgend ausführlich das mentale Training im Sinne der Technikoptimierung beschrieben werden, welches ein sehr häufig angewendetes Trainingsverfahren darstellt.

## Mentales Training



Beim **Mentalen Training** im engen Sinne wird der direkte Einfluss psychischer Prozesse auf die Bewegung im besonderen Maße angesprochen. Es erfolgt eine systematische und intensive gedankliche Vorstellung eines Bewegungsablaufs mit dem Ziel seiner Verbesserung, ohne dass die Bewegung praktisch ausgeführt wird (Eberspächer, 1993, 1995).

Man unterscheidet üblicherweise drei Methoden des mentalen Trainings:



Beim **subvokalen Training** sagt man sich den zu trainierenden Bewegungsablauf per Selbstgespräch vor. Beim Freiwurf wäre das z. B. wie folgt: "Ich stehe an der Linie. Ich bin ganz ruhig. Ich betrachte den Korb. Ich nehme den Ball vom Schiedsrichter entgegen. Ich prelle zweimal. Nun nehme ich den Ball in die Hand und gehe etwas in die Knie. Ich schaue nochmals zum Korb ...". Mit dieser Technik vergegenwärtigt man sich also die Situation und die auszuführende Technik.

Beim **verdeckten Wahrnehmungstraining** betrachtet man sozusagen einen Film über den Bewegungsablauf, den man verbessern möchte. Man beobachtet sich so von außen, als wenn man sich im Fernsehen sehen würde.

Beim **ideomotorischen Training**, der "Meisterstufe" des Mentalen Trainings, betrachtet man intensiv die Innenperspektive einer Bewegung, d. h., man stellt sich genau vor, wie sich die Bewegungsausführung anfühlt und wo die Knotenpunkte des Bewegungsablaufs liegen. Diese Markierungen codiert man dann in einen individuellen kinästhetisch-rhythmischen Kurzcode, so dass das mentale Durchführen der Bewegungshandlung zeitlich mit der optimalen praktischen Bewegungsausführung übereinstimmt.

Zu den Voraussetzungen für das mentale Training gibt Eberspächer (1993) an, dass man zu Beginn jeder mentalen Trainingseinheit entspannt sein muss und dass man Eigenerfahrung mit der zu trainierenden Bewegung haben sollte. Weiterhin muss sich die Bewegungsvorstellung, die als Grundlage des mentalen Trainings verwendet wird, an der Eigenperspektive orientieren, d. h. sie muss an der Bewegung, die man selbst auszuführen in der Lage ist, ansetzen. Mentales Training funktioniert nur dann, wenn man in der Lage ist, sich den Bewegungsablauf, den man trainieren will, lebhaft vorzustellen.

Untersuchungen (Hall, Schmidt, Durand & Buckholz, 1994) haben allerdings belegt, dass Anfänger wie auch Fortgeschrittene von mentalem Training profitieren können. Jedoch ziehen Fortgeschrittene größere Vorteile aus mentalem Training, da sie sich klarere und lebhaftere Bilder von der Bewegung machen können (vgl. Feltz & Landers, 1983; Isaac, 1992) und beim Vorstellen einer Bewegungsausführung eher die Innenperspektive einnehmen, was erwiesenermaßen zu einer größeren

neuromuskulären Stimulierung führt als bei der Verwendung der Außenperspektive (vgl. Hale, 1982; Harris & Robinson, 1986). Anfänger bzw. Athleten mit einem geringen Leistungsniveau tendieren dagegen eher dazu, die Außenperspektive einnehmen (Orlick & Partington, 1986; Salmon, Hall & Haslam, 1994).

Nach Vealey und Greenleaf (1998, 245) sollte man die Aktiven auf jedem Leistungsniveau dazu motivieren, Vorstellungsübungen durchzuführen:

“Novice performers may use imagery to get a basic mental blueprint of the movement and to stay motivated for skill improvement, while highly skilled athletes may use imagery to more deeply in-grain the perfect mental blueprint as well as to develop strategy and build confidence.“

### **Zur effektiven Durchführung des mentalen Trainings**

Je nachdem, für welche Zwecke Vorstellungsübungen eingesetzt werden, sollte mit den Athleten abgestimmt werden, in welcher Form und zu welchem Zeitpunkt die Durchführung der mentalen Trainingsformen stattfinden sollen.

Mittlerweile existieren zahlreiche methodische Vorgehensweisen zur Anwendung von Vorstellungsübungen. So hat Suinn (1989) die Technik des “Visual Motor Behaviour Rehearsal” (VMBR) entwickelt, in der zunächst eine Entspannung durch die Anwendung der Progressiven Muskelrelaxation erfolgt, damit die anschließende gedankliche Vorstellung eines Bewegungsablaufes erleichtert wird, die alle Sinne mit einschließen sollte.

Syer und Connolly (1987, 66 - 71) geben Anleitungen, wie die Effektivität und Tiefe der Vorstellungen verbessert werden können.

- “Am Anfang entspannen,
- aufmerksam bleiben,
- beim Sprechen die Gegenwartsform verwenden,
- sich realistische Ziele setzen,
- sich genaue Ziele setzen,
- alle Sinne beachten,
- von außen nach innen und von innen nach außen visualisieren,
- das richtige Tempo beim Visualisieren,
- regelmäßiges Üben,
- Freude daran haben.“

Im deutschen Sprachraum hat sich vor allen Dingen das mentale Trainingsprogramm von Eberspächer (1993, 1995) durchgesetzt. Vor kurzem wurde das vier Stufen umfassende mentale Trainingsprogramm von dem Autor um eine Stufe erweitert (siehe Eberspächer & Immenroth, 1998). Folgende Stufen des mentalen Trainings werden hier aufgeführt:

- (1) Instruktion,
- (2) Entwicklung einer schriftlich niedergelegten individuellen Bewegungsvorschrift,
- (3) Bewegungsvorschrift im Selbstgespräch auswendig lernen,
- (4) Knotenpunkte herausarbeiten,
- (5) kinästhetisch-rhythmische Kodierung (symbolische Markierung).

### Hilfsmittel:

- Zu den methodischen Hilfsmittel zur Unterstützung der Informationsaufnahme und -verarbeitung dienen einerseits **videounterstützte Informationssysteme** sowie die **Präsentation biomechanischer Daten**.
- Als sehr hilfreich zum Erlernen und Festigen technisch-taktischer Anforderungen bzw. zur Erhöhung der psychoregulativen Fertigkeiten (z. B. Selbstbewusstsein, zum Abbau somatischer und kognitiver Angst sowie zur Förderung erfolgreicher Stressbewältigungstechniken) hat sich die **Besprechung von Tonkassetten** durch die Sportler erwiesen. Hier werden beispielsweise belastende sportliche Situationen und deren erfolgreiche Bewältigung in der Umgangssprache der Sportler verbal (in Ich-Form) beschrieben, wobei auf sämtliche physiologische, emotionale und kognitive Begleitreaktionen der Aktiven eingegangen wird. Das Anhören der Aufnahmen dient quasi als "Drehbuch" der Vorstellungübung, mit deren Hilfe das Umlernen von Reaktionsmustern (naive Stressbewältigungstechniken) in spezifischen sportlichen Wettkampfsituationen erleichtert wird.
- Zusätzlich liegen **kommerzielle Audiocassetten** vor, auf denen sport(art)spezifische Vorstellungübungen angeboten werden (z. B. Janssen & Hoffmeyer, 1994; Janssen, 1995).

### Übung 15: Allgemeine Anleitung zum mentalen Trainieren technischer Fertigkeiten im Basketball

Ziel: Vorbereitung der für die Bewegung erforderlichen Nervenbahnen, Erlernen, Umlernen, Erhalt von Bewegungen, Bewegungssicherheit, konzentrierte Einstimmung auf den Bewegungsablauf (nach Seiler & Stock, 1994, 140).

Organisation (zum Einüben außerhalb der Halle):

#### ● Instruktion

In der ersten Stufe wird die mental zu trainierende Aufgabenstellung durch eine Instruktion an den Sportler oder an die Mannschaft weitergegeben. Dies hat die Funktion einer einheitlichen und objektivierbaren Orientierungsgrundlage für die Durchführung des mentalen Trainingsprogramms.

#### ● Bewegungsvorschrift:

Die Spieler sollen alleine oder mit dem Trainer zusammen (an einem ruhigen Ort) ganz konkret und detailliert (unter Einbeziehung möglichst vieler Sinnesmodalitäten) den gesamten Bewegungsablauf und was zur Ausführung des Wurfes / Reboundes / Ausblockens etc. notwendig ist in Form einer Selbstinstruktion aufschreiben (inkl. Bein-, Fußstellung, Körperschwerpunkt etc.). Das bezieht sich sowohl auf die Außenperspektive als auch auf die Innenperspektive (Empfindungen: z.B. ich fühle mich gut, ruhig etc. ...).

Wenn Probleme bei der Beschreibung auftauchen, weil sich die Spieler in ihrer Bewegungsausführung nicht fehlerfrei oder überhaupt nicht vorstellen können, sollte eine Videosession eingelegt werden, wobei die zu korrigierenden / optimierenden Bewegungen aufgenommen werden. Empfehlenswert ist auch das Aufzeigen von Situationen in den letzten Spielen, bei dem die Spieler erfolgreich und erfolglos bei der Bewegungsausführung waren. Hier sollten anschließend zusammen mit dem Trainer technische Fehler (z.B. überhasteter Abwurf) analysiert und der korrekte Bewegungsablauf festgelegt werden.

#### ● Selbstgespräch:

An drei aufeinanderfolgenden Tagen sollte die Selbstinstruktion zum Bewegungsablauf **in Ruhe** mehrmals durchgelesen werden. Dabei soll der Bewegungsablauf so intensiv sein, dass der Spieler denkt, im Moment des Durchlesens tatsächlich der aktiv Ausführende zu sein. Wenn dies gelingt - läuft also quasi ein "innerer Zeitlupenfilm" bei der Vorstellung der Bewegungsablaufs ab - sollte der Spieler diesen "Film" an mehreren Tagen im Kopf durchlaufen lassen.

## Übung 16: Erfolgsplan

Ziel: Klarheit über seine eigene sportliche Perspektive und Ziele, Motivationssteigerung durch realistische Zielsetzung und Selbstdisziplin, Steigerung des Selbstvertrauens

Organisation:

- schriftlich kurz-, mittel- und langfristige sportliche Ziele vom Athleten festlegen lassen:
- Das will ich in zehn / fünf / zwei / einem Jahr erreicht haben: (langfristige Ziele)
- Das will ich in sechs , einem Monat(en) erreicht haben: (mittelfristige Ziele)
- Das will ich in einer Woche, drei Tagen, einem Tag erreicht haben (kurzfristige Ziele)

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben</i> - in ruhiger, ungestörter Umgebung
<b>Dauer / Wiederholung</b>	10-15 Minuten, monatliche Überprüfung

Trainertipp: Regelmäßige Überprüfung der Ziele von Seiten des Trainers und des Athleten ist sehr wichtig (s. o.).

## Übung 17: Zielsetzungen für aktuelle Wettkampf- und Trainingsvorbereitung

Ziel: Aufbau von Motivation, realistische Selbsteinschätzung, Aufbau von Selbstvertrauen (nach Seiler & Stock, 1994, 94-95)

Organisation:

- Bequeme Körperhaltung einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- An den bevorstehenden Wettkampf denken und sich fragen "Was kann und was will ich erreichen?"
- In Gedanken ein positiv formuliertes Ziel setzen, welches realistisch – also erreichbar - ist und eine Herausforderung darstellt.
- Im Trainings-/Wettkampfverlauf das eigene Ziel klar im Kopf behalten und sich eventuell per Selbstgespräch daran erinnern
- Nach dem Training/Wettkampf analysieren, ob das Ziel erreicht wurde. Wenn nicht, Ursachen suchen und Zielsetzung für das nächste Training/Spiel eventuell anpassen.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben (1.-7. Tag)</i> - in ruhiger, ungestörter Umgebung	<i>Halle (&gt; 1. Tag)</i> - vor dem Aufwärmen	<i>Wettkampf</i> - vor dem Aufwärmen
<b>Dauer / Wiederholung</b>	0-5 Minuten, einmal täglich	0-5 Minuten, einmal täglich	0-5 Minuten

## Konkrete Beispiele: Mentales Training sportlicher Techniken

### Bewegungsbeschreibung: Korbleger rechts, ohne Dribbling aus dem Zuspiel

Ich befinde mich auf der rechten Seite des Basketballfeldes, etwa an der Mittellinie und laufe parallel zur rechten Auslinie auf den Korb zu; ein Mitspieler mit Ball steht an der rechten Ecke der Baseline.

In Höhe der 3-Punkte Linie drehe ich meinen Oberkörper um ca. 30 Grad nach links, strecke meine linke Hand mit gespreizten Fingern nach vorne/oben, drehe meinen Kopf ebenfalls um ca. 45 Grad nach links zu meinem Mitspieler und verändere meine Laufrichtung so, dass ich auf die rechte Ringkante des Korbes zulaufe.

Jetzt konzentriere ich mich auf den Pass und die Reaktion meines Mitspielers, laufe jedoch in unverändert, zügigem Tempo weiter. Nun sehe ich, dass mein Mitspieler den Pass spielt und konzentriere mich nur noch auf den Ball. Ich verfolge den Flugbahn des Balles, kalkuliere sie im Voraus und passe meine Laufgeschwindigkeit dem Flug des Balles an, um ihn ca. 2,5m vor dem Korb in Brusthöhe zu erreichen. Während der Ball fliegt, lege ich von der 3er-Linie aus ca. 2m zurück und halte während dessen weiterhin die linke Hand nach oben/vorne. Hierbei sind die Finger immer noch gespreizt, der Arm ist gestreckt und die linke Handfläche zeigt zum fliegenden Ball, den ich nicht aus den Augen lasse.

Kurz bevor der Ball meine linke Hand erreicht Sorge ich dafür, dass ich aus dem Lauf mit dem linken Bein leicht abspringe. So bin ich, wenn der Ball meine linke Hand berührt, vollständig in der Luft. Während nun mein rechtes Bein unter meiner Hüfte durchschwingt und sich mein linkes Bein in Folge des vorangegangenen Abdruckes vom Boden hinter den Körper streckt, führe ich auch die rechte Hand zum Ball und halte ihn fest. Ich fühle die raue Oberfläche des Balls in den Fingerspitzen, ich trage ihn sicher in meinen Händen und fühle mich gut/sicher in meinem Bewegungsablauf.

Nun drehe ich meinen Oberkörper und meinen Kopf in Richtung Korb. Dann setzt mein rechter Fuß ca. 1,5m vor dem Korb auf und mein rechtes Knie wird leicht gebeugt. Den Ball nehme ich nun ein wenig nach unten (Brusthöhe) und mache nun einen langen Schritt nach vorne, indem ich mich mit dem rechten Fuß abdrücke und sowohl das Sprunggelenk, als auch mein Kniegelenk strecke. Dabei schwingt mein linkes Bein unter meinem Körper durch um schließlich 1m vor dem Korb mit dem Fuß aufzusetzen. Nun ist mein rechtes Bein gestreckt hinter meinem Körper.

Jetzt beugt sich mein linkes Knie zum Schwungholen. Es erfolgt nun durch eine explosive Kontraktion meines linken M. gluteus maximus ein kräftiger Absprung meines Körpers nach oben. Gleichzeitig schwingt nun das rechte Bein unter meiner Hüfte durch, wobei das Bein angewinkelt wird und das Knie explosiv vor den Körper in Hüfthöhe gebracht wird. Während dessen führe ich den Ball durch ein Strecken der Arme wieder nach vorne/oben. So ist nun mein linkes Bein gestreckt, das rechte Bein im Hüftgelenk und im Kniegelenk angewinkelt, die Arme sind ebenfalls gesteckt und mein Körper wird ca. 50 cm vom Boden emporgehoben. Ich fühle mich leicht wie eine Feder und genieße das Gefühl des Fliegens.

Vor dem Abwurf konzentriere ich mich auf den Punkt am Brett, den der Ball erreichen soll. Der Abwurf findet dann statt, wenn mein Körper den höchsten Punkt der Sprungphase erreicht hat. Hierbei ist meine rechte Hand hinten/unter dem Ball und meine Linke links neben dem Ball. Der Abwurf erfolgt, indem ich den Ball durch ein Abklappen im Handgelenk der rechten Hand an das Brett ablege. Nichts und niemand kann mich davon abbringen, meine Fokussierung zu stören - ich bin in totaler Kontrolle!

Nach dem Abwurf strecke ich mein rechtes Bein wieder aus und lande so auf beiden Füßen zugleich unter dem Korb. Meine Arme senke ich wieder ab und meine Knie werden bei der Landung auf dem Boden leicht, federnd und unter exzentrischer Kontraktion der beiden M. glutei maximi gebeugt und anschließend wieder in die Neutralposition geführt. So befinde ich mich nun im normalen Stand unter dem Korb. Ein gutes Gefühl!

Knotenpunkte	Symbolische Markierung
1. (zum sicheren Fangen des Balles)	<b>saug</b>
2. (rechter langer Schritt)	<b>laaaang</b>
3. (Stemmschritt mit links)	<b>stemm</b>
4. (Absprungphase bis zum höchsten Punkt ausnutzen)	<b>hoooch</b>
5. (Abwurf des Balles an die rechte obere Ecke des Rechtecks am Brett)	<b>soft</b>
6. (Stand nach Abwurf)	<b>fest</b>

### Bewegungsbeschreibung: Freiwurf

#### Außenperspektive:

Zuerst wird die Grundstellung mit Ball eingenommen. Dabei sind die Füße schulterbreit auseinander, die Fußspitzen und Schultern zeigen zum Korb. Der Wurfhandfuß ist leicht vorgestellt. Die Ellbogen sind seitlich am Körper, die Wurfhand ist hinter und die Stützhand seitlich am Ball. Lediglich die Finger und die Ballen berühren den Ball, der brusthoch vor dem Körper gehalten wird. Der Kopf ist gerade und der Blick zum Korb gerichtet.

Es folgt nun eine Beschreibung des Freiwurfs für den Rechtshänder:

Aus der Grundstellung wird der Ball bei gleichzeitiger Kniebeugung in eine Überkopffposition gebracht, wobei der Wurfarm leicht versetzt auf der rechten Seite in eine Überkopffposition hochgeführt wird – die Wurfhand wird dabei unter den Ball geführt. Der Ellbogen zeigt zum Korb, das Handgelenk ist 90° gebeugt und der Ball liegt auf den Fingern der Wurfhand. Wurfarm und Stützarm bilden ein "offenes Fenster", so dass der Spieler mit beiden Augen den Ring sehen kann.

Bei gleichzeitiger Ganzkörperstreckung wird der Arm nun senkrecht nach vorne oben gestreckt und das Handgelenk schnell gebrochen, um den Ball mit Rückwärtsdrall zum Korb zu werfen. Die Endposition ist eine Ganzkörperstreckung im Hochzehenstand bei nach vorne oben gestrecktem Wurfarm mit abgeknicktem Handgelenk und gestrecktem Führarm mit seitlich geöffneter Handfläche.

#### Innenperspektive:

In der Grundstellung fühle ich mein Körpergewicht auf den Fußballen und stehe stabil im Gleichgewicht. Meine Knie sind leicht gebeugt. Durch zweimaliges Auftippen bekomme ich ein Gefühl für die Eigenschaften des Balles und beginne mich zu entspannen. Wenn ich den Ball wieder in die Hände nehme, atme ich bewusst aus und konzentriere mich auf den Blick zum Korb. Meine Fingerspitzen der Wurfhand ertasten die Nähte des Balls, um eine optimale Griffposition zu haben.

Nun führe ich den Ball bei gleichzeitiger Ganzkörperstreckung in die Überkopffposition und atme gleichmäßig ein. Ich spüre, wie sich meine Oberarmmuskulatur spannt und wie gleichzeitig ein angenehmes Ziehen an meinem Unterarm einsetzt. Ist der Wurfarm fast gestreckt, atme ich spürbar durch den Mund aus und löse das Ziehen in meinem Unterarm auf, indem ich mein Handgelenk abklappe. Ich fühle, wie der Ball meine Hand verlässt, indem er über meinen Zeigefinger und Mittelfinger rollt. Mein Handgelenk federt nach dem Abwurf ein wenig nach und ich lasse den Arm solange gestreckt, bis der Ball den Korb erreicht hat. Gleichzeitig fühle ich meine Fußspitzen, die mein Körpergewicht tragen.

Knotenpunkte	Symbolische Markierung
1. Ausatmen (Grundstellung, Ball erfühlen)	<b>phhhh</b>
2. Ball hochführen	<b>hoch</b>
3. Ganzkörperstreckung	<b>streck</b>
4. Ellbogen-Armstreckung (Spannung im Oberarm, Ziehen im Unterarm)	<b>durch</b>
5. Abklappen des Handgelenks (Auflösen des Ziehens)	<b>klapp</b>
6. Ball rollt über Fingerspitzen	<b>roll</b>



## **Konkretes Beispiel: Vorstellungsprogramm für ein komplettes Spiel**

Ich stelle mir vor, wie ich in die Sporthalle komme – nehme die üblichen Gefühle leichter Nervosität wahr – von Erregung – von Erwartung. Schau auf das Spielfeld, meine Mitspielerinnen, den Trainern – fühle die Erregung in der Luft und horche auf die Menschenmenge.

### **Warm-up-Phase vor dem Spiel**

Ich fange an, mich auf dem Platz warmzulaufen – zu laufen – zu dribbeln – zu werfen – die Mannschaft geht durch Ihr Aufwärmprogramm – ich erfreue mich an der Bewegung und sehe den Beginn des Spiels erwartungsfroh entgegen – ich spiele den Ball einem anderen Spieler zu – erhalte den Ball zurück – fühle ihn in meinen Händen und werfe auf den Korb – ich sehe mich beim kontrollierten Dribbling – beim Rebound etc. – ich fühle mich gut und stark – führe einen perfekten Sprungwurf aus – fühle, wie mein Körper in perfekter Stellung ist – wieder bekomme ich den Ball – dribble – springe hoch zum gut placierten Sprungwurf – fühle meine Körperbalance beim Abwurf – wie der Ball optimal von meinem Handgelenk und Zeigefinger abrollt – ich sehe, wie der Ball in einer perfekten Kurve im Korb landet.

### **Spielanfang**

Ich beende das Warmlaufen – höre die Anweisungen – ich vertraue meinen Mitspielern – jeder kennt seine Position und weiß sein bestes Spiel zu geben – das Spiel beginnt – ich setze mich in Bewegung – laufe – mache einen Sternschritt – laufe wieder – versuche, mir eine günstige Ausgangsposition zu verschaffen – bleibe an meinem Mann – ich bekomme den Ball – gebe einen guten Pass auf meinen Mitspieler – bekomme den Ball zurück – fange an zu dribbeln – führe einen perfekten Sprungwurf aus und mache zwei Punkte – ich spiele sehr gut – ich fühle mich stark, schnell, leicht – ich spüre, wie mein Körper frisch und locker ist – stets bereit für den nächsten Wurf – ich bin vollkommen konzentriert und sage mir – heute Abend ist es leicht für mich – ich fühle mich gut und stark – ich gehe zum Rebound – lasse keinen Gegenspieler an den Ball ran – laufe hin und her – zu meinem Korb – zum Korb des Gegners – bewache – springe – mache Punkte – verteidige gut – bewege mich flüssig – ich schalte meinen Gegenspieler komplett aus – ich werde gefoult.

### **Freiwurfsituation**

Ich stelle mir vor, wie ich an der Freiwurflinie stehe und auf den Ball warte – ich atme einmal tief aus, um die Spannung zu kontrollieren – nach der Ballübergabe nehme ich eine angenehme Körperposition ein und richte die Füße an der Linie so aus, dass ich bequem stehe – höre das Geräusch, wie ich den Ball vor mir aufspringen lasse, was mich beruhigt – ich richte jetzt mit den Augen meine Aufmerksamkeit auf das Zentrum des Korbes und feinzentriere auf den Mittelpunkt des Korbes – ich stelle mir den Wurfablauf vor – einwandfrei, fehlerlos – ich spüre den Ball in beiden Händen – ich schaue zum Korb hinauf – atme – konzentriere mich auf den Mittelpunkt des Korbes und werfe – der Ball “swischt“ hinein – perfekt – wunderschön – genauso, wie ich es wollte.

### **Weiterer Spielverlauf**

Das Spiel geht weiter und ich setze mich wieder in Gang – mit Ruhe und Leichtigkeit versenke ich jeden Ball – mit einem Lächeln erinnere ich mich: “Ich weiß was ich tue, und ich bin hellwach – ich bemerke alle um mich herum – ich bin konzentriert und aufmerksam.“

Ich bin völlig konzentriert und in das Spiel vertieft, während ich spiele – Augenblick für Augenblick – immer in der Gegenwart – ich löse mich von jeglichen Fehlern, die ich mache – ich bin im Jetzt – spiele weiter, perfekt und beherrscht bis zum Schlusspfiff – meine Mitspieler ermutigen und unterstützen mich – wir sind ein Team. Es macht Spaß, dieses Spiel zu spielen – Ich bin ein ruhiger, kon-

trollierter und starker Spieler. Es war ein gutes Spiel – ich habe mein bestes gegeben und fühle mich großartig.

Langsam lasse ich das Scheinbild des Spiels davon gleiten – werde mir meines Körpers gewahr, wie er auf dem Boden liegt – atme ein – aus – spüre meine leichte mühelose Atmung – erinnere mich an meine Empfindungen eines ruhigen und kontrollierten Spiels – wissend, dass ich meine Würfe perfekt ausgeführt habe – ich bin ein wichtiger Teil der Mannschaft – fühle den Stolz, das Selbstvertrauen, spüre die Freude über ein gut gespieltes Spiel.

Abschließend sollen noch einmal die wichtigsten Punkte aufgeführt werden, die für das Vorstellungstraining wichtig sind:

### **CHECK-POINTS FÜR EIN KORREKTES MENTALES TRAINIEREN**

*Das Vorstellungsprogramm funktioniert, wenn*

- man sich die Kasette nicht nur passiv anhört, sondern sich tatsächlich in die jeweiligen Spielsituationen hineinversetzen kann, sich dabei nicht nur von außen als Zuschauer betrachtet, sondern die einzelnen Bewegungsausführungen “fühlt“;
- man nach Beenden der Übung in einer positiven, zuversichtlichen Grundstimmung ist.

*Wenn dies nicht der Fall ist, muss das Script dahingehend überprüft werden, ...*

- ob einzelne Knotenpunkte des Bewegungsablaufs eventuell vergessen oder in falscher Reihenfolge aufgeführt worden sind;
  - ob das optimale Körpergefühl integriert wurde;
  - ob im Spielablauf Unstimmigkeiten vorliegen  
(flüssiger Übergang der einzelnen Spielszenen ist wichtig!).



Unter Motiven werden situations- und zeitlich überdauernde sowie persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen verstanden, die zu bestimmten psychischen Zuständen wie Begeisterung, Lustlosigkeit, hoher bzw. niedriger Anstrengungsbereitschaft oder Entschlossenheit führen.

Wann ist ein Sportler aber nun zu besonders hoher Leistung motiviert? Die Erfahrung zeigt, dass dies in der Regel dann der Fall ist, wenn der Sportler guter Laune ist und sich wohlfühlt. Freude und Spaß stehen in gegensätzlichen Verhältnis zu Angst und Nervosität. Wenn sich der Sportler auf den Wettkampf freut, wird er zu einer hohen Leistung fähig sein, da eine seine Leistung behindernde Unruhe dann nicht auftreten kann. Auch im Training sollte dem Sportler die Möglichkeit zum Erleben von Freude ermöglicht werden, was nicht im Widerspruch zur ernsthaften Leistung steht.

Neben dieser **primären** oder **intrinsischen** Motivation Sport zu treiben, um Spaß und Freude zu erleben, kann man im Sport aber auch das Phänomen beobachten, dass der Sportler seine Leistung erbringt, ohne dabei direkt Spaß oder intrinsischer Bedürfnisbefriedigung zu erleben. Als Beispiel sei hier der Berufsfußballer genannt, der spielt, um seine Existenz zu sichern. In diesem Fall handelt es sich um eine **sekundäre** oder **extrinsische** Motivation, der Sportler betätigt sich, um eine entsprechende Bestätigung / Belohnung von Außen zu erlangen. Der primär oder intrinsisch Motivierte ist stärker motiviert als der sekundär Motivierte, da der Erstgenannte durch sein Handeln eine direkte Befriedigung seiner Motive erlebt und keine äußere Belohnung mehr bedarf. Beim sekundär Motivierten besteht die Gefahr, dass Angst vor dem Ausbleiben der Bestätigung entsteht.

Um mit Motivierungsmaßnahmen erfolgreich zu sein, ist es nötig, die Motive und Bedürfnisse des zu Motivierenden zu kennen. Für den Sport wichtige Bedürfnisse sind u.a.:

1. Freude und Lust an der Bewegung,
2. Leistung (Technik, Steigerung, Vergleich, Herausforderung),
3. Kommunikation,
4. Kompensation,
5. Regeneration,
6. Gesundheit,
7. Körpererfahrung,
8. Aussehen,
9. Selbstvertrauen,
10. Sozialprestige.

Zur Befriedigung dieser Bedürfnisse und Motive kann der Sport einen wesentlichen Beitrag leisten, sofern es gelingt, eine emotionale Verknüpfung mit der sportlichen Tätigkeit herzustellen. Können die vorhandenen Bedürfnisse auf ein **Ziel** gelenkt werden, das deren Befriedigung verspricht, kommt es zu einer Übereinstimmung der beiden Komponenten und damit zu einer hochmotivierenden Handlungsbedingung.

### Zielsetzungen als Methode zur Erhöhung / Stabilisierung der Motivation

Ziele sind ein wirksames Antriebsmittel für sportliche Handlungen. Sie müssen sich allerdings in einem gewissen Maße an der Wirklichkeit orientieren. Andererseits benötigt jeder Mensch gewisse Traumziele für sein Handeln. Wunschträume sind Wegbereiter ungehemmten Handelns. Ein Sieg, den man sich nicht vorstellen kann, wird man auch dann, wenn die körperlichen Fähigkeiten dazu ausreichen, nicht erringen.

Die Art und Weise, wie sich eine Person Ziele setzt und wie sie mit deren Erreichen bzw. deren Nichterreichen umgeht, gibt Aufschluss darüber, wie sich ihre Handlungskontrolle darstellt.



“Realistische Zielsetzung und Analysen (Ursachenerklärung und Selbstbewertung) gelten als grundlegende Voraussetzungen für situations- und anforderungsgerechtes Handeln. Wer keine angemessene Zielsetzung hat, wird entweder über- oder unterfordert“ (Eberspächer, 1995, 104).

Es kann also hilfreich sein, sich realistische, konkrete Ziele zu setzen und sich danach auch mit dem Erreichen oder Nicht-Erreichen dieser Ziele auseinander zu setzen.

Locke und seine Kollegen definieren ein Ziel allgemein als “attaining a specific standard of proficiency on a task, usually within a specified time limit” (Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981, 141). Demnach sind Ziele als erwünschte Endzustände zu verstehen, auf die man sein Handeln ausrichtet und die üblicherweise innerhalb bestimmter Zeitvorgaben (z. B. am Saisonende, innerhalb von zwei Wochen oder am Trainingsende) erreicht werden sollen.

In der Sportpsychologie wird zwischen verschiedenen Zieltypen unterschieden. So differenziert McClements (1982) zwischen

- **subjektiven Zielen** (z. B. Spaß haben),
- **allgemeinen objektiven Zielen** (z. B. eine Meisterschaft zu gewinnen) und zwischen
- **spezifischen objektiven Zielen** (z.B. die Anzahl der eigenen Assists im Basketball im Spiel zu erhöhen).
- Burton (1984) und Martens (1987) unterscheiden zwischen **ergebnisorientierten Zielen** (“outcome goals”, Gould, 1998, 183), bei denen ein bestimmtes Wettkampfergebnis erzielt werden soll (z. B. 1. Platz im 100-m-Lauf) und
- **leistungsorientierten Zielen** (“performance goals”, Gould, 1998, 183), in denen eine sportliche Leistung relativ zur davor liegenden Leistung betrachtet wird (z. B. Erhöhung der Reboundanzahl im nächsten Spiel im Vergleich zum Spiel davor).
- Hardy, Jones und Gould (1996) haben mit der Identifizierung von **Ausführungszielen** (“process goals”, Gould, 1998, 183) diese Differenzierungen um einen weitere Zielkategorie erweitert. Hier geht es um Zielsetzungen, die mit der Ausführung einer sportlichen Tätigkeit verbunden sind (z.B. Fokussierung auf die Fußstellung des Gegenspielers beim Basketball).

Diese Differenzierungen sind wichtig, da die Fachliteratur aufzeigt, dass nicht alle Ziele zu einer gewünschten Leistungsverbesserung beitragen (siehe Tab. 3).

### Wirkungsweise von Zielsetzungen

Zur Erklärung der Wirkungsweise, warum Zielsetzungen die Realisierung einer (sportlichen) Aufgabe verbessern, liegen mehrere theoretische Ansätze vor.

Locke und seine Kollegen (1981) haben herausgefunden, dass Zielsetzungen die Leistung in vier Bereichen positiv beeinflussen:

- Ziele führen dazu, dass die Athleten ihre Konzentration auf die anforderungsbezogenen Aspekte der Aufgabenbewältigung lenken. So versucht beispielsweise eine Spielerin bei konkreten Zielsetzungen nicht nur einfach, möglichst viele Freiwürfe zu treffen, sondern vielleicht zehn Freiwürfe in Folge.
- Ziele regulieren die Anstrengung der Sportler. Um einfache Ziele zu erreichen, ist keine besondere Anstrengung gefordert, aber schwierige Ziele sind nur durch besonderen Einsatz erreichbar. Werden solche Ziele als Herausforderung und nicht als Bedrohung wahrgenommen, wird sich die Anstrengungsbereitschaft der Aktiven erhöhen.
- Mehrere kurzfristige Zielsetzungen erhöhen die Beharrlichkeit, mit der Sportler daran arbeiten, ein langfristiges Ziel zu erreichen.



- Mit Zielsetzungen kann erreicht werden, dass Sportler neue Strategien entwickeln oder ausprobieren, wenn ihre bisherigen nicht wirksam waren.

Nach Burton (1984) hat die Art der Zielsetzungen direkte Auswirkungen auf die kognitiven Bereiche wie Angstaussprägung, Motivation und Selbstvertrauen der Aktiven.

In zahlreichen Untersuchungen ist festgestellt worden, dass zur sportlichen Leistungsverbesserung **ergebnisorientierte Zielsetzungen** weniger effektiv sind als **aufgaben- bzw. leistungsorientierte Vorgaben** (vgl. Burton, 1984; Hardy, Jones & Gould, 1996; Martens, 1987). Dabei liegen folgende Schwächen bei ergebnisorientierten Zielen vor:

- ergebnisorientierte Zielsetzungen sind **nur teilweise von den Sportler kontrollierbar**. So ist es beispielsweise möglich, dass ein Läufer seine persönliche Bestleistung übertrifft und doch nur als Zweiter ins Ziel kommt. Bei einer ergebnisorientierten Zielsetzung "1. Platz" wäre trotz höchstem persönlichen Einsatz das Ziel nicht erreicht worden, da er natürlich die Leistung der Mitläufer nicht beeinflussen konnte. Dies kann dann aus dem Gefühl der Unkontrollierbarkeit leicht zu Motivationseinbußen und einem Selbstvertrauensverlust führen.
- ergebnisorientierte Zielsetzungen werden, wenn sie einmal vorgegeben sind, nur sehr ungern von den Sportlern modifiziert. Wird ein festgelegtes Wettkampfergebnis einmal nicht erreicht, tendieren viele Athleten dazu, nachfolgend überhaupt keinen Zielsetzungen mehr zuzustimmen (vgl. Burton, 1984). Auf der anderen Seite scheint es für die Aktiven viel leichter zu sein, persönliche Leistungsvorgaben anzupassen. Wenn z. B. als Zielsetzung die Verbesserung der Freiwurfleistung (80% Wurfquote) bei einem Wettkampf nicht geklappt hat, kann diese Zielsetzung für das nächste Spiel problemlos etwas niedriger angesetzt werden (z.B. 70% Wurfquote).
- Schließlich bergen ergebnisorientierte Ziele die Gefahr, dass sich die Sportler im Wettkampfverlauf gedanklich damit beschäftigen, ob sie das Ergebnis auch erreichen, anstatt sich auf die aufgabenspezifischen Anforderungen zu konzentrieren. Auf der anderen Seite erleichtern ausführungsbezogene Zielsetzungen die Konzentration auf aufgabenrelevante Handlungen, die für das Erreichen einer guten sportlichen Leistung notwendig sind (vgl. Hardy, Jones & Gould, 1996).



Trainertipp: In diesem Zusammenhang sollte darauf aufmerksam gemacht werden, dass ergebnisorientierte Zielsetzungen vor allen Dingen bei Sportler, die über ein geringes Selbstvertrauen verfügen, aus den oben aufgeführten Gründen eher kontraproduktiv erscheinen. Aktive mit einem hohen Selbstvertrauen lassen sich im Allgemeinen weniger von diesen Nebenwirkungen ablenken, so dass der Einsatz von ergebnisorientierten Zielen z. B. als kurzfristige Motivationshilfe bei langfristig gesetzten Zielen effektiv sein kann. Eine ausschließliche Anwendung von ergebnisorientierten Zielen ist aber auch bei selbstbewussten Sportler mittel- und langfristig gesehen ineffektiv.

### Zum effektiven Durchführen von Zielsetzungen

Wie schon angedeutet führen nicht alle Zielsetzungen zu einer sportlichen Leistungsverbesserung. Vielmehr zeigen sportpsychologische Untersuchungen übereinstimmend auf, dass bei der Identifizierung, Auswahl, Formulierung und Durchführung solcher Zielsetzungen bestimmte Vorgaben beachtet werden müssen.

Bei Boyce und King (1993) sind mehrere Tabellen aufgeführt, in denen übersichtlich die Richtlinien und die häufigsten Fehler beim Einsatz von Zielsetzungen aufgezeigt werden.

Tab. 3: Vorzüge, Richtlinien und häufige Fehler von Zielsetzungen beim Einsatz im Sport (in Anlehnung nach Boyce & King, 1993, 67)

Vorzüge von Zielsetzungen	Richtlinien für Zielsetzungen	Häufige Fehler beim Anwenden von Zielsetzungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Verbesserte sportliche Leistung (Produktivität und Qualität)</li> <li>◆ Klarstellung von Erwartungen</li> <li>◆ Wirksames und intensiveres Training</li> <li>◆ weniger Langeweile</li> <li>◆ Erhöhung der intrinsischen Motivation</li> <li>◆ größerer Stolz auf die eigene Leistung</li> <li>◆ größere Zufriedenheit mit der Leistung</li> <li>◆ erhöhtes Selbstvertrauen</li> <li>◆ erhöhte Bereitschaft, künftige Herausforderungen anzunehmen</li> <li>◆ erhöhte Aufgabenakzeptanz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ziele sollten sowohl für den Trainer als auch den Athleten sinnvoll sein</li> <li>◆ Ziele müssen ausführungs- bzw. leistungs- und nicht ergebnisorientiert sein</li> <li>◆ Ziele sollten individualisiert werden und nicht am Team orientiert werden</li> <li>◆ Ziele müssen objektiv und messbar sein</li> <li>◆ Ziele müssen spezifisch sein.</li> <li>◆ Ziele sollten für das Training und den Wettkampf gesetzt werden</li> <li>◆ Ziele müssen ein Kriterium für Erfolg einschließen</li> <li>◆ Ziele müssen realistisch und herausfordernd sein</li> <li>◆ Ziele sollten positiv formuliert werden</li> <li>◆ aufeinanderfolgende Teilziele sollten zum Erreichen eines Langzeitzieles führen</li> <li>◆ Ziele sollten eine zeitliche Vorgabe haben</li> <li>◆ Es sollten wenige Ziele mit klaren Prioritäten aufgestellt werden</li> <li>◆ Ziele sollten von Strategien zur Erreichung dieser begleitet werden</li> <li>◆ Ziele müssen überwacht und aufgeschrieben werden</li> <li>◆ Für die Zielsetzung müssen Athleten sich verantwortlich fühlen</li> <li>◆ Ziele müssen verstärkt und unterstützt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ allgemeine Ziele</li> <li>◆ zu viele Ziele</li> <li>◆ ergebnisorientierte Zielsetzungen werden bevorzugt gegenüber ausführungsorientierten Zielen</li> <li>◆ unrealistische Zielsetzungen werden nicht modifiziert</li> <li>◆ Ziele werden nicht unterstützt</li> <li>◆ Ziele werden nicht überwacht oder überprüft</li> <li>◆ trotz fehlender Akzeptanz von Seiten der Sportler werden Zielsetzungen festgelegt</li> </ul>

Zunächst einmal müssen die Ziele von den Sportler akzeptiert werden, damit sie effektiv sind. Die Sportler müssen über die **Einsicht** verfügen, dass Zielsetzungen sinnvoll sind zur eigenen Leistungsoptimierung, ansonsten werden sie aus mangelnder Motivation nicht ausdauernd daraufhin arbeiten, diese Ziele zu erreichen. Aus diesem Grund sollten die Aktiven bei der Zielsetzung daran teilhaben, den Vorgang verstehen.

Zielsetzungen können sowohl negativ (z. B.) als auch positiv (z. B.) formuliert werden. Wenn möglich, sollten **Zielsetzungen** immer **positiv** formuliert werden, da sie dazu beitragen, dass die Sportler sich auf den sportlichen Erfolg und nicht auf Fehlaktionen konzentrieren und somit ihr Selbstvertrauen erhöhen (vgl. Bell, 1983).

Häufig werden "gute" realistische Zielsetzungen formuliert und trotzdem werden diese nicht von den Athleten realisiert. Dies kann daran liegen, dass die Aktiven einfach nicht wissen, mit welchen Trainingsmitteln sie diese Zielsetzungen auch außerhalb des Trainings umsetzen können. Hier sind die Trainer gefordert, dementsprechende Übungsmöglichkeiten oder Trainingsmethoden aufzuzeigen (vgl. Locke & Latham, 1985) (siehe Übung 16 / 17).

**Spezifische Ziele** sind effektiver als vage oder generelle, zu allgemein gehaltene Vorgaben wie beispielsweise: "Tu dein Bestes!" oder "Konzentriere dich gefälligst!". Die Sportler haben bei unspezifischen Zielsetzungen keine Richtwerte, nach denen sie ihre Leistung messen können. Aus diesem Grund sollten demnach immer konkrete Ziele formuliert werden, wie beispielsweise "Am Saisonende laufe ich die Hundert Meter in 13 Sekunden" oder "Beim nächsten Spiel konzentriere ich mich auf das Ausblocken meines Gegenspielers und lasse keinen Offensivrebound zu."

**Schwierige, aber realistische Ziele** führen zu besseren Ergebnissen als zu einfache oder zu schwierige Ziele. Das Ziel sollte nicht so schwierig sein, dass es gar nicht erreicht werden kann, aber es sollte als Herausforderung für die Aktiven angesehen werden. Die Athleten müssen das Ziel ernst nehmen und es muss die Möglichkeit bestehen, es zu erreichen (vgl. McClements, 1982).

Es sollten **Zwischenziele** eingesetzt werden, um langfristige Ziele zu erreichen, da es für die Sportler motivierend ist, weiter an einer Aufgabe zu arbeiten, wenn sie sehen, dass eine Verbesserung über kleine Ziele erreicht werden kann (vgl. Carron, 1984).

Zielsetzungen funktionieren dann, wenn die Sportler über ihren Fortschritt oder Erfolg bezüglich des gesetzten Ziels eine **Rückmeldung** bekommen. Dazu ist es nötig, dass dieser messbar ist. Rückmeldungen sind wichtig, damit die Aktiven einschätzen können, ob sie auf dem richtigen Weg sind und wie weit das Ziel noch entfernt ist (vgl. Locke et al., 1981).

Neben der Rückmeldung ist natürlich auch die **Unterstützung** von Trainer- und Mitspielerseite zur Erreichung der Ziele notwendig (vgl. Botterill, 1983). Wenn sich beispielsweise eine Läuferin aufgabenbezogene Ziele setzt, der Trainer ihre Leistung jedoch nur am Einlaufergebnis festmacht, ist es sehr unwahrscheinlich, dass die aufgabenbezogenen Ziele die sportliche Leistung der Sportlerin beeinflussen werden.

## Übung 16: Erfolgsplan

Ziel: Klarheit über seine eigene sportliche Perspektive und Ziele, Motivationssteigerung durch realistische Zielsetzung und Selbstdisziplin, Steigerung des Selbstvertrauens

Organisation:

- schriftlich kurz-, mittel- und langfristige sportliche Ziele vom Athleten festlegen lassen:
- Das will ich in zehn / fünf / zwei / einem Jahr erreicht haben: (langfristige Ziele)
- Das will ich in sechs , einem Monat(en) erreicht haben: (mittelfristige Ziele)
- Das will ich in einer Woche, drei Tagen, einem Tag erreicht haben (kurzfristige Ziele)

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben</i> - in ruhiger, ungestörter Umgebung
<b>Dauer / Wiederholung</b>	10-15 Minuten, monatliche Überprüfung

Trainertipp: Regelmäßige Überprüfung der Ziele von Seiten des Trainers und des Athleten ist sehr wichtig (s. o.).

## Übung 17: Zielsetzungen für aktuelle Wettkampf- und Trainingsvorbereitung

Ziel: Aufbau von Motivation, realistische Selbsteinschätzung, Aufbau von Selbstvertrauen (nach Seiler & Stock, 1994, 94-95)

Organisation:

- Bequeme Körperhaltung einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- An den bevorstehenden Wettkampf denken und sich fragen "Was kann und was will ich erreichen?"
- In Gedanken ein positiv formuliertes Ziel setzen, welches realistisch – also erreichbar - ist und eine Herausforderung darstellt.
- Im Trainings-/Wettkampfverlauf das eigene Ziel klar im Kopf behalten und sich eventuell per Selbstgespräch daran erinnern
- Nach dem Training/Wettkampf analysieren, ob das Ziel erreicht wurde. Wenn nicht, Ursachen suchen und Zielsetzung für das nächste Training/Spiel eventuell anpassen.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben (1.-7. Tag)</i> - in ruhiger, ungestörter Umgebung	<i>Halle (&gt; 1. Tag)</i> - vor dem Aufwärmen	<i>Wettkampf</i> - vor dem Aufwärmen
<b>Dauer / Wiederholung</b>	0-5 Minuten, einmal täglich	0-5 Minuten, einmal täglich	0-5 Minuten



## PSYCHOREGULATIONSTRAINING



**Psychoregulative Steuerungsfähigkeiten** verfolgen den Zweck, alle psychischen Faktoren, die eine sportliche Handlung beeinflussen, so zu aktivieren und zu steuern, dass sie zu einem optimalen Handlungsergebnis beitragen.

Gerade psychisch belastende Wettkampf- und Trainingsbedingungen können durch unangemessene psychophysische Erregungs- und Spannungszustände (Stress) die psychoregulativen Steuerungsfähigkeiten beeinträchtigen. Nachfolgend soll deshalb kurz auf die Erkenntnisse der Stressforschung, den Auswirkungen von Stress und den üblichen und möglichen Bewältigungsversuchen im Sportkontext eingegangen werden. Daran anschließend werden Übungen zum Psychoregulationstraining vorgestellt, mit dessen Hilfe der angemessene individuelle Aktivierungszustand (weder Verkrampfung noch Kraftlosigkeit) erreicht werden kann.

## Stress im Sport



**Stress** kann ganz allgemein als subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht des Anforderungs - Kapazitätenverhältnisses einer sportlichen Aufgabe verstanden werden. Man fühlt sich einer Aufgabe nicht gewachsen, hat Angst zu versagen, die Aufgabe stellt eine Bedrohung dar, ein unüberwindbares Hindernis etc..

Psychischer Stress beinhaltet demnach einen Zustand angstbedingter, erregter Gespanntheit, der als Folge unannehmbar oder bedrohlich erlebter Belastung entsteht. Es herrscht eine anhaltende Dauererregung vor, die schon Tage oder Wochen vor den Wettkämpfen auftreten kann. Hierdurch besteht die Gefahr, dass auch die Trainingseffektivität in der Vorbereitung auf die Wettkämpfe beeinträchtigt wird.

Nach Kratzer (1994, 29) wird psychischer Stress häufig durch nachfolgende Erlebnismerkmale begleitet, die er durch Befragungen von Sportlern aus verschiedenen Sportarten in Interviews sammelte:

- die "Leistungsfähigkeit entspricht nicht dem gestellten Leistungsziel;
- positive Konsequenzen mit hoher subjektiver Bedeutsamkeit in Verbindung mit der Unsicherheit, diese zu erreichen;
- mögliche negative Konsequenzen, wie
  - Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls (Gefühl ein Versager zu sein)
  - Beeinträchtigung der sozialen Beziehungen (Blamage, keine Berücksichtigung mehr für Mannschaft)
  - Verlust an Privilegien bzw. Handlungsmöglichkeiten
- die Situation wird ausschließlich als Bedrohung erlebt, nicht als Herausforderung, so dass ein ständiger Leistungsdruck zugegen ist;
- unsichere Perspektive (bei Misserfolg droht unter Umständen der Abbruch der leistungssportlichen Laufbahn);
- Mehrfachbelastung (Schule, Leistungssport, Freizeitaktivitäten, Familie) führt zu ständigem Zeitdruckerleben; oder auch Leistungszwänge an sich selbst, z. B. Überbewertung von Anforderungen mit negativen Konsequenzen; Erwartungen an sich selbst; Aufgabenfixierung“.

Sind leistungsmindernde Belastungszustände einmal entstanden, besteht die Gefahr, dass sie sich weiter erhöhen und ein Aufschaukelungs- oder Kreisprozess entsteht.

Stress äußert sich auf verschiedenen Ebenen, wie Tabelle 4 deutlich macht.

Tab. 4: Stressreaktionen verschiedener Beobachtungsebenen (mod. nach Kratzer & Mathesius, 1991, 250)

SELBSTBEOBACHTUNG <i>Erleben</i>	FREMDBEOBACHTUNG <i>Verhalten</i>	OBJEKTIVIERUNG <i>Physiologische und biochemische Vorgänge</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erregtheit</li> <li>• Gespanntheit</li> <li>• Reizbarkeit</li> <li>• Überempfindlichkeit</li> <li>• Versagensängste</li> <li>• Angst</li> <li>• Ärger</li> <li>• Wut</li> <li>• Verzweiflung</li> <li>• Ausweglosigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hastiges Tempo</li> <li>• Hektische Bewegungen</li> <li>• Überzogener Kraftaufwand</li> <li>• gestörte Informationsaufnahme und -verarbeitung</li> <li>• Irritierbarkeit</li> <li>• Konzentrationsverlust</li> <li>• Aufmerksamkeit auf eigene Stresssymptome gerichtet</li> <li>• Verspannungen</li> <li>• Verkrampfungen</li> <li>• Geistige Abwesenheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systolischer Blutdruckanstieg</li> <li>• Erhöhte Muskelanspannung</li> <li>• Erhöhte Atem- &amp; Herzfrequenz</li> <li>• verstärkter Betarhythmus,</li> <li>• erhöhte Katecholamin-ausschüttung</li> </ul>

Wir haben jetzt besprochen, welche körperlichen und emotionalen Folgen in Stresssituationen auftreten können. Es erscheint an dieser Stelle sinnvoll zu klären, in welchen Situationen überhaupt Stress im laufenden Basketballspiel ausgelöst wird.

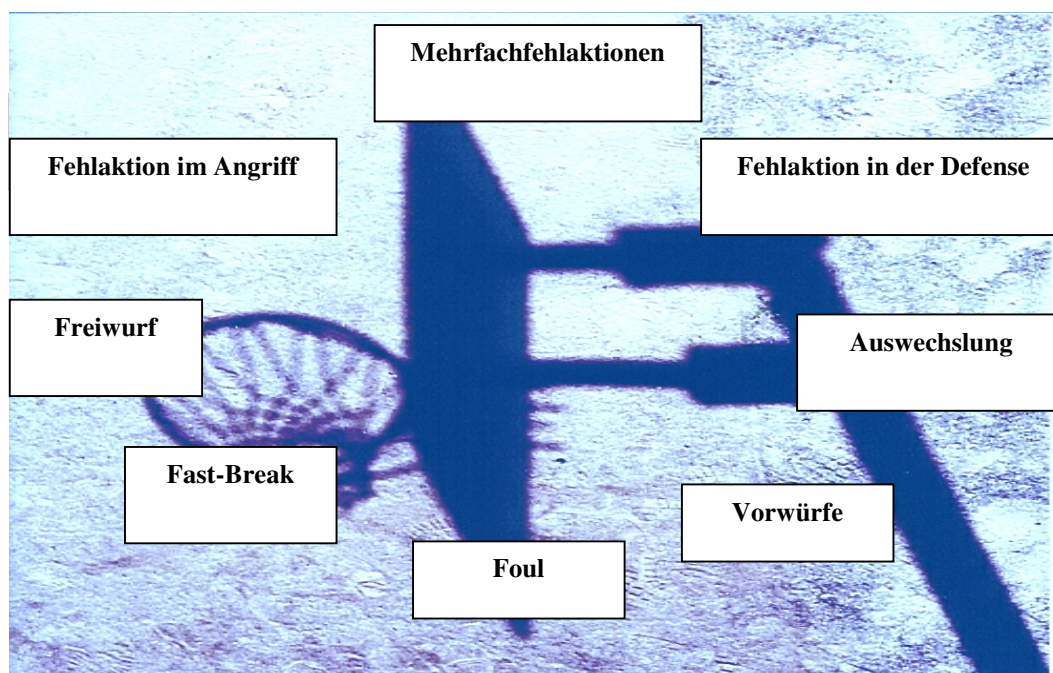


Abb. 4: Belastende Spielsituationen im Basketball

Die Kategorisierung kritischer Situationen erfolgte u.a. in Zusammenarbeit mit zwanzig 1. Bundesligaspielern (10 m /10 w) und mehreren Bundesligatrainern, wobei die Bedeutung eigener Fehllaktionen in Abhängigkeit zur Spielphase und dem Spielstand eingeschätzt wurde. Des Weiteren wurden mehrfache Fehllaktionen hintereinander als höher belastend eingestuft als das einzelne Auftreten individueller Fehllaktionen (vgl. Neumann, in Vorb.).

Wie gehen Basketballspielern mit den hier dargestellten kritischen Situationen um? Man hat herausgefunden, dass die Spieler im Basketball wie auch in anderen Situationen *naive Stressbewältigungstechniken* einzusetzen versuchen.

## Naive Stressbewältigungstechniken im Wettkampf

Das Basketballspiel zeichnet sich durch viele subjektiv belastende Spielmomente aus, in denen sich die Spieler ständig mit eigenen Fehlaktionen, dem Misserfolg der eigenen Mannschaft (z.B. schneller Rückstand) bzw. der starken gegnerischen Mannschaft, engen Spielständen, Zeit- und Erfolgsdruck, zunehmender Müdigkeit u.s.w. gegenüber stehen. Jeder Spieler hat sich im Laufe seiner Basketballjahre bestimmte Verhaltensweisen angeeignet, um mit diesen Stresssituationen fertig zu werden.



**Naive Techniken der Stressbewältigung** "... entstehen auf der Grundlage privater Lernerfahrungen und werden nicht unter übergreifenden und anerkannten Kriterien systematisch entwickelt; sie werden aufgrund subjektiver, mit der tatsächlichen Sachlage nicht notwendigerweise übereinstimmender Problem- und Situationseinschätzung angewendet; ihre Wirksamkeit wird subjektiv bewertet und nicht objektiv überprüft" (Nitsch & Allmer, 1979, 145).

Viele Studienergebnisse belegen allerdings, dass oftmals die von den Sportlern eingesetzten Bewältigungstechniken in kritischen Situationen versagen. Hauptursache dafür scheint zu sein, dass die im Repertoire der Sportler vorhandenen naiven Techniken nicht optimal auf die spezifischen Situationen bezogen sind und deshalb nicht "greifen".

Auch eigene Untersuchungen bestätigen dies: bei 49 Basketballspielern aus der ersten Damen- und Herrenbundesliga wurden für fünf Saisonspiele zunächst die naiven Stressbewältigungstechniken nach individuellen Fehlaktionen über den Stressbewältigungsfragebogen-Basketball (Neumann, 1997) erfasst. Um zu überprüfen, ob die eingesetzten Bewältigungsversuche auch wirksam waren, wurden über Videoanalyse und ein speziell entwickeltes Kategoriensystem die direkten Anschlussaktionen nach individuellen Fehlaktionen in erfolgreiche Spielhandlungen (z.B. Ballgewinn, Korberfolg, Rebound, Assist, Steal, Ballverlust beim Gegner provoziert etc.) oder erfolglose Aktionen (z.B. Ballverlust für die eigene Mannschaft, gegnerischen Korb zugelassen etc.) unterteilt. Diese Einteilung in positive und negative Anschlussaktionen diente als indirektes Mittel zur Überprüfung der Effektivität der eingesetzten naiven Stressbewältigungstechniken.

Die Ergebnisse machten deutlich, dass die Auswahl der individuellen Bewältigungsstrategien weder bei den leistungsstärkeren Spielern noch bei den leistungsschwächeren Athleten erfolgreich waren im Hinblick auf die nachfolgende Spielleistung. So lag die Spielleistung direkt nach Fehlaktionen teilweise 40 Prozent unterhalb der Erfolgsquote, die im gesamten Spielverlauf von den Spielern erzielt wurden (siehe Neumann, in Vorb.)!

## FundaMentale Übungsverfahren zur Beeinflussung der körperlichen und kognitiven Stressreaktionen im Sport

Nachfolgend soll ein Überblick gegeben werden über diejenigen personenorientierten psychologischen Übungsverfahren, die üblicherweise zur Reduzierung leistungsbeeinträchtigender psychophysischer Faktoren in sportpsychologischen Studien eingesetzt werden.

Bewältigungsstrategien können im allgemeinen als umwelt- und personenorientierte Maßnahmen beschrieben werden (siehe Tab. 5).

Eine **umweltorientierte** Stressbewältigung äußert sich beispielsweise im Aufsuchen einer beruhigenden oder stimulierenden Atmosphäre oder wettkampfspezifischen Anforderungen, um direkte Veränderungen der störenden bzw. ablenkenden Umweltbedingungen zu erreichen.

Bei **personenorientierten** Techniken handelt die Person an sich selbst. So versucht beispielsweise ein Basketballspieler eine innere Anspannung oder Belastung einer stresshaltigen Wettkampfsituation aktiv abzubauen, indem er sich selbst beruhigend zuredet. Personenorientierte Techniken sind

weiterhin in motorische bzw. kognitive Techniken zu unterteilen.

**Motorische** Bewältigungstechniken äußern sich in der Verminderung der Spannung durch Bewegungs- bzw. Entspannungsaktivität, also auf muskulärer Ebene. Das langsame und tiefe Durchatmen vor Freiwürfen ist hier ein Beispiel aus dem Basketball (vgl. Nitsch & Hackfort, 1979, 303 - 304).

Unter **kognitiven Techniken** werden Gedanken bzw. Selbstgespräche verstanden, die Sportler befähigen, sich in belastenden Wettkampfsituationen mental zu stabilisieren (vgl. Straub & Hindel, 1993, 18). Durch eine Neubewertung der eigenen Problemlage wird hier eine psychovegetative Veränderung erreicht oder anders ausgedrückt, das Individuum versucht, die eigene vegetative Funktionslage durch psychische Prozesse zu beeinflussen. Auch hier ist als entscheidendes Kriterium bei den kognitiven Psychoregulationstechniken zu nennen, welche subjektive Bedeutung der Sportler der Situation beimisst. Das ergibt sich aus der Tatsache, dass beispielsweise ein Sportler mit einer Situation konfrontiert wird, die objektiv gesehen keinerlei Belastung darstellt, die durch die individuelle subjektive Sichtweise aber als Bedrohung eingeschätzt wird. Die Situationsbedeutung wird in diesem Falle selbst verändert (vgl. Nitsch & Hackfort, 1979, 304 - 306).

Tab. 5: Techniken der Psychoregulation (mod. nach Nitsch & Hackfort, 1979, 303 - 304)

UMWELTORIENTIERTE TECHNIKEN	PERSONENORIENTIERTE TECHNIKEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufsuchen einer beruhigenden bzw. stimulierenden Atmosphäre</li> <li>• Vermeidung von störenden bzw. ablenkenden Umgebungsbedingungen</li> <li>• ablenkende Gespräche</li> <li>• Aufmerksamkeit und Zuwendung durch Trainer oder Publikum</li> <li>• Beruhigung bzw. Stimulation durch Bäder, Duschen, Musik, Fernsehen</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Motorische Techniken zur Entspannung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressive Muskelrelaxation: Lockerung der Muskulatur</li> <li>• Atemübungen: langsames und tiefes Ausatmen</li> <li>• Biofeedback</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Kognitive Techniken zur Reduzierung körperlicher Stress-Symptome</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autogenes Training</li> <li>• Meditative Verfahren</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Kognitive Techniken zur Reduzierung kognitiv-emotionaler Stress-Symptome</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beruhigung durch Selbstgesprächsregulation:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gedankenstopp</li> <li>- Affirmationen</li> <li>- Selbstmotivierung, -argumentation, -instruktion</li> <li>- Rationalisierungstechniken</li> </ul> </li> <li>• Kognitive Rekonstruktion</li> <li>• Herunterspielen der Situation</li> <li>• Neubewertung der Situation</li> <li>• Stressmeidung</li> <li>• Stressimpfung</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Motorische Techniken zur Mobilisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisation: Selbstmotivation durch schnelle Bewegungsfolgen</li> <li>• Atemübungen: schnelles und tiefes Einatmen</li> <li>• Atem- und Vorstellungsbildungen</li> </ul>

## Motorische Verfahren zum Abbau von körperlichen Stressreaktionen

Die meisten psychologischen Techniken, die beabsichtigen, die körperlichen Reaktionen zu reduzieren, die mit Stress einhergehen, beinhalten Entspannungsmethoden. So weisen viele Untersuchungen nach, dass Entspannung zu einer Abnahme des Sauerstoffverbrauchs, der Puls- und Atmungsrate und der Skelettmuskelaktivität sowie einer Zunahme der Alpha-Gehirnwellen führt (vgl. Cox, 1990; Hale, 1982). Entspannungsübungen werden üblicherweise in Kombination mit anderen psychologischen Techniken, wie dem Vorstellungs-, Aufmerksamkeits- oder Gedankenkontrolltraining, ausgeführt (vgl. Frester, 1990; Lindemann, 1984; Schneider-Wohlfahrt & Wack, 1994).

Das Erlernen von **Entspannungstechniken** zur besseren Bewältigung psychischer Beanspruchung (z. B. Angst) ist aus mehreren Gründen sinnvoll.

- Zum einen schließen sich das Erleben psychischer Beanspruchung und muskulärer Entspannung weitgehend gegenseitig aus. Da ein Zustand der Entspannung jedoch Bedingung für die Einleitung von Erholungsprozessen ist, schafft diese Relaxation günstige Voraussetzungen für das Einprägen von Erlerntem und der mentalen Vorbereitung auf bevorstehende Aufgaben.
- Zum anderen werden durch den situationsangemessenen Wechsel von Spannung und Entspannung die Handlungsverläufe ökonomischer. Gerade im Sportspielbereich ist schon früh darauf hingewiesen worden, dass die Fertigkeit, seine psychophysische Spannungslage dem jeweiligen Handlungsverlauf anzupassen, ein leistungsbestimmendes Merkmal ist (vgl. Eberspächer, 1995, 66).

Bei Syer und Connolly (1987, 42) findet man weitere Gründe für das Erlernen von Entspannungstechniken.

Man lernt, sich **vollkommen** und für einen **längeren Zeitraum zu entspannen**,

- um den Punkt der eigenen Null-Aktivität zu finden;
- um sich bewusst zu werden, über welche körperlichen, geistigen und seelischen Fähigkeiten und Reserven man verfügt und wie man sie am besten einsetzen kann;
- um sich bestimmter Verhaltensmuster bewusst zu werden und um dann solche verändern zu können, die die eigene Leistung behindern;
- um einen objektiven Eindruck der unmittelbaren Umwelt zu erhalten;
- um einen angenehmen, positiven Zustand zu erleben, in dem sich Körper, Geist und Seele regenerieren können; die vollkommene Entspannung lässt einen die Freude an seinem Sport wiederentdecken, auch wenn man unter andauerndem starken Druck steht.

Man lernt, sich **kurzzeitig zu entspannen**,

- um den Zustand der Über-Aktivität kurz vor und während des Wettkampfs auf einen normalen Stand zu reduzieren, mit dem man produktiv umgehen kann;
- um sich immer wieder seiner kinästhetischen Empfindungen bewusst zu werden;
- um den Zustand der Ausgeglichenheit wiederzufinden.

Das Erlernen von **Mobilisationstechniken** dient der angemessenen Aktivationsregelung, wenn die Sportler zur Ausführung ihrer Handlung zu ruhig sind und ihre Aktiviertheit steigern müssen, um den für das sportliche Handeln optimalen Zustand zu erreichen. Wie schon erklärt, wird von Puni (1961) die "Kampfbereitschaft" als optimaler Vorstartzustand bezeichnet, bei dem sich Sportler als aktiviert, erfolgsoversichtlich und konzentriert erleben. Der Erwerb dieser Fertigkeit, seinen Vorstartzustand dementsprechend zu regulieren, setzt ein systematisches Training voraus, welches in den Trainingsalltag integriert werden sollte.

Aus diesen Gründen werden Relaxations- und Mobilisationstechniken normalerweise als erste Übungsform in psychologischen Trainingsprogrammen vermittelt.



## Entspannungstechniken (“muscle to mind techniques”)

Harris (1986) bzw. Williams und Harris (1998) haben die Entspannungstechniken zur Reduktion der somatischen Angst in zwei Kategorien eingeteilt. Diese beinhalten einerseits **“muscle to mind techniques”** (Morris, 1997, 15), also solche Techniken, die eine direkte physische Handlung mit sich bringen. Verschiedene **Atemtechniken** und **Anwendungsarten der Progressiven Muskelentspannung (PMR)** fallen in diesen Kategorie.

## Schnellwirkende Atemübungen zur körperlichen Entspannung

“Der Mensch muss atmen, um Sauerstoff für den ständig notwendigen Verbrennungsprozess zur Verfügung zu haben, ohne den keine Stoffwechselprozesse ablaufen können. Der größte Atemmuskel – das Zwerchfell – zieht sich beim Einatmen zusammen, der Brustraum weitet sich, und somit kann die Luft in die Atemwege bis hin zu den Lungenbläschen eindringen“ (Schneider-Wohlfahrt & Wack, 1994, 221). Der gesamte Atmungsvorgang läuft überwiegend unwillkürlich, autonom ab. Aufgrund seelischer und körperlicher Belastung kann der Atmungsvorgang Störungen unterworfen werden. Solche Störungen könnten unter Anderem sein:

- das unwillkürliche Atemanhalten,
- das zu schnelle und flache Atmen,
- der nicht notwendige Einsatz der Atemhilfsmuskulatur,
- die ausschließliche Mundatmung / falsche Atemführung.

Die **Atemregulierung** ist ein zentraler Aspekt bei einer Anzahl von Techniken, wie beispielsweise der PMR, der angewandten Relaxation, dem autogenen Training und den Meditationstechniken. Atemtechniken können aber auch selbständig als einfache und relativ schnelle Entspannungsmethoden eingesetzt werden. Normalerweise liegt das Ziel in einer tiefen und langsamen Atmung, weil somatische Angstreaktionen entweder durch ein Anhalten des Atems oder durch schnelles, flaches Atmen begleitet werden und diese durch das langsame, tiefe Atmen reduziert werden kann (vgl. Williams & Harris, 1998). Die meisten Atemtechniken beinhalten Zählübungen, bei denen die Dauer des Einatmens durch das Zählen kontrolliert wird, damit das Einatmen tief und lang ist. Dann wird die Luft für eine bestimmte Zeit angehalten und schließlich beim Ausatmen darauf geachtet, dass dies mit ruhigen und langsamen Atemzügen passiert.

Wie schon erwähnt, betonen viele Atemtechniken abdominales Atmen, wobei durch das bewusste Herausschieben der Bauchdecke das Zwerchfell heruntergedrückt wird, was zu einer tieferen Lungenatmung und damit zu einem möglichst vollständigen Sauerstoffaustausch führt. Williams und Harris (1998, 222 - 225) beschreiben eine Vielzahl von Atemtechniken. Nachfolgend sollen einige Techniken kurz beschrieben werden, die für den Sportbereich besonders effektiv eingesetzt werden können (vgl. auch Mason, 1980).

Das **Ziel** der nachfolgenden Atemübungen (Nr. 18-22) besteht darin, sehr schnell (in wenigen Sekunden bis ca. fünf Minuten) die körperliche Anspannung des Sportler sowohl **im Training und Wettkampf** zu reduzieren, dadurch die Nervosität zu bekämpfen und die psychophysische Ausgeglichenheit wieder zu erlangen.

## Übung 18: Tiefenatmung

Organisation: Bei der Tiefenatmung (auch Yoga-Atmung genannt), wird das Einatmen in drei Phasen unterteilt.

Bequeme Ruhelage einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.

- Zuerst wird beim Einatmen der Abdomen aufgebläht, um Luft in den unteren Teil des Lungenflügels zu pumpen, indem das Zwerchfell hinuntergedrückt und der Bauch nach außen gewölbt wird.

- Danach soll kontinuierlich der mittlere Teil mit Luft gefüllt werden, indem die Brust nach außen gewölbt wird.
- Letztlich wird der Rest der Lunge gefüllt, indem noch leicht der Brustkorb und die Schultern angehoben werden. Dieser Prozess erfolgt langsam, ruhig und kontinuierlich. Der Atem wird dann für eine kurze Zeit angehalten und dann wird langsam und vollständig ausgeatmet, indem der Bauch wieder eingezogen wird (was dazu führt, dass sich das Zwerchfell wieder anhebt) und die Schultern und der Brustkorb wieder gesenkt werden. Die Athleten sollen an dieser Stelle angeleitet werden, auch den letzten Rest Luft aus der Lunge zu pressen, so dass sie danach völlig entspannt im Bauch- und Brustbereich sind.

Somit besteht die vollständige Yoga-Atmung “aus Bauch-, Brust- und Schlüsselbeineinatmung, die wellenförmig in dieser Reihenfolge zu realisieren ist und eine ruhige, entspannte, aber extrem vertiefte Atmung darstellt” (Kunath & Schellenberger, 1991, 283).

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben (1.-7. Tag)</i>	<i>Halle (&gt; 3. Tag)</i>	<i>Wettkampf</i>
	- in ruhiger, ungestörter Umgebung	- beim warm-up, - cool-down - zwischen Übungen	- vor / nach dem Spiel, - bei längeren Pausen, - auf Auswechselbank
<b>Dauer / Wiederholung</b>	2-3 Minuten, mehrmals täglich	jeweils für zwei bis fünf Atemzüge	jeweils für zwei bis drei Atemzüge

### Übung 19: Seufzen mit der Ausatmung

#### Organisation:

- Bequeme Ruhelage einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Nach dem ruhigen Einatmen bei der Ausatmung durch den Mund leicht seufzen. Die ruhigste Phase entsteht zwischen der Ein- und Ausatmung, wobei sich die Athleten dieser Stille bewusst werden sollen.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben</i>	<i>Halle</i>	<i>Wettkampf</i>
	in ruhiger ungestörter Umgebung	- zwischen Übungen, - bei Spielunterbrechungen	- vor Spielbeginn (warm-up), - in Spielpausen, - Auswechselbank
<b>Dauer / Wiederholung</b>	2-3 Minuten, mehrmals täglich	jeweils für zwei bis fünf Atemzüge, mehrmals	jeweils für zwei bis fünf Atemzüge

### Übung 20: Rhythmisches Atmen

#### Organisation:

- Bequeme Ruhelage einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Während der Einatmung bis vier zu zählen, den Atem ebenso lange anzuhalten, während der Ausatmung wieder bis vier zu zählen und auch die Pause vier Sekunden lang zu gestalten. Die Betonung der Atmung liegt hier auf dem Ausatmen.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben (1.-2. Tag)</i> beliebig	<i>Halle (&gt;2. Tag)</i> - zwischen Übungen, - bei Spielunterbrechungen etc.	<i>Wettkampf</i> - vor Spielbeginn, (warm-up), - im Spielverlauf (in Spielunterbrechungen, Pausen, - Auswechselbank)
<b>Dauer / Wiederholung</b>	2-3 Minuten, mehrmals täglich	jeweils für zwei bis drei Atemzüge	jeweils für zwei bis drei Atemzüge

### Übung 21: Konzentration auf die Atmung

Organisation:

- Bequeme Ruhelage einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Konzentration auf den Atemrhythmus lenken, um alle externen oder internen Störreize auszublenken. Mit jeder Ausatmung erfolgt eine größere Entspannung.

<b><u>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</u></b>	<i>Einüben (1.-3. Tag)</i> in ruhiger ungestörter Umgebung	<i>Halle (&gt; 3. Tag)</i> - vor und zwischen Übungen, - bei Spielunterbrechungen etc.	<i>Wettkampf</i> - vor Spielbeginn (warm-up), - im Spielverlauf, - in Spielunterbrechungen, Pausen, - Auswechselbank
<b><u>Dauer / Wiederholung</u></b>	0-2 Minuten, mehrmals täglich	jeweils für zwei bis fünf Atemzüge, mehrmals	jeweils für zwei bis fünf Atemzüge

Trainertipp: Dies ist eine gute Übung für Athleten, die sich schnell ablenken lassen.

### Übung 22: Schnellentspannung

Organisation:

- Bequeme Rückenlage einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Ruhig einatmen und beim betonten Ausatmen ein Signalwort (z. B. "relax", "ruhig") einfügen (durch das Vorsagen dieser Signalwörter wird die körperliche Entspannung verstärkt und schneller hervorgerufen).

<b><u>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</u></b>	<i>Einüben (1.-3. Tag)</i> in ruhiger ungestörter Umgebung	<i>Halle (&gt; 3. Tag)</i> - vor und zwischen Übungen, - bei Spielunterbrechungen etc.	<i>Wettkampf</i> - vor Spielbeginn (warm-up), - im Spielverlauf, - in Pausen, - Auswechselbank
<b><u>Dauer / Wiederholung</u></b>	jeweils für zwei bis drei Atemzüge, mehrmals	jeweils für zwei bis drei Atemzüge, mehrmals	jeweils für zwei bis drei Atemzüge bei erhöhter Anspannung



## Langanhaltende Übungen zur körperlichen Entspannung

Die **progressive Muskelrelaxation (PMR)** ist eine weitverbreitete Technik, die zuerst von Jacobson (1930) entwickelt wurde. Der Wissenschaftler erkannte schon früh einen Zusammenhang zwischen Erregung und Muskeltonus und fand weiter heraus, dass eine vorsätzliche Steuerung der Muskelanspannung am besten erlernt wird, wenn die Personen bewusst erleben, wann ihre Muskeln entspannt und wann sie angespannt sind. Und nicht allzu überraschend ist die weitere Erkenntnis von Jacobsen, dass eine erfolgreiche Verringerung der Muskelanspannung im gleichen Maße zu einer Reduzierung der Nervosität oder sonstiger emotionaler Anspannungen führt.

PMR wird seit langem im klinischen Bereich zur Stresskontrolle eingesetzt und kommt häufig in Verbindung mit anderen Verfahren zum Einsatz.

“Bei der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen wird der Entspannungszustand durch systematische Anspannung und anschließende Entspannung einzelner Muskelgruppen erreicht. Das bewusste Erleben der Anspannung erleichtert dem Lernenden das Erleben von Entspannung. Zunächst werden kleinere Muskelgruppen sukzessiv angespannt und wieder entspannt, bevor mit zunehmender Übung immer mehr Muskelgruppen gleichzeitig und ohne vorausgehende Anspannung entspannt werden können“ (Sonnenschein, 1993, 185).

PMR wirkt demnach über die Wahrnehmung der Muskelentspannung bzw. des Muskeltonus auf die Befindlichkeit. Eberspächer (1995) hält fest, dass die vorliegenden Erfahrungen mit PMR im Sport sehr positiv sind, da der Aufwand (drei bis sechs Sitzungen zu je 15 Minuten) und die Wirkung in einem außerordentlich günstigen Verhältnis zueinander stehen. So können beispielsweise erfahrene PMR-Praktiker einen entspannten Zustand in weniger als einer Minute erreichen (vgl. Morris, 1997, 16).

### Übung 23: Praktische Durchführung der Progressiven Muskelrelaxation (PMR)

Ziel: Kennenlernen der körpereigenen Entspannungs- und Spannungszustände, Beseitigung von Muskelverspannungen, körperlich-seelische Entspannung (nach Seiler & Stock, 1994, 38).

Organisation (konkrete Anleitung siehe weiter unten):

- Bequeme Rückenlage einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Jede Muskelgruppe (in der Reihenfolge: Hände, Arme, Schultern, Hals, Nacken, Gesicht, Rücken, Brust, Bauch, Gesäß, Beine, Füße,) für ca. 5 Sekunden von schwach bis stark anspannen. Danach loslassen und die eintretende Entspannung ca. 10-15 Sekunden bewusst wahrnehmen.
- Den Vorgang pro Muskelgruppe einmal wiederholen.
- Anschließend auf den Rücken liegend die eintretende Entspannung des gesamten Körpers genießen.
- Nach der Übung Aktivierung vornehmen, wenn kein Ausruhen oder Schlafen nachfolgen soll.

Ort / Zeitpunkt der Anwendung	<i>Einüben (1.-7. Tag)</i>	<i>Halle (&gt; 3. Tag)</i>	<i>Wettkampf</i>
	- in ruhiger ungestörter Umgebung - vor dem Frühstück - ca. eine Stunde nach Essen - vor dem Einschlafen - nach dem Training	- mindestens 90 Minuten vor Training - beim cool-down	mindestens 90 Minuten vor Spiel
Dauer / Wiederholung	6-15 Minuten, zweimal täglich	6-15 Minuten	6-15 Minuten

## Anleitung zur PMR, leicht modifiziert

Nimm dir etwa sechs Minuten Zeit und folge den nachstehenden Schritten in vorgegebener Reihenfolge:

*S:* Balle nun **beide Fäuste**, balle sie fester und fester und beobachte die Spannung in der Faust, in der Hand, im Unterarm ...

*E:* Und nun entspanne wieder ... Lasse die Finger der Hände locker werden und beobachte die Entspannung ...

*S:* Nun strecke die **Arme** aus, drücke sie so fest auf die Unterlage, dass du eine große Spannung in den Trizepsmuskeln in der Rückseite der Oberarmmuskulatur fühlst ...

*E:* Und nun wieder Entspannung. Lege die Arme bequem hin und lasse die Entspannung sich weiter ausbreiten ... Die Arme fühlen sich angenehm schwer an während du entspannst ...

*S:* Nun beobachte die **Nackermuskeln**. Drücke dein Kinn auf die Brust und den Kopf so fest wie möglich nach hinten auf den Boden. Beobachte die Spannung im Nacken ...

*E:* Nun leg den Kopf wieder bequem hin und beobachte die Entspannung. Lasse die Entspannung sich weiter ausbreiten ...

*S:* Atme langsam ein und spanne deine **Stirnmuskeln** an, indem du die Stirn runzelst ... Halte die Spannung, werde dir des Gefühls bewusst ...

*E:* Entspanne dich und lasse die Stirn wieder glatter und weicher werden und beobachte den Unterschied.

*S:* Nun ziehe die **Schultern** hoch, Richtung Ohren, ganz hoch. Halte die Spannung ...

*E:* Lasse die Schultern fallen und beobachte die Entspannung. Nacken und Schultern entspannen sich ...

*S:* Nun konzentriere dich auf den **unteren Rücken**. Hebe das Gesäß von der Unterlage und fühle die Spannung entlang der Wirbelsäule ...

*E:* Entspanne Dich wieder. Entspanne das Kreuz, den Rücken. Lasse die Entspannung übergreifen auf den Bauch, die Brust, die Schultern, die Arme und das Gesicht ...

*S:* Nun spanne die Muskeln deines **Brustkorbes** an, indem du die Schultern fest nach hinten auf den Boden presst. Halte die Spannung ...

*E:* Und entspanne. Lasse die Muskeln locker werden und beobachte den Unterschied ...

*S:* Nun beobachte die **Bauchmuskeln**. Spanne die Bauchmuskeln an, indem du die Bauchdecke fest einziehst. Mach sie ganz hart. Beobachte die Spannung ...

*E:* Und entspanne. Lasse die Muskeln locker werden und beobachte den Unterschied ...

*S:* Nun spanne das **Gesäß und die Oberschenkel** an. Spüre die Spannung in den Schenkeln. Drücke die Fersen so feste wie möglich herunter ...

*E:* Und entspanne. Lasse die Muskeln locker werden und beobachte den Unterschied ...

*S:* Nun konzentriere dich auf deine **Wadenmuskulatur**. Spanne sie an, indem du die Zehenspitzen so weit wie möglich in Richtung der Knie ziehst, die Fersen aber fest auf dem Boden gepresst bleiben. Spüre die Anspannung ...

*E:* Und entspanne. Lasse die Muskeln locker werden und beobachte den Unterschied ...

*S:* Spanne die Muskeln deiner **Füße und Zehen** an, indem du die Fersen fest auf den Boden drückst und die Zehen in Richtung Boden geführt werden. Halte die Spannung ...

*E:* Jetzt entspanne. Lasse die Muskeln locker werden und beobachte den Unterschied ...

Entspanne dich weiter. Bleibe für einige Zeit entspannt. Die Entspannung dehnt sich über den gesamten Körper aus. Entspanne Beinmuskeln, Gesäß, Bauch, Rücken, Nacken, Hals, Arme und Gesicht. Entspanne dich weiter und weiter. Wenn du den Wunsch hast aufzuhören, zähle rückwärts von 4 bis 1. Du wirst dich dann erholt und erfrischt fühlen, hellwach und ruhig ..

## Übung 24: Check-up Programm

Ziel: Bewusste Körperwahrnehmung, bewusste Wahrnehmung des psychophysischen Zustanden, Abbau von Nervosität und Anspannung (nach Seiler & Stock, 1994, 65).

Organisation:

- Bequeme Ruhelage einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Einstellung: Habe ich Angst vor dem Spiel / Gegner? Freue ich mich auf das Spiel? Ist es mir egal? Positiv denken!
- Körpergefühl ok? Wenn angespannt, nervös, ängstlich - kurze Entspannungsübungen.
- Mental: Konzentriere ich mich auf meine Spielaufgaben, bin ich abgelenkt oder stelle ich mir irgend etwas Negatives vor? Wenn unkonzentriert - kurze Übung zur visuellen Kontrolle; taktische Anweisungen und technische Bewegungsausführungen mental durchspielen.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Halle (&gt; 3. Tag)</i> unmittelbar vor Trainingsbeginn	<i>Wettkampf</i> -vor Spielbeginn (warm-up), -in Halbzeit, -Auswechselbank
<b>Dauer / Wiederholung</b>	2-5 Minuten, einmal pro Trainingseinheit	2-5 Minuten

## Mobilisationstechniken

Die Kontrolle der Atmung kann nicht nur zur Entspannung, sondern auch zur **Mobilisation** der Energie genutzt werden. Wenn dies erreicht werden soll, dann müssen sich die Athleten darauf konzentrieren, dass mit jeder Einatmung Energie und Aktivität in den Körper einströmt. Mit jeder Ausatmung stellen sie sich dann vor, dass sie alles unnütze, z. B. ihre Müdigkeit aus dem Körper entfernen (vgl. Williams & Harris, 1998).

**Bei verringerter Spannungslage zur Mobilisation** (für diejenigen Spieler, die zur Unteraktivierung neigen, sollte ein Atemtraining, verschiedene anregende Aufwärmübungen oder stimulierende Musik zur Mobilisation angeboten werden):

## Übung 25: Isometrische Spannungsanpassung

Ziel: Aktivierung des Körpers, geistig-körperliche Erfrischung

Organisation:

- Bequeme Ruhelage einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Während des tiefen und *betonten Einatmens* werden sämtliche Muskeln so stark wie möglich angespannt (oder z.B. der Ball mit beiden Händen zusammengedrückt); das Ausatmen erfolgt automatisch - dreimal wiederholen.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben</i> überall	<i>Halle</i> - vor Trainingsbeginn, - im Trainingsverlauf	<i>Wettkampf</i> - vor Spielbeginn (warm-up), - im Wettkampfverlauf, -in Halbzeit, - Auswechselbank
<b>Dauer / Wiederholung</b>	einige Sekunden, mehrmals täglich	einige Sekunden	einige Sekunden

## Übung 26: Mobilisation

Ziel: Geistig-körperliche Erfrischung, Einstellung auf bevorstehende Aufgaben, Vorbeugung von Ermüdung (nach Seiler & Stock, 1994, 69)

Organisation:

- Schnelle, schwunghafte Bewegungen: z.B. Seilchenspringen / nach dem Stretching: traben - "Skippings" - sprinten (kurz) (alles, was subjektiv die Sinne anregt).
- Anregende Umgebung schaffen, z.B. durch stimulierende Musik.
- Motivierende Selbstgespräche führen, wie z.B. "Denen zeige ich es heute" / "Ich bin fit."

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben</i> beliebig	<i>Halle</i> unmittelbar vor Trainingsbeginn	<i>Wettkampf</i> - vor Spielbeginn (warm-up), - in Halbzeit, - Auswechselbank
<b>Dauer / Wiederholung</b>	0-5 Minuten, einmal täglich	0-5 Minuten, einmal pro Trainingseinheit	0-5 Minuten

Wie schon aufgeführt wurde, fehlt Sportlern häufig das Wissen über den Ablauf und die Wirkungsweise einzelner Entspannungsverfahren. Aus diesem Grund sollten sie zunächst mehrere Übungsformen ausprobieren, um festzustellen, mit welchem Verfahren sie persönlich am besten arbeiten können (vgl. Harris, 1986).

Natürlich bestehen auch individuelle Unterschiede in der Schnelligkeit und Intensität, mit der einzelne Personen lernen, sich mit Hilfe solcher Verfahren zu entspannen.

Angesichts der möglichen individuellen Unterschiede sollten Trainer und Spieler mit einer Auswahl von Methoden vertraut sein und auch bereit sein, sie flexibel zu benutzen. Dabei sind natürlich auch situative Einflussfaktoren zu berücksichtigen, die sich auf den Zeitpunkt beziehen, zu dem Ent-

spannungstechniken eingesetzt werden sollten. So ist das Durchführen einer tiefen Entspannungsübung (z. B. Langform PMR) in der Nacht vor einem wichtigen Wettkampf, wenn es den Sportler schwer fällt, einzuschlafen, sinnvoll. Auf der anderen Seite wäre diese Tiefenentspannung im laufenden Wettkampf nicht angebracht. Hier helfen dann eher schnelle Entspannungstechniken (siehe Übungen 18-22).

## Kognitive Techniken zur Reduzierung körperlicher Stress-Symptome ("mind to muscle techniques")

### Autogenes Training

Die zweite Kategorie von somatischen Entspannungstechniken, die von Morris beschrieben wurde, beinhaltet die sogenannten **"mind to muscle"** Techniken (Morris, 1997, 17), also solche Verfahren, die den körperlichen Erregungszustand durch kognitive Prozesse reduzieren.

Das Autogene Training ist wohl die bekannteste und am weitesten verbreitete geistige psychoregulative Entspannungstechnik. Sie wurde Ende der 20er Jahre von Schultz eingeführt und später von Schultz und Langen (1983) weiterentwickelt.

“Beim *Autogenen Training* (Hervorhebung v. Vf.) nach *Schultz* (Hervorhebung v. Vf.) wird die Entspannung durch die Konzentration der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper sowie über Autosuggestion erreicht. Im Liegen oder bei entspannter Sitzhaltung werden in festgelegter Reihenfolge Übungen, die mit bestimmten Formeln verbunden sind, mehrfach wiederholt, z. B. die ‘Schwereübung’ (‘Der rechte Arm ist ganz schwer’) oder die ‘Wärmeübung’ (‘Der rechte Arm ist ganz warm’). Auf diese Weise kann ein psychophysischer Entspannungszustand erreicht werden“ (Sonnenschein, 1993, 185).

Schultz unterscheidet beim Autogenen Training zwischen Grund- und Oberstufe, wobei letztere als Zielsetzung die Selbsthypnose anstrebt und eine vollständige Beherrschung der Unterstufe voraussetzt. Da aus ethischen Gründen die Anwendung der Selbsthypnose im Sport ausgeschlossen wird, bezieht sich das im Sportbereich angewendete Autogene Training immer auf die Übungen der Unterstufe. In Tabelle 7 werden die sechs Übungen der Unterstufe dargestellt.

### Übung 27: Autogenes Training

Ziel: Tiefe Entspannung, bewusste Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, Ausgeglichenheit und Ruhegefühl (nach Seiler & Stock, 1994, 42-43).

Organisation:

- Bequeme Ruhelage einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen. In Gedanken zu sich selber sagen: “Ich bin vollkommen ruhig“ und diese Ruhe innerlich nachvollziehen.
- Die Formeln der sechs Übungen (siehe Tab. 6) werden jeweils fünf- bis sechsmal wiederholt und innerlich vergegenwärtigt.
- Zwischen den Übungen erfolgt jeweils einmal die Formel “Ich bin vollkommen ruhig.“
- Anschließend auf den Rücken liegend die eintretende Entspannung des gesamten Körpers genießen.
- Nach der Übung Aktivierung vornehmen, wenn kein Ausruhen oder Schlafen nachfolgen soll.



Tab. 6: Übersicht der Unterstufe des autogenen Trainings (nach Schultz & Langen, 1983)

Übungsart	Übungsformel	Wirkung	Begleiterscheinungen
Ruhetönung (2-3 Minuten)	“Ich bin vollkommen ruhig“	Allgemeine Beruhigung von Körper u. Psyche	
1 Schwereübung	“Der rechte (linke) Arm ist ganz schwer“	Muskelentspannung, allgemeine Beruhigung	Autogene Entladungen aller Art sind möglich. Nachwirkungen durch falsches Zurücknehmen
2 Wärmeübung	“Der rechte (linke) Arm ist ganz warm“	Entspannung der Blutgefäße, Beruhigung	Autogene Entladungen
3 Herzübung	“Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig“	Normalisierung der Herzarbeit, Beruhigung	Autogene Entladungen; durch Erwartungseinstellung, durch “Organerinnerung“ können Organsymptome ausgelöst werden
4 Atemübung	“Atemung ganz ruhig (und gleichmäßig)“	Harmonisierung und Passivierung der Atmung, Beruhigung	(wie oben)
5 Leib (Sonnengeflechtübung)	“Sonnengeflecht (Leib) strömend warm“	Entspannung und Harmonisierung aller Bauchorgane, Beruhigung	(wie oben)
6 Kopfübung	“Stirn angenehm kühl“	Kühler, klare Kopf, Entspannung der Blutgefäße im Kopfgebiet, Beruhigung	Autogene Entladungen; gelegentlich Kopfschmerzen und Schwindel

Das Autogene Training erfordert einen außerordentlich aufwendigen Lernprozess (zehn bis 12 Wochen bei täglich zwei- bis dreimaligem Training unter Anleitung eines Experten bzw. bis zu einem Jahr zum Erlernen der Unterstufe), so dass im Sportbereich diese Trainingsform zum Erlernen in abgewandelter und verkürzter Form genutzt wird. Ein wesentlicher Nutzen des autogenen Trainings besteht in dem Erlernen eines passiven “Wachzustandes”, in dem wohl handlungsbegleitende Gedanken während des Wettkampfes erlaubt sind, diese jedoch nicht die Konzentration auf das Wettkampfgeschehen stören (siehe Morris, 1997, 17; Regner, 1991, 110 - 114).

Ort / Zeitpunkt der Anwendung	<i>Einüben (1. - 12. Woche)</i>	<i>Halle (&gt; 3. Monat)</i>	<i>Wettkampf</i>
	- in ruhiger ungestörter Umgebung - Morgens zwischen Aufstehen und Frühstück, - ca. 1 Stunde nach dem Mittagessen, - Abends, ca 1 Stunde vor dem Einschlafen	bis ca. 60 Minuten vor Trainingsbeginn	bis ca. 60 Minuten vor Spielbeginn
Dauer / Wiederholung	15-30 Minuten, zwei- bis dreimal täglich	15-30 Minuten, einmal vor Trainingseinheit	15-30 Minuten, einmal vor Spielbeginn

## Meditative Techniken

Während **meditative Techniken** ursprünglich als somatische Entspannungsverfahren eingestuft wurden, können sie nach Expertenmeinung auch kognitive Angstsymptome reduzieren (vgl. Morris, 1997, 17)). Für jene Sportler, die auf Stressoren sowohl mit kognitiven als auch somatischen Angstsymptomen reagieren, können solche Meditationstechniken demnach besonders wirkungsvoll sein, da sie gleichzeitig beide Formen der Angst begegnen.

### Übung 28: Meditationsübung

Ziel: Wahrnehmung der Realität, Ruhe und Gelassenheit, innere Klarheit (nach Seiler & Stock, 1994, 48-49)

Organisation:

- Bequeme Körperhaltung, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Auf ein Objekt (z.B. Ball, Bild, Musik, Duft, Wind, oder Wort) wird die Aufmerksamkeit fokussiert.
- Konzentration auf das Meditationsobjekt mittels einer passiven Einstellung lenken, in der Gedanken durch den Kopf gehen dürfen, ohne dabei jedoch die Fokussierung auf das Objekt aufzugeben. Beim Abschweifen vom Objekt, Konzentration wieder sanft darauf zurückführen.

Ort / Zeitpunkt der Anwendung	<i>Einüben (1.-7. Tag)</i>	<i>Halle (&gt; 7. Tag)</i>	<i>Wettkampf</i>
	- in ruhiger ungestörter Umgebung, - Morgens vor Frühstück, - nach Feierabend	kurz nach Trainingsende	kurz nach dem Wettkampf
Dauer / Wiederholung	5-15 Minuten, einmal täglich	5-30 Minuten, einmal pro Trainingseinheit	5-30 Minuten

## Kognitive Verfahren zum Abbau kognitiver Stressreaktionen und zur Förderung des Selbstvertrauens

### Irrationale, negative, interferierende Gedanken und sportliche Leistung

Die Gedanken der Sportler kommen oft in Form von Selbstgesprächen vor, die nicht immer bewusst wahrgenommen werden. "In Selbstgesprächen formuliert man Pläne für sein Handeln, gibt sich selbst Anweisungen, ordnet seine Gedanken oder kommentiert das eigene Handeln" (Eberspächer, 1995, 25).

Häufig schaffen es Athleten nicht, ihre Ziele zu erreichen oder ihr Leistungspotential auszuschöpfen, weil sie irrationale selbstvernichtende Gedanken akzeptieren und ihnen beipflichten. Mittlerweile sind mehrere Gedankenformen identifiziert worden, welche die Leistung von Sportler negativ beeinflussen. Zinsser, Bunker und Williams (1998, 286) geben eine Aufstellung irrationaler Gedanken und Vorstellungen im Sportkontext.

**Perfektion ist absolut notwendig:** Hier beziehen sich die Kognitionen, die leistungsbeeinträchtigend sein können, auf die Vorstellung, dass man immer gut sein muss oder dass die eigene Leistung immer hervorragend oder perfekt sein muss. Dieser Glaube kann die Gedanken im Training und Wettkampf störend beeinflussen, da es keine Athleten gibt, die immer perfekt handeln und ununter-

brochen ihr Bestes leisten können. Diese Aktiven werden sich jedoch Vorwürfe machen, wenn sie Fehler machen, was unvermeidlich ist. Ihr Selbstkonzept wird darunter leiden.

**Aufbauschen von negativen Konsequenzen:** Der Perfektionist glaubt, dass es eine Katastrophe ist, wenn er sein Ziel nicht erreicht und keine gute Leistung erbringt. Den Freunden oder der Familie zu gefallen, gehört zum wichtigsten Ziel der Sportler. Wenn jemand allerdings fest daran glaubt, dass eine Niederlage oder eine unterdurchschnittliche Leistung katastrophal enden wird, dann wird oftmals genau dies auch eintreten. Dieser Glaube, dass der Athlet perfekt sein muss und wenn nicht, dass dies katastrophale Auswirkungen hat, kann geändert werden, indem man die Situation und Folgen realistisch betrachtet und realistische Ziele setzt.

**Selbstwertgefühl ist von sportlicher Leistung abhängig:** Der Athlet glaubt hierbei, dass sein Wert mit seiner erbrachten Leistung, seinem Erfolg gleichzusetzen ist. Diese Athleten tun sich mit ihren Leistungen hervor. Sie sollten aber lernen, dass ihr Wert als Persönlichkeit nicht von ihren Erfolgen, ihren Leistungen abhängig ist.

**Personalisation:** Der Glaube, dass der eigene Wert vom Erfolg, von der Leistung abhängig ist, hängt oft damit zusammen, jede Handlung und jeden Handlungserfolg/-misserfolg zu personalisieren. Sie glauben, dass alles, was um sie herum geschieht, mit ihnen persönlich zusammenhängt.

**Irrglaube der Fairness:** Einige Athleten sind der Überzeugung, dass sie berechtigt sind, immer fair behandelt zu werden und ideale Bedingungen anzutreffen. Fair bedeutet dabei, dass vor allem ihre Wünsche berücksichtigt werden und nicht im Interesse aller gehandelt wird. Ideale Bedingungen heißt für die Athleten, dass der Trainer den einfachsten Weg herausfindet und präsentiert, um ein Ziel zu erreichen. Die Athleten müssen jedoch lernen, dass dieser Glaube nicht realistisch ist und sie in Wirklichkeit nicht immer fair behandelt werden und sie oft auch unter schwierigen Bedingungen sehr hart arbeiten müssen, um ihre Ziele zu erreichen.

**Schuldzuweisung:** Das Gefühl ungerecht behandelt zu werden, führt bei einigen Sportlern dazu, dass sie ihre Misserfolge, die nicht erbrachte Leistung, auf externe Faktoren zurückführen. Sie geben anderen Personen oder den Umständen, in denen sie gearbeitet haben, die Schuld für ihr Versagen. Dies gibt ihnen die Möglichkeit die Verantwortung für ihr Handeln abzugeben. Die Athleten müssen lernen, dass sie ihr Handeln selbst kontrollieren können und die Verantwortung für ihr Handeln auch selbst übernehmen müssen. Dies kann allerdings oft auch zu Problemen führen, da Athleten dazu neigen kann, falsche Rückschlüsse aus ihrem Handeln zu schließen. Wenn z. B. ein Spieler am Ende des Spieles zwei Freiwürfe daneben wirft und seine Mannschaft mit einem Punkt verliert, ist es falsch von ihm anzunehmen, dass er für die Niederlage verantwortlich ist, weil er seine Freiwürfe zuvor nicht getroffen hat. Der Trainer hat dann die Aufgabe, dem Spieler zu helfen, damit dieser nicht sein Selbstbewusstsein verliert.

**Polarisiertes Denken:** Beim polarisierten Denken handelt es sich um die Tendenz, die Dinge nur in ihren Extremen zu sehen. Es gibt dann nur gut oder schlecht, erfolgreich oder nicht erfolgreich. Dies führt zu einer Kategorisierung von Tatsachen, etwas ist gut oder schlecht, erfolgreich oder nicht erfolgreich. Diese Denkweise führt dazu, dass die Personen, die in dieser Form denken, ihre Handlungen und deren Ergebnisse für gut oder schlecht befinden. Sie erkennen keine kleine Steigerung oder Verbesserung gegenüber dem letzten Mal, sondern sehen nur, dass sie die Aufgabe nicht lösen konnten oder ihre Leistung im Vergleich zu anderen schlechter ist. Es ist hier hilfreich, wenn der Trainer seine Erwartungen an die einzelnen Athleten ausspricht und sie an der Zielsetzung teilhaben lässt.

**Generalisierung:** Ein häufig auftretendes Problem im Sport ist die Tendenz der Athleten zu generalisieren oder abergläubisch zu sein. Der Athlet ist z. B. der festen Überzeugung, dass er um diese Uhrzeit noch nie gut gespielt hat oder in dieser Halle bisher immer versagt hat. Wenn es tatsächlich so ist, dass der Athlet bereits sehr häufig in dieser Halle schlecht ausgesehen hat, ist es nötig, daran im Training (Simulation von bestimmten Bedingungen) zu arbeiten. Wenn ihre Aussage nur auf einige Situationen zutrifft, er also bisher nur zweimal von dreimal dort schlecht gespielt hat, sollte der



Trainer ihm mit Hilfe von einer objektiven Analyse überzeugen können, dass es von Nachteil ist, wenn er mit diesen Gedanken in den Wettkampf geht.

Aufgrund ihrer leistungsbeeinträchtigenden Wirkung sollte versucht werden, auf diese Kognitionen, wenn sie bei Sportler identifiziert werden, modifizierend einzuwirken. Als probates Mittel zum Abbau solcher leistungsbeeinträchtigender Kognitionen hat sich die **Förderung des Selbstvertrauens** durch **Techniken der Selbstwirksamkeitsüberzeugung** und **Selbstgesprächsregulation** herausgestellt. Auf den Zusammenhang zwischen dem Selbstvertrauen und der sportlichen Leistung wird nachfolgend näher eingegangen.

## Übungen zur Selbstgesprächsregulation

In zahlreichen Untersuchungen ist nachgewiesen worden, dass **Selbstgespräche helfen**,



- neue sportartspezifische Fertigkeiten zu erlernen,
- leistungsbeeinträchtigende Angewohnheiten zu korrigieren,
- die Aufmerksamkeit zu steuern,
- Gefühlszustände zu initiieren und zu steuern,
- die Anstrengungshöhe im Wettkampf zu regulieren,
- die Selbstwirksamkeitskompetenz zu erhöhen,
- sowie eine Sportart überhaupt zu betreiben (vgl. Harris & Harris, 1984).

Eberspächer (1995) nennt verschiedene Strategien in Form von Selbstgesprächen, nämlich **Selbstmotivierungs-** und **Rationalisierungstechniken** sowie Maßnahmen der **Aufmerksamkeitsveränderungen** und der Suche nach **Problemlösungsstrategien**. Auch für Zinsser, Bunker und Williams (1998, 276) können Selbstgespräche zur Verbesserung des Selbstvertrauens und andere Anforderungen der sportlichen Leistung genutzt werden.

“The uses for self-talk are almost as varied as are the different types of sports. The effective coach and sport psychologist can use self-talk to aid athletes in learning skills, correcting bad habits, preparing for performance, focusing attention, creating the best mood for performance, and building confidence and competence“.

Für eine bewusste Selbstgesprächsregulationen sollte man einige Punkte berücksichtigen:



- Selbstgespräche sind positiv zu formulieren, da das Unterbewusstsein Verneinungen nicht erkennen kann;
- Selbstgespräche sind im Präsens zu halten, da sich auf die Gegenwart (auf die augenblickliche Situation) beziehen;
- Selbstgespräche sollten in der “Ich-Form“ formuliert werden, damit man sich auch selbst angesprochen fühlt (vgl. auch Albinson & Bull, 1988).

Man kann zwischen verschiedenen Möglichkeiten bzw. Techniken der Selbstgesprächsführung unterscheiden:

### Übung 29: Selbstmotivierung

Ziel: Stärkung des Selbstbewusstseins, Wettkampfstimulation, konzentrierte Einstellung auf den Wettkampf (nach Seiler & Stock, 1994, 102)

Organisation:

- Bequeme Körperhaltung, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Vorstellung einer erfolgreichen Spielsituation, begleitet von selbstbegründigenden Formeln wie “Ich bin gut“, “Ich bin voll da“, “Ich schaffe das.“

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben (1.-3. Tag)</i> in ruhiger ungestörter Umgebung	<i>Halle (&gt; 3. Tag)</i> - unmittelbar vor Trainingsbeginn, - im Training	<i>Wettkampf</i> - immer
<b>Dauer / Wiederholung</b>	0-3 Minuten, einmal täglich	0-3 Minuten, einmal pro Trainingseinheit	0-3 Minuten

### Übung 30: Selbstargumentation

Ziel: Stärkung des Selbstbewusstseins, realistische Wettkampfeinstellung, entwickeln von Wettkampfzuversicht (nach Seiler & Stock, 1994, 103)

Organisation:

- Bequeme Körperhaltung, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Vorstellung einer erfolgreichen Spielsituation, begleitet von selbstbegründenden Formeln wie "Ich bin gut vorbereitet"; "Die anderen haben viel mehr zu verlieren"; "Heute treffe ich alles."

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben (1.-3. Tag)</i> in ruhiger ungestörter Umgebung	<i>Halle (&gt; 3. Tag)</i> unmittelbar vor Trainingsbeginn	<i>Wettkampf</i> -vor Spielbeginn (warm-up), - im laufenden Spiel, -in Halbzeit, -Auswechselbank
<b>Dauer / Wiederholung</b>	0-3 Minuten, einmal täglich	0-3 Minuten, einmal pro Trainingseinheit	0-3 Minuten

### Übung 31: Selbstinstruktion

Ziel: Umgang mit kritischen Situationen, Überwindung von Schwächephasen, Aufmerksamkeitslenkung (nach Seiler & Stock, 1994, 104)

Organisation:

- Bequeme Körperhaltung, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Vorstellung einer kritischen Spielsituation im bevorstehenden Wettkampf.
- Formulierung von "Selbstbefehlen" mit klaren Handlungsanweisungen, um solche Phasen zu überwinden (z.B. "Baseline zumachen", "Ausblocken").

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben (1.-3. Tag)</i> in ruhiger ungestörter Umgebung	<i>Halle (&gt; 3. Tag)</i> unmittelbar vor Trainingsbeginn	<i>Wettkampf</i> -vor Spielbeginn (warm-up), - im laufenden Spiel, -in Halbzeit, -Auswechselbank
<b>Dauer / Wiederholung</b>	0-3 Minuten, einmal täglich	0-3 Minuten, einmal pro Trainingseinheit	0-3 Minuten

## Übung 32: Rationalisierungstechniken

Ziel: Durch Selbstgespräche lernen die Spieler, Situationen, die psychisch belastend eingestuft werden, als relativ leicht einzustufen und sich dadurch zu beruhigen.

Organisation:

- Bequeme Körperhaltung, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
- Auf ähnliche Situationen aus der Vergangenheit zurückgreifen (z.B. "Im letzten Spiel habe ich die auch reingemacht"), oder
- die Situation von außen betrachten ("Es kann nichts passieren, selbst wenn ich den Freiwurf nicht verwandle"), oder
- positive Aspekte hervorheben ("Der Gegner ist genauso nervös wie ich!") oder
- durch das Relativieren der Bedrohlichkeit ("Ich habe nichts zu verlieren und kann ganz locker spielen!").

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben</i> in ruhiger ungestörter Umgebung	<i>Halle</i> unmittelbar vor Trainingsbeginn	<i>Wettkampf</i> -vor Spielbeginn (warm-up), - im Spielverlauf, -in Halbzeit, - Auswechselbank
<b>Dauer / Wiederholung</b>	0-2 Minuten, einmal täglich	0-2 Minuten, einmal pro Trainingseinheit	0-2 Minuten

## Übung 33: Gedankenstopp

Ziel: Unterbrechung störender Gedankenketten, Wiederherstellung der Konzentration, Selbstkontrolle (nach Seiler & Stock, 1994, 126).

Organisation:

- Sobald ein Gedanke auftaucht, der als störend empfunden wird und der sportlichen Aufgabe hinderlich gegenübersteht, sagt man laut oder in Gedanken zu sich selbst "STOPP" und unterbricht dadurch die Gedankenkette.
- Danach einmal tief durchatmen und während des Ausatmens die Aufmerksamkeit wieder auf die momentane Handlung richten.
- Die Handlung fortsetzen, indem man zu sich selbst (laut oder leise) "WEITER" sagt.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben</i> - wann immer auftretend, - im Alltag	<i>Halle</i> - wann immer auftretend	<i>Wettkampf</i> - wann immer auftretend - vor Spielbeginn, - im Spielverlauf - in Halbzeit, Auszeit, - Auswechselbank - nach Spielende
<b>Dauer / Wiederholung</b>	wenige Sekunden	wenige Sekunden	wenige Sekunden

“The most consistent finding in peak performance literature is the direct correlation between self-confidence and success. Athletes who are truly outstanding are self-confident” (Zinsser, Bunker & Williams, 1998, 270).

Selbstbewusste Sportler zeichnen sich durch eine positive Grundeinstellung aus, die sie dazu veranlasst, sich auf die erfolgreiche Aufgabenbewältigung zu konzentrieren und sich nicht durch Besorgniskognitionen ablenken zu lassen. Nach Zinsser, Bunker und Williams (1998) haben diese Athleten es über die Jahre gelernt, positive sportliche Erfahrungen für ihr Weiterkommen zu nutzen und negative Erlebnisse aus ihrer Erinnerung auszublenden.

Selbstvertrauen ist eng mit dem Selbstbild verbunden. Wenn jemand von seinem Können überzeugt ist, kann er auch über dieses verfügen. Ein negatives Selbstbild führt zu einem geringen Selbstvertrauen. Optimismus ist ebenfalls eine Eigenschaft, die mit einem hohen Selbstbewusstsein assoziiert wird.



“In vielen Untersuchungen über die Wirkung emotionaler Prozesse auf die sportliche Handlung wird die Bedeutung des Gefühls des Selbstvertrauens hervorgehoben. Ohne Selbstvertrauen ist es unmöglich, zu einem erfolgreichen Abschluss selbst der einfachsten Willenshandlung zu kommen, die gewöhnlich mit der Überwindung irgendeiner Schwierigkeit verbunden ist. Das Gefühl des Selbstvertrauens ist eine der wesentlichen Komponenten nicht nur der emotionalen Beständigkeit, sondern auch einer Reihe komplizierter Willenseigenschaften – der Entschlossenheit, des Mutes, der Beharrlichkeit u. a.” (Thomas, 1995, 286).

Die Wichtigkeit der Selbstwirksamkeitsüberzeugung zeigt sich, sobald man sich von der Trainingsauf die Wettkampfatmosphäre umstellen muss. Häufig ist zu beobachten, dass Spieler in kritischen Spielsituationen den Glauben an sich verlieren, verkramphen und dadurch ihre optimale Leistung nicht erbringen können.

Nach Eberspächer (1995, 33) zeichnen sich dagegen wettkampfstabile, selbstbewusste Sportler durch folgende Eigenschaften aus:

“Wettkampfstabile Sportler, denen es auch in schwierigen Situationen nicht an Überzeugung von der Effektivität des eigenen Handelns mangelt, müssen

- ☞ eine tiefgreifende Überzeugung von den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzen;
- ☞ selbst- oder fremdstellte Anforderungen angemessen einschätzen können;
- ☞ in der Lage sein, sich die optimale Leistung zum geforderten Zeitpunkt zuzutrauen und in der Regel auch zu erbringen (d. h. jetzt, nicht vielleicht morgen oder vielleicht übermorgen);
- ☞ unter voller Anstrengungsbereitschaft auch in schwierigen Anforderungssituationen ihre innere Organisation mit Blick auf den optimalen Bewegungsablauf aufrechterhalten können“.

Zur Erhöhung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung im Wettkampf müssen demnach Trainingsformen eingesetzt werden, die die Besonderheiten des Wettkampfgeschehens und das dadurch erhöhte Beanspruchungserleben der Spieler berücksichtigen. Welche Unterschiede gibt es zwischen Training und Wettkampfsituationen?

- “Wettkampfsituationen sind nicht wiederholbar; sie sind einmalig;
- Wettkampfsituationen gehen immer (bewusst oder unbewusst) mit einer Prognose, also einer Vorhersage, über das erwartete Ergebnis einher, was vor allen Dingen dran zu erkennen ist, dass Athleten nach dem Wettkampf erfreut, zufrieden, enttäuscht, frustriert o. ä. sind;
- Wettkampfsituationen haben immer Konsequenzen“ (Eberspächer, 1995, 6).

## Übungsformen zur Erhöhung des Selbstvertrauens

Techniken zum Aufbau des Selbstvertrauens beinhalten

- (a) Somatische Entspannungstechniken,
- (b) Vorstellung (Imagery),
- (c) Selbstgesprächsregulation,
- (d) Kognitive Rekonstruktion,
- (e) Selbstwirksamkeitsüberzeugung,
- (f) Zielsetzungen.

Die Übungsformen (a) bis (d) wurden schon weiter oben beschrieben. Die nachfolgenden Übungsformen zur **Erhöhung der Kompetenzüberzeugung** (e) während des Praxistrainings versuchen genau diese Aspekte des Wettkampfes im Training zu simulieren. Das Ziel sämtlicher Übungen ist es, die Spieler dahin zu bringen, sich selbst **realistische Ziele** (f) zu setzen und die **Überzeugung aufzubauen**, dass sie ihre selbst gesteckten Ziele aufgrund ihrer eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und Anstrengungen erreichen können.

Aber aufgepasst: die Effektivität der hier dargestellten Trainingsformen wird durch zu häufiges Üben reduziert d.h., man sollte mindestens drei Trainingseinheiten zwischen den einzelnen Übungen verstreichen lassen!

### Übung 34: Prognosetraining

Ziel: Selbstmotivation durch Zielstrebigkeit, Aufbau von Selbstvertrauen, realistische Selbsteinschätzung (nach Seiler & Stock, 1994, 96-97).

Organisation: Bei dieser Form des Trainings wird eine Trainings- oder Wettkampfaufgabe festgelegt (z.B. 10 Freiwürfe in Folge oder z.B. Freiwurfquote von 70%). Anschließend werden die Spieler gebeten, eine Prognose über den eigenen Erfolg zu stellen (z.B. "Ich treffe acht von zehn Freiwürfen") und schriftlich festzuhalten. Man lässt die Spieler die Würfe ausführen, vergleicht danach die Prognose mit dem tatsächlichen Wurf Ergebnis und sollte mit dem Athleten die Gründe für Nichtübereinstimmungen besprechen. Gegebenenfalls sollten dann die Prognosen verändert werden.

Variationen:

"*Offenes Prognosetraining*": hier wird die Prognose nicht nur dem Trainer mitgeteilt, sondern auch in der Trainingsgruppe bekannt gegeben.

"*Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung*": Erhöhung der psychischen Belastung durch Zeitverzögerung der Prognose und Aktionsausführung. Nach der Prognose lässt der Trainer die Spieler die Aufgabe erst nach längerer Zeit ausführen. Das Erbringen der Zielsetzung wird umso schwieriger, je länger die Zeitvorgabe ist. Das hängt damit zusammen, dass in der Wartezeit unter Umständen störende Gedanken die Konzentration auf die Leistung beeinträchtigen können.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Halle</i> unmittelbar vor Trainingsbeginn	<i>Wettkampf</i> vor Spielbeginn (warm-up),
<b>Dauer / Wiederholung</b>	3-5 Minuten, einmal pro Woche	3-5 Minuten

### Übung 35: Einmaligkeitstraining

Ziel: Wettkampfsimulation, Motivationsförderung, Förderung des Selbstvertrauens

Organisation: hier wird eine Wettkampfsituation simuliert, wobei es wie im Wettkampf keine Wiederholungsmöglichkeit der Aktion gibt. Die Aufgabe darf vorher nicht geübt werden. Beispiel: Das Training wird von jedem Spieler z.B. durch einen Freiwurf beendet, egal ob er trifft oder nicht. Spieler, die den Freiwurf treffen und ihre Erwartungen erfüllen, können zufrieden sein. Die Spieler aber, die den Freiwurf nicht verwerten, werden enttäuscht sein und versuchen, im nächsten Training diesen Freiwurf zu treffen.

Trainertipp: Die Konsequenzen bei Nichterreichen sollten keinen Bestrafungscharakter haben, sondern nur den psychischen Druck bei der Leistungserbringung erhöhen!

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Halle</i> unmittelbar vor Trainingsende
<b>Dauer / Wiederholung</b>	je nach Übungsform, einmal pro Trainingswoche

## Kombinationsverfahren zur Reduzierung kognitiv-motorischer Stressreaktionen im Wettkampf

In den folgenden Übungen werden die Spieler mit belastenden Spielfaktoren oder/und Spielsituationen sowie eigenen Fehlaktionen konfrontiert, um angemessenes Bewältigungsverhalten über Vorstellungen, Entspannungs- und Selbstgesprächstechniken zur Erhöhung der Selbstkontrolle und zum Angstabbau zu erzielen.

### Übung 36: Stressimpfung

Ziel: Bewältigung von Angstsituationen, realistische Situationsanalyse, Aufbau von Selbstkontrolle (nach Seiler & Stock, 1994, 80-81)

Organisation:

- Entspannen durch Anwendung einer Entspannungsmethode.
- Vorstellen einer bisher als bedrohlich erfahrenen Spielsituation (z.B. Freiwurf, Rückstand, Zuschauerreaktionen). Die Situation in der Vorstellung optimal meistern, wobei die Vorstellung so real und detailliert wie möglich sein soll.
- Entspannung durch ruhiges, gleichmäßiges Atmen.
- Wiederholung der Vorstellungssequenz und Entspannung, bis die Situation nicht mehr als bedrohlich wahrgenommen wird.

Ort / Zeitpunkt der Anwendung	<i>Einüben (1.-7. Tag)</i>	<i>Halle (&gt; 1. Tag)</i>	<i>Wettkampf</i>
	- in ruhiger, ungestörter Umgebung, - nach dem Aufstehen, - ca. 1 Stunde nach dem Essen, - vor dem Schlafen immer nach Entspannungsübung	- spätestens 30 Minuten vor Trainingsbeginn, nach Entspannungsübung	- am Vortag des Wettkampfes, nach Entspannungsübung
Dauer / Wiederholung	je nach Situationslänge maximal 15-20 Minuten, einmal täglich	je nach Situationslänge maximal 15-20 Minuten, einmal täglich	je nach Situationslänge maximal 15-20 Minuten, einmal täglich

### Übung 37: Bewältigung eigener Fehlleistungen in Wettkampfsituationen

Ziel: Selbstkontrolle zur Bewältigung von Fehlaktionen im Spielverlauf, realistische Situationsanalyse

Organisation:

- Entspannen durch Anwendung einer Entspannungsmethode.
- Vorstellen einer eigenen misslungenen Spielaktion (z.B. Foul, Fehlpass, Air-ball, Fast-Break, Freiwurf nicht getroffen), die als belastend erlebt wird.
- Die eigene Reaktion darauf in der Vorstellung über konkrete Stressbewältigungstechniken (vorher festgelegt) meistern, wobei die Vorstellung so real und detailliert wie möglich sein soll, z.B.:
  - 2-3 bewusste Atemzüge mit Betonung auf Ausatmung (zum Spannungsabbau),
  - kurzes Ballen der Fäuste (zum Spannungsabbau),
  - Selbstgespräche (zur Motivierung / Beruhigung),
  - Selbstinstruktionen (zur Aufmerksamkeitslenkung).

- Das Spiel gedanklich weiterlaufen lassen und in der nächsten Spielaktion eine positive eigene Spielhandlung vorstellen.
- Mit dem positiven Gefühl, in Kontrolle zu sein, noch einmal entspannen durch ruhiges, gleichmäßiges Atmen.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Einüben (1.-7. Tag)</i> - in ruhiger, ungestörter Umgebung, - nach dem Aufstehen, - ca. 1 Stunde nach dem Essen, - vor dem Schlafen immer nach Entspannungsübung	<i>Halle (&gt; 1. Tag)</i> - spätestens 30 Minuten vor Trainingsbeginn, nach Entspannungsübung	<i>Wettkampf</i> - am Vortag des Wettkampfes, nach Entspannungsübung
<b>Dauer / Wiederholung</b>	je nach Situationslänge maximal 15-20 Minuten, einmal täglich	je nach Situationslänge maximal 15-20 Minuten, einmal täglich	je nach Situationslänge maximal 15-20 Minuten, einmal täglich

### Übung 38: Stresstraining

Ziel: Verringern der Beeinflussbarkeit durch äußere Faktoren, Erhöhen der inneren Stabilität, Umgang mit Störungen (nach Seiler & Stock, 1994, 82)

Organisation: Wettkampfsimulationen zur Reduzierung der stressauslösenden Faktoren im Spiel, z.B.:

- Während des Trainings über Lautsprecher die Zuschauerkulisse simulieren (Pfiffe, Klatschen etc.).
- Während des Trainingsspiels einen Spieler gezielt und ohne sein Wissen benachteiligen.

<b>Ort / Zeitpunkt der Anwendung</b>	<i>Halle</i> - während des Trainings
<b>Dauer / Wiederholung</b>	je nach Störung, einmal wöchentlich



## Diagnoseverfahren zur Erfassung des "Ist-Zustandes" der fundamentealen Leistungsfaktoren bei den Spielern

Bevor Sie mit Ihren Spielern die praktische Einübung fundamentealer Maßnahmen angehen können, müssen Sie vor der eigentlichen Trainingsphase natürlich eine Diagnosephase vorschalten, in der Sie entsprechende persönliche Dispositionen bei den Aktiven feststellen können.

Welche einzelnen Diagnosemöglichkeiten sich für Sie als Trainer zur Erfassung der fundamentealen Fertigkeiten Ihrer Spieler ergeben, wird nachfolgend dargestellt. Dabei ist zu berücksichtigen, dass es sich hier natürlich nur um eine kleine Auswahl von möglichen Diagnoseverfahren handelt, die sich jedoch als schnelle und zuverlässige Hilfsmittel für Trainer und Sportler bewährt haben. Im Anhang finden Sie sämtliche Verfahren als Kopiervorlage vor.

Tab. 7: Diagnoseverfahren zur Erfassung fundamentealer Fertigkeiten der Athleten

FERTIGKEITSBEREICH	DIAGNOSEMITTEL
KONZENTRATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Psychologischer Leistungstest (Loehr, 1988)</li> <li>■ Praxisübung 6</li> </ul>
ENTSCHEIDUNGS- VERHALTEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Praxisübungen 8-10</li> </ul>
VORSTELLUNGS- VERMÖGEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Praxisübung 14</li> <li>■ Imagery-Übungen nach Vealey und Greenleaf (1998)</li> </ul>
MOTIVATION SELBSTVERTRAUEN ZUFRIEDENHEIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Psychologischer Leistungstest (Loehr, 1988)</li> <li>■ Fragebogen zur Handlungsorientierung (HAKEMP, Kuhl, 1990)</li> <li>■ Fragebogen zur Zufriedenheit mit dem sportlichen Umfeld (FSP, Völp, 1990)</li> </ul>
PSYCHOREGULATION: -EMOTIONAL-KOGNITIVE STRESSAUSPRÄGUNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fragebogen zum subjektiven Aktivierungsverlauf (mod. nach Weiner, 1993)</li> <li>■ Psychologischer Leistungstest (Loehr, 1988)</li> <li>■ Kognitionsfragebogen-Basketball (KIF-BB, Neumann, in Vorb.)</li> </ul>
-STRESSBEWÄLTIGUNGS- TECHNIKEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stressbewältigungsfragebogen-Basketball (SBF-BB, Neumann, 1997)</li> <li>■ Videoaufzeichnungen, in denen Fehlaktionen einzelner Spieler zusammengeschnitten werden und überprüft wird, ob die nachfolgende Spielaktion erfolgreich war (zur Überprüfung des Erfolges der eingesetzten Bewältigungstechniken, die über den SBF-BB erfasst werden)</li> </ul>
-KÖRPERLICHE STRESSAUSPRÄGUNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fragebogen zum subjektiven Aktivierungsverlauf (mod. nach Weiner, 1993)</li> <li>■ Befindlichkeitsskala (Mathesius, 1972)</li> </ul>

Wie ein fundamenteles Trainingsprogramm von der Diagnosephase bis zum Wettkampfeinsatz konkret umgesetzt und auf seine Wirksamkeit hin überprüft werden kann, soll nachfolgend exemplarisch für den Seniorenbereich anhand eines Fallbeispiels mit einem Spieler aus der 1. Herrenbundesliga und im bislang kaum erforschten Bereich des Jugendtrainings beschrieben werden.

### FundaMentales Training zur Wettkampfoptimierung

Die konkrete Durchführung des Basketball-FundaMental-Trainings (*BB-FMT*) soll anhand der Darstellung der Vorgehensweise mit einem Spieler aus der 1. Bundesliga veranschaulicht werden. In diesem Fall erfolgte die sportpsychologische Betreuung nicht von Trainerseite, sondern über die Autorin, die mit allen Spielern aus der Mannschaft das *BB-FMT* von der Saisonvorbereitung über die gesamte Spielsaison 1996/97 hin durchführte.

### Durchführung des FundaMental-Trainings in der 1. Bundesliga

*Information:* Am 26.07.1996 kam es im Trainingsanschluss in der Halle zu einem ersten offiziellen Treffen der Betreuerin mit der Mannschaft. Hier wurde eine kurze mündliche Vorstellung des inhaltlichen und zeitlichen Ablaufs des Trainingsprogramms gegeben und das weitere Vorgehen besprochen. Es wurde darauf hingewiesen, dass die Teilnahme am *BB-FMT* natürlich freiwillig sei und mögliche Hemmschwellen, Vorurteile oder Fragen spätestens in den Einzelgesprächen während des in der nachfolgenden Woche anstehenden Trainingslagers geklärt werden könnten.

Im Anschluss an das Gespräch erhielt jeder Spieler eine Mappe mit einer dreiseitigen Kurzdarstellung über Sinn und Zweck des *BB-FMT*, mehreren Abbildungen über den Ablauf des Trainingsprogramms sowie vier Fragebögen (KIF-BB, SBF-BB, FSP, HAKEMP siehe Anhang II) zur Beantwortung (für die Diagnose- und Planungsphase). Die ausgefüllten Fragebögen wurden am darauffolgenden Montag eingesammelt und für jeden Spieler getrennt analysiert und graphisch aufbereitet.

Die Einzelgespräche fanden im Rahmen des Trainingslagers (04.-10.08.1996) zwischen den Trainingseinheiten in entspannter Atmosphäre statt und dauerten über drei Stunden.

Für den Stammspieler Alex (28 Jahre, nicht sein richtiger Name!) war die Saison die sechste Spielsaison in der Mannschaft. Während der Saison nahm er an allen 35 Spielen (23 Bundesligaspiele, 10 Europapokalspiele, 2 Pokalspiele) teil. Nach acht Spielen ohne psychologische Trainingsmaßnahmen (B1) erfolgte eine Treatmentphase (T1) über einen Zeitraum von 18 Spielen. Danach kam es zu einer interventionsfreien Phase über neun Spiele (B2).

*Diagnose:* Die Fragebogendaten offenbarten, dass sich Alex in sämtlichen Bereichen der HAKEMP-Skalen überwiegend handlungsorientiert zeigte (Misserfolgsbezogene Handlungsorientierung: 8–4 / Planungsbezogene Handlungsorientierung: 9–3 / Tätigkeitsbezogene Handlungsorientierung: 11–1). Auf den Sport bezogen bedeuten diese Ergebnisse, dass er sich im allgemeinen gedanklich nicht lange mit sportlichen Fehlaktionen beschäftigte - Misserfolge also schnell abhaken konnte -, sich nicht leicht von anderen Dingen ablenken ließ – also über eine hohe Aufmerksamkeitsspanne verfügte – und nicht lange mit der Umsetzung sportlicher Zielsetzungen wartete.

In bezug auf handlungsbegleitende Kognitionen vor und während des Spiels, die über den *KIF-BB* erfasst worden waren, ergaben sich niedrige Werte für die Bereiche "Taktische Vorüberlegungen/Erwartungsdruck" ( $M = 2.14$ ,  $SD = 1.06$ ) und "Besorgtheit/Misserfolgsorientiertheit" ( $M = 1.25$ ,  $SD = 0.43$ ). Auf der anderen Seite zeigte Alex häufiger Kognitionen, die eine hohe emotionale Anspannung reflektieren ("Emotionale Anspannung":  $M = 2.75$ ,  $SD = 1.15$ ). Hier wurden demnach die Ergebnisse des HAKEMP bestätigt, wonach der Spieler sich gedanklich kaum von Misserfolgsängsten und Erwartungsdruck beeinflussen ließ.

Zu seinen bevorzugten naiven Stressbewältigungstechniken in kritischen Wettkampfsituationen (er-

fasst über den *SBF-BB*) zählten die “Emotionale Abreaktion“ (M = 2.60, SD = 0.70), das “Herunterspielen/Ignorieren“ (M = 2.54, SD = 0.52), gefolgt von Motivierungstechniken (M = 2.33, SD = 0.50), Beruhigungsmaßnahmen (M = 2.30, SD = 0.67) und Techniken der “Risikorücknahme“ (M = 2.00, SD = 0.63).

Kurz vor Saisonbeginn zeigte sich der Spieler in bezug auf seine Freude am Basketballspiel (M = 4.00), den Mitspielern (M = 3.40, SD = 0.70), seiner eigenen bisherigen Basketball-Leistung (M = 3.10, SD = 0.91), der sportlichen (M = 3.30, SD = 0.67) und beruflichen Zukunft (M = 3.30, SD = 0.67) und seinem Privatleben (M = 3.70, SD = 0.48) gegenüber überwiegend zufrieden. Dagegen deutete er eine ausgeprägte Unzufriedenheit gegenüber der Arbeit und Person des Trainers (M = 1.70, SD = 0.95) und dessen Trainingsinhalten (M = 2.30, SD = 0.94) an, auf die im Gespräch dann auch ausführlich eingegangen wurde.

Planung: Als Zielsetzung in der Planungsphase hatte Alex festgelegt, seine Spielleistung über (a) eine Verbesserung der Wurfquote, (b) eine Verringerung seiner Foulnzahl und (c) eine Erhöhung seines Einsatzes in der Defense – nämlich mehr Rebounds – zu optimieren.

Übungsformen: zu (a): Zur Erhöhung bzw. Stabilisierung der Wurfleistung im Spielverlauf entwickelte er eine Vorstellungssequenz, in der er über einige Angriffe hinweg Würfe aus verschiedenen Positionen ausführte, die vom Bewegungsablauf optimal verliefen und zu Treffern führten. Zusätzlich dazu stellte er sich Spielsequenzen vor, bei denen sich Fehlwürfe und erfolgreiche Würfe abwechselten. Hier sollte sich der Spieler die Unterschiede zwischen den gelungenen und misslungenen Würfen verdeutlichen, indem er sie einmal aus der Außenperspektive beobachtete und einmal über die Innenperspektive (Körpergefühl, Befinden etc.). Da der Spieler dazu tendierte, nach Fehlwürfen zu verkrampfen und den nächsten Wurf durch erhöhten Krafteinsatz zu regulieren (und dadurch noch mehr zu blockieren), sollte er direkt nach dem Fehlwurf beim Zurücklaufen eine Entspannungsübung gekoppelt mit dem Signalwort “ruhig“ zur Reduzierung der Anspannung vornehmen (siehe Übung 21 oder 22 / 37).

zu (b): Seit Jahren kämpfte Alex mit dem Problem einer frühzeitigen hohen Foulbelastung im Spielverlauf, die sowohl seine Einsatzzeit als auch seine Spielintensität beeinträchtigte, da er befürchtete, dass mehr Spieleinsatz zu noch schnelleren Fouls führen würde.

Die Daten des Kognitions- und *SBF-BB* hatten deutlich gemacht, dass er im Allgemeinen auf kritische Spielsituationen stark emotional reagierte. Ein Blick auf die bevorzugten Stressbewältigungsmaßnahmen in der Spielsituation “Foul“ veranschaulichte dies ebenfalls: Bei den fünf Antwortalternativen zu dieser Situation gab er an, die Bewältigungsreaktion “... motze ich drauf los!“ “sehr oft“ zu zeigen. Um besser mit dieser belastenden Situation umzugehen, arbeitete er in seinem Vorstellungsskript verschiedene Foulsituationen ein und die entsprechenden angestrebten Reaktionen (kurzes An- und Entspannen der Finger/Arme mit gleichzeitigem Durchpusten und Selbstinstruktion “cool“ als Signalwort zur Beruhigung) (siehe Übung 22 / 37).

zu (c): bei schlechter Defense (z. B. den direkten Gegenspieler nicht ausgeblockt, so dass dieser den Offensivrebound bekommt und punktet) sollte über positive konkrete Selbstinstruktionen und eine kurze Entspannungsübung die Konzentration auf die nachfolgende Spielsituation gelenkt werden (siehe Übung 21 / 31 / 37).

Einübung der Entspannungstechnik “Progressive Muskelrelaxation“: Im Trainingslager wurde der Mannschaft nach jeder Trainingseinheit beim “cool-down“ eine Kassette (ca. 8 Min.) vorgespielt, die nach einer kurzen musikalischen Einstimmung eine Anleitung zur progressiven Muskelentspannung gab. Hierbei handelte es sich um eine von der Betreuerin besprochene Kurzversion in Anlehnung an Jacobsen (siehe Übung 23). Da die Mannschaft dreimal täglich trainierte, kam es zu einer schnellen Gewöhnung an diese Maßnahme. Schon nach zwei Tagen waren die Spieler bereit, die Übungen ohne Anleitung von Kassette nach der eingeübten Vorgehensweise durchzuführen. Nach dem Trainingslager wurde anfänglich auch in der heimischen Halle versucht, diesen Rhythmus einzuhalten. Aus Zeitgründen (im Anschluss an die eigenen sehr kurzen Trainingszeiten (1 ½ Std.) war die Halle

gleich wieder belegt) konnten die Übungen dann zu Anfang der Saison nur noch außerhalb der Hallenzeiten individuell durchgeführt werden.

*Erstellung und Einübung der Vorstellungssequenzen, Selbstgespräche und Atemübungen:* Da während des Trainingslagers kaum Zeit blieb, ein Drehbuch für die besprochenen Spielsituationen zu schreiben, wurden die Entwürfe in der Woche nach dem Camp von den Spielern geschrieben und mit der Betreuerin zusammen noch einmal besprochen. Anschließend nahm Alex seine Scripts auf Kassette auf und wurde aufgefordert, zu Hause oder/und an ruhigen, ungestörten Orten seine psychoregulativen Übungsteile (ca. 20 Minuten täglich) zu trainieren. Nach drei Tagen Einübung sollte er versuchen, seine psychoregulativen Übungen selbständig im laufenden Trainingsbetrieb bei erhöhtem Stress, nach Fehlaktionen im Trainingsspiel oder in Trainingspausen, Spielunterbrechungen etc. anzuwenden.

Bei Saisonbeginn und in den ersten Spielwochen hatte Alex diese Übungen allerdings nur sehr sporadisch durchgeführt, mit der Begründung, "er hätte ja so viel um die Ohren und durch die vielen Spiele keine Zeit." Diese Einstellung änderte sich von Spiel zu Spiel, da seine Spilleistungen mehr als unbefriedigend waren und die Kritik von Trainer, Zuschauern und Medien immer deutlicher wurde. Nach dem fünften Spiel begann er endlich, seine Entspannungs- und Vorstellungsübungen systematisch durchzuführen und ganz bewusst ab dem neunten Saisonspiel auch einzusetzen. In den letzten Wochen der laufenden Saison verließ ihn dann jegliche Motivation, an seiner eigenen Leistung weiter zu arbeiten und die fundamentalen Übungen fortzusetzen, da die Mannschaft keine Chance mehr auf einen Play-off Platz hatte, viel Unstimmigkeit im sportlichen Umfeld (Trainer, Mitspieler, Vorstand) herrschte, das Team in der Abstiegsrunde genügend Punkte gesammelt hatte, um in der Liga zu bleiben und nach seiner Auskunft "die Saison für ihn gelaufen war."

### Ergebnisdarstellung für den Spieler "Alex"

Die Ergebnisse zeigen, dass die Ziele zur Verbesserung der Spilleistungsdaten während der Durchführung der Übungen tendenziell für die Bereiche "turnover pro Spielminute", "fouls pro Spielminute" und eindeutig für die Anzahl der "Punkte - 2-Punkte-Treffer – Rebounds pro Spielminute" sowie der "2-Punkte-Wurfquote" erreicht wurden (siehe Tab. 8).

In der Treatmentphase zeigte Alex zudem wesentlich mehr erfolgreiche Spielaktionen im Gesamtspiel (= Baseline für Erfolg-Werte), als auch höhere Erfolgsquoten nach Fehlaktionen, für die er fundamentale Übungen durchgeführt hatte. Somit war er in der Treatmentphase eher in der Lage, Fehlaktionen positiv zu bewältigen, so dass die nachfolgenden Spielhandlungen deutlich seltener als in den Baselinephasen Fehlaktionen beinhalteten.

Insgesamt belegen sowohl die objektiven Spieldaten und die Spieldaten zur relativen Effektivitätsüberprüfung der eingesetzten Stressbewältigungsmaßnahmen nach Fehlaktionen, dass die fundamentalen Trainingsmaßnahmen zur Leistungsoptimierung für Alex erfolgreich gewesen sind.

Für den positiven Einfluss der eingesetzten fundamentalen Techniken spricht auch, dass sich keine Leistungsverbesserungen in den anderen Spielbereichen ergaben, für die er keine fundamentale Übungen durchgeführt hatte (vgl. Tab. 8). Zudem machten Vergleiche mit Spilleistungsdaten seiner Mitspieler, die kein fundamentales Training durchgeführt hatten, deutlich, dass diese keine Leistungsverbesserungen in dem Treatmentzeitraum von Alex aufwiesen (vgl. Neumann, in Vorb.). Somit kann wohl davon ausgegangen werden, dass die Leistungsverbesserungen von Alex nicht auf einen allgemeinen Formanstieg der Gesamtmannschaft im Saisonverlauf zurückzuführen sind, sondern auf den Einsatz der fundamentalen Maßnahmen.

Tab. 8: Spieldaten und Mittelwertvergleiche insgesamt, in den zusammengefassten Baselinephasen (B) und der Treatmentphase (T)

<u>Spieldaten</u>	<u>Mittelwert (M ) und Standardabweichungen (SD) der Baseline- und Treatmentphasen</u>	<u>U - / t-Test</u>	<u>Spieldaten</u>	<u>Mittelwerte (M ) und Standardabweichungen (SD) der Baseline- und Treatmentphasen</u>	<u>U - / t-Test</u>
<b>Spielzeit</b>	M = 30,49 SD = 4,77 B: M = 30,35 SD = 4,72 T: M = 30,61 SD = 4,95	U = 144,50 p = .782	<b>Assists pro Spielminute</b>	M = 0,04 SD = 0,03 B: M = 0,03 SD = 0,03 T: M = 0,05 SD = 0,03	U = 122,50 p = .318
<b>Punkte pro Spielminute</b>	M = 0,26 SD = 0,15 B: M = 0,20 SD = 0,10 T: M = 0,32 SD = 0,17	<b>t = 7,641</b> <b>p = .000</b>	<b>Rebounds pro Spielminute</b>	M = 0,18 SD = 8,68 B: M = 0,14 SD = 6,47 T: M = 0,22 SD = 8,84	<b>U = 86,50</b> <b>p = .027</b>
<b>2-Punkte-Versuche pro Spielminute</b>	M = 0,19 SD = 0,085 B: M = 0,18 SD = 0,09 T: M = 0,21 SD = 0,08	U = 135,00 p = .568	<b>Fouls pro Spielminute</b>	M = 0,13 SD = 0,04 B1: M = 0,15 SD = 0,03 T1: M = 0,12 SD = 0,04 B2: M = 0,12 SD = 0,04	B1-T: <b>U = 39,50</b> <b>p = .070</b>
<b>2-Punkte-Treffer pro Spielminute</b>	M = 0,10 SD = 0,07 B: M = 0,07 SD = 0,04 T: M = 0,13 SD = 0,07	<b>t = 2,968</b> <b>p = .005</b>	<b>Turnovers pro Spielminute</b>	M = 0,08 SD = 0,05 B: M = 0,10 SD = 0,05 T: M = 0,07 SD = 0,05	<b>U = 99,00</b> <b>p = .077</b>
<b>Freiwurfquote</b>	M = 58,39 SD = 30,47 B: M = 58,39 SD = 21,80 T: M = 57,96 SD = 37,19	U = 76,50 p = .705	<b>Baseline für Erfolg</b>	M = 45,07 SD = 6,69 B: M = 42,39 SD = 5,43 T: M = 47,61 SD = 6,91	<b>U = 84,00</b> <b>p = .022</b>
<b>Wurfquote (2er)</b>	M = 48,96 SD = 24,28 B: M = 35,32 SD = 23,35 T: M = 61,84 SD = 17,42	<b>U = 45,00</b> <b>p = .000</b>	<b>Erfolgsquote nach Fehlaktionen</b>	M = 45,93 SD = 7,40 B: M = 41,73 SD = 7,45 T: M = 50,13 SD = 7,35	<b>U = 64,00</b> <b>p = .003</b>
<b>Steals pro Spielminute</b>	M = 0,04 SD = 0,05 B: M = 0,03 SD = 0,04 T: M = 0,06 SD = 0,05	t = -1,045 p = .304	<b>Relatives Erfolgsmaß</b>	M = 0,97 SD = 5,71 B: M = -0,66 SD = 6,26 T: M = 2,52 SD = 4,80	<b>U = 95,00</b> <b>p = .057</b>

### FundaMentales Training im Nachwuchsbereich

In den vergangenen Trainerfortbildungen ist immer wieder gefragt worden, ob die fundaMentalen Erkenntnisse, Diagnoseverfahren und Trainingsmethoden für den Kinder- und Jugendbereich überhaupt anwendbar und sinnvoll wären. Im Anhang I haben wir deshalb eine tabellarische Übersicht über interessante Studien zu FundaMentalem Training im Kinder- und Jugendsport in unterschiedlichen Sportarten zusammengestellt, der dem Leser einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten und schon empirisch abgesicherten Erkenntnisse geben kann.

Blickt man auf die Fachliteratur im Basketball, liegen mittlerweile wohl zahlreiche Untersuchungen vor, die fundaMentale Trainingsmaßnahmen thematisieren. Studien im Sportspiel Basketball beziehen sich jedoch größtenteils auf den Senioren-Leistungsbereich (vgl. Beckmann, 1989, Neumann, in Vorb., Savoy, 1992).

In Deutschland hat sich u.a. Callies (1982) mit fundaMentalem Training im Jugendbereich beschäftigt. Callies betreute 1981 als Nationaltrainer die Kadetten des Deutschen Basketball-Bundes (DBB) vor und während der Europameisterschaft. Zur Vorbereitung darauf führte er unterschiedliche fundaMentale Trainingsverfahren (z. B. Entspannung und Mentales Training) für die Freiwurfsituation ein. Bei der EM erzielte die Mannschaft einen hervorragenden dritten Platz, wobei tatsächlich die Spiele über die Freiwurfquote entschieden wurden. In den entscheidenden Spielen zeigte sich sein

Team sehr nervenstark an der Linie und erreichte hohe Trefferquoten. Leider hat Callies keine Trainings- und Wettkampfdaten über die Freiwurffleistung seiner einzelnen Spieler oder Gesamtmannschaft gesammelt, die eine fundierte Wirksamkeitseinschätzung der eingesetzten Trainingsmaßnahmen zugelassen hätte.

Darüber hinaus wird der Nachwuchsbereich in der amerikanischen Literatur in empirischen Studien behandelt (vgl. Wrisberg & Anshel, 1989). Insgesamt lässt sich feststellen, dass die Entwicklung und systematische Durchführung von fundamentealen Trainingsprogrammen im Nachwuchsbereich erst seit einigen Jahren stattfindet, wobei davon auch der Basketballsport betroffen ist.

### Mentales Freiwurftraining im Nachwuchsbereich

Beispiele für erfolgreiches Arbeiten mit dem Mentalen Freiwurftraining im Nachwuchsbereich geben die Untersuchungen von Osterhorn (1999) und Pulsfort (1999) im Rahmen ihrer Diplomarbeiten an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Obwohl Osterhorn ihre Untersuchung mit Mädchen im Alter von 11-14 Jahren und Pulsfort (1999) mit Jungen im Alter von 14-16 Jahren durchgeführt haben, können die Vorgehensweisen hier gemeinsam vorgestellt werden. Die Inhalte und der zeitliche Ablauf des Mentalen Trainingsprogramms werden in Tabelle 8 dargestellt.

### Durchführung des Mentalen Freiwurftrainings

Organisation: In einem ersten Informationsgespräch wurde die Mannschaft vom Trainer über Sinn und Chancen des Mentalen Freiwurftrainings informiert. Das erfolgte zunächst allgemein in der Gruppe.

Diagnose: Die Auswertung der bisherigen Freiwurf-Quoten war ein weiterer wesentlicher Bestandteil der Vorbereitungsphase. Erst wenn der Trainer weiß, ob sein Spieler ein guter oder schlechter Freiwurfer ist (Training und Wettkampf unterscheiden!), kann er entscheiden ob ein verändertes, vielleicht mentales Trainingsprogramm sinnvoll ist oder nicht. Zu einem späteren Zeitpunkt wird noch darauf hingewiesen, unter welchen Umständen ein Mentales Freiwurftraining nicht sinnvoll ist.

Fragebögen, aber auch und vor allem das persönliche Gespräch, sollten dann dazu dienen, Schwächen und Stärken der Spieler zu erkennen und das Trainingsprogramm individuell darauf abzustimmen. Möglicherweise hat der eine Spieler vor allem ein Technik-Problem, während der andere trotz hervorragender Technik im Wettkampf an der Freiwurflinie verkrampft und deshalb eine unbefriedigende Leistung bringt. Beide Spieler hätten dann völlig verschiedene Voraussetzungen und müssten mit zum Teil ähnlichen Mitteln, zum Teil aber auch unterschiedlich auf die Situation vorbereitet werden.

Bei den hier eingeführten Fragebögen zur Stressbewältigung (SBF-BB), handlungsbegleitenden Gedanken (KIF-BB) und zur Zufriedenheit mit dem sportlichen Umfeld (Völp, 1990) handelt es sich um Erhebungsmittel zur Befragung von Erwachsenen. Deshalb wurden manche Items "kind- und jugendgerecht" in ihrer Sprache modifiziert.

Planung + Einübung: Mit Hilfe von Videoaufnahmen bzw. Foto-Serien fertigten die Spieler äußerst detaillierte Bewegungsbeschreibungen in der Ich- und Gegenwartsform an ("Ich strecke den rechten Arm und klappe anschließend das Handgelenk ab. Dabei fühle ich, wie der Ball über den Zeige- und Mittelfinger die Hand mit einer leichten Rückwärtsrotation verlässt"). Die Bewegungsbeschreibungen sollten dann – nach Rücksprache mit dem Trainer – in Verbindung mit einer positiv endenden Spielsituation auf eine Kassette gesprochen werden. Dieses Erfolgserlebnis mit der detaillierten Bewegungsbeschreibung hörten sich die Spieler zunächst jeden Abend an und stellten sich die Situation später nur noch lebhaft vor (vgl. Bewegungsbeschreibung "Freiwurf").

Verbunden damit war eine vorherige Entspannungs-Phase (PMR). Auch diese musste im Training

erlernt und angewandt werden.

Später wurden die Knotenpunkte des Freiwurfs markiert (z. B. "Runter, Ball hoch, Arm strecken, Handgelenk abklappen"), anhand derer die Spieler den Freiwurf später auch praktisch ausführten. Hierbei hat es sich für einige Spieler als hilfreich erwiesen, bildhafte Begriffe zu benutzen (z. B. Baggerschaufel = Handgelenk abklappen, Wasser = ruhige Bewegungsabfolge). Die praktischen Freiwürfe wurden dann im Wechsel mit den mentalen Freiwürfen ausgeführt, um sich immer wieder neu auf die Kernpunkte zu konzentrieren. Zum Ende der Trainingsphase wurden schließlich Störfaktoren (Schaumstoffpaddles, Radio-Geräusche) eingebaut, um den Spieler an ablenkende äußere Einflüsse zu gewöhnen.

Mit Hilfe des Trainingstagebuches konnte jeder Spieler die Trainings- und Spieldaten eintragen, sowie sonstige Anmerkungen zur Befindlichkeit etc. geben (auf Anfrage bei der Autorin erhältlich).

### Ergebnisse des Trainingsprogramms

Um sich von den Auswirkungen des Trainings zu überzeugen, wurden nach einem bestimmten Zeitraum die aktuellen Zahlen mit den vorherigen Quoten verglichen. Außerdem fanden hier wieder persönliche Gespräche statt, um das subjektive Befinden der Spieler zu berücksichtigen. Aus den gesammelten Informationen wurden schließlich die weiteren Schritte abgeleitet (z. B. Verlängerung, Variation oder Beendigung des Programms).

Da der Erfolg des Mentalen Freiwurftrainings von sehr vielen individuellen Faktoren abhängt, ist es kaum sinnvoll, die vorliegenden Ergebnisse in Form von Mittelwertvergleichen der Mannschaften darzustellen. Hier treten durch viele verschiedene Einflussfaktoren fast zwangsläufig methodische Probleme auf, so dass Einzelfallanalysen die Auswirkungen des Trainings deutlich besser wieder geben.

An zwei Fall-Beispielen soll nun das Trainingsprogramm mit seinen möglichen Auswirkungen vorgestellt werden.

Spieler Tom (Name geändert), B-Jugendspieler beim TSV Bayer 04 Leverkusen, war bekannt als technisch guter Werfer. Sein Wurf war rhythmisch und biomechanisch in Ordnung, aber dennoch waren seine Freiwurf-Quote speziell im Wettkampf nicht zufriedenstellend (48,76 %). Im Training lagen die Werte bedeutend höher (67,78 %). Der Spieler zeigte sich außerordentlich ehrgeizig, ohne aber nach außen besondere Emotionen zu zeigen.

Nach Auswertung der Fragebögen und bisherigen Freiwurf-Ergebnisse lag der Verdacht nahe, dass die Problematik von Tom weniger mit der Technik des Wurfes als vielmehr mit dem mentalen Umgang mit der jeweiligen Situation zusammen hing.

Das Hauptziel lag für Tom also darin, sich von störenden Gedanken vor und während des Wurfes zu befreien. Dennoch führte Tom, angefangen von der ersten Bewegungsbeschreibung über das lebhaft vorstellende der Bewegung und das Ablaufen lassen der Bewegung anhand von Knotenpunkten bis hin zum abwechselnden Werfen von praktischen und mentalen Freiwürfen, das komplette angebotene Trainingsprogramm durch. Da Tom als sehr gewissenhafter Sportler bekannt war, hat er es auch geschafft, alle Übungen mit hoher Konzentration durchzuführen. Ausschlaggebend waren für Tom vermutlich die Entspannungsübungen nach jedem Training sowie die mentalen und praktischen Würfe unter Störeinflüssen. Hierbei hat er offenbar gelernt, seine Konzentration mehr als zuvor allein auf den Wurf zu richten und sich nicht mit möglichen Konsequenzen zu beschäftigen.

Die anschließenden Ergebnisse jedenfalls unterstreichen, dass es Tom gelungen ist, sich während des Spiels in Freiwurf-Situationen von negativen Kognitionen frei zu machen. Er erhöhte seine Quote von 48,76 % auf 78,13 % und zeigte damit signifikante Verbesserungen ( $p=0,040$ ). Auch im Training erhöhte sich die Quote der erfolgreichen Freiwürfe von 67,78 % auf 74,28 %.

Weniger erfolgreich verlief das Mentale Freiwurftraining für Klaus (Name geändert). Klaus startete

Tab. 9 : Zeitlicher Ablauf des Mentalen Freiwurftrainings

Woche	Inhalt	Zweck
<b>Informationsphase</b>		
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vorgespräch mit den Trainern</li> <li>● Informationsgespräch mit den Spielern                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel des Trainings: Verbesserung der Freiwurf-Quote</li> <li>- genaue Vorgehensweise</li> <li>- zeitlicher Ablauf</li> <li>- Trainingstagebücher austeilen</li> </ul> </li> <li>■ Fragebögen austeilen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- SBF-BB (Neumann, 1997)</li> <li>- KIF-BB (Neumann, 1997)</li> <li>- FSB (Völp, 1990)</li> </ul> </li> </ul>	Information / Überzeugung schaffen
<b>Diagnose- und Planungsphase</b>		
1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Auswertung der Freiwurfquoten der vorherigen Saison</li> <li>■ Auswertung der Fragebögen</li> <li>■ Wichtig: Persönliches Gespräch                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ursachen für evtl. schwache Freiwurf-Quote</li> <li>- Herausfinden von Stresssituationen</li> <li>- Möglichkeiten zum positiven Selbstgespräch</li> <li>- Grundlagen für die Bewegungsbeschreibung</li> </ul> </li> </ul>	Daten-Grundlage schaffen Ursachen/Änderungen besprechen
<b>Einübungsphase</b>		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Anfertigen der Bewegungsbeschreibung eines optimalen Freiwurf (vorher Video-Aufnahmen)</li> <li>● Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation im Training</li> </ul>	Erkennen des optimalen Freiwurfs Voraussetzung für mentales Training
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Übernahme der Bewegungsbeschreibung in das Vorstellungsprogramm                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Tage intensiv und lebhaft durchlesen</li> <li>- danach 10-15 Minuten täglich den Freiwurf lebhaft vorstellen</li> <li>- Einsatz der "Knotenpunkte"</li> <li>- PMR in jedem Training</li> </ul> </li> </ul>	Verinnerlichen des optimalen Freiwurfs
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Einbau des Freiwurfs in eine bestimmte Spielszene</li> <li>● Besprechen der Spielszene auf eine Kassette</li> <li>● Tägliches Anhören der „Szene“ mit vorheriger PMR (alternativ: Beobachten von Fotos beim eigenen Freiwurf)</li> <li>● PMR in jedem Training</li> </ul>	Verinnerlichen des optimalen Freiwurfs
5-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übernahme des Vorstellungen ins Training                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2, 2x2, 2x2 Freiwürfe, dazwischen mentale Freiwürfe</li> </ul> </li> </ul>	Übertragen des optimalen Freiwurfs aufs Spielfeld
9-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Einbau von Störfaktoren                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visuelle (Schaumstoffpaddles) und auditive (Radiogeräusche) Störfaktoren</li> </ul> </li> </ul>	Konzentrationsförderung
<b>Bewertungsphase</b>		
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Auswertung der Freiwurf-Quote der aktuellen Saison (Spiel und Training)</li> <li>● Vergleich mit Freiwurf-Quoten des Vorjahres</li> <li>● Abschlussgespräch</li> </ul>	Ergebnis



als hervorragender Freiwurf-Schütze in das Programm (Training: 85,00 %, Wettkampf: 73,59 %). Er absolvierte das Programm wie alle anderen auch, wobei Klaus als sehr zuverlässig galt. Dennoch verschlechterte sich seine Quote erheblich (Training: 75,42 %, Wettkampf: 51,34 %). Nach eigenem Bekunden hatte Klaus durch das Training erst angefangen, vor dem Wurf nachzudenken, womit sich das Programm in diesem Fall kontraproduktiv auswirkte. Nach Beendigung des Programms kehrte die alte Sicherheit zurück und zur Zeit befindet sich der Spieler in den "Top Ten" der Freiwürfer der 1. Bundesliga.

Ergebnisse der weiblichen Spielerinnen zeigten ähnliche Entwicklungen wie bei den männlichen Spielern. Auch dort gab es Spielerinnen, denen das Programm offenbar geholfen hat, bei anderen hingegen zeigte das Training nicht die erhoffte Wirkung. Wie in Gesprächen mit den Spielerinnen deutlich wurde, kann zur Erklärung für fehlende Leistungsverbesserungen vor allen Dingen die mangelnde Motivation einiger Spielerinnen und das daraus resultierende fehlende systematische mentale Üben herangezogen werden. Zudem beeinträchtigten einige methodische Mängel ein erfolgreiches Absolvieren.

### Ausblick

Die Untersuchungen haben gezeigt, dass sowohl Sportler auf dem höchsten Leistungsniveau als auch Nachwuchsspieler lernen können, durch psychoregulatives und mentales Training ihre Spielleistung in ganz unterschiedlichen Bereichen im Angriff und in der Verteidigung zu verbessern. Die Erfahrungen der Studien zeigen jedoch auch, dass mehrere Voraussetzungen für ein erfolgreiches Absolvieren des fundamentalen Trainingsprogramms erfüllt sein müssen:

- ☞ Der Trainer weiß um seine besondere Verantwortung, die er mit Beginn des psychologischen Trainings übernimmt und steht zu dem Programm, auch wenn es in der Saison mal nicht läuft.
- ☞ Die Teilnahme am Trainingsprogramm ist freiwillig.
- ☞ Die Spieler bringen eine hohe Eigenmotivation mit.
- ☞ Der Trainer hat über entsprechende Diagnoseverfahren (siehe Tab. 7) zuvor sorgfältig die Voraussetzungen der Spieler überprüft (z.B. bisherige Spielleistungsdaten, Selbstregulierungsfertigkeiten, Ziele, Ängste etc.). Sollte kein Handlungsbedarf bestehen, da der Spieler z.B. über eine hohe, stabile Freiwurfquote verfügt, oder keine psychoregulativen Schwächen bestehen, sollte auf ein mentales Training verzichtet werden.
- ☞ Das Trainingsprogramm wird kontinuierlich praktiziert.
- ☞ Die methodischen Bedingungen werden erfüllt (Materialien wie Video-Kamera, Foto-Kamera, Tonbandgeräte der Spieler sind vorhanden; ruhiger Raum / ruhige Halle für die Gespräche und Entspannungsübungen).



## 4 BEWUSSTE MANNSCHAFTSFÜHRUNG ZUR VERBESSERUNG DER SPORTLICHEN LEISTUNG

### Die Aufgaben des Trainers

Die Aufgaben des Trainers im Sport sind vielschichtig, wobei üblicherweise zwischen vier Hauptarbeitsbereichen unterschieden wird: (a) die Tätigkeitsebene (Spitzenverband, Landesverband oder Verein), (b) der Einsatzbereich (Talentsuche, Betreuung von Spitzenathleten, Verantwortung für Einzeldisziplinen, Cheftrainerfunktion), (c) die Anstellungsbedingungen (Ehren-, Neben- oder Hauptamtlich) und (d) die Sportart (spezifische Tätigkeiten in verschiedenen Sportartdisziplinen) (vgl. Friedrich, Grosser & Preisling, 1988). Die Aufgaben eines Trainers im Basketballsport bestehen in der ständig aufeinander abzustimmenden sich zyklisch wiederholenden Organisation, Trainingsplanung, Trainingsgestaltung, Wettkampfvorbereitung und Wettkampfbetreuung. Zusätzlich wird von Trainern auch eine aufwendige und zeitraubende Verwaltungs- und Öffentlichkeitsarbeit, Fort- und Weiterbildung und teilweise auch Lehrtätigkeit und wissenschaftliche Mitarbeit verlangt (vgl. Gahei & Holz, 1986; Fornhoff & Kilzer, 1994). Die Anforderungen des Trainers sind demnach sehr komplex. Es wird erwartet, dass sie Lehrer, Fachmann, Berater, Betreuer, Motivationsvermittler und Funktionär in einer Person sind. Um allen Anforderungen gerecht zu werden, bedarf es eines Multitalents, welches häufig eine Gradwanderung zwischen allen Erwartungen beinhaltet. Innerhalb der Mannschaft nimmt der Trainer eine Schlüsselstellung ein. Die enorme Macht und Verantwortung dem Schicksal und der Leistungsentwicklung der Athleten gegenüber unterscheidet ihn von anderen Funktionsträgern des Sports.

Der sportliche Erfolg steht als Hauptaufgabe des Trainers im Leistungssport aber auch im Nachwuchsbereich im Vordergrund. Dabei gilt als allgemeine Zielsetzung, eine Leistungsoptimierung (Verbesserung des Leistungsniveaus) und absolute Rekorde zu erreichen (Maximierung), bzw. den Erfolg zu sichern.

**FundaMental orientierte Aufgaben**, die der Trainer bei der Mannschaftsbetreuung zu leisten hat, beinhalten

- ☞ psychoregulierende Aspekte bei der Wettkampfvorbereitung und dem Coaching während und nach dem Wettkampf,
- ☞ Motivierungsmaßnahmen bei der Trainingsplanung und –gestaltung,
- ☞ Förderung eines positiven Mannschaftsklimas zur Erreichung der sportlichen Zielsetzungen.

Um diese Aufgaben zu bewältigen, müssen Trainer über folgende Kenntnisse verfügen:

#### ANFORDERUNGEN AN DIE TRAINER ZUR ADÄQUATEN FUNDAMENTALEN BETREUUNG IHRER SPIELER

- ☞ Trainer müssen in der Lage sein, sich über die psychischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ihrer Spieler ein Bild zu verschaffen; sie müssen wissen, was in den Spielern bei Anforderungen und Beanspruchungen vor sich geht, wie sie reagieren und welche Auswirkungen es üblicherweise auf ihre Spielleistung hat;
- ☞ Trainer müssen wissen, wie sie ihre Kenntnisse weitergeben, wie sie den Spielern mögliche psychische Barrieren bewusst machen und wie sie die Einsicht für Veränderungen wecken;
- ☞ Trainer müssen wissen, wie Methoden und Techniken des *FundaMental-Trainings* mit den Spieler einzuüben und zu trainieren sind, damit diese mit belastenden Situationen fertig werden (zur Förderung der Selbstregulation der Spieler);
- ☞ Trainer sollen ihren Spielern die Möglichkeiten fundamenteMental orientierter Methoden zur Unterstützung technisch-taktischer Fertigkeiten vermitteln (zur Förderung der *Selbstregulation* der Spieler);
- ☞ Zur effektiven *Fremdregulation* muss der Trainer wissen, wie sein eigenes Verhalten, sein Führungsstil und seine Kommunikationsformen auf die einzelnen Spieler wirkt und hinsichtlich der individuellen Bedürfnisse der Aktiven anpassen

Abb. 5: Anforderungen an die Trainer zur Vermittlung fundamenteMentaler Fertigkeiten

## **Das Trainerverhalten und dessen Auswirkungen auf die Spieler**

Die Persönlichkeit des Trainers, sein Verhalten, sein Führungs- und Kommunikationsstil haben großen Einfluss auf sämtliche Mannschaftsprozesse. So beeinflusst er die Mannschaft als Gruppe, deren Leistung, Effektivität und soziales Klima, sowie die individuelle Leistung der Spieler, deren Befriedigung von individuellen Bedürfnissen und Zielen, sowie die Zufriedenheit, Bindung und das Wohlbefinden jedes Einzelnen (Schröder, 1998, 45-46).

Erstaunlicherweise unterschätzen viele Trainer den Stellenwert, den ihr Auftreten/Verhalten bei den Spielern und deren sportliche Leistungsentwicklung hat. Nachfolgend soll deshalb etwas genauer auf das Trainerverhalten und dessen potentiellen Auswirkungen auf die Spieler eingegangen werden.

Üblicherweise wird das Trainerverhalten im Sport entweder durch systematische Trainerbeobachtung oder über die Erfassung von Führungsstilen untersucht. Nachfolgend soll jedoch zunächst darauf eingegangen werden, wie die eigenen Erfahrungen und Erwartungen der Trainer sich auf die Spielerleistung im Sinne einer "self-fulfilling prophecy" auswirken können. Hier wird auf die Ausführungen von Sternberg, Horn, Lox und Labrador (1998, 74-82) zurückgegriffen, die diesen Prozess sehr anschaulich beschrieben haben.

## **Self-fulfilling prophecy: Auswirkungen der eigenen Erwartungen auf die Spielerleistung**

Jeder Trainer verknüpft an seine Spieler Erwartungen und beurteilt das Leistungsvermögen nach bestimmten Kriterien. Solche Urteile, die sich häufig schon in der Vorsaison bilden, können sogenannte "self-fulfilling prophecies" hervorrufen, die wiederum dazu führen, dass das, was der Trainer von den Spielern erwartet, auch tatsächlich eintritt. Dieses Phänomen kann besonders leistungsbeeinträchtigend sein, wenn ein Trainer erste Erwartungen und Urteile trifft, die nicht korrekt sind und die tatsächlichen Fähigkeiten eines Athleten unterschätzen. Diese verzerrte Sichtweise, bei der das Potential des Athleten unterschätzt wird, kann dazu führen, dass der Trainer den Spielern weniger häufig und weniger effektive Anweisungen gibt. Das voreingenommene Coachingverhalten beeinträchtigt nicht nur die Möglichkeiten des Athleten, sich weiter zu entwickeln, sondern hat auch negative Affekte auf den Motivationslevel und das Selbstvertrauen der Spieler. Wenn ein Athlet nachfolgend tatsächlich unfähig erscheint, gute Leistungen zu bringen und Motivationsdefizite im Training offenbart, wird das erste, aber falsche, Urteil der Inkompetenz erfüllt. Nachfolgend wollen wir näher darauf eingehen,

- (1) wie sich bei Trainern Erwartungen oder Urteile über die Fähigkeiten der einzelnen Athleten üblicherweise bilden;
- (2) wie solche Erwartungshaltungen das Verhalten der Trainer beeinflussen können;
- (3) durch welche Prozesse die Leistung der Sportler und deren psychophysische Entwicklung durch solche Voreingenommenheiten des Trainers beeinträchtigt werden,
- (4) warum die Leistung und das Verhalten des Athleten schließlich mit den voreingenommenen Erwartungen des Trainers übereinstimmen und schließlich
- (5) für welche Athleten solche Voreingenommenheiten von Seiten der Trainer besonders negative Auswirkungen haben.

Daran anschließend erfolgt eine Diskussion, wie Trainer solche Voreingenommenheiten vermeiden können.

Schauen wir uns nun den Verlauf des self-fulfilling-prophecy-Phänomens im Einzelnen an:

## 1. Schritt: Der Trainer entwickelt Erwartungen

Vor jeder Saison werden üblicherweise für jeden Spieler der Mannschaft Erwartungen und Urteile von Seiten der Trainer gefällt.

Diese Erwartungen beinhalten erste Urteile oder Einschätzungen der körperlichen Kompetenz oder überhaupt der Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Spielers und basieren üblicherweise auf verschiedenen Informationsquellen. Insbesondere werden zwei Arten der Information besonders häufig genutzt. In der ersten Kategorie werden personenbezogene Aspekte berücksichtigt. Die zweite Art der Information sind sogenannte leistungsbezogene Daten, wie z.B. die Spielleistungsdaten der letzten Saison oder Ergebnisse über Leistungstests, Interaktion mit einem Mannschaftskameraden, Einleben in der Mannschaft, Reaktion auf Kritik, Sympathie etc..

Obwohl diese ersten Eindrücke von den meisten Trainern durch eine Vielzahl von Informationen zusammengetragen werden, unterscheiden sich Coaches in der Art und Weise, wie sie diese Informationen gewichten. Damit ist gemeint, dass einige Trainer besonders auf das achten oder hören, was sie von anderen Trainern oder Athleten über andere Spieler mitgeteilt bekommen. Andere Trainer orientieren sich bei ihrer Urteilsbildung vorrangig an "harten" Leistungsdaten. Aus diesem Grund könnten zwei Trainer den gleichen Spieler völlig unterschiedlich beurteilen, je nachdem welche Arten der Information er für sich selbst am meisten favorisiert.

Daraus ergibt sich logischerweise, dass das erste Urteil über einen Athleten entweder tatsächlich korrekt sein kann oder nicht den Tatsachen entspricht, je nachdem welche Informationsquellen man benutzt hat. Bei einer korrekten Informationssammlung über die Fähigkeiten des Spielers sind nachfolgend keine negativen Effekte auf die Spielleistung zu erwarten. Auf der anderen Seite können sich inkorrekte Erwartungen (Erwartungen, die entweder zu hoch oder zu niedrig sind) und die zusätzlich von dem Trainer auch nicht im Laufe der Saison korrigiert werden, sehr leistungsbeeinträchtigend für die Spieler auswirken. Folgendes Beispiel dazu:

### BEISPIEL I:

Ein Trainer übernimmt eine neue Mannschaft und bekommt von dem Assistenztrainer über zwei Aufbauspieler folgende Informationen: Der eine Spieler – Martin – wird als talentierter Athlet beschrieben, während über den anderen Spieler – Robert – gesagt wird, dass er es letztes Jahr eigentlich nur den Sprung ins Team geschafft hat, weil er der Sohn des damaligen Trainers war. Am ersten Trainingstag bringt Robert den Ball vor und verliert ihn ohne Gegnereinfluss an der Mittellinie. Der Coach, der als ersten Eindruck von Robert mitbekommen hat, dass er kein talentierter Spieler ist, sieht diesen Fehler als Bestätigung für dessen fehlende Fertigkeiten an. Nachfolgend reagiert der Trainer auf den Ballverlust von Robert damit, dass er ihm sagt, er soll das nächste Mal langsamer dribbeln und mehr aufpassen. Einen Moment später passiert Martin, der als talentierter Spieler beschrieben worden war, das gleiche Missgeschick in der gleichen Übung. Der Trainer, der jedoch aufgrund der Informationen glaubt, dass Martin ein exzellenter Dribbler ist, nimmt an, dass der Fehler nur deswegen passiert ist, weil der Spieler von einem Geräusch abgelenkt wurde. Aufgrund dieser Wahrnehmung ignoriert der Coach ganz einfach den Fehler und ermuntert den Spieler mit Worten wie "Vergiss es. Mache dir nicht draus!"

In diesem Beispiel wurden die Urteile über das Spiel- und Leistungsvermögen der beiden Spieler über die Information begründet, die der Trainer von seinem Assistenten erhalten hatte. Die daraus entstandenen ersten Erwartungen verursachten bei dem Trainer eine unterschiedliche Wahrnehmung der Spielleistung der beiden Spieler. Solche unterschiedlichen Wahrnehmungen wiederum führten dazu, dass der Trainer unterschiedlich auf die Aktionen der Spieler reagiert hat. Und damit kommen wir schon zum zweiten Schritt in der Handlungssequenz, die eine self-fulfilling-prophecy in Gang setzt.

## 2. Schritt: Wie die Erwartungshaltung der Trainer ihr eigenes Verhalten beeinflusst

Die Erwartungen von Trainern, die üblicherweise am Anfang einer Saison für jeden einzelnen Athleten entwickelt werden, führen nicht notwendigerweise oder automatisch zu solchen self-fulfilling-prophecies. Aber es gibt bestimmte Trainertypen, die besonders gefährdet scheinen, durch unflexible Erwartungseinschätzungen ihr Verhalten inadäquat zu steuern. Dieses Verhalten bezieht sich vor allem auf die unterschiedlichen Instruktionseinhalte, die solche Trainer gegenüber ihren Spielern zeigen und zwar in Bezug auf

- a) die Häufigkeit und die Qualität der Interaktion, die ein Trainer mit seinen einzelnen Spielern hat,
- b) die Quantität und Qualität der Instruktionen, die den einzelnen Athleten gegeben werden und
- c) die Häufigkeit und die Art der Rückmeldung über die Spiel- und Trainingsleistung gegenüber den einzelnen Athleten.

In der ersten Verhaltenskategorie, nämlich der **Häufigkeit und der Qualität der Trainer-Spieler-Interaktion** zeigen solche voreingenommenen Trainer eher selten die Tendenz Kontakte zu den Athleten auf der sozialen oder auch auf der Leistungsebene zu suchen, von denen sie meinen, dass sie weniger Fähigkeiten haben. Als Konsequenz verbringen solche Trainer signifikant mehr Zeit mit Athleten von denen sie annehmen, dass sie höherqualifiziert oder höher talentiert sind. Zudem scheint auch die Qualität der Coach-Spieler-Interaktion unterschiedlich zu sein, wobei Spielern, deren Fähigkeiten hoch eingeschätzt werden, mehr Wärme und positive Gefühle entgegengebracht werden (Lachen, Kopfnicken, Kontakt, wie auf die Schulter klopfen), als Spielern, von deren Fähigkeiten man nicht so erbaut ist. Ein Beispiel dazu:

### Beispiel II:

Petra und Sabine, die beide in einem Team spielen, bleiben nach dem Training noch in der Halle und spielen 1 gegen 1. Der Trainer kommt rüber und schaut ihnen zu. Als Sabine (als hoch talentiert angesehen) eine erfolgreiche Täuschung macht und durchzieht, reagiert der Trainer mit Zuspruch, stoppt aber auch das Spiel, um Sabine mit weiteren Instruktionen zu versorgen (z.B. was sie in einer ähnlichen Situation noch hätte machen können (“... aber wenn sie z.B. weak-side gekommen wäre ...“)). Als etwas später Petra (als weniger talentiert angesehen) die gleiche Täuschung und Bewegung vollzieht, gibt der Trainer ihr nur Zuspruch (“gute Bewegung Petra“), wendet sich aber dann von ihr ab und zeigt Sabine, wie sie diesen Durchbruch in der Verteidigung hätte verhindern können.

Noch größere Folgen hat eine unterschiedliche Behandlung zwischen höher und schlechter eingeschätzten Spielern, was die **Quantität und Qualität der Instruktion** betrifft. Wenn ein Trainer einen Spieler als weniger talentiert einschätzt, ihm die nötigen athletischen Fähigkeiten oder die spielerischen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Spiel abspricht, ist es immer wieder zu beobachten, dass der Trainer gerade diesen Spielern in Übungen weniger Zeit einräumt, an ihren Schwächen zu

arbeiten. Gleichzeitig bekommen diese anscheinend geringer talentierten Spieler weniger Übungen von ihren Trainern gezeigt, die ihre Leistungen verbessern könnten. Und schließlich neigen die Trainer dazu, solchen als minder begabt eingestuften Spielern weniger geduldig und ausdauernd zu helfen, um z. B. schwierige Übungen im Technik - oder Taktikbereich zu erlernen. Die gewährte Unterstützung im Lernprozess beschränkt sich für anscheinend weniger talentierte Spieler auf wenige Versuche, während mit Spielern, die der Trainer als talentiert einstuft, sehr viel ausdauernder an den Fehlern gearbeitet wird.

Zusätzlich zu diesen Unterschieden in der Qualität der Instruktionen ist herausgefunden worden, dass Trainer auch **unterschiedliche Arten der Rückmeldung** bei hoch- oder gering talentiert wahrgenommenen Spielern durchführen (vgl. ). Das bezieht sich insbesondere auf die Art und Weise, wie Trainer mit Lob und Kritik arbeiten. Trainer scheinen talentiert wahrgenommene Spielern mehr positive Rückmeldung und Lob nach erfolgreichen Leistungen entgegen zu bringen, als gegenüber weniger talentiert wahrgenommenen Spielern. Demgegenüber erhalten weniger talentierte Spieler weniger zutreffende und hilfreiche Rückmeldungen nach erfolgreichen Spielaktionen.

Gerade in der **Anzahl korrigierender oder technischer Instruktionen** scheinen die Trainer zwischen weniger und mehr talentierten Spielern zu unterscheiden. Die als höher talentiert eingeschätzten Spieler bekommen üblicherweise Informationen und Rückmeldungen darüber, wie sie ihre Spielleistung verbessern können. Auf der anderen Seite bekommen als weniger talentiert angesehene Spieler wohl häufiger Lob nach guten Aktionen, aber deutlich weniger Rückmeldung darüber, wie sie ihre Leistung im technisch-taktischen Bereich verbessern können. Diese Unterschiede in der Form und der Häufigkeit der Rückmeldungen mögen an den unterschiedlichen Erwartungshaltungen der Trainer liegen, die sie für die einzelnen Spieler haben. Zum Beispiel ist es einleuchtend, dass ein Trainer, der eine hohe Erwartungshaltung an einen Spieler hat, deswegen davon überzeugt ist, dass dessen Leistung sich noch steigern wird und deshalb diesem Spieler auch noch mehr technische Informationen gibt, um dafür zu sorgen, dass der Spieler seine Spielleistung tatsächlich erhöht. Auf der anderen Seite wird ein Trainer, der eine geringe Erwartungshaltung an einen Spieler hat, eher glauben, dass korrektive Instruktionen sinnlos und vor allen Dingen nicht hilfreich für diese Spieler seien. Schließlich scheinen Trainer auch in der Art und Weise ihrer **Leistungsattribution** zwischen niedrig und hoch eingeschätzten Spielern zu unterscheiden.

### BEISPIEL III:

Während der Einübung eines Spielzuges hat Kim, (als hoch talentiert eingestuft) Probleme mit dessen Umsetzung. Der Trainer unterbricht die Übung und verbringt die nächsten Minuten damit, Kim noch einmal genau die Laufwege und Optionen zu erklären. Als Susanne (als wenig talentiert eingestuft) etwas später ähnliche Probleme mit dem Spielzug hat, nimmt er sie aus dem Spiel raus und sagt zu einer Mitspielerin von ihr: "Marion, über- nimm du mal und zeige, ob du das Spiel verstanden hast!" ohne sich weiter um Susanne zu kümmern

Diese Beispiele und Ausführungen machen deutlich, dass die Erwartungshaltung der Trainer durch- aus die Wahrnehmung tatsächlicher Ereignisse beeinflussen kann. Die unterschiedlichen Wahrneh- mungen wiederum können zu unterschiedlichen Reaktionen der Trainer auf die Leistung der Spieler führen.

Zu diesem Zeitpunkt sollte erwähnt werden, dass es natürlich nicht so ist, dass der Trainer alle Ath- leten in seinem Team genau gleich behandeln muss oder sollte. Spieler unterscheiden sich in ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten und ihren Persönlichkeiten, so dass jeder Trainer natürlich individuell

auf die Bedürfnisse der einzelnen Spieler auch in ihrer Art und Weise, wie sie Trainingsmaßnahmen vermitteln, eingehen müssen. Es ist wichtig herauszustellen, dass beobachtbare Unterschiede im Verhalten eines Trainers bei einzelnen Spielern nicht automatisch bedeuten, dass der Trainer voreingenommen ist und dadurch die Fortschritte der Spieler untergräbt.

Wenn solche unterschiedlichen Verhalten dazu dienen, die individuelle Leistung jedes einzelnen Spielers zu verbessern, dann ist solches unterschiedliches Auftreten durchaus angebracht. Wenn aber solche unterschiedlichen Verhaltensweisen bei einzelnen Spielern oder einzelnen Gruppen von Spielern ständig dazu führt, dass diese Spieler weniger Möglichkeiten zum Lernen und Umsetzen ihrer Fähigkeiten bekommen, dann ist dieses Trainerverhalten nicht funktional, und es ist dann davon auszugehen, dass die Erwartungshaltung des Trainers voreingenommen ist.

### **3. Schritt: Wie das Verhalten des Trainers die Leistung und das Verhalten der Spieler beeinflussen kann**

Die dritte Phase in der Handlungssequenz, die zur self-fulfilling-prophecy führt, tritt ein, wenn durch das voreingenommene Verhalten des Trainers die individuelle Spielleistung und auch die psychophysische Entwicklung des Athleten beeinträchtigt wird. Nach den gerade gemachten Ausführungen ist es leicht zu verstehen, wie solches voreingenommenes Verhalten dazu führt, dass bei hochtalentierten Spielern die Chancen auf spielerisches Fortkommen maximiert werden, gleichzeitig die Fertigkeiten von weniger talentiert erscheinenden Spielern limitiert werden. Spielern, denen ständig weniger effektive und weniger intensive Instruktionen gegeben wird, und denen weniger Zeit zugestanden wird, im Training an Übungen teilzunehmen, werden logischerweise nicht die gleichen Fortschritte machen, wie ihre Mannschaftskollegen, denen optimale Lernbedingung gegeben wird. In den Beispielen 2 und 3 wurde den beiden Spielern nicht die gleiche Instruktionsqualität gegeben. Wenn dieses Verhalten typisch über die gesamte Saison hinweg wäre für die Behandlung, die diese Athleten von dem Trainer erhalten, ist davon auszugehen, dass nach einer gewissen Zeit die Fertigkeiten von Kim wesentlich besser sein werden als die von Susanne. Der Trainer würde diese Leistungsunterschiede dann dahingehend beurteilen, dass seine anfänglich Einschätzung der spielerischen Fähigkeiten bestätigt werden. Durch die Initialwahrnehmung oder -urteile, die der Trainer am Anfang der Saison von den beiden gehabt hat, wurden demnach im Laufe der Saison die Leistungsentwicklung nicht nur beeinflusst, sondern durch das unterschiedliche Trainerverhalten zu einem großen Teil bestimmt. Die Erwartungshaltung des Trainers diente hier als self-fulfilling prophecy, weil dadurch ein unterschiedliches Instruktionsverhalten, Attributionsverhalten etc. ausgelöst wurde, was zu Leistungseinbußen bei der Spielerin führte und wiederum die Ausgangswahrnehmung des Trainers erfüllte.

Neben den negativen Auswirkungen, die solche Voreingenommenheiten des Trainers und das daraus resultierende Instruktionsverhalten auf die Leistungsverbesserung und den Lernerfolg nach sich ziehen, kann ein solches Verhalten auch die psychischen Kapazitäten der Athleten beeinträchtigen.

So wurde mehrfach nachgewiesen, dass das jeweilige Trainerverhalten in Spielen und im Training deutlich mit dem Selbstkonzept, der wahrgenommenen Leistung und der wahrgenommenen Angst der Spieler zusammenhängt (vgl. Harris & Rosenthal, 1985; Martinek, 1989). Je nach der Rückmeldung des Trainers kann die Selbstwahrnehmung der einzelnen Spieler demnach beeinflusst werden.

Dies geschieht einerseits über direkte Kommunikationsformen wie Lob oder Tadel. Häufig nutzen Trainer eher subtile und indirekte Wege, mit denen sie den Athleten verdeutlichen, wie sie ihr Talent bewerten. In Beispiel 3 haben beide Spieler die gleiche Leistung demonstriert, aber unterschiedliche Rückmeldungen erhalten, wodurch eine abweichende Trainerhaltung den Spielern gegenüber offensichtlich wird. Doch auch bei gleicher verbaler Rückmeldung kann der Trainer durch seine Körpersprache, seiner Gestik und Mimik, auch minimale Unterschiede in der Wertschätzung seinen Athleten gegenüber mitteilen, die Athleten auch unbewusst spüren.



Die unterschiedliche Rückmeldung kann von den Spielern wiederum dahingehend interpretiert werden, was der Trainer von ihnen erwartet. Auf der einen Seite mag ein Spieler dadurch aufmerksam gemacht werden, dass er auf seinem maximalen Leistungslevel spielt, bei anderen wird impliziert, dass die momentane Leistung wohl ganz gut ist, aber noch verbesserungsfähig ist.

Auch die Ursachenzuschreibung für Erfolg und Misserfolg im Spiel und Training kann durch die Verhaltensweisen des Coaches bei den Spielern beeinflusst werden. Wenn beispielsweise ein Trainer eine erfolgreiche Leistung mit den Fähigkeiten des Spielers begründet, wird der Spieler eher selbst eine hohe Erwartungshaltung an seinen eigenen zukünftigen Erfolg und eine positive Einstellung gegenüber der Sportaktivität entwickeln. Wenn ein Trainer andererseits erfolgreiche Spielleistungen nur dem Zufall oder Glück als Ursache zubilligt, werden die Spieler nicht darin bestärkt, dass sie in Zukunft die gleiche gute Leistung wieder erreichen können, da sie ja nicht beeinflussbar ist und nicht an ihren Fähigkeiten liegt.

#### **4. Schritt: Die Leistung des Spielers entspricht den (falschen) Erwartungen des Trainers**

Der letzte Schritt in der Entwicklung einer self-fulfilling-prophecy erfolgt, wenn die tatsächliche Spielleistung und/oder das Verhalten des Spielers mit der Erwartungshaltung des Trainers übereinstimmt. Diese Übereinstimmung ist ein sehr wichtiger Faktor in der Handlungskette, weil es den Trainer in seiner originären Einschätzung, in seinem Urteil über den Athleten in der Richtigkeit seiner Einschätzung des Athleten bestärkt. Und diese Übereinstimmung wiederum bestätigt den voreingenommenen Trainer in seiner korrekten Einschätzung sportlicher Talente. Unglücklicherweise verstärken solche "Erfolge" auch zukünftige Voreingenommenheiten von Trainern.

Abschließend soll festgehalten werden, dass nicht alle Athleten es zulassen, dass das Verhalten des Trainers oder dessen Erwartungen ihre Spielleistung oder psychische Stabilität beeinträchtigt. Genauso wie nicht alle Trainer zur Voreingenommenheit tendieren, genauso wenig sind alle Spieler hilflos der self-fulfilling-prophecy ausgeliefert. Aber wie auch für die Trainer gibt es bestimmte Persönlichkeitseigenschaften für die Spieler, die sie anfälliger machen, sich von dem jeweiligen Trainerverhalten tatsächlich negativ beeinflussen zu lassen. Gerade solche Spieler mit einem geringen Selbstwertgefühl, Spieler, die gerne eine Rückmeldung von den Trainern über ihre eigene Spiel- und Trainingsleistung erhalten, können wesentlich leichter von solchen Voreingenommenheiten des Trainers beeinflusst werden. Selbstbewusste Spieler dagegen benutzen nicht nur die Rückmeldung des Trainers als Informationsquelle oder als Bestätigung für ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Solche "resistenten" Sportler wehren ein voreingenommenes Trainerverhalten und dessen Informationen einfach ab und nutzen andere Quellen, um Informationen über ihre Fähigkeiten zu erhalten, z.B. Feedback von Eltern, Freunden und anderen Erwachsenen. In diesem Fall wird auch bei einem stark voreingenommenen Trainer der self-fulfilling-prophecy schon in ihrem Anfangsstadium gestoppt werden, da die Athleten sich auf diese Voreingenommenheit nicht einlassen. Nur wenn alle vier Schritte in der gerade beschriebenen Sequenz auftauchen, erfüllt sich das self-fulfilling-prophecy Phänomen mit Leistungseinbußen und psychophysischen Beeinträchtigungen der Spieler.

#### **Der Führungsstil des Trainers und der Zusammenhang zu Voreingenommenheiten in der Einschätzung der Spielerfähigkeiten und -fertigkeiten**

Wie gerade erwähnt lassen es nicht alle Trainer zu, dass ihre erste Wahrnehmung über die Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Spielers die Quantität und Qualität ihrer Beziehungen zu diesen Athleten und ihren Verhaltensweisen beeinträchtigen. Da solche Voreingenommenheiten jedoch leistungsbeeinträchtigend sind, wäre es sehr wichtig, herauszufinden, welche Trainertypen am wahrscheinlichsten in diese Kategorie fallen. Mit anderen Worten: Welche Eigenschaften unterscheiden solche Trainer, die voreingenommen agieren, von Trainern, die dies nicht tun?

Der jeweilige Führungsstil eines Trainers scheint dabei ein besonders sinnvoller Ansatz zu sein, um

das Trainerverhalten einzuordnen.

In vielen Untersuchungen ist deutlich geworden, dass einerseits die Trainer unterschiedliche Führungsstile im Sportkontext benutzen und dass die Art der Führung zu Unterschieden in der sportlichen Leistung, der Zufriedenheit, der intrinsischen Motivation und der Wahrnehmung der eigenen Fertigkeiten und Spielleistung beitragen kann (vgl. ). Mit anderen Worten: bestimmte Führungsstile scheinen effektiver zu sein, um hohe sportliche Leistungen und eine hohe positive Selbstwahrnehmung der Sportler zu fördern.

Wie wir gesehen haben, wird vor allen Dingen das Verhalten solcher Spieler von dem Führungsstil des Trainers beeinflusst, die ein schwaches Selbstbild, wenig Selbstvertrauen und positive Bestärkungen von außen für ihr Selbstwertgefühl brauchen. Gerade jugendliche Spieler, deren Persönlichkeit noch nicht gefestigt ist, werden deshalb ebenfalls stark von dem jeweiligen Trainerverhalten beeinflusst.

Üblicherweise wird bei der Beschreibung der Führungsstile zwischen autoritärem, demokratischem und laissez-faire Trainerverhalten unterschieden.

Nach den vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnissen sind die Erfolgsaussichten bei einem ausschließlichen Gebrauch dieser Führungsstile bei leistungsorientierten Spielern wie folgt:

- Der **laissez-faire-Stil** kann aufgrund der geringen Erfolgswahrscheinlichkeit nicht empfohlen werden. Lediglich bei hoch intrinsisch motivierten und sehr erfahrenen, älteren Spielern scheint dieser Führungsstil sinnvoll;
- “Ein rein **autoritärer Stil** scheidet in Mannschaften mit überwiegend extrinsischer Motivation bereits wegen der zu erwartenden geringeren Handlungszufriedenheit aus. Dieser Stil wird außerdem nur dann längerfristig akzeptiert, wenn die Spieler intrinsisch motiviert sind, sozial-emotionale Motive einen geringen Stellenwert haben und das formelle Gruppenziel regelmäßig erreicht wird“ (Weiner, 1993, 102). Rein autoritär geführte Mannschaften können nicht auf Dauer stabile Strukturen und Zielsetzungen entwickeln, wobei die fehlenden Entscheidungsfreiräume nicht selten zum Ausweichen auf andere Freizeitaktivitäten führen. ... “Einige Trainer neigen zu übertriebenen autoritären bzw. autokratischen Verhaltensweisen im Training - vielleicht deshalb, weil dadurch der Eindruck entsteht, die ‘Dinge im Griff’ zu haben. Wer allerdings im Rahmen des Trainingsprozesses selbständig und situationsangemessen handelnde Spieler entwickeln möchte, der muß auch im Training zu solchen Handlungsweisen, insbesondere im Jugendalter, ‘erziehen’ “(Weiner 1993, 103).
- Der rein **demokratische Stil** ist vor allen Dingen aufgrund der hohen Handlungszufriedenheit mit überwiegend extrinsisch motivierten Mannschaften geeignet, wobei besonders Mannschaften aus dem unteren und mittleren Leistungsbereich davon profitieren. Wenn allerdings formelle Zielsetzungen erreicht werden sollen, ist das Fachwissen und die Führungskompetenz des Trainers gefragt, so dass eine ausschließliche Anwendung des demokratischen Stils gerade aufgrund der zeitlichen Beschränkungen des Trainings wenig effizient scheint.



Tab. 9: Führungsstile (nach Weiner, 1993, 103)

Merkmal	autoritär	demokratisch	laissez-faire
<b>Meinungsbildung</b>	Vorgehensweise und Aktivitäten werden in kleinen Schritten diktiert; die Mannschaft erkennt nicht das Ziel	Der Trainer schlägt Vorgehensweisen und Aktivitäten vor, und zwar so, dass das Team das Ziel erkennt und mitentscheiden kann	der Trainer verhält sich völlig passiv
<b>Entscheidung</b>	Der Trainer trifft alle Entscheidungen allein	Entscheidungen werden durch Diskussion im Team getroffen	jeder kann für sich selbst entscheiden
<b>Mitwirkung der Spieler</b>	Nur der Trainer entscheidet, wer was zu tun hat und mit wem	Die Spieler können selbst wählen, welche Aufgabe und mit wem sie sie durchführen	Die Spieler haben freie Wahl, was sie tun wollen und ob sie zusammen mit anderen etwas tun oder allein
<b>Mitwirkung des Trainers</b>	Der Trainer beteiligt sich nicht an Mannschaftsaktionen, er kritisiert und lobt persönlich	Der Trainer beteiligt sich an den Mannschaftsaktivitäten, versucht Lob und Kritik sachlich und objektiv zu geben	Der Trainer beschränkt sich auf ein Minimum an Aktivitäten, äußert sich nur auf Wunsch der Gruppe, die Mitglieder der
<b>Verantwortung</b>	Der Trainer trägt die ganze Verantwortung für das Ergebnis der Mannschaft	Die Mannschaft trägt die Verantwortung für das Ergebnis gemeinsam	Jeder bleibt sich selbst überlassen, ist für sich selbst verantwortlich

**Trainertipp:** Für die Führung leistungsorientierter Mannschaften sollte deshalb eine **situationsbezogene Mischform** mit überwiegend demokratischer Führung gewählt werden, wobei

- die Spieler an allen grundsätzlichen mannschaftsrelevanten Entscheidungen (z.B. Zielsetzungen, Integration von Neuzugängen, Spielsysteme etc.) beteiligt werden;
- der Trainer eine beratende Funktion einnimmt und seine Sach-Kompetenz einbringt;
- seine Vorstellungen über Saisonplanung, & -durchführung etc. an den Bedürfnissen der Spieler angleicht und
- im Wettkampf situationsangemessenes und schnelles taktisches Handeln als Orientierungshilfe für seine Spieler zur Verfügung stellt.
- Autoritäre Trainer, die überwiegend mit Bestrafungen, Ablehnung, negativen Sprüchen, restriktiven Verhaltenskatalogen und sozial-emotionaler Kälte agieren, werden die Leistung ihrer Spieler mittel- bis langfristig negativ beeinflussen.

Wenn man sich die verschiedenen Führungsstile anschaut, werden mögliche Zusammenhänge zu dem Prozess der Voreingenommenheit deutlich. Z.B. scheint ein hochgradig autoritärer Führungsstil eher mit voreingenommenen Verhaltensweisen zu korrelieren als demokratische Verhaltensweisen. Das liegt daran, dass autokratische Führer dazu tendieren, ihre persönliche Autorität in der Arbeit mit den Spielern deutlich zu machen. Üblicherweise fordern sie auch strikten Gehorsam von ihren Spielern und das strikte Festhalten an Regeln. Autokratische Coaches tendieren zudem dazu, sich von der Mannschaft eher fern zu halten und auch emotional und sozial wenig Kontakte zu den Spielern der Mannschaft aufzubauen. Aufgrund der mangelnden Interaktionen und fehlendem Informationsaustausch bleiben Erwartungshaltungen natürlich eher bestehen, als wenn man es zulassen würde, über den Wissensaustausch mit anderen, sein Bild von den Spielern zu revidieren.

Einige Verhaltensrichtlinien für Trainer, die insbesondere im Kinder- und Jugendtraining, aber auch im Seniorenbereich vielsagend erscheinen, werden nachfolgend aufgeführt (nach Schröder, 1998, 48).

### Reaktives Verhalten des Trainers auf eine gute sportliche Leistung

RICHTIG	FALSCH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Anstrengung und die Leistung loben und positiv bekräftigen, sooft es geht</li> <li>• Wertschätzung der Anstrengung und Bemühungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Leistung und Anstrengung wird als gegeben, als selbstverständlich hingenommen</li> </ul>

### Reaktives Verhalten des Trainers auf Misserfolg, fehlerhafte Leistung

RICHTIG	FALSCH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• direkt nach dem Fehler ermutigen</li> <li>• Korrekturen und Hinweise für die richtige Ausführung der Bewegung oder des Spielzuges geben, indem die richtige (nicht die fehlerhafte) Ausführung erklärt wird</li> <li>• dem Spieler das Gefühl vermitteln, dass er sich verbessern kann und es schaffen wird</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach Fehler schimpfen, indigniert sein oder sonstige Formen von Bestrafen oder Missfallen äußern</li> </ul>

### Reaktives Verhalten des Trainers auf Fehlverhalten, mangelnde Aufmerksamkeit

RICHTIG	FALSCH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disziplin und Aufmerksamkeit durch präventive Maßnahmen sichern</li> <li>• klare Regeln aufstellen</li> <li>• Ordnungsrahmen sichern</li> <li>• Betonung und Wert legen auf Teamgeist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ständiges Nörgeln, Schimpfen u.s.w. wegen Disziplinlosigkeit</li> <li>• unklare Anweisungen und Regeln</li> </ul>

### Aufgabenbezogenes/aufgabenirrelevantes Verhalten des Trainers

RICHTIG	FALSCH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• präzise und verständliche technisch-taktische Unterweisungen geben</li> <li>• Erklärungen in freundlicher und ermutigender Weise geben</li> <li>• sozial und fachlich kompetent unterrichten und sich dabei an den Fertigkeiten und Bedürfnissen der Spieler ausrichten</li> <li>• als Trainer selbst konzentriert und gut vorbereitet sein (Vorbildfunktion)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• abwehrende und sarkastische Bemerkungen</li> <li>• feindselige und entmutigende Atmosphäre</li> </ul>

## Diagnosemittel zur Erfassung des Trainerverhaltens

### ■ Beobachtungsmethode (Smoll & Smith, 1989):

Für eine Einschätzung des Trainerverhaltens kann einerseits die Beobachtungsmethode von Smoll und Smith (1989) genutzt werden. Hier registriert ein Beobachter (z.B.: Assistenztrainer) anhand eines Beobachtungsbogens das Verhalten des Trainers nach verschiedenen Kriterien

### ■ Fragebogen zur Bewertung seines Führungsstils + Akzeptanz seines allgemeinen Verhaltens bei einzelnen Spielern (Schröder, 1998 nach Chelladurai & Saleh, 1980):

Eine weniger aufwendige Einschätzung des allgemeinen Trainerverhaltens erhält man durch die Anwendung des Fragebogens von Chelladurai und Saleh (1980). Die 40 Items geben dabei Auskunft über die Einschätzung der Spieler über die wahrgenommene Fachkompetenz des Trainers, der Ausprägung seines demokratischen und autokratischen Verhaltens, seiner sozialen Unterstützung und positiven Unterweisung, also der Art und Weise, ob und wie stark der Trainer seine Athleten motiviert. Im Anhang ist der Fragebogen und sein Auswertungsmodi aufgeführt.

### ■ Fragebogen zur Fremd- und Selbsteinschätzung seines Pausenverhaltens (Neumann 2000, mod. nach Kellmann, 1997):

Mit Hilfe dieses Fragebogens kann der Trainer einerseits sein eigenes Trainerverhalten in Wettkampfunterbrechungen (Halbzeit, Auszeit, Auswechslung) erfassen und andererseits die Übereinstimmung zwischen seiner Einschätzung und der Wahrnehmung seiner Spieler bzgl. des Trainerverhaltens im Spielverlauf bekommen. Diskrepanzen zwischen der Eigen- und Fremdwahrnehmung führen häufig zu kommunikativen Missverständnissen und mangelhafter Umsetzung der technisch-taktischen Anweisungen und Intentionen des Trainers, so dass eine diesbezügliche Überprüfung wichtige Hinweise auf eventuelle Verständigungsdefizite und Veränderungsnotwendigkeiten des Trainerverhaltens geben kann. Im Anhang findet sich der Fragebogen und sein Auswertungsmodi.

## Diagnosemittel zur Erfassung der Mannschaftsstruktur

Stellen Sie sich bitte folgende Situation vor: Sie übernehmen als Trainer ein für Sie unbekanntes Team, das sich kurz zuvor von seinem Trainer getrennt hat. Diese Trennung war mit einigen Querelen verbunden, die Sie als neuer Coach zwar unterschwellig wahrnehmen, aber nicht genau benennen können.

Oder Sie beginnen die Arbeit mit einem Team, das sich über eine ganze Saison eher eigenständig bzw. mit einem Spielertrainer trainiert hat und nun mehr oder weniger mit Ihnen zusammenarbeiten möchte.

Eine andere Herausforderung für Sie als Trainer ergibt sich, wenn der leistungsstarke Aufbauspieler, den Sie mit viel Mühe zum Saisonbeginn verpflichten konnten, nun kurz vor Ende der Saison seinen Wechsel zu einem anderen Verein bekannt gibt, was Sie eigentlich verhindern wollten.

Ähnlich unangenehm ist es, wenn zwei Nachwuchsspieler, die über Jahre ihr Spielniveau steigern konnten und die Sie eigentlich als Leistungsträger aufbauen wollten, plötzlich aus dem Verein austreten und ihre junge Spielerkarriere beenden.

Sicherlich wurde jeder von Ihnen in seiner Laufbahn als Trainer schon mit einer dieser Situationen oder einem ähnlichen Problem konfrontiert, dessen Lösung nicht nur von spiel- und leistungsmanenten Daten abhängig ist, sondern auch stark von Ihrem Wissen über die Gruppen- und Mannschaftsstruktur beeinflusst wird. Während aber die Erhebung der physischen Leistungsfähigkeit in den Trainingsalltag fest integriert ist, stellt die Analyse des Mannschaftsklimas eher die Ausnahme dar. Ein Grund hierfür ist sicherlich, dass die entsprechenden Erhebungsverfahren, die, wie wir sehen werden, eigentlich nicht sonderlich aufwendig sind, bisher weitgehend unbekannt sind. Ein anderer Grund ist das Phänomen, dass Trainer eher dazu neigen, die Beziehungen der Spieler unter-

einander bzw. das Gruppenklima zu positiv zu bewerten. Daher treffen „Drop Out“ Phänomene für den Trainer häufig aus „heiterem Himmel“ ein. Dies, obwohl sie eine längere Entstehungsgeschichte haben, die durch entsprechende Diagnoseverfahren, die die Integration eines Spielers in die Mannschaft darstellen, erkannt und mit entsprechenden Maßnahmen (vgl. Kap. 5: „Die Burnout Falle“) hätten verhindert werden können. Ein Diagnosemittel, das dem Coach bei der Ermittlung von Rangfolgen und Beziehungsstrukturen helfen kann, ist die Soziometrie, die über Personen – und Gruppenbewertungsverfahren dem Coach das Mannschaftsgefüge aufzeigen kann und so eine Ergänzung zu seinen eigenen Beobachtungen darstellt.

Selbstverständlich muss die Interpretation der mit der Soziometrie erhobenen Untersuchungsergebnisse vorsichtig erfolgen, da sie, wie alle psychologischen Tests, von verschiedenen Einflüssen abhängig sind. Sie ist aber ein weiteres Hilfsmittel, das der Coach zusätzlich zu seiner eigenen Erfahrung nutzen kann, wenn er die Strukturen seines Teams sichtbar machen möchte.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen in Anlehnung an Weiner (1993) drei Verfahren vorstellen, die helfen können, eben jene Strukturen aufzuzeigen. Es handelt sich hierbei um das

- **Gruppenbewertungsverfahren (GBV),**
- **Personenwahlverfahren (PWV),**
- und, als eine Sonderform des Personenwahlverfahrens, die **Stammfünfbefragung.**

Das **Gruppenbewertungsverfahren** dient als gruppendynamisches Verfahren der **Veranschaulichung der Rangfolge** in einer Gruppe.

Über das **Personenwahlverfahren** lassen sich Soziogramme erstellen, die helfen, das **Beziehungsgeflecht innerhalb des Teams zu veranschaulichen.** Hierzu wird die Anzahl und Art der Beziehungen der Gruppenmitglieder untereinander erhoben.

Über die **Stammfünfbefragung** wird ein spezielles Soziogramm erhoben, das über den **Sachstatus des Spielers** (d.h. seine Fähigkeit, die an ihn gestellten Aufgaben zu erfüllen), Aufschluss gibt. Hierbei gehen auch die momentanen personellen Rahmenbedingungen sowie die Aufgabenverteilungen innerhalb der Mannschaft in die Bewertung mit ein.

Nachdem diese Befragungsformen mit ihrer generellen Zielrichtung vorgestellt wurden, wollen wir uns nun mit ihrer genauen Durchführung und Interpretation beschäftigen.

### Gruppenbewertungsverfahren (GBV)

Das Gruppenbewertungsverfahren dient, wie bereits erwähnt, der Rangfolgenbestimmung einer Gruppe. Den Gruppenmitgliedern werden in der Regel Fragen vorgelegt, die folgende Form haben:

**“Wie gern möchtest Du mit jemandem aus Deiner Gruppe ...?”**

oder

**“Wie ungerne möchtest Du mit jemandem aus Deiner Gruppe ...?”**

Zu jeder Frage hat jeder Befragte eine Tabelle vorliegen, auf der die Namen sämtlicher anderen Gruppenmitglieder aufgeführt sind. Hierauf notiert er dann seine Einschätzungen, die auf seinen Vorlieben beruhen, nach einer siebenstelligen (oder aber fünfstelligen) Werteskala. Hierbei bedeutet die 1, dass er sehr gerne mit dem betreffenden Gruppenmitglied die in der Frage formulierte Aufgabe übernimmt, die 7 bedeutet hingegen, dass er auf keinen Fall mit dem betreffenden Gruppenmitglied zusammenarbeiten möchte. Die 4 steht in der Skala für “weder gern noch ungerne“ und bildet den neutralen Wert.

neutraler Wert

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7

sehr gern

weder gern

auf keinen Fall

noch ungern

Durch unterschiedliche Schwerpunktsetzung bei der Fragestellung können nun unterschiedliche Ebenen und Bereiche des Mannschaftsgefüges betrachtet werden. So testen Fragen, die sich eher auf das Freizeitverhalten beziehen, wie z.B. **„Mit wem würdest Du gerne im Trainingslager das Zimmer teilen“** den **sozio – emotionalen Status** der Spieler.

Fragen, die eine Einschätzung der Spielfähigkeit der anderen Mitspieler verlangen, wie z.B.

**„Wie hoch (oder gering) schätzt Du die Fähigkeit Deiner Mitspieler ein, maßgeblich zum Erfolg beitragen zu können?“**

(bei der die Bewertungsskala zwischen „sehr hoch“ und „sehr niedrig“ differenziert) ermitteln den Sachstatus, den der Befragte dem Teamgefährten zubilligt.

Fragt man den Spieler nach seinen Spielerpräferenzen, z.B.

**„Mit wem würdest Du gerne in einem wichtigen Punktspiel zusammen spielen?“**

erhält man Aufschluss darüber, wie sehr die bisherige Einschätzung von eher sozial – emotionalen Aspekten oder eher über den Sachstatus dominiert wird, je nachdem ob die abgegebenen Bewertungen eher den Antworten auf die Fähigkeitsfragen oder Freizeitfragen gleichen.

### Auswertung des Gruppenbewertungsverfahrens

Die Auswertung der Fragebögen erfolgt über vorgefertigte Auswertungsmatrizen (siehe Anhang II), in denen auf einer quadratischen Zahlen – Matrix die Antworten der Spieler auf eine Frage zusammengetragen werden. Als Beispiel sind in der folgenden Tabelle die Antworten auf die Frage:

**„Mit wem würdest Du gerne im Trainingslager das Zimmer teilen?“**

dargestellt, wobei aus Gründen der Übersichtlichkeit ein Beispiel mit nur fünf Spielern gegeben wird.

## GBV – Auswertungsmatrix

Mannschaft: SV Mustermann Frage: 5 (Trainingslager)

Datum: 21.06.99

Spaltenindex (wie Zeilenindex)

Zeilenindex	Spieler 1	Spieler 2	Spieler 3	Spieler 4	Spieler 5	BINDUNGSMAS S Zeilensumme / Anzahl Spieler -1
Spieler 1	XXX	1	1	2	7	2,75
Spieler 2	1	XXX	3	2	6	3
Spieler 3	1	5	XXX	4	2	3
Spieler 4	4	1	2	XXX	5	3
Spieler 5	7	5	2	4	XXX	4,5
STATUSMASS Spaltensumme / Anzahl Spieler -1	3,25	3	2	3	5	XXX
Gruppendurch- schnitt Summe aller Be- wertungen / (An- zahl Spieler – 1) <sup>2</sup>	4,81					

In den **Zeilen** der Auswertungsmatrix werden die **abgegebenen Bewertungen** eines Spielers notiert. Dividiert man die Zeilensumme durch die Anzahl der abgegebenen Bewertungen (Anzahl der Spieler – 1), erhält man ein **Maß für die Bindung** des Spielers, zu dem Zeile gehört, an die Mannschaft. Hierbei handelt es sich um eine Selbsteinschätzung.

Hieraus ergibt sich für die Spalten, dass sie die erhaltenen Bewertungen dokumentieren. Dividiert man die Spaltensumme durch die Anzahl der abgegebenen Bewertungen (Anzahl der Spieler – 1), erhält man ein **Maß für den Status** des Spielers, dem die Spalte gehört, innerhalb der Mannschaft. Es handelt sich hierbei um eine Fremdeinschätzung.

Als weiterer Orientierungswert lässt sich zudem der Gruppendurchschnittswert für den emotionalen Status ermitteln, indem man die Summe aller abgegebenen Bewertungen durch (Anzahl der Spieler – 1)<sup>2</sup> dividiert. In unserem Beispiel liegt der Wert bei 4,81. Spieler, die mit ihren persönlichen Bindungsmaß unter diesem Wert liegen, haben demnach eine größere Bindung an das Team als Spieler, die mit ihrem Werten über diesem Wert liegen.

Bindung und Status der Spieler werden auf einem Zahlenwert zwischen 1 und 7 dargestellt, wobei ein niedriger Zahlenwert einer höheren Bindung / einem höheren Status entspricht. Spieler 1 weist mit einem Bindungsmaß von 2,75 die engsten Bindungen zu seinen Teamgefährten auf, Spieler 5 ist mit einem Bindungsmaß von 4,5 eher schlecht in die Mannschaft eingebunden, wobei es sich hierbei jeweils um die Selbsteinschätzung des betreffenden Spielers handelt.

In der Fremdeinschätzung werden dem Spieler 3 im emotionalen Bereich die höchsten Statuswerte zuerkannt, er scheint insgesamt von seinen Teamgefährten im emotionalen Bereich sehr geachtet zu sein. Demgegenüber hat Spieler 5 auch in der Fremdeinschätzung einen niedrigen emotionalen Status. Konsequenzen, die sich hieraus ergeben können, wären z.B., dass der Trainer versuchen kann, Spieler 3 aufgrund seines hohen Status zum Mannschaftskapitän zu machen, insbesondere dann, wenn ihm auch noch ein hoher Status im Bereich der Fähigkeitsfragen eingeräumt wird. Demgegenüber sollten soziointegrative Maßnahmen für Spieler 5 ergriffen werden, vorausgesetzt, er soll der Mannschaft erhalten bleiben. Ansonsten ist ein Abwandern aufgrund der schlechten Statuswerte, die eine mangelhafte Integration symbolisieren, eher wahrscheinlich. Sollte dies vom Coach nicht ge-



wünscht sein, hat er aufgrund der durchgeführten Befragung früher die Möglichkeit, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Ein größeres Wissen über sein Team ermöglicht ihm, besser auf die Bedürfnisse seiner Spieler einzugehen.

Während das Gruppenbewertungsverfahren Aufschluss über Status und Bindung innerhalb der Mannschaft gibt, ermöglicht das Soziogramm eine Analyse des Beziehungsgeflechts zwischen den einzelnen Gruppenmitgliedern. Ein Hilfsmittel zur Erstellung eines Soziogramms ist das Personenwahlverfahren, das als nächstes vorgestellt wird.

### Personenwahlverfahren (PWV)

Im Gegensatz zum Gruppenbewertungsverfahren, bei dem der Spieler mit seiner Antwort eine Gewichtung (von "sehr gern" über "weder gern noch ungern" zu "auf gar keinen Fall") vornimmt, werden die Fragen im PWV so formuliert, dass der Befragte eine Ja / Nein – Entscheidung ohne weitere Qualifizierung zu dem betreffenden Gruppenmitglied zu treffen hat. Hieraus ergibt sich eine Fragestellung wie z.B.:

**“Mit wem aus Deiner Gruppe möchtest Du gerne ...“** und

**“Mit wem aus Deiner Gruppe möchtest Du nicht ...“**

Sinnvoll ist es, die Fragen so zu formulieren, dass sie die sachliche und emotionale Struktur der Mannschaft analysieren. Sie können analog zu den Fragen des GBV formuliert werden, im Gegensatz zum GBV, bei dem sich der Spieler zu jedem Mitspieler äußert und seine Einschätzung anhand der Skala gruppiert, kann er beim Personenwahlverfahren durch direkte Nennung seine Sympathien und Antipathien ausdrücken.

Der Befragte notiert als Antwort auf die entsprechende Frage den Namen der Teamgefährten (oder kreuzt sie auf einer vorgefertigten Tabelle an), die seiner Ansicht nach entsprechende Fähigkeiten besitzen (oder auch nicht besitzen) oder zu denen er entsprechende soziale Kontakte unterhält. Die Anzahl der Nennungen kann entweder beschränkt werden (z.B. auf max. 4) oder zahlenmäßig unbeschränkt erfolgen. Hierbei variiert die Nennungszahl von keiner Nennung bis maximaler Nennung, die der Anzahl der Spieler – 1 entspricht. Es ist zu beachten, dass es durch eine Einschränkung der Nennungen zu einer stärkeren Polarisierung kommt.

### Auswertung des Personenwahlverfahrens

Nachdem nun jedes Gruppenmitglied eine unbestimmte Anzahl von (positiven) Wahlen und Ablehnungen zu jeder Frage abgegeben bzw. bekommen hat, empfiehlt es sich für die Auswertung, die Antworten für jedes Gruppenmitglied in einer Tabelle zu erfassen.

Als Beispiel dienen uns wieder die (fiktiven) Antworten auf die Frage:

**“Mit wem möchtest Du gerne im Trainingslager das Zimmer teilen?“** bzw.

**“Mit wem möchtest Du ungern im Trainingslager das Zimmer teilen?“**

Unsere Stammspieler vom SV Mustermann antworteten wie folgt:

## PWV – Auswertungsmatrix

Mannschaft: SV Mustermann Frage: Trainingslager Datum: 21.06.99

Spaltenindex wie Zahlenindex

Zeilenindex	1	2	3	4	5	Bindung
1.	XXX	+	+	-	+	3/1
2.	+	XXX	-	+		2/1
3.	+	-	XXX	-	+	2/2
4.		+	+	XXX	+	3/0
5.	+		+	+	XXX	3/0
Status	3/0	2/1	3/1	2/2	3/0	

Summe positiver Wahlen: 13

Summe Ablehnung: 4

Der Tabellen lassen sich nun verschiedene Informationen entnehmen:

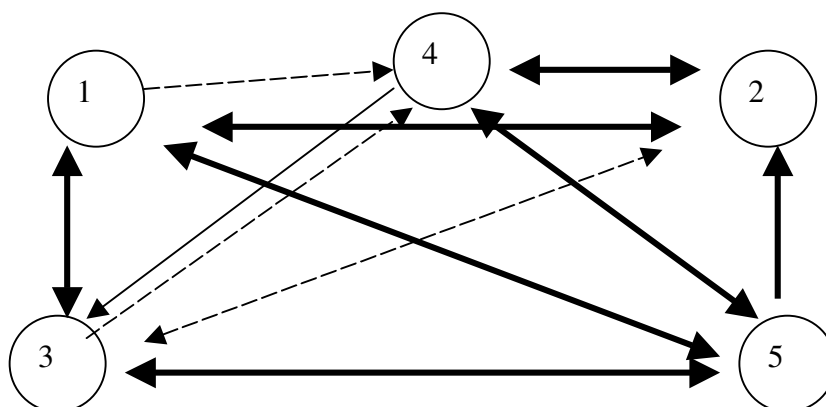
Zunächst einmal gibt sie, ähnlich wie das GBV Auskunft über Bindung und des Einzelnen innerhalb des Teams:

So ist die **Summe der Wahlen eines Spielers im Verhältnis zu seinen Ablehnungen** und seinen Nichtnennungen ein **Maß für seine Bindung** an das Team. In unserem Beispiel weisen sicherlich die Spieler 4 und 5 eine höhere Bindung auf als Spieler 3 und 2.

Die **Summe der erhaltenen Wahlen im Verhältnis zu der Summe erhaltener Ablehnungen** dokumentiert den Status eines Spielers. In unserem Beispiel haben demnach Spieler 1 und 5 einen höheren Status als Spieler 2 und 4.

Das Gruppenklima wird durch das Verhältnis der Summen aller Wahlen zu allen Ablehnungen charakterisiert.

Die hier beschriebenen Auswertungsformen konnte das GBV auch leisten, das PWV bietet darüber hinaus die Möglichkeit, Teamstrukturen deutlich zu machen. Dazu wird jedem Gruppenmitglied zunächst ein Kreissymbol zugeordnet, seine positiven Wahlen werden dann durch Pfeile symbolisiert, seine Ablehnungen durch gestrichelte Pfeile dargestellt. Gegenseitige Wahlen werden als „fette“ Doppelpfeile markiert. Für den SV Mustermann ergibt sich nun für die oben genannte Frage folgendes Bild:



Wie dem Diagramm nun zu entnehmen ist, erhalten Spieler 1 und 5 die meisten positiven Wahlen und erwidert diese. Demgegenüber unterhalten Spieler 2 und 3 nur wenige positive Beziehungen, gegenseitig lehnen sie sich ab. Spieler 4 wird von Spieler 1 und 3 abgelehnt, wobei er Spieler 3 wählt, zu Spieler 1 keine Aussagen trifft.

Spieler 1 und 5 bilden die Mannschaftsachse, um die sich die anderen Spieler herum gruppieren. Positiv wäre es, wenn Spieler 5 und Spieler 2 einander näher gebracht und das Verhältnis zwischen Spieler 2 und Spieler 3 sowie zwischen Spieler 1 und Spieler 4 verbessert werden könnte. Desweiteren könnte in einem weiteren Schritt überprüft werden, wieso Spieler 3 insgesamt einen nur niedrigen Bindungswert aufweist.

Interessant ist auch ein Vergleich zwischen dem Soziogramm für die emotionale Struktur mit dem Soziogramm für die Sachstruktur, das einen Überblick darüber gibt, welcher Spieler wem die Lösung spielimmanenter Aufgaben zutraut. Auch hier wieder ein Beispiel:

Auf die Frage:

**“Wem traust Du den höchsten Anteil am Spielerfolg zu?“** bzw.

**“Wem traust Du den niedrigsten Anteil am Spielerfolg zu?“** bzw.

antworteten unsere Spieler des SV Mustermann wie folgt:

### PWV – Auswertungsmatrix

Mannschaft: SV Mustermann Frage: Sportlicher. Erfolg Datum: 21.06.99

Spaltenindex wie Zahlenindex

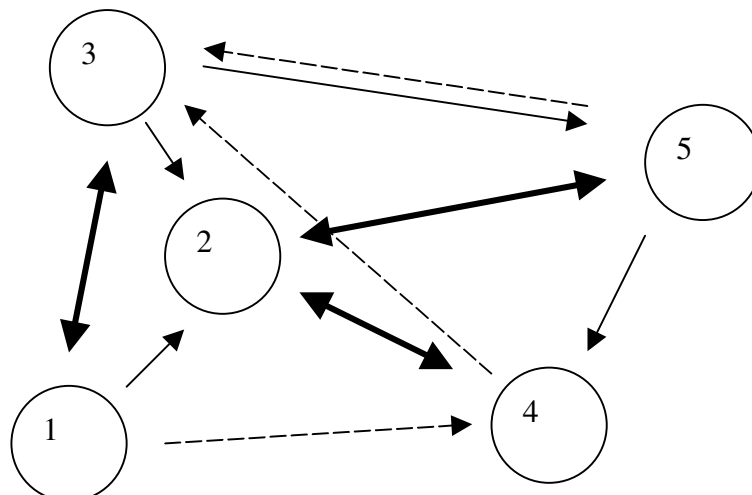
Zeilenindex	1	2	3	4	5	B
1.	XXX	+	+	-		2/1
2.		XXX		+	+	2/0
3.	+		XXX		+	2/0
4.		+	-	XXX		1/1
5.		+	-	+	XXX	2/1
S	1/0	3/0	1/2	2/1	2/0	

Summe positiver Wahlen: 9

Summe Ablehnung: 3

In unserem Beispiel wird deutlich, dass Spieler 2 den höchsten Status zuerkannt bekommt. Demgegenüber weisen Spieler 1 und 3 nun den niedrigsten Statuswert auf.

Das dazugehörige Soziogramm gestaltet sich wie folgt:



Das Beziehungsgeflecht zeigt sich auf Sachebene deutlich weniger ausgeprägt als auf emotionaler Ebene. Dementsprechend sind die Ziele des Teams wohl eher auf emotional- affektiver Ebene denn auf Leistungsebene zu suchen. Spieler 5 scheint aufgrund seines hohen Zuspruchs auch beim Fähigkeitsstatus für die Rolle als Mannschaftskapitän geeignet zu sein. Auffällig ist auch, dass Spieler 2 von allen anderen ein entsprechendes Leistungsvermögen zugetraut wird. Geringe Statuswerte erreichen Spieler 1 und 3. Möglich wäre, dass Spieler 2 eine andere, eher leistungsorientierte Motivation aufweist, die in einem Team, das sonst eher Motive wie "Spaß am Sport gemeinsam erleben" verfolgt, weniger akzeptiert wird. Dementsprechend niedrig sind seine Statuswerte für den emotionalen Bereich, als höher motivierter Leistungsträger wird er aber geschätzt.

Die in der Soziometrie beschriebenen Divergenzen zwischen Spieler 2 und 3 könnten auch dadurch entstehen, dass Spieler 2 als spielstarke Neuverpflichtung Anspruch auf die Position von Spieler 3 erhebt, wobei alle anderen (auch Spieler 3) erkennen, dass Spieler 2 einen höheren Fähigkeitsstatus aufweist. Hierdurch können sich im emotionalen Bereich Unstimmigkeiten ergeben, auf die der Coach eingehen sollte, um eine Integration von Spieler 2 und Spieler 3 möglich zu machen. Hier ist wiederum das Wissen des Trainers gefragt, der sich ja auch ein Bild von der Mannschaft gemacht hat und die Informationen aus dem Soziogramm nun zusätzlich nutzen kann.

### Stammfünfbefragung

Eine Sonderform des Soziogramms ist die Stammfünfbefragung, die, wie bereits erwähnt, über den Sachstatus der Spieler Auskunft gibt. Hierbei werden die Spieler aufgefordert, die Rolle des Trainers zu übernehmen und auf einer Spielfeldskizze die 5 Spieler einzutragen, die für sie die spielstärkste Mannschaft ergeben. Eigennennungen sind hierbei selbstverständlich erlaubt.

In unserem Beispiel interessant ist die Stammfünf von Spieler 3, der sicherlich ungern auf seinen Stammplatz zugunsten von Spieler 2 verzichtet, obwohl ihm die größere Leistungsfähigkeit von Spieler 2 bewusst ist, oder der lieber einen anderen (Ersatz-) Spieler aufgestellt sehen möchte (die wir aus Gründen der Übersichtlichkeit bisher nicht berücksichtigt haben). Zeigen sich die Unstimmigkeiten, die Spieler 3 im Verhältnis zu Spieler 4 angibt, auch in der Stammfünf von Spieler 3, in dem er Spieler 4 nicht aufstellt? Wie ist das tatsächliche Spielverhalten zwischen Spieler 3, der Spieler 4 im emotionalen Bereich ablehnt, und Spieler 4, der Spieler 3 im fachlichen Bereich ablehnt? Kommt es hier überhaupt zu einem gemeinsamen Zusammenspiel, oder sind die Ressentiments so groß, dass die beiden sich gegenseitig gar nicht aufstellen würden?

Desweiteren ist interessant, wie sich die fehlende emotionale Bindung zwischen Spieler 2 und Spieler 5, die sich im fachlichen Bereich gegenseitig gewählt haben, auf das Spielverhalten miteinander auswirkt. Zeigen Maßnahmen, die beiden einander anzunähern, auf dem Spielfeld Erfolg? Diese und weitere Aspekte können mit Hilfe der Stammfünfbefragung beleuchtet werden.

Trainertipp: Hier ist zu bedenken, dass es sich bei den Ergebnissen der vorgestellten Verfahren um Momentaufnahmen handelt, deren Aussagekraft steigt, wenn man sie mehrfach durchführt und mit vorherigen und nachfolgenden Messungen vergleicht. Auch muss bei der Interpretation der Ergebnisse immer das Wissen des Trainers mit einfließen, der sich aber durch die vorgestellten Methoden eine weitere Informationsquelle über die Strukturen seines Teams erschließen kann. Zudem muss berücksichtigt werden, dass die Spieler teilweise nur ungern angeben, wie sie zu ihren Mitspielern stehen, vor allen Dingen, wenn der Trainer die Auswertungen vornimmt. Hier wäre zu überlegen, ob eine neutrale Person dafür nicht besser geeignet wäre.



## KOMMUNIKATION IM SPORT

Wie wir in vorherigen Abschnitten gesehen haben, bietet sich ein situationsbezogener Führungsstil von Seiten des Trainers an, der sich einerseits der Gruppenstruktur und dabei überwiegend demokratisch organisiert, als auch der jeweiligen Situation der Mannschaft Rechnung trägt.

Dabei ist zusätzlich zu berücksichtigen, dass ein wichtiger Aspekt jeden Führungsstils die Ebene ist, auf der die Kommunikation mit den Spielern stattfindet. Die kann einerseits sehr sachlich, also aufgabenorientiert, oder auch stärker emotional, auf die Person eingehend, also personenorientiert sein. Beide Formen können im Rahmen situationsbezogenen Führens eingesetzt werden. In der Fachliteratur ist dargestellt worden, dass sowohl die Aufgaben- bzw. Personenorientierung Einfluss auf das Leistungsergebnis der Mannschaft hat, und dass der gleiche Führungsstil bei unterschiedlichen Mannschaftskonstellationen völlig gegensätzliche Auswirkungen haben kann. Dabei ist das Gruppenklima, die Positionsmacht (Respekt) dem Trainer gegenüber und die jeweilige Aufgabenstellung wichtig bei der Umsetzung und Anwendung personenbezogener oder aufgabenbezogener Orientierungen des Trainers in Bezug auf das Leistungsergebnis.

Im Sport dreht sich sehr viel um Kommunikation. Kommunikation beeinflusst die Motivation, die Gruppendynamik, die Akzeptanz von Mannschaftszielen und –aufgaben, die Erwartungen von Trainern und Spielern für sich, aber auch gegenüber anderen. Kommunikation kann die Vermittlung von sportlichen Fähigkeiten, Strategien, Konzentration, Selbstvertrauen, Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen in großem Maße beeinflussen. In der Fachliteratur sind vor allen Dingen der Führungs- und Kommunikationsstil in Bezug auf ihren Einfluss auf die Spielermotivation, Wahrnehmung, Erwartungshaltung der Spieler etc. untersucht worden.

**Effektive Trainer besitzen gute Kommunikationsfähigkeiten.** Im Folgenden werden wir in Anlehnung an Yukelson (1998, 143-155) im Einzelnen auf wichtige Punkte eingehen.

### Maßnahmen zur Verbesserung der Trainer-Mannschaft / Spieler und Spieler-Spieler-Kommunikation

Effektive Kommunikationsstile sind nicht bei allen Personen gleich gut ausgeprägt. Sie werden üblicherweise in der Kindheit und Jugend erlernt, sind aber auch zu modifizieren und auszuweiten, was allerdings wieder Übung und Geduld fordert. Gerade Mannschaftskonflikte können über eine effektivere Kommunikation untereinander verhindert werden oder, wenn sie auftreten, reduziert werden.

Einige Kommunikationsprinzipien können dabei hilfreich sein, um eine effektive Kommunikation zu fördern. Für den Trainer bietet sich in seiner Kommunikation zur Mannschaft folgende Vorgehensweise an.

### Tipps für eine gute Trainer-Team/Spieler-Kommunikation

Im allgemeinen kann nur dann eine effektive Kommunikation stattfinden, wenn ein gegenseitiges Verständnis über die Situation des Gegenübers stattfindet. Das bezieht sich auf die Probleme des Gesprächspartners, dass man aufeinander eingeht.

- **Vertrauen:** Eine effektive Kommunikation beinhaltet, dass der Gegenüber respektiert wird und ein Vertrauensverhältnis da ist. Hat der Spieler oder die Mannschaft das Gefühl, dass der Trainer ihn hintergangen hat nicht ehrlich zu ihm / ihr war, oder seine / ihre Probleme nicht ernst nimmt, wird das Verhältnis zwischen Spielern und Trainer sehr schnell gestört sein und eine effektive Kommunikation kaum möglich sein.
- **Toleranz zeigen:** Um erfolgreich miteinander zu kommunizieren müssen beide Seiten, der Trainer und die Spieler, erkennen und verstehen, dass der Gegenüber eventuell andere Erfahrungen und Sichtweisen hat.

Wie wir schon am Anfang dieses Kapitels aufgezeigt haben, beeinflusst der Kommunikationsstil und das Verhalten des Trainers das Mannschaftsklima und die Spielleistung seiner Mannschaft. Aus diesem Grund ist es notwendig, dass Trainer ihre eigenen Kommunikationsfertigkeiten und Verhaltensweisen analysieren und gegebenenfalls optimieren. Folgende Aspekte erscheinen dabei besonders wichtig zu sein:

- **Natürlicher Kommunikationsstil:** Der Trainer sollte einen Kommunikationsstil benutzen, mit dem er sich selbst wohl fühlt, egal ob locker, engagiert, entspannt. Wichtig ist, dass der Kommunikationsstil in Einklang ist mit seiner Persönlichkeit und Coaching-Philosophie.
- **Fremdwirkung des Trainerverhaltens:** Der Trainer sollte versuchen, herauszufinden (z.B. über Fragebögen zum Führungsstil/ Trainerverhalten/Coaching – siehe Anhang), wie er auf die Spieler wirkt, wie sie auf sein Verhalten reagieren, um auf individuelle Unterschiede besser eingehen zu können. Es darf nicht davon ausgegangen werden, dass Spieler genauso wie der Trainer Informationen in der gleichen Art und Weise interpretieren.
- **Vorbildfunktion:** Der Trainer sollte selbst ein gutes Vorbild sein, um damit die Spieler positiv zu beeinflussen.
- **Eigene Emotionen kontrollieren:** Der Trainer sollte versuchen, die eigenen Emotionen zu kontrollieren, da sonst die Gefahr besteht, dass das eigentliche Gesprächsthema in einer "hitzen Diskussion" verloren geht.
- **Nonverbale Kommunikation überprüfen:** Der Trainer sollte versuchen, seine nonverbalen Kommunikationsformen einschätzen zu lassen (über außenstehende Personen und Spieler) und gegebenenfalls zu verbessern.
- **Empathie üben:** Der Trainer sollte versuchen, seine empathischen Fähigkeiten zu entwickeln, indem er sich häufiger in die Situation des Spielers hineinversetzt. Dabei sollten gerade Gefühlsäußerungen und Zweifel von Seiten der Spieler ernst genommen werden und versucht werden, zusammen mit den Spielern konkrete Lösungen für Probleme zu finden.
- **Mannschaftsziele verdeutlichen:** Die wichtigsten Informationen bzgl. der Gruppenziele, der Trainingsweise, der Aufgaben der einzelnen Spieler sollten im Gespräch mit der Mannschaft geteilt werden. Es sollte der Mannschaft deutlich werden, dass das Hauptziel ein Mannschaftsziel ist, jeder Spieler sollte wissen, was von ihm erwartet wird, es sollten kurz-, mittel- und langfristige Strategien zur Verwirklichung der eigenen und Teamzielsetzungen und Aufgaben vermittelt werden, so dass die Mannschaft das Gefühl hat, an dem Prozess auch teilzunehmen und dass die Vorgaben als gemeinsame Vorgaben und Zielsetzungen bei der Mannschaft ankommen.
- **Erwartungen beider Seiten abschätzen:** Indem die eigenen Erwartungen und die der Spieler noch mal verdeutlicht werden, reduziert der Trainer Unsicherheiten zwischen sich und seinen Schützlingen. Bei der Vermittlung einer positiven, hilfsbereiten Atmosphäre fühlt sich jeder Spieler der Mannschaft respektiert und als geschätztes Mitglied der Mannschaft.
- **Jeder Spieler ist wichtig:** Der Trainer sollte jeden einzelnen Spieler dazu inspirieren, das Bestmögliche aus sich heraus zu holen. Dazu gehört es, dass der Trainer selbst positiv und enthusiastisch, aber realistisch über das Erreichen der Ziele mit den einzelnen Spielern spricht. Jeder einzelne Spieler sollte sich als wichtiger Teil der Mannschaft sehen, so dass das Wir-Gefühl in der Mannschaft verstärkt wird.
- **Individuelle Ziele festsetzen:** Der Trainer sollte klare Zielsetzungen entwickeln, sowohl für den einzelnen Spieler, als auch für die Gesamtmannschaft. Diese Zielsetzungen, die kurz-, mittel- und langfristig gestaltet sein können, sollten in ihrem Prozess von dem Trainer beobachtet, evaluiert und den Spielern als Rückmeldung zurückgegeben werden und wenn notwendig eben auch noch einmal modifiziert oder erklärt werden.

- **Mannschaftsklima fördern:** Der Trainer sollte Gruppenprozesse ständig beobachten, ab und zu Mannschaftssitzungen ansetzen, bei denen offen über die gegenwärtige Situation gesprochen werden soll (was gut läuft, was verbesserungswürdig ist, Verbesserungsvorschläge für die Trainer und auch für die Mannschaftskollegen etc). Dies ist ein exzellenter Weg, um eine offene Kommunikation zu schaffen und den Spielern gleichzeitig zu zeigen, dass es für den Trainer wichtig ist, was die Athleten denken und meinen.
- **Gewünschte Verhaltensweisen fördern:** Schließlich sollte der Trainer dafür sorgen, dass Verhaltensweisen, die er selbst fördern will, auch besonders gefördert werden. Fehlerkorrekturen sollten positiv gestaltet werden.

### Tipps für ein konkretes Gespräch zwischen Trainer und Spieler



Warum-Fragen am Gesprächsanfang verhindern. Diese W-Fragen können dazu führen, dass der Spieler sich eingeengt und in die Defensive gedrängt fühlt. Mit der Ursachensuche für aktuelle Probleme warten, bis sich der Spieler im Gespräch wohlfühlt, um auf den Gesprächsschwerpunkt zu kommen.

- **zur Fragestellung:** Offene Fragen benutzen, die den Spieler dazu bringen, ausführlich über das Thema zu sprechen, z.B.: “Wie fühlst du dich nach deiner Verletzung? Erzähl mir, was passiert ist.“
- **Deutlichmachen:** Hier soll dem Spieler deutlich gemacht werden, wie der Trainer das Gesagte aufgenommen hat, wie der Trainer es verstanden hat. Damit sind keine Äußerungen gemeint wie “Ich stimme Dir zu“, sondern eher, dass man dem Spieler das Gefühl gibt, dass man ihn versteht bzw. um sich abzusichern, dass man das Gehörte auch richtig verstanden hat, z.B. “Ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich dich richtig verstanden habe, aber heißt das ...“ oder “habe ich dich richtig verstanden, dass du meinst, dass...“
- **Ermutigen:** Verbale und nichtverbale Gesten dem Spieler gegenüber ermutigen den Spieler, weiter zu reden. Dazu gehören z.B. Kopfnicken, zustimmendes Gemurmel, oder einfach die Wiederholung der wichtigsten Aussagen, die der Spieler gemacht hat.
- **Reflexion:** Hier soll geprüft werden, ob das, was der Spieler oder auch der Trainer gesagt hat, vom Gegenüber auch genauso verstanden worden ist. Lass den Spieler wissen, dass du mitbekommen hast, was ihn beschäftigt (“Du bist traurig, weil...“ oder “Du fühlst dich eigentlich sicher, dass du gut genug bist auf diesem Level zu spielen, aber du fürchtest, nicht eingesetzt zu werden“).
- **Verständnis:** Empathie zeigen, um den Spieler auf die wesentlichen Dinge des Gespräches zu bringen oder auch festzuhalten, z.B. “Es muss schlimm für dich sein, während des Trainings draußen auf der Bank zu sitzen, weil du ja gerade die Kniespiegelung hattest.“
- **Zusammenfassen:** Alle wesentlichen Gedanken, Ideen und Gefühle, die der Spieler im Laufe des Gesprächs ausgedrückt hat, sollten abschließend noch einmal zusammengefasst werden. Die Zusammenfassung kann auch als Abschluss zum Übergang zu einem neuen Thema oder eben, um noch mal Klarheit über das Gesagte zu bekommen, benutzt werden. Als Abschluss sollte der Trainer auf jeden Fall klare Vorgaben und Ziele mit dem Spieler besprechen, wie die besprochenen Konflikte, Probleme oder Ängste in Zukunft angegangen werden können. Der Spieler muss aus dem Gespräch gehen mit dem Gefühl, dass es was gebracht hat, dass er (neu) motiviert ist und eine Perspektive für seine sportliche Zukunft sieht.

## Tipps für eine gute Spieler-Spieler-Kommunikation

- **Mannschaftsklima:** In Mannschaftsbesprechungen sollten Strategien diskutiert werden, wie das Mannschaftsklima verbessert werden kann, was die Einzelnen tun können, damit sich jeder wohlfühlt.
- **Rollenwechsel:** Alle sollten versuchen, sich gegenseitig zuzuhören, dabei sollten die Spieler versuchen, sich in die Rolle der Mitspieler oder auch mal in die Rolle des Trainers hinein zu versetzen, um die Perspektive der Anderen besser zu verstehen.
- **Feedback / Kritik:** Jeder sollte versuchen, Feedback oder konstruktive Kritik zu geben oder zu bekommen und dabei dem Anderen zuhören, ohne sich von der Kritik persönlich angegriffen zu fühlen.
- **Toleranz:** Jeder in der Mannschaft sollte versuchen, die anderen mehr zu tolerieren und zu akzeptieren, dass jeder Spieler eine unterschiedliche Persönlichkeit, kleine Ticks und Macken hat.
- **Konflikte direkt angehen:** Konflikte sollten untereinander gelöst werden. Dabei sollte direkt auf die Personen zugegangen werden, mit denen man ein Problem hat, oder von der man ausgeht, dass die Person ein Problem mit einem selbst hat. Es sollte versucht werden, nicht hinter dem Rücken der Anderen schlecht zu reden. Cliquenbildung und schlechtes Gerede wird den Teamspirit sehr schnell zerstören.
- **Konflikte gehören dazu:** Schließlich sollte man auch akzeptieren, dass nicht alle Konflikte gelöst werden können, dass aber viele Probleme effektiver angegangen werden können, wenn beide Seiten miteinander korrekt kommunizieren.

## Coachingmaßnahmen: zum Pausenverhalten des Trainers während des Spielverlaufs

Wie wir gerade gesehen haben, hat der Trainer vor und nach dem Wettkampf viele Möglichkeiten positiv und leistungsoptimierend auf seine Spieler einzuwirken, Im Wettkampf selbst sind jedoch nicht nur die Spieler sondern auch die Trainer hohen Belastungen ausgesetzt, die ein effektives Coaching erschweren können.

## Auszeit

Jeder Trainer hat sicherlich schon persönlich erlebt, dass die Betreuung der Athleten in einer Auszeit eine besondere Herausforderung darstellt, da in der aktuellen Wettkampfsituation ganz andere Anforderungen an den Betreuer gestellt werden als in der "normalen" Trainingssituation.

Ein Wettkampf ist insbesondere dadurch charakterisiert, als dass er in der Regel nicht wiederholbar ist und mit seinem Ausgang Erwartungen verbunden sind, auf die lange Zeit im Training hingearbeitet wurde. Je größer die Bedeutung des Wettkampfs, desto größer ist in der Regel auch die psychische Belastung sowohl für die Sportler als auch die Trainer. Wie wir gesehen haben, gibt es eine Vielzahl fundamentaler Interventionsmöglichkeiten, die den Sportlern in der Bearbeitung der psychischen Störungen vor und während des Wettkampfs erfolgreicher machen. Hierzu bedarf es selbstverständlich der Unterstützung durch den Trainer, die den Athleten entsprechende Techniken vermitteln und die fundamentale Betreuung in ihr Training mit aufnehmen.

An dieser Stelle, da wir uns bereits mit einer Vielzahl von "basics", die Sportler in ihrer Psychoregulation schon entscheidend unterstützen, beschäftigt haben, erscheint es nun sinnvoll, aus fundamentaler Sicht auf die Betreuung der Athleten in der Auszeit einzugehen. In einigen Sportarten, so auch dem Basketball, hat der Trainer die Möglichkeit, den Wettkampf kurzfristig zu unterbrechen und in dieser Zeit dem Team Anweisungen zu geben, die es nach der Unterbrechung wieder erfolgreicher machen.



Eine Auszeit empfiehlt sich nach Gikalov (1988, 17) beispielsweise dann, wenn

- geplante Aktionen häufig unkorrekt ausgeführt werden,
- taktische Maßnahmen ausgelassen werden,
- Missverständnisse sich häufen,
- die Aktionen mit zu wenig oder aber auch zu viel Dynamik ausgeführt werden.

Dem erfahrenen Coach wird das Erkennen solcher Störungen bei seinen Athleten sicherlich leicht fallen. Schwieriger ist hingegen das effektive Gestalten einer solchen Auszeit. So stehen Athleten und Trainer im Moment der Auszeit unter großem zeitlichen Druck, die Auszeit ist zeitlich eng limitiert, ein Teil der Auszeit geht noch für das Sammeln verloren. Gleichzeitig steht das Team in einem mehr oder minder bedeutenden Wettkampf, der dem Gesetz der "nicht Wiederholbarkeit" unterliegt. Auch ist der Mannschaft, deren Trainer die Auszeit nimmt, in der Regel klar, dass ihr Spiel nicht wie geplant läuft, was ebenfalls alles andere als beruhigend wirkt.

Fatal ist, dass sich die psychischen Belastungen, die sich aus den oben beschriebenen Faktoren ergeben, auch auf die Informationsaufnahme und -verarbeitung auswirken. Hier sei noch einmal an das Fight and Flight – Syndrom erinnert, dass wir in den Kapiteln "Psychoregulative Steuerungseigenschaften" besprochen haben. Somit ist der Sportler häufig gar nicht in der Lage, die gut gemeinten Ratschläge aufzunehmen und dann auch noch umzusetzen. Daher lenken wir noch einmal unsere Aufmerksamkeit auf die Prozesse, die durch eine Erregung ausgelöst werden. So verschlechtert Stress sowohl die Selektion als auch die Beständigkeit der Aufmerksamkeit, die der Athlet ja eigentlich auf die leitenden internen und externen Signale für die sportliche Handlung ausrichten sollte. Doch statt der Wahrnehmung der für den Sportler spielentscheidenden Merkmale verschiebt sich der Wahrnehmungsschwerpunkt unter emotionaler Anspannung hin zum Erleben interner und externer Zustände ("*Es läuft einfach nicht rund*", "*Mein Gegner spielt mit mir Katz und Maus*", "*Ich fühle mich unsicher*", "*Die Zuschauer pfeifen mich die ganze Zeit aus*", "*Der Schiri hat es auf mich abgesehen*" ...), was für die Spielleistung alles andere als förderlich ist.

Dieses Phänomen der veränderten Wahrnehmung ist wiederum häufig die Ursache dafür, dass man mit den Coachingmaßnahmen, die allein das mangelhafte Verhalten des Athleten zu korrigieren versuchen, nicht erfolgreich ist. So ist der Hinweis "Decke deinen Gegner enger" nur wenig produktiv, denn meistens weiß der Sportler auch selbst, dass seine Deckungsarbeit nicht optimal ist. Was er aber aufgrund seiner störenden Kognitionen nicht mehr wahrnimmt, ist der Zeitpunkt im Gesamtkontext, *wann* er eigentlich seine Deckungsarbeit intensivieren müsste. Oder anders formuliert: der Sportler soll seinen Gegner beobachten und seine Handlungen antizipieren, ist aber aufgrund seines momentanen Aufmerksamkeitsfokus hierzu gar nicht in der Lage.

Aus den hier gemachten Aussagen ergibt sich, dass der Trainer mit seiner Intervention nur dann erfolgreich sein wird, wenn er den aktuellen Zustand des Athleten mit berücksichtigt.

Ein Coaching-Prinzip, das dieser Anforderung gerecht wird, ist das WETAB – Prinzip von Gikalov (1988, 19 ff.), das aufgrund seines Praxisbezugs hier näher vorgestellt werden soll.

Hierbei steht

- W** für Wahrnehmung,
- E** für Erkennen,
- T** für Timing,
- A** für Ausführen,
- B** für Belohnen,

was im weiteren Verlauf noch näher erläutert wird.

Für eine erfolgreiche Intervention sollten bei der Formulierung der Hinweise folgende Punkte berücksichtigt werden:

- *“Die Anweisungen des Coaches sollen im Prinzip positiv formulierte Aufträge sein, eine bestimmte Handlung auszuführen, damit der Athlet genau weiß, was er zu tun hat“* (Gikalov, 1988, 20). Erklärt man dem Athleten hingegen nur, was er falsch macht, weiß der Athlet zwar, welches Verhalten er vermeiden sollte, hat aber immer noch keine Anweisungen, wie er sein Spiel verbessert. Negativ formulierte Hinweise führen nur zu einer Einschränkung des Verhaltensrepertoires, positive zeigen konkrete Wege aus der Krise.
- Ebenfalls wenig umsetzbar für den insgesamt verunsicherten Athleten sind Formulierungen, die ihm verschiedene Alternativen bei einer Aktion aufzeigen. Formulierungen wie „entweder – oder“ verlangen vom Sportler Entscheidungsprozesse, die er aufgrund seiner emotionalen Verfassung nicht leisten kann.
- Damit der Athlet überhaupt die Möglichkeit hat, die Anweisungen umzusetzen, müssen sie für ihn, der in seiner Wahrnehmung momentan deutlich eingeschränkt ist, so eindeutig wie möglich sein. Neben der positiven Formulierung sollte sich der Trainer daher eines Sprachstils bemühen, der einfach und klar ist und dem Athleten wie eine *“Gebrauchsanweisung“* hilft. Denkanstöße hinterlassen beim Athleten eher Unsicherheit, da die Interpretation wiederum Konzentration bedarf, die dem Athleten dann bei seinem Spiel fehlt. Außerdem kann es aufgrund der belastenden Situation zu einer Fehlinterpretation kommen, so dass sich die Spielleistung erneut verschlechtert.
- Wie bei der Gesprächsführung in ruhigeren Zeiten sollte sich der Coach auch in der Auszeit darum bemühen, seine Empathie, sein Mitfühlen mit den Spielern zu zeigen. Häufig wird das Bemühen des Trainers, ruhig zu bleiben, als Gleichgültigkeit erlebt. Eine zuversichtliche Ausstrahlung des Trainers wirkt auf den Athleten beruhigend.

Diese Aspekte werden beim WETAB – Prinzip berücksichtigt. Gikalov (ebd.) beschreibt das Vorgehen des Trainers nach dem WETAB - System wie folgt:

*“In einem ersten Schritt bezeichnet der Coach die Sinnesmodalität, in welcher die Information aufgenommen werden soll. Die Information wird dadurch verbessert, dass der Coach die wichtigsten Anhaltspunkte vorgibt und dadurch die Erfassung der Situation erleichtert. Damit die Konzentration nicht übermäßig beansprucht wird, folgt ein Hinweis auf den Zeitpunkt, wann die Aktion gestartet werden soll. Die Aktion wird ohne Alternativen in einer einfachen Form beschrieben. ... Nach diesem Prinzip formulierte Hinweise erhöhen die Zuversicht des Athleten, weil er genau weiß, was er zu tun hat, und nicht überfordert ist. Dazu kommt die Bekräftigung in Form der Antizipation des erfolgreichen Abschlusses der Aktion, welche ihm der Coach voraussagt.“*

Um diese noch recht abstrakten Verhaltensanregungen verständlicher zu machen seien folgende Beispiele für das Basketballspiel genannt:

**W** Wenn du das Publikum hörst,  
**E** dass es dich auspfeift,  
**T** ist das das Zeichen für dich,  
**A** dich zu entspannen,  
**B** das verbessert deine Konzentration.  
 (anstatt sich von den Emotionen nervös machen zu lassen)

**W** Wenn du spürst,  
**E** dass der Gegner beim Fast Break hinter dir ist,  
**T** ist das der Augenblick,  
**A** mit vollem Einsatz zum Korb zu ziehen,  
**B** dann wirst du die Punkte machen.

(anstatt sich nach dem Gegner umzuschauen oder sich bei Kontakt von der Seite von ihm ablenken zu lassen)

**W** Wenn du siehst,  
**E** dass der Gegner zum Pass ansetzt,  
**T** ist das der Moment,  
**A** in dem du dich auf den Ball konzentrierst,  
**B** dann wirst du den Pass abfangen.

(anstatt durch Konzentration auf die Blickrichtung durch eine Blickfinte verladen zu werden)

Die folgende Abbildung gibt noch einmal einen Überblick über das WETAB – Prinzip mit den entsprechenden Inhalten.

<b>W</b>	<b>E</b>	<b>T</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
WAHRNEHMEN	ERKENNEN	TIMING	AUSFÜHRUNG	BELOHNUNG
Bezeichnung des Sinnesorgans für die Aufnahme der erforderlichen Informationen	den kritischen Aspekt der Situation auf den der Athlet achten soll, verdeutlichen	Hinweis auf den genauen Zeitpunkt, wann der Athlet die Aktion starten soll	die gewünschte Aktion einfach und genau beschreiben	dem Athleten deutlich machen, dass eine solche Aktion zum Erfolg führt

Abb. 6: Inhalte des WETAB-Prinzips (nach Gikalov, 1988, 10)

Voraussetzung für eine erfolgreiche Intervention ist, dass dem Athleten in der Wettkampfsituation nach genügen Zeit bleiben muss, damit er die vorgeschlagene Lösung korrekt durchführen kann. Außerdem ist es wichtig, dass sowohl Athlet als auch Trainer einen Überblick darüber haben, welche Situationen als belastend erlebt werden. Hierfür sind im Part 2 des Scripts eine Vielzahl von Tools aufgeführt. Und abschließend muss berücksichtigt werden, dass der erfolgreiche Einsatz des WETAB – Prinzips von einer entsprechenden Routine bei Spieler und Trainer abhängig ist, d.h., der Trainer muss lernen, seine Hinweise dem WETAB – Prinzip entsprechend zu formulieren, der Spieler sollte mit dem Timing seiner Aktionen vertraut sein. Das zum Erlangen dieser Routine auch nach deren Einführung eine entsprechende Trainingszeit notwendig ist, ist sicher verständlich. Investiert man diese aber, entwickelt man ein Hilfsmittel, das die Vermittlung von Inhalten in der kritischen Situation Auszeit enorm erleichtert.

Abschließend soll noch der “Auszeit-Fahrplan“ nach Späte (1988) vorgestellt werden, der die Auszeit in drei Phasen unterteilt, um diese Pausenform im Spielverlauf optimal zu nutzen.

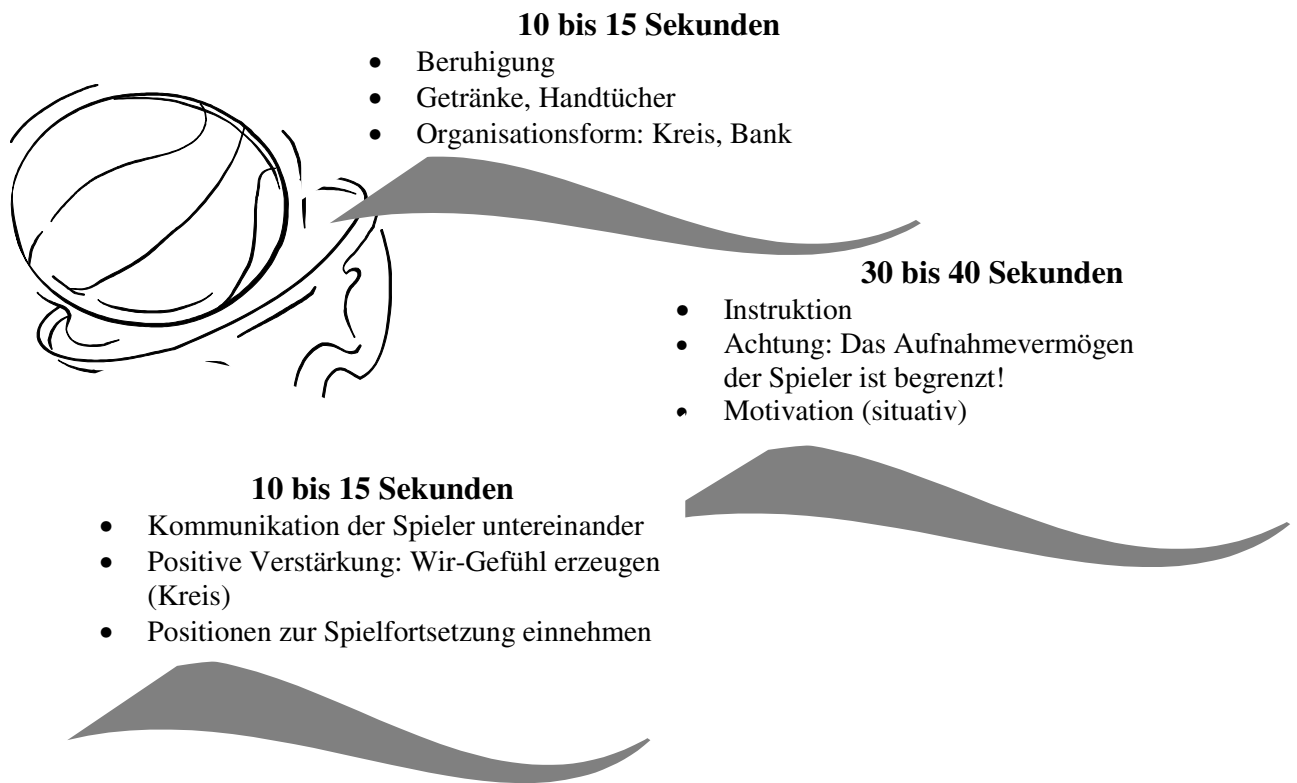


Abb. 7: Auszeit-Fahrplan nach Späte (1988)

Genauso wie die Auszeiten sollten auch längere Pausen in der Halbzeit strukturiert werden. Hierzu haben Kuchenbecker und Zieschang (1993) ein Phasenmodell entwickelt. Sie unterteilen die Halbzeit in fünf Phasen, die die Effektivität der Halbzeitbesprechung optimieren soll.

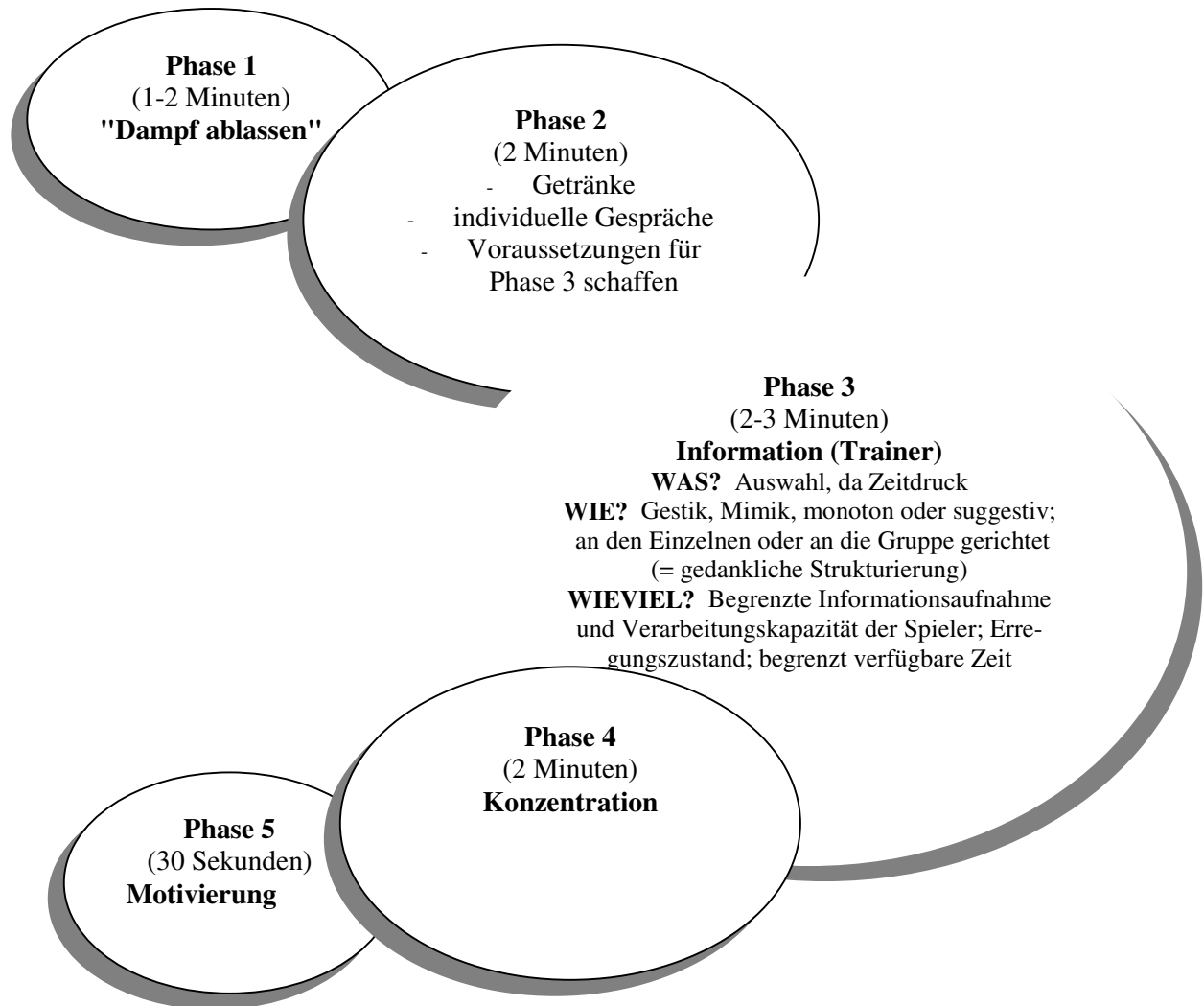


Abb. 8: Phasenstruktur nach Kuchenbecker & Zieschang (1993)

- Die **erste Phase** soll den Spieler die Möglichkeit geben, "**Dampf abzulassen**", d.h. sie sollen die Emotionen und Aggressionen, die während der ersten Spielhälfte aufgebaut worden sind, abbauen. Dadurch sollen sie für weitere Informationen des Trainers empfänglicher werden. Das gleiche gilt für die Trainer – **bevor** sie den Umkleideraum betreten, sollten sie ihre emotionale Erregung durch kurze Entspannungsübungen und Gespräche mit ihren Co-Coaches so in den Griff bekommen haben, dass sie lächelnd und aufmunternd zu den Spieler eintreten können!

- Während der **zweiten Phase** sollten sich die Spieler **erfrischen** und Getränke zu sich nehmen. Währenddessen kann der Trainer einige **individuelle Gespräche** führen, z.B. mit dem Mannschaftskapitän oder Aufbauspieler. Dabei soll hauptsächlich die **Voraussetzung für die wichtige dritte Phase** geschaffen werden.
- Die **dritte Phase** dient der **Informationsvermittlung** von dem Trainer an die Spieler; die erste Halbzeit sollte nicht reflektiert, dafür aber die weiteren Maßnahmen für die zweite Halbzeit besprochen werden. Dabei sollte der Trainer auf drei Punkte achten:
  - Erstens sollte er **vorher ausgewählt haben, was er ansprechen will**, da Zeitdruck herrscht. Daher sollte sich der Trainer auf das Wesentliche konzentrieren und keine überflüssigen Informationen übermitteln.
  - Zweitens sollte sich der Trainer überlegen, **wie die Informationen vorgetragen werden** sollen, d.h., welcher Tonfall oder welche Mimik bzw. Gestik angebracht sind. In diesem Zusammenhang ist zu beachten, dass die Handlungsanweisungen stets positiv formuliert werden müssen, so dass die Mannschaft sie als Herausforderung und nicht als Anordnung annimmt, wobei Fehler zugestanden werden, wenn die Einsatzbereitschaft stimmt. Weiterhin sollte überlegt werden, **an wen die Informationen gerichtet werden**, also ob an einzelne Spieler oder an die ganze Mannschaft. Wichtig ist hier, dass der Trainer einer gedanklichen Strukturierung folgt, damit die Informationen verständlich und knapp bleiben.
  - Dies führt uns zum dritten Punkt: der Trainer sollte auf die **Anzahl der Informationen** achten. Die Spieler besitzen eine begrenzte Aufnahme- und Verarbeitungskapazität, so dass es in solchen Situationen wesentlich besser ist, wenige klar akzentuierte Handlungsanweisungen zu geben, die dann aber auch bei den Zuhörern ankommen.
- Die **vierte Phase** sollte von den Spielern als **Konzentrationsphase** genutzt werden, die besprochenen Informationen noch einmal gedanklich zu reflektieren und ein vorher einstudiertes Check-up-Programm durchzugehen (siehe Übung 24).
- Während der fünften und **letzten Phase** sollte der Trainer seine Spieler **motivieren**, indem er an den Teamgeist appelliert und seine Überzeugung zeigt, dass sein Team gewinnen wird.

### NO-NO'S der Halbzeitgespräche

Abschließend noch ein paar Hinweise zu Bemerkungen, die der Trainer in der Halbzeit unterlassen sollte:

#### Nach guter erster Halbzeit:

- \* Ausschweifende Bemerkungen zu guten Aktionen oder zur spielerischen Leistung:
- ☹ Auch positive Äußerungen führen zum Nachdenken und stören damit die Konzentration auf die nächste Halbzeit!

#### Nach schlechter erster Halbzeit:

- \* Frustrabbau des Trainers vor der Mannschaft, indem den Spieler "der Kopf gewaschen wird", einige Spieler herausgegriffen und für ihre Fehler kritisiert werden etc.:
- ☹ Spieler wissen meistens sehr genau, welche Fehler sie begangen haben und sind darüber enttäuscht und ärgerlich. Zusätzliche Vorwürfe von Trainerseite vermindern das Selbstwertgefühl weiter und können im weiteren Spielverlauf zu unangebrachten Stressreaktionen wie "Risiko-rücknahme" bis zu Trotzreaktionen wie "Dem zeige ich es jetzt" führen, was in den wenigsten Fällen zu einer Leistungssteigerung führt!

Natürlich werden jetzt einige Trainer sagen, dass sie mit “Gardinenpredigten“ gute Erfahrungen gemacht hätten, weil die Mannschaft anschließend eine Trotzreaktion zeigt und dadurch zu ihrem Spiel zurückgefunden hätte.

*“Dennoch ist zu konstatieren, dass diese Form des Coachings überaus problematisch ist. Zum einen kostet die Leistungspräsentation aufgrund der ‚Anmache‘ des Trainers viel Energie, weil die Aktionsbereitschaft des Spielers fremdbestimmt und angstbesetzt ist. Darüber hinaus bilden sich bei häufigem Einsatz vorwurfsvollen Coachings vertieft innere Vorbehalte in den Spielern, die im Laufe der Zeit dazu führen, daß einige von ihnen unbewußt (sic.) gegen ihren Trainer spielen“ (Czarnetta, 1998, 63).*

- ☛ Spieler werden zunächst auf gute Aktionen angesprochen, doch warten die Aktiven schon darauf, dass der Trainer mit “Aber ...“ auf die gemachten Fehler überleitet:
- ☹ Durch das Ansprechen der Fehler werden diese tiefer in das Bewusstsein der Spieler gerückt, und während der Trainer in der weiteren Besprechung Handlungsanweisungen für die zweite Halbzeit bespricht, beschäftigen sich die Spieler gedanklich mehr mit ihren gerade aufgeführten Fehlaktionen als mit dem, was der Trainer sagt, d.h. eigentlich hat der Trainer selbst durch seine Äußerungen über die Fehler in der ersten Halbzeit, die Aufmerksamkeit seiner Spieler von seiner Person abgelenkt!





## 5 PROBLEMERKENNUNG UND -LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN IM BASKETBALL

### Konflikte und kommunikative Lösungswege

Während für die Erreichung der Saisonziele eine harmonische, gut funktionierende Interaktion zwischen Spielern und Trainern über die ganze Saison hinweg erstrebenswert ist, kommt es üblicherweise im Laufe der Saison immer wieder vor, dass es Spannungen und Konflikte zwischen einzelnen Spielern oder auch zwischen den Spielern und Trainern gibt. So kann man gerade in Mannschaften folgende Konfliktbereiche sehr häufig beobachten:

- 1.) *Zielkonflikte* zwischen Trainer und Mannschaft oder innerhalb der Mannschaft,
- 2.) *Rollenkonflikte*: Konflikte über Aufgaben oder auch Rollenverteilungen zwischen den Spielern, Machtkampf zwischen einzelnen oder mehreren Spielern,
- 3.) *Beziehungskonflikte*: eine gestörte Kommunikation zwischen dem Trainer und der Mannschaft oder zwischen Spielern, unterschiedliche Persönlichkeiten, die aneinander geraten, einfache Meinungsunterschiede, die mit common sense beigelegt werden könnten.

Missverständnisse und Konflikte können ebenfalls verursacht werden durch einen Mangel an Informationen, Mangel an Aufmerksamkeit (abgelenkt sein, einfach nicht zuhören), fehlerhafte Wahrnehmungen von den Absichten Einzelner oder deren Verhalten, oder durch den nicht rechtzeitigen Einspruch gegenüber Dingen, die einem nicht passen.

### Trainermaßnahmen zur Konfliktlösung

Bei der Betreuung einer Mannschaft mit all ihren unterschiedlichen Spielerpersönlichkeiten und unvorhersehbaren Überraschungsmomenten im Saisonverlauf werden auch in harmonischen Mannschaftsgefügen Konflikte nicht ausbleiben. Der Trainer sollte diesen sozialen Probleme so früh wie möglich aktiv entgegentreten, da gerade die Rollen- und Beziehungskonflikte das Mannschaftsklima untergraben und das Trainer-Spieler-Verhältnis sehr schnell empfindlich stören können.

Wie soll sich ein Trainer beim Auftreten von akuten konfliktbeladenen Situationen demnach verhalten?

- **Im Wettkampf** müssen Konfliktentladungen (emotionale Abreaktionen etc.) sofort unterbunden werden (z.B. „Schluss jetzt“). Hier ist keine Zeit für Konfliktlösungen. Die Ursachenfindung und Lösungsversuche der Probleme hat spätestens beim nächsten Training zu erfolgen, damit sich eine Negativstimmung und Frustration nicht weiter aufbauen kann.
- **Im Training** sollten die Konflikte entweder sofort angesprochen werden oder spätestens am Trainingsende.

Zur Konfliktlösung wettkampf- und trainingsimmanenter Probleme bietet sich für den Trainer folgende Vorgehensweise an:

Tab. 11: 5 Schritte der Konfliktlösung (Weiner, 1993, 97)

Schritt	Beispielhafte Maßnahmen
<b>1. Beruhigen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- selbst unbedingt ruhig bleiben, auch wenn man als Trainer Konfliktgegner ist!</li> <li>- Emotionen abklingen lassen;</li> <li>- Bei Konflikten zwischen Einzelspielern diese vom Rest der Gruppe isolieren</li> </ul>
<b>2. Versachlichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emotionale Äußerungen relativieren und dämpfen;</li> <li>- Sachliche Fragen an alle Beteiligten stellen: „Was ist los?“; verbalisieren lassen!</li> <li>- Jeden Beteiligten ausreden lassen und zuhören;</li> <li>- Verständnis für alle Beteiligten zeigen;</li> </ul>
<b>3. Ausgleichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verständigung der Konfliktgegner erleichtern (moderieren);</li> <li>- Entkrampfung der Situation;</li> <li>- Ausgleichende Anregungen geben: „Du könntest vielleicht ...“</li> </ul>
<b>4. Erkennen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einzel- und Gruppengespräche zur Klärung der tieferliegenden Konfliktart, z.B. nach dem Training;</li> <li>- Welche Konfliktart deutet sich an?</li> <li>- Steht evtl. ein intrapersonaler Konflikt im Hintergrund (Stresserleben?)</li> </ul>
<b>5. Reduzieren des Konfliktpotentials</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erklären der Zielsetzung und Rollenverteilung;</li> <li>- Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten und -freiräumen;</li> <li>- Akute Beziehungskonflikte bei der Gruppenbildung im Training berücksichtigen</li> <li>- Gruppendynamische Maßnahmen (Integration, Rollenoptimierung)</li> </ul>

Trainertipp: Die Schritte Beruhigen, Versachlichen und Ausgleichen können als Sofortmaßnahme akuter Konfliktsituationen eingesetzt werden: Diese Schritte dienen der Entschärfung der normalerweise spontanen und emotional geprägten Äußerungen (Beleidigungen, Beschimpfungen). Wenn der Trainer selbst in die Rolle des Konfliktgegners gerät, sind diese Maßnahmen besonders wichtig, aber natürlich auch besonders schwer für den Trainer zu lösen.



Die Analyse der Konflikte über die Befragung der Parteien oder Beobachtung sind normalerweise die einzigen Möglichkeiten für den Trainer zur Ursachenfindung. Nicht selten haben solche Konfliktentladungen ein Vorspiel, welches sich in zunehmend aggressiverem Umgangston oder Sprüchen und Gesten äußert und dann irgendwann eskaliert. Hier muss der Trainer nachhaken, ob es sich um Beziehungs- oder Rollenkonflikte zwischen den Spielern oder zum Trainer handelt oder ob private Probleme den Spieler belasten.

Gerade bei Rollenkonflikten hilft ein klärendes Gespräch über die Aufgabenverteilung und individuelle Zielsetzungen.

Beziehungsprobleme müssen im Gespräch zwischen den Konfliktparteien angegangen und wenn möglich reduziert werden. Als begleitende Maßnahmen zur Beziehungsverbesserung empfiehlt es sich, die Spieler im Training Übungen gemeinsam durchführen zu lassen, wobei sie beide Entscheidungsspielraum erhalten und z.B. abwechselnd die Organisation und Durchführung solcher Übungen leiten müssen.

## Die Burnout-Falle: Durchhänger, Leistungstiefs, Motivationsverlust: Diagnose-, Präventions- und Interventionsmaßnahmen der Trainer

Gehen wir von folgender häufig zu beobachtenden Situation aus: Eine Mannschaft hat am Anfang der Saison sehr gut gespielt und fängt nach der Hälfte der Saison plötzlich an, schwächer zu spielen. Physisch gesehen ist jeder der Spieler in hervorragender Verfassung, aber irgendetwas fehlt. Es ist keine Begeisterung da, kein Zusammengehörigkeitsgefühl, keine Motivation, es ist so als würde man im Training und Spiel "funktionieren", ohne mit Herz dabei zu sein. Andere Mannschaften scheinen genau zu diesem Zeitpunkt leistungsmäßig weit voraus zu sein, obwohl wesentlich weniger talentierte Spieler in diesen Mannschaften sind. Eines dieser eigentlich schlechteren Teams gewinnt dann auch noch gegen die eigene Truppe.

Warum? Was ist passiert? Wie können Spieler mit so viel Talent plötzlich so apathisch werden? Die Antworten dazu sind komplex, genauso wie das Phänomen als solches. Sportliche Leistungstiefs, Motivationsverlust - wie gerade beschrieben - passieren häufig, aber die meisten Trainer und Spieler scheinen hilflos bei der Entwicklung dieses Phänomens daneben zu stehen, ohne etwas dagegen zu tun oder tun zu können. Nachfolgend soll – in Anlehnung an Henschen (1998, 398-406) - kurz erklärt werden, was diesen lähmenden psycho-physischen Ermüdungszustand verursacht, welche psychologischen und physiologischen Faktoren üblicherweise in dieser Phase des Leistungsabfalls assoziiert werden und welche Möglichkeiten es gibt, solche Ermüdungssymptome zu diagnostizieren, zu verhindern und – wenn nötig – diesem lähmenden und leistungsmindernden Zustand entgegen zu treten.

Kommen wir zunächst zu ein paar Definitionen. Seit einigen Jahren beschäftigt sich die Beanspruchungsforschung mit dem "Ausgebranntsein".

Obwohl für Burnout keine einheitliche Definition existiert, geht man davon aus, dass Burnout als **Reaktion auf chronischen Stress** zu verstehen ist. Dabei zeichnet sich das Burnout-Syndrom durch emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und durch das Fehlen von persönlicher Verwirklichung aus. Als Konsequenz folgt eine Leistungsminderung, und kann auch zu dem Ausscheiden aus bisher ausgeübten sportlichen Aktivitäten führen. Neben der **emotionalen Erschöpfung** kommt es aber auch zu einem **Zustand der mentalen und physischen Ausgebranntheit**. Dieser Zustand der totalen Erschöpfung resultiert in der Entwicklung eines **negativen Selbstbildes**, einer **negativen Einstellungen gegenüber dem Sport, der Arbeit, dem Leben, anderen Leuten, einem Verlust sämtlicher Energie und Zielsetzungen** (vgl. Dale & Weinberg 1989, Fendler 1989).



Bevor eine Person das Burnout-Syndrom mit seinen verheerenden Auswirkungen erfährt, befindet sie sich in einem Zustand der sogenannten "staleness", welches einen Zustand beschreibt, der die Symptome der Ausgebranntheit auf der mentalen, emotionalen und physischen Ebene etwas abgeschwächt widerspiegelt. Werden die ersten Anzeichen dieser Warnsymptome ignoriert, wird Burnout über kurz oder lang eintreten. Auf der anderen Seite kann von Seiten der Athleten und des Trainers dem Staleness-Zustand entgegengetreten werden.

Einige häufig zu beobachtenden Charakteristika eines erhöhten Stresszustandes (Staleness) werden in der nachfolgenden Tabelle aufgelistet, wobei zwischen psychologischen und physiologischen Zuständen unterschieden wird.

Tab. 12: Charakteristika von staleness (nach Henschen, 1998, 400)

Psychologische Symptome	Physiologische Symptome
Schlafstörungen Verlust des Selbstvertrauens Apathie und Benommenheit Streitsüchtig Irritierbarkeit Emotionale und motivationale Schwankungen Appetitlosigkeit Depression Müdigkeit/Erschöpfung Angst Verwirrtheit Ablehnung/Feindseligkeit	Höhere Ruhepuls Höherer systolischer Blutdruckwerte Verlangsamter Erholung (HF) Erhöhte Körpertemperatur Erhöhter basaler Metabolismus Gewichtsverlust Erhöhte Schweißbildung Darmprobleme

### Ursachen für "staleness" und "burnout"

Zu den häufigsten Gründen für diesen Zustand des erhöhten Stresslevels und als Konsequenz auch für das Burnout-Syndrom zählen

- zuviel Stress und Leistungsdruck,
- zuviel Training und Krafttraining,
- physische Erschöpfung und Empfindlichkeit,
- Langeweile aufgrund zu häufiger Wiederholung,
- zu lange Saisonzeiten ohne Pausen,
- wahrgenommene Überforderung,
- fehlende positive Verstärkungen,
- starke Reglementierungen,
- Trainerwillkür,
- Gefühl der Hilflosigkeit,
- zu wenig Ruhe und/oder Schlafdefizite oder -störungen.

Die **ungenügende und/oder mangelnde Erholungszeit** zwischen Trainings- und Wettkampfeinheiten gilt als vorherrschender Auslöser für den erhöhten Stresszustand oder das Staleness-Syndrom. Zudem verstärken Faktoren wie Ernährung, Schlafdefizite, Krankheiten, Reisen und Wettkämpfe die negativen Effekte einer unzureichenden Erholung.

Ein ganz wichtiger Faktor, der zu einem erhöhten Stresszustand führt, ist die **Länge der Saison**. Sehr häufig und vor allen Dingen auf höherem Leistungsniveau haben die Spieler das ganze Jahr über Verpflichtungen. Nach der regulären Saison erfolgen Maßnahmen mit Auswahlmannschaften (Nationalmannschaften, Verbandsebene etc.), ohne dass den Athleten eine längere Pause gewährt wird.

Die **Trainingsmonotonie** sollte von den Trainern in ihrer Trainingsplanung als wichtiger Faktor unbedingt überdacht werden. Viele Trainer trainieren nach der Trainingsphilosophie "je mehr desto besser". Wenn eine Stunde Training ausreichend wäre, dann sind zwei Stunden eben noch besser, vier Stunden noch mehr usw.. In sehr vielen Untersuchungen ist dagegen nachgewiesen worden, dass diese Philosophie schlicht und einfach falsch ist.

Weitere Umstände, die üblicherweise von außen vom Trainer gesetzt werden, wie z.B. sehr **reglementierte Regeln, keine Abwechslung** etc. provozieren ebenfalls einen erhöhten Stresszustand.

## Diagnosemöglichkeiten

Zur Erfassung eines erhöhten Stresszustandes können Trainer z.B. den Erholungs-Belastungs-Fragebogen (EBF) von Kallus (1995) benutzen. Dies ist ratsam, da psychologische Faktoren natürlich schlechter zu identifizieren sind als die physiologischen Parameter. Sowohl Trainer als auch Athleten sollten unbedingt lernen, solche Warnsignale in ihren Anfangsstadien zu bemerken. Häufen sich die Symptome, oder sind schon viele der psychologischen Charakteristika eines erhöhten Stresszustandes zusammen auch ohne physische Symptome zu beobachten, wird es für die Aktiven sehr schwer sein, den Zustand wieder zu regulieren.

## Präventionsmaßnahmen

Was können Trainer nun tun, um das Auftauchen solcher Zustände zu verhindern? Ganz eindeutig sollte der Trainer versuchen, die Saisonplanung so einzuteilen, dass Pausen einkalkuliert werden und "fun"-Trainingseinheiten die Langeweile eliminieren. Im Einzelnen können Trainer nachfolgende Faktoren berücksichtigen, um solche erhöhten Stresszustände zu verhindern:

- **Timeouts vom Training:** Für Athleten wie für alle Personen ist es für die mentale Frische unabdingbar einige Zeit ohne den permanenten Stressor, in dem Fall Training und Wettkampf, zu verbringen. Leider herrscht nach wie vor in vielen Sportkreisen die Meinung, dass solche Pausen eher ein Zeichen der Schwäche darstellen würden. Tatsächlich ist es so, dass das Unterbinden von Training sowohl vor, während als auch nach der Saison ein sehr probates Mittel sein kann, die Spieler mental und körperlich zu erfrischen und wieder zu motivieren (vgl. Henschen, 1998).
- **Entscheidungsspielraum:** Ein weiterer Weg erhöhtem Stresszustand entgegen zu wirken ist es den Spielern selbstständig Entscheidungen tragen zu lassen, z.B. bei der Auswahl und Einübung von Spielzügen (Cherniss, 1995).
- **Handlungskontrolle:** Der dritte Punkt, der mit der Entscheidungsmöglichkeit eng verbunden ist, ist das Gefühl zu vermitteln, dass die Spieler Kontrolle haben über das, was im Training und im Spiel passiert, über ihre Leistung. In dem Moment, wo sie selbst Entscheidungen treffen dürfen, sind sie in Kontrolle und das Gefühl der Hilflosigkeit wird verhindert.
- **Mentales Training:** Eine weitere wichtige Möglichkeit, um erhöhte Stresszustände zu verhindern, ist die Integration von mentalen Trainingseinheiten in den normalen Trainingsbetrieb. Dadurch werden zwei wesentliche Dinge erreicht: (1.) die Eintönigkeit der üblichen Trainingssessions wird aufgebrochen und es erlaubt (2.) den Körper während der mentalen Trainingseinheiten wieder zu entspannen. Für das Basketballtraining gibt es viele Einsatzmöglichkeiten, wie wir auch schon in Übungsformen vorgestellt haben.
- **Spaßfaktor erhöhen:** Als letzter, aber sehr wichtiger Punkt ist der Spaßfaktor anzusehen, der einen erhöhten Stresszustand verhindern kann. Der beste Weg, um Ängsten und Stress entgegenzutreten ist es, als Trainer den Spielern die Freude an dem Ausüben ihrer Sportart zu geben. Solange positive Gefühle mit dem Ausführen von Übungen oder mit den Wettkampf- und Trainingsanforderungen verbunden sind, solange wird der Athlet auch hohe Anforderungen verkraften können. Auch hier besteht bei manchen Trainern die Tendenz zu denken, dass Bestrafungscharakter und Seriosität eines Trainings nur dadurch gesichert werden kann, dass eine ernste Atmosphäre im Training vorherrscht. Auch das ist eigentlich nur ein Mythos.
- **Nachwettkampfstress senken:** Was bedeutet Nachwettkampfstress? Und wo ist da die Verbindung zu einem erhöhten Stresszustand? Das Wissen über die Beziehung ist sehr hilfreich, um Staleness zu verhindern. In vielen Untersuchungen ist nachgewiesen worden, dass viele Athleten nach dem Spielen einen der folgenden drei Zustände erleben, egal wie der Wettkampf verlaufen ist: (1.) Depression, (2.) Euphorie und (3.) Aggression gegenüber sich selbst oder gegenüber anderen (Henschen, 1998). Wird diesen möglicherweise stark auftretenden Emotionen nicht entgegen-

gengetreten, erhöht sich die Gefahr eines erhöhten Stresszustandes, da die Emotionshöhe sehr schnell die Energie eines Athleten rauben kann.

Nachfolgend sind einige Maßnahmen aufgeführt, die der Trainer anwenden kann, um Nachwettbewerbstress zu regulieren.

- Nach dem Spiel sollte der Trainer den Spielern Zuspruch geben;
- der Trainer sollte sich auf die Emotionen der Spieler konzentrieren, nicht auf seine eigenen!
- während die Spieler duschen, sollte eine sachliche, aber realistische Spielanalyse vorgenommen werden;
- der Trainer sollte anschließend mit jedem Spieler reden, auch mit denen, die keine Einsatzzeit bekommen haben;
- nach dem Spiel sollten Teamaktivitäten stattfinden (gemeinsames Essen, Bowling, etc.)
- der Trainer sollte dafür sorgen, dass einzelne Spieler ihren persönlichen Erfolg nicht überbewerten oder über ihren Misserfolg grübeln;
- beim nächsten Training sollte die Vorbereitung für das nächste Spiel beginnen.

### Interventionsmöglichkeiten beim vorhandenen erhöhten Stresszustand

Jetzt haben wir gerade gesehen, wie man Symptome eines erhöhten Stresszustandes erfassen kann und welche Techniken es gibt, um diesen Zustand erst gar nicht entstehen zu lassen. Häufig kommt es jedoch vor, dass diese Warnzeichen nicht registriert worden sind und sich die Mannschaft "plötzlich" schon in diesem Zustand der Lustlosigkeit und des Leistungstiefs befindet. Welche Möglichkeiten hat ein Trainer jetzt noch, diesen leistungsbeeinträchtigenden Effekten entgegenzutreten?

Zunächst einmal muss der Trainer sehr gewissenhaft versuchen, die Ursachen für den erhöhten Stresszustand zu rekapitulieren bis zur augenblicklichen Situation. Danach sind zwei Aktionen möglich:

- Die Spieler werden für eine gewisse Zeit komplett vom Training und von den Spielaktivitäten entbunden oder
- es wird ein individuelles Programm für jeden Spieler entwickelt, um den erhöhten Stresszustand zu neutralisieren (= "Reprogrammieren").

Während der erste Vorschlag erfolgträchtig scheint, ist er natürlich während der Saison bei dem normalerweise vorhandenen hohen Erwartungs- und Erfolgsdruck nicht sehr realistisch, vor allen Dingen, wenn es sich um viele Leistungsträger handelt. Aus diesem Grund bleibt eigentlich nur das sogenannte Reprogrammieren, wobei die einzelnen Techniken, die dort eingesetzt werden, nicht für jeden Athleten erfolgreich sind und deswegen sehr individuell abgewägt werden müssen.

Zu den erfolgreichsten Techniken zählen dabei

- das Setzen **kurzfristiger Ziele**, die für die Spieler selbst bedeutungsvoll und wichtig sind, die Spaß auslösen, die erreichbar sind und zu Erfolgserlebnissen bei den einzelnen Spielern führen. Eine erhöhte Anzahl von Erfolgserlebnissen durch diese Kurzzeitziele wird dazu führen, dass die Athleten ein besseres Selbstkonzept von sich entwickeln, dass die Negativsichtweise aus einer noch sehr lange andauernden Saison durch die kurzfristigen Ziele aufgelockert wird und durch den Spaßfaktor positive Gefühle entwickelt werden (siehe Übung 16, 17).
- Die Einführung von **Relaxationstechniken** (siehe. Übungen 18-24, 27, 28), da eine Ursache für erhöhten Stresszustand üblicherweise negative Emotionen sind. Dabei ist nicht so sehr die Art des Entspannungstrainings wichtig (es kann Autogenes Training, Selbsthypnose oder PMR sein), der Punkt ist, dass die Athleten lernen sollen, selbstständig und in Kontrolle den Stressoren entgegen zu gehen. Spieler, die solche Selbstkontrolltechniken einsetzen können, spüren normalerweise auch keinen permanent erhöhten Stresslevel.

- **Positive Selbstgespräche** (siehe Übungen 29-33) und
- der Einsatz von **Vorstellungsübungen** (siehe Übung 15, 36, 37).

### **Häufige Probleme im Basketball – Diagnose- und Interventionsmöglichkeiten**

Nachfolgend werden weitere häufig auftauchende Situationen im Basketball aufgeführt und Diagnose- sowie Lösungsvorschläge für Trainer und Spieler geboten.

Tab. 13: Problembereiche im Basketball, Diagnose- und Lösungsvorschläge

Problem	Diagnose	Fundamentale Trainingsmaßnahmen
<p><b>Wurfschwächen nach gutem Saisonstart:</b> nach guten Leistungen beim Saisonstart, zeigt ein Spieler plötzlich Schwächen im Abschluss sowohl bei Feldwürfen als auch von der Freiwurflinie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wahrnehmen und Bewusstmachen gestörter Bewegungsabläufe nach Fehlaktionen im Spiel über Spielanalysen</li> <li>■ Überprüfung der handlungsbegleitenden Gedanken des Spielers mit Hilfe des KIF-BB (Neumann, 1998)</li> <li>■ Überprüfung der bevorzugten Stressbewältigungstechniken des Spielers mit Hilfe des SBF-BB (Neumann, 1997): Sind diese Techniken erfolgreich aus Sicht des Trainers und Spielers? Wenn nötig, sollten Videoaufzeichnungen von Spielaktionen des Spielers gemeinsam analysiert werden;</li> <li>■ Psychologischer Leistungstest (Loehr, 1988)</li> <li>■ Befindlichkeitsskala (Mathesius, 1972)</li> <li>■ Fragebogen zum subjektiven Aktivierungsverlauf (mod. nach Weiner, 1993)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mentales Training: zur Bewegungskontrolle &amp; -korrektur (siehe Kap. 3.2.1);</li> <li>● Selbstgespräche zur Reduzierung von kognitiven Stress-Symptomen (Übungen 29 – 33)</li> <li>● Stressbewältigungsverhalten: alte, vom Spieler bevorzugte Reaktionen auf Fehlaktionen (erkennbar über den SBF-BB) oder auf andere Stressoren (Zuschauer, Kritik) müssen möglicherweise ersetzt werden durch neue, erfolgsversprechendere Verhaltensweisen (siehe Übung 36 – 38 und Kap. 3.5.1)</li> <li>● Entspannungstechniken zur Reduzierung von körperlichen Stress-Symptomen (Übung 18-24)</li> </ul>
<p><b>Motivationsverlust:</b> Ein bislang motivierter und engagierter Nachwuchsspieler stagniert in seiner Leistung und zeigt steigendes Desinteresse und Fehlzeiten beim Training, kaum Einsatz etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Soziogramm zur Abklärung seiner Integration in die Mannschaft (Ursache: u.U. fehlende Integration im Team)</li> <li>■ Fragebogen zur Zufriedenheit mit dem sportlichen Umfeld (Völp, 1990)</li> <li>■ Psychologischer Leistungstest (Loehr, 1990)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verbesserung seiner Position im Team durch Aufgabenstellung, bei denen er seine Kompetenz als Spieler zeigen kann,</li> <li>● gruppendynamische Maßnahmen, über die er mit seinen Mitspielern wieder ins Gespräch kommt, Spaßfaktor in der Gruppe erhöhen</li> <li>● kurz- und mittelfristige Planung von Zielsetzungen (siehe Kap. 3.3, Übung 16, 17)</li> <li>● Selbstgespräche: Übung 29, 30, 33</li> <li>● bei Untererregung (Startapathie): Übung 25-26</li> </ul>



(Forts.) Tab. 13: Problembereiche im Basketball, Diagnose- und Lösungsvorschläge

Problem	Diagnose	Fundamentale Trainingsmaßnahmen
<p><b>“Trainingsweltmeister“:</b> der Spieler zeigt große Motivation und hohen Einsatz, hat aber “unerklärbare“ Formtiefs im Wettkampf</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ KIF-BB (Neumann, 1998)</li> <li>■ SBF-BB (Neumann, 1997)</li> <li>■ Psychologischer Leistungstest (Loehr, 1990)</li> <li>■ Befindlichkeitsskala</li> </ul> <p><u>Ursache:</u> eventuell falsch ausgerichtete zu hohe Intensität, große Nervosität vor dem Spiel, dadurch erhöhte Anspannung, Angst vor Misserfolg, mangelndes Selbstvertrauen bei zu hohem (eigenen) Erwartungsdruck - dadurch Konzentrationseinbußen schon bei Spielbeginn und zu hohe Körperspannung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>MENTALES TRAINING:</b> zur Bewegungskontrolle &amp; -korrektur (siehe Kap. 3.2.1.3.1);</li> <li>● <b>ÜBUNGEN ZUR REDUZIERUNG VON KOGNITIVEN STRESS-SYMPTOMEN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstgespräche: Übungen 29-33</li> <li>- kurz- &amp; mittelfristige Zielsetzungen: Übung 16, 17</li> <li>- Prognose- &amp; Einmaligkeitstraining: Übung 34, 35</li> </ul> </li> <li>● <b>STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAINING:</b> alte, vom Spieler bevorzugte Reaktionen auf Fehlaktionen (erkennbar über den SBF-BB) müssen ersetzt werden durch neue, erfolgsversprechendere Reaktionen (siehe Übung 37 und Kap. 3.5.1)</li> <li>● <b>ÜBUNGEN ZUR REDUZIERUNG VON KÖRPERLICHEN STRESS-SYMPTOMEN:</b> - zur Entspannung: Übung 18-24</li> </ul>
<p><b>Mangelndes Entscheidungsverhalten:</b> Aufbauspieler trifft häufiger die falschen Entscheidungen beim “Lesen“ der Defense (z.B. Spielzüge werden falsch eingeleitet, falsche Spielzüge ausgewählt, etc..)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ HAKEMP (Kuhl, 1990)</li> <li>■ Videoanalysen (siehe Übung 8, 9, 10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>innerhalb des Praxistrainings:</i> Entscheidungsstraining (siehe Übungen 8, 11-13)</li> <li>● <i>außerhalb des Praxistrainings:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellungsprogramm für Lauf- und Spielzüge gegen bestimmte Verteidigungsformationen</li> <li>- Übung 9, 10</li> </ul> </li> </ul>



- Albinson, J.G. & Bull, S.J.** (1988). *A mental game plan*. London, Ont.: Sports Dynamics.
- Allmer, M. & Sulprizio, M.** (1995). Psychologisches Training im Tennis – Konzept und Ergebnisse, In P. Koch & P. Maier (Hrsg.), *Tennisvermittlung als Interpretation und Auswertung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse* (S. 9-20). Sankt Augustin.
- Ballinger, D.A. & Heine, P.L.** (1991). Relaxation training for children – a script. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62 (2), 67-69.
- Beckmann, J.** (1989). Psychologische Betreuung einer Basketball – Bundesligamannschaft. *sportpsychologie*, 2, 5-10.
- Beckmann, J. & Trux, J.** (1991). „Wen lasse ich wo spielen?“ – Persönlichkeitseigenschaften und die Eignung für bestimmte Positionen in Sportspielmannschaften. *sportpsychologie*, 3, 18-21.
- Bell, K.F.** (1983). *Championship thinkings: The athlete's guide to winning performance in all sports*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice – Hall.
- Benson, H.** (1975). *The relaxation response*. New York: Avon Books.
- Bergmann, W.** (1985). Basketball 2. Sport – Sekundarstufe II. Düsseldorf.
- Botterill, C.** (1983). Goal setting for athletes with examples from hockey. In G.L. Martin & D. Hrycaiko (Hrsg.), *Behavior modification and coaching: Principles, procedures, and research*. Springfield, IL: Thomas.
- Boyce, B.A. & King, V.** (1993). Goal-setting strategies for coaches. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 64, 65-68.
- Burton, D.** (1984). Goal-setting: A secret to success. *Swimming World*, 2, 25-29.
- Burton, D.** (1989). Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.
- Callies, P.** (1982). Psychologische Betreuungsmaßnahmen, theoretischer Hintergrund und praktische Anwendung am Beispiel der Basketballjugendnationalmannschaft. *Leistungssport*, 3, 230-236.
- Carron, A.V.** (1984). *Motivation: Implication for coaching and teaching*. London, Ont.: Sports Dynamics.
- Chelladurai, P. & Saleh, D.S.** (1980). Dimension of Leader Behavior in sport: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Cherniss, G.** (1995). *Beyond Burnout*. London: Routledge.
- Cox, R.H.** (1990). *Sport Psychology: concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown.
- Czarnetta, K.** (1998): *Systemische und mentale Aspekte im Fußball. Ein Leitfaden für Trainer und Spieler*. Unveröff. Manuskript.
- Dale, J. & Weinberg, R.S.** (1989). The relationship between coaches' leadership style and burnout. *The Sport Psychologist*, 3, 1-13.
- Eberspächer, H.** (1993). *Sportpsychologie*. Reinbeck: Rowohlt.
- Eberspächer, H.** (1995). *Mentales Training: ein Handbuch für Trainer und Sportler; mit praktischem Trainingsbegleiter*. München: sportinform.
- Eberspächer, H. & Immenroth, M.** (1998). Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport – Praxisbericht über den Einsatz im Fußball. *psychologie und sport*, 1, 16-27
- Ebert, D.** (1986). *Physiologische Aspekte des Yoga*. Leipzig: Georg Thieme-Verlag.

- Edwards, V. & Hofmeier, J.** (1991). A stress management program for elementary and special population children. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62 (2), 61-64.
- Etnier, J.L. & Landers, D.M.** (1996). The Influence of Procedural Variables on the Efficacy of Mental Practice. *The Sport Psychologist*, 10, 48-57.
- Feltz, D.J. & Landers, D.M.** (1983). The effect of mental practice on motor skill learning and performance: A meta - analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 37-57.
- Fendler, L.K.** (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 67-71.
- Fornhoff, F. & Kilzer, R.M.** (1994). *Ausbildung und Arbeitsbedingungen des Trainers (Studienbrief) 5*. Schorndorf: Hofmann.
- Frester, R.** (1993). Psychomuskuläres Training im Sport. *Sportpsychologie*, 7 (4), 5-10.
- Frester, R.** (1999). *Mentale Fitness für junge Sportler. Leistungsvoraussetzungen und Entwicklungsförderung*. Göttingen.
- Friedrich, E., Grosser, M. & Preising, R.** (1988): *Einführung in die Ausbildung von Trainern an der Trainerakademie*. Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H., Janssen, J.P. & Nitsch, J.R.** (1990). *Gutachten "Psychologisches Training" in der Praxis des Leistungssports*. Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp).
- Gabler R.H. & Maier, P.** (1998). *Das Training der mentalen Fähigkeiten im Tennis*. Sindelfingen: Sportverlag.
- Gahai, E. & Holz, P.** (1986). *Zur Rolle des Trainers im Leistungssport*. Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Goss, S., Hall, C., Buckloz, F. & Fishburne, G.** (1986). Imagery ability and the acquisition and retention of movements. *Memory and Cognition*, 4, 469-477.
- Gould, D.** (1998). Goal setting for peak performance. In J.M. Williams (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 182-196) 3<sup>rd</sup> Ed.. Mountain View, CA: Mayfield.
- Hagedorn, G.** (1996). Anforderungsprofil des Basketballspiels. In G. Hagedorn, D. Niedlich & G. Schmidt (Hrsg.), *Basketball-Handbuch* (S. 36-46). Berlin: Reinbeck.
- Hahn, E.** (1996). *Psychologisches Training im Wettkampfsport*. (Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Bd. 85), Schorndorf: Hofmann.
- Hale, B.D.** (1982). The effects of internal and external imagery on muscular and ocular concomitants. *Journal of Sport Psychology* 4, 379-387.
- Hall, C.R., Schmidt, D., Durand, M. & Buckolz, E.** (1994). Imagery and motor skills acquisition. In A.A. Sheikh & E.R. Korn (Eds.), *Imagery in sports and physical performance* (pp. 121-134). Amityville, NY: Baywood,
- Hampel, P.** (1999). Zur Konstrukt- und Vorhersagevalidität des Stressverarbeitungsfragebogens für Kinder und Jugendliche (SVF-KJ): Eine Pilotstudie in einer sportlichen Leistungssituation bei Jugendlichen. *Psychologie und Sport*, 3, 96-110.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D.** (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley 1996
- Harris, D.V.:** Relaxation and energizing techniques for the regulation of arousal. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Palo Alto, CA: Mayfield 1986
- Harris, D. V. & Harris, B.L.** (1984). *The athlete's guide to sports psychology: mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.
- Harris, D.V. & Robinson, W.J.** (1986). The effect of skill level on EMG activity during internal and external imagery. *Journal of Sport Psychology*, 8, 105-111.
- Harris, D.V. & Rosenthal, R.** (1985). Mediation of interpersonal expectancy effects: 31 meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 97, 363-386.

- Heckhausen, H.** (1989). *Motivation und Handeln* (2. Aufl.). Berlin: Springer.
- Hellstedt, J.C.** (1987). Sport psychology at a ski academy: Teaching mental skills to young athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 56-68.
- Henschen, K.P.** (1998): Athletic staleness and burnout: diagnosis, prevention and treatment. In J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance* (3<sup>rd</sup> ed.) (p. 398-408). Mountain View, Ca.: Mayfield Publishing Company.
- Isaac, A.R.** (1992). Mental practice – Does it work in the field? *The Sport Psychologist*, 6, 192-198.
- Jacobsen, E.** (1930). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Janssen, J.P.** (1995). *Grundlagen der Sportpsychologie*. Wiesbaden.
- Janssen, J.P. & Hoffmeyer, M.** (1994). Zum Einsatz psychologischer Trainingsformen im Nachwuchstechniktraining in der Leichtathletik. In D. Alfermann & V. Scheid (Hrsg.), *Psychologische Aspekte von Sport und Bewegung in Prävention und Rehabilitation* (S. 301-306). Köln.
- Jessen, K. & Volkamer, M.** (1972). Untersuchungen zur Wurfsicherheit bei Basketballspielern. In M. Volkamer (Hg.), *Experimente in der Sportpsychologie* (S. 71-81). Schorndorf.
- Kallus, K.W.** (1995). *Der Erholungs-Belastungsfragebogen*. Frankfurt: Swets & Zeitlinger.
- Kellmann, M.** (1997). Die Wettkampfpause als integraler Bestandteil der Leistungsoptimierung im Sport. Eine empirische psychologische Analyse. In: *Schriften zur Sportwissenschaft*, (Bd. 10). Hamburg: Kovac.
- Kellmann, M., Kallus, W., Günther, K.D., Lormes, W. & Steinacker, J.M.** (1997). Psychologische Betreuung der Junioren-Nationalmannschaft des Deutschen Ruderverbandes. *Psychologie und Sport*, 4, 123-134.
- Konzag, I. & Konzag, G.** (1980). Anforderungen an die kognitiven Funktionen in der psychischen Regulation sportlicher Spielhandlungen. *Theorie und Praxis der Körperkultur* 29, 1, 20-31.
- Kratzer, H.** (1988). Die Wirksamkeit von Trainingsprogrammen zur beschleunigten Entwicklung leistungsbestimmender psychischer Komponenten. *Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK*, 3, 43-51.
- Kratzer, H. & Mathesius, R.** (1991). *Beiträge zur psychischen Regulation sportlicher Handlungen*. Köln: bps.
- Kratzer, H.** (1994). *Trainer-Information-Entraineur. Beiträge zur Verbindung von Theorie und Praxis im Leistungssport* (Psychologie für die Sportpraxis, Bd. 24). ESSM Magglingen, Fachbereich Trainingswissenschaft.
- Krestownikow, A.N.** (1953). *Physiologie der Körperübungen*. Berlin (DDR).
- Kuhl, J.** (1990). *Kurzanweisung zum Fragebogen HAKEMP*. (Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Osnabrück).
- Kunath, P. & Schellenberger, H.** (1991). *Tätigkeitsorientierte Sportpsychologie*. Frankfurt/M..
- Li-Wei, Z. Qu-Wei, M., Orlick, T. & Zitzelsberger, L.** (1992). The effect of mental imagery on performance enhancement with 7-10 year-old children. *The Sport Psychologist*, 6, 230-241.
- Lindemann, H.** (1984). *Einfach entspannen. Psychohygiene-Training*. München.
- Locke, E.A. & Latham, G.P.** (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M. & Latham, G.P.** (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
- Loehr, J.E.** (1988). *Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung*. München.
- Mackenzie, M.M.** (1993). *Tennis – Das Psychospiel*. Reinbek: Rohwolt.

- Martens, R.** (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinek, T.** (1989). Children's perceptions of teaching behaviors: An attributional model for explaining teacher expectancy effects. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8, 318-328.
- Mason, L.J.** (1980). *Guide to stress reduction*. Culver City, CA: Peace Press.
- McClements, J.** (1982). Goal setting and planning for mental preparations. In L. Wankel & Wilberg, R.B. (Eds.), *Psychology of sport and motor behavior: Research and practice*. (Proceedings of the Annual Conference of the Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology, Edmonton, Alb.: University of Alberta) o.O.
- McClements, J.D. & Botterill, C.B.** (1979). Goal setting in shaping of future performance of athletes. In P. Klavara & J. Daniel (Eds.), *Coach, athlete and the sport psychologist*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mathesius, R.** (1972). Methoden der Erfassung aktuell erlebter Zustände. In P. Kunath (Hrsg.), *Beiträge zur Sportpsychologie 1* (S. 99-131). Berlin: Sportverlag.
- Meyer, A.W. & Schleser, R.A.** (1980). A cognitive behavioral intervention for improving basketball performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 69-73.
- Mikes, J.** (1990): *Handbuch für BASKETBALL: fundaMENTALES Training*. Aachen: Meyer & Meyer. (Empfohlen wird die Originalfassung: Mikes, J.: *Basketball FundaMENTALS*. Champaign 1987).
- Morris, T.** (1997). *Psychological skills training in sport*. Leeds: The National Coaching Foundation.
- Neumann, G.** (1992). *Zur Karriereentwicklung im Basketball. Eine empirische Studie zu ausgewählten sozialisations-, interaktions- und motivationsbezogenen Aspekten bei weiblichen Basketballspielern*. Köln: Deutsche Sporthochschule, (Diss.), Psychologisches Institut.
- Neumann, G.** (1997). Der Streßbewältigungsfragebogen–Basketball. *Leistungssport*, 4, 31-36.
- Neumann, G.** (2001). Das Basketball FundaMental Training (BB-FMT). Situationsspezifische Wettkampfoptimierung durch psychologisch orientierte Trainingsmaßnahmen im Leistungssport Basketball. *Leistungssport*, 3, 56-62.
- Neumann, G.** (2001). Psychologisches Training im Leistungssport: das Basketball FundaMental Training. In J.R. Nitsch (Hrsg.), *Denken – Sprechen- Bewegen* (32. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie v. 01.-03. Juni 2000 in Köln, Bd. 38), S. 414-421. Köln: bps.
- Neumann, G.** (2001). Diagnosing concentration in sport games: The basketball jump-shot concentration test (BB-JS-CT). In J. Mester, G. King, H. Strüder, E. Tsolakidis & A. Osterburg (Eds.), *Perspectives and Profiles* (6<sup>th</sup> annual European Congress of Sport Science / 15<sup>th</sup> Congress of the German Society of Sport Science), S. 1221. Köln: Sport und Buch Strauss.
- Neumann, G.** (in Vorb.). *Das Basketball FundaMental Training (BB-FMT). Zur Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines situationsspezifischen und personenzentrierten Stressbewältigungstrainings im Leistungssport Basketball*. Habilitationsschrift zur Erlangung der Lehrbefähigung für das Fach Sportpsychologie an der Ruhr-Universität Bochum (in Vorb.).
- Nideffer, R.M.** (1976). Test of attention and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 294-304.
- Nitsch, J.R. & Allmer, H.** (1979). Naive psychoregulative Techniken der Selbstbeeinflussung im Sport. *Sportwissenschaft* 9, 2, 143-163
- Nitsch, J.R. & Hackfort, D.** (1979). Naive Techniken der Psychoregulation im Sport. In H. Gabler, H. Eberspächer, E. Hahn, J. Kern & G. Schilling (Hrsg.), *Praxis der Psychologie im Leistungssport* (S. 399-411). Berlin: Bartels & Wernitz.
- Orlick, T. & Partington, J.** (1986). *Psyched: inner views of winning*. Ottawa, Ont.: Coaching Association of Canada.
- Ost, L.G.** (1987). Applied relaxation: description of a coping technique and review of controlled studies. *Behavior Research and Therapy*, 25, 397-409.,

- Osterhorn, S.** (1999). *Psychologische Trainingsverfahren zur Optimierung der Freiwurfleistung im weiblichen Nachwuchsbereich beim Basketball*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln. Köln.
- Pulsfort, U.** (1999). *Geschlechtsspezifische Unterschiede im psychologischen Freiwurftraining bei jugendlichen Basketball-Spielern und –Spielerinnen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln. Köln.
- Puni, A.Z.** (1961). *Abriß der Sportpsychologie*. Berlin: Sportverlag.
- Regner, M.** (1991). *Erfolgstraining. Mentale und körperliche Vorbereitung sportlicher Höchstleistungen*. Niedernhausen/Ts.: Falken.
- Salmon, J., Hall, C. & Haslam, I.** (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133
- Savoy, C.A.** (1992). *The relative effectiveness of two psychological training programs on performance and state anxiety of female college basketball players: A multiple baseline time series and single subject evaluation*. (Unveröffentlichte Dissertation, University of Tennessee, Knoxville).
- Schack, T.** (1997): *Ängstliche Schüler im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Schauer, E.** (1999). Lernziel "Lockerheit" im Basketballtraining. *Leistungssport*, 3, 24-28.
- Schmidt, C.** (2001). *Möglichkeiten und Grenzen des psychologischen Trainings mit Kindern und Jugendlichen im Basketball*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln. Köln.
- Schmidt, G.J.** (1987). *Wahrnehmungs- und Reaktionsleistungen von Sportspielern*. Ahrensburg.
- Schneider-Wohlfahrt, U. & Wack, O.G.** (1994). *Entspannt sein – Energie haben*. München: Beck
- Schröder, C.** (1998). Die Syntalität der Sportmannschaft. Verfahren zur Verbesserung der sportlichen Leistung. *Leistungssport*, 4, 45-51.
- Schubert, F.** (1981). *Psychologie zwischen Start und Ziel*. Berlin: Sportverlag.
- Schultz, J.H. & Langen, D.** (1983). *Übungsheft für das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung*. Stuttgart.
- Seiler, R.** (1992). Performance enhancement – A psychological approach. *Sport Science Review*, 1, (2), 29-45.
- Seiler, R & Stock, A.** (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport. Methoden im Überblick*. Reinbek: Rowohlt.
- Silva, J.** (1982). Competitive sport environments performance enhancements through cognitive intervention. *Behavior Modification*, 6, 443-463.
- Smoll, F.L. & Smith, R.E.** (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1522-1551
- Sonnenschein, I.** (1993). Psychologisches Training im Leistungssport. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie, Teil 2: Anwendungsfelder* (S. 159-187). Schorndorf: Hofmann.
- Späte, D.** (1988). Die Auszeit und das Warnzeichen für passives Spiel in der Praxis. *Handballtraining*, 28-32.
- Sternberg Horn, T./Lox; C./Labrador, F.** (1998): The self-fulfilling prophecy theory: when coaches' expectations become reality. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance* (3<sup>rd</sup> ed.) (pp. 74-91). Mountain View, Ca.: Mayfield Publishing Company.
- Straub, S.** (1992). Mentale Trainingsprogramme am Olympiastützpunkt Freiburg/Schwarzwald. *Sportpsychologie*, 1, 17-20.
- Straub, S. & Hindel, C.** (1993). Bewältigung belastender Wettkampfsituationen im Tischtennis. *Sportpsychologie*, 1, 17-22.
- Suinn, R.M.** (1989). *Übungsbuch für mentales Training: in 7 Schritten zur sportlichen Höchstleistung*. Bern: Huber.
- Syer, J. & Connolly, C.** (1987). *Psychotraining für Sportler*. Reinbek: Rowohlt.

- Thomas, A.** (1995). *Einführung in die Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Vealey, R.S.** (1987). *Imagery training for performance enhancement*. (Paper presented at the Sports Psychology Institute, Portland, ME), Portland.
- Vealey, R.S. & Greenleaf, C.A.** (1998). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J.M. Williams (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 237-269) (3<sup>rd</sup> ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Vealey, R.S. & Walter, S.M.** (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In J.M. Williams (Eds.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 200-224) 2. Aufl.. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Vernacchia, R.A. & Cooke, D.L.** (1993). The influence of a mental training technique upon the performance of selected intercollegiate basketball players. *Applied research in coaching and athletics annual* (pp. 188-200). Boston.
- Völp, A.** (1990). *Arbeitsplatz Leistungssport. Sportliche Rahmenbedingungen im Urteil der Athleten*. Sportpsychologie 1.
- Vogt, A.K.** (1996). *Möglichkeiten der Beeinflussung psychischer Leistungsfaktoren im Basketball – eine empirische Studie über Einschätzungen und Erfahrungen von Trainer(inne)n und Spieler(inne)n in den deutschen Bundesligen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln. Köln.
- Weiner, L.** (1993): *Volleyball aus psychologischer Sicht. Psychologische Grundlagen und Arbeitshilfen für Volleyball-Trainer*. Niedersächsischer Volleyball-Verband (Hrsg.). Unveröffentlichtes Manuskript.
- Williams, J.M. & Harris, D.V.** (1998). Relaxation and energizing – techniques for regulation of arousal. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 219-236) (3<sup>rd</sup> ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Wissell, H.** (1994). Moves with the Ball. In J. Krause (Ed.), *Coaching Basketball: the complete coaching guide of the National Association of Basketball Coaches* (pp. 144-148) (2<sup>nd</sup> ed.). Indianapolis, IN: Masters Press.
- Wrisberg, C.A. & Anshel, M.H.** (1989). The effect of cognitive strategies on the free throw shooting performance of young athletes. *The Sport Psychologist*, 3, 95-104.
- Yukelson, D.** (1998): Communicating effectively. In J.M. WILLIAMS (ed.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance* (3<sup>rd</sup> ed.) (p. 142-157). Mountain View, Ca.: Mayfield Publishing Company.
- Zinnser, N. Bunker, L. & Williams, J.M.** (1998). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 270-295) (3<sup>rd</sup> ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.



# ANHANG I

- Tabellarische Übersicht über fundamentele Trainingsmethoden
- Tabellarische Übersicht über Untersuchungen zum fundamentelem Training im Kinder- und Jugendsport



Tab. 14: Tabellarische Übersicht über die Verfahren

FERTIGKEITSTRAINING			KONZENTRATION		MOTIVATION			PSYCHOREGULATIONSTRAINING		
TAKTIK	TECHNIK	verschiedene Bereiche	Motivation	Selbstvertrauen	körperliche Übererregung	körperliche Untererregung	kognitiv-emotionaler Stress			
<b>VERFAHRENS ANSÄTZE</b>										
Aufmerksamkeitslenkung	15	5, 6, 7			23, 24, 27					
Wahrnehmung	1, 2, 3									
Entscheidungs- auswahl	4, 8, 9, 10, 11, 12, 13									
Bewegung	1, 2, 3,	5, 6, 7	34, 35		23	26	28			
Verhalten	4, 8, 9, 10, 11, 12, 13		16, 33		27	26	36, 37, 38			
(Selbst-) Gespräche	9, 10, 11		29, 30, 31, 32, 33		27	26	28			
Vorstellen	14, 15		29, 30, 31, 32		36, 37		36, 37			
Nachdenken, Überlegen			16, 17, 33, 34, 35							
Entspannung – lang					23, 24, 27, 28		28			
Entspannung – schnell					18, 19, 20, 21, 22					
Stress- verarbeitung			29, 30, 31, 32, 33		18, 19, 20, 21, 22, 23	25, 26	29, 30, 31, 32, 33			
Konfrontation mit Stressor							36, 37, 38			

Forts. Tab. 14: Tabellarische Übersicht über die Verfahren

FERTIGKEITSTRAINING		KONZENTRATION		MOTIVATION	PSYCHOREGULATIONSTRAINING		
DAUER	Taktik	Technik	verschiedene Bereiche	Motivation Selbstvertrauen	körperliche Übererregung	körperliche Untererregung	kognitiv-emotionaler Stress
<b>EINÜBENS</b>							
0-1 Minute		14		33	22	25	33
2-5 Minuten	9	15	6	29, 30, 31, 32	18, 19, 20, 21, 24	26	24, 29, 30, 31, 32
6-15 Minuten	4, 11, 12, 13			17	28		28
16-30 Minuten	8, 10				23, 27		36, 37
> 30 Minuten							
nicht festgelegt		1, 2, 3,	5, 7	16, 34, 35			38
<b>ORT</b>							
<b>DES</b>							
ruhig, ungestört	8, 9, 10, 11	15		29, 30, 31, 32	23, 27, 28		28, 29, 30, 31, 32, 36, 37
Überall				33		25, 26	33
alle	4, 8, 9, 11, 12, 13	1, 2, 3, 14, 15	5, 6, 7	34, 35	24		24, 38
<b>ZEITPUNKT</b>							
<b>DES</b>							
<b>EINÜBENS</b>							
vor Frühstück					23, 27, 28		28, 33, 36, 37
vor Mittagessen							
1 Std. nach Essen					23, 27		33, 36, 37
vor Training				34	24, 27	25, 26	24, 29, 30, 31, 32, 33
während Training	11, 12, 13	1, 2, 3,	5, 6, 7	34, 35		25, 26	33, 38
vor Bewegungs- ausführung		1, 2, 3, 14, 15					33
Trainingspausen nach Training					23, 28	25, 26	33
ungestörte Tageszeit	8, 9, 10	15			23, 27, 28		28, 29, 30, 31, 32, 33, 36, 37
nach Feierabend					23, 27, 28		28, 33, 36, 37
vor dem Einschlafen					23, 27, 28		33, 36, 37

Forts. Tab. 14: Tabellarische Übersicht über die Verfahren

FERTIGKEITSTRAINING			KONZENTRATION		MOTIVATION			PSYCHOREGULATIONSTRAINING		
TAKTIK	TECHNIK	Verschiedene Bereiche	Motivation Selbstvertrauen	körperliche Übererregung	körperliche Untererregung	kognitiv-emotionaler Stress				
ANWENDUNG		IM WETT KAMPF								
am Vortag	9, 11	14	16	18, 23		36, 37				
> 90 Min. vor warm-up	9	14	30	18, 23, 27						
kurz vor warm-up			17	18, 24	25, 26					
während warm-up			30, 31, 32, 34		25, 26					
im Wettkampf			30, 31, 32		25					
bei Time-out			30, 31, 32	24	25, 26					
in Halbzeit			30, 31, 32	18, 24	25, 26					
Nach Wettkampf				18						
immer	15		29, 33	19, 20, 21, 22						
<b>DAUER</b>										
0-1 Minute		14, 15	29, 30, 31, 32, 33	19, 20, 21, 22	25					
2-5 Minuten			34	18, 24	26					
6-15 Minuten			17	23, 28						
16-30 Minuten	9, 11			27		36, 37				
> 30 Minuten										
nicht festgelegt		5, 7	16							
<b>ADRESSATEN</b>										
Kinder (< 12 J.)										
Jugendliche	4, 8, 13	6								
Senioren	4, 8, 13	6								
Breitensport	4, 8, 13	6								
Leistungssport	4, 8, 13	6								
alle	9*, 10*, 11, 12	1, 2, 3, 14, 15*	16, 17, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	18*, 19, 20, 21, 22, 23*, 24, 27*, 28	25, 26	36, 37, 38*				

\* kindgerechte Formulierungen / bzw. Erhebungsmittel benutzen

**Literaturüberblick: FundaMentales Training für Kinder und Jugendliche (Schmidt, 2001)**

<b>Autor</b>	Li-Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T.& Zitzelsberger, L.
<b>Titel</b>	The effect of mental imagery on performance enhancement with 7-10 year-old children
<b>Quelle</b>	The Sport Psychologist, 1992, 6, 230-241.
<b>Ziel</b>	- Überprüfung mentaler Techniken in ihrem Effekt auf die Trainingsleistung
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	- Tischtennispieler im Alter von 7-10 Jahren - Das Durchschnittsalter liegt bei 8,3 Jahren - Von 100 SpielerInnen die einen Monat gemeinsam trainierten, wurden 40 für das Psychologische Training ausgewählt, von denen man annahm, dass sie besonders geeignet wären - Es wurden 3 gemischte Gruppen gebildet - Gruppe 1 nahm teil am Entspannungstraining, Video-Sitzungen und mentalem Vorstellungstraining - Gruppe 2 nahm nur an den Video-Sitzungen teil - Gruppe 3 fungierte als Kontrollgruppe und trainierte die ganze Zeit nach herkömmlichen Methoden - Die Untersuchung dauerte 22 Wochen
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	- Modifiziertes Autogenes Training - Techniklernen mittels Videokonfrontation von Spitzenspielern (Modellernen) - Verdecktes Wahrnehmungstraining - Ideomotorisches Training
<b>Diagnosemittel</b>	- Genauigkeitstest für Vorhandschläge - Subjektive Einschätzung der Technikausführung durch 4 verschiedene Trainer auf einer Skala von 1-7
<b>Ergebnisse</b>	- Mentales Training kann auch schon mit so jungen Kindern durchgeführt werden - Die Kinder in Gruppe 1 waren besser über die Technik informiert und waren in der Lage sie koordinativ besser auszuführen als in den anderen Gruppen - Die Lerngeschwindigkeit und -fortschritt in Gruppe 1 war am größten
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	- Vergleiche zwischen den 3 Gruppen

<b>Autor</b>	Kellmann, M., Kallus, W., Günther, K.D., Lormes, W. & Steinacker, J.M.
<b>Titel</b>	Psychologische Betreuung der Junioren-Nationalmannschaft des Deutschen Ruderverbandes
<b>Quelle</b>	Psychologie und Sport Schorndorf 4, 1997, Heft 4, 123-134.
<b>Ziel</b>	- Quantitative Erfassung der Beanspruchung durch den Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler (EBF-Sport)
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	- Junioren- Nationalmannschaft des Deutschen Ruderverbandes - 27 männliche Ruderer im Alter von durchschnittlich 17 Jahren - 14 Ruderinnen ebenfalls im Alter von durchschnittlich 17 Jahren - Die Gruppenauswertung erfolgte im Jahr 1995 bei einem Trainingslager für die Vorbereitung auf die WM in Polen - Innerhalb von 4 Wochen wird der EBF-Sport fünfmal von den Sportlern bearbeitet
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	- -/-
<b>Diagnosemittel</b>	- Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler (EBF-Sport) - Die Daten der Fragebögen werden mit den jeweils geruderten Kilometern verglichen, um Aufschluss über die empfundene Belastung zu bekommen
<b>Ergebnisse</b>	- Der Test zeigt verdeckte Probleme (hinsichtlich Schlaf, Verletzungsanfälligkeit, Selbstregulation, Selbstwirksamkeitsüberzeugung) - Daraus können Interventionsmaßnahmen abgeleitet werden, die die Erholung verbessern - Trainer erhält einen guten Überblick über den psychischen Zustand

	<p>des Athleten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainer/Athleten können die Zusammenhänge der Erholungs-Beanspruchungs-Bilanz mit Wettkampf- und Trainingsleistungen vergleichen und so Aktivitäten, die ihre Leistung beeinflussen besser planen</li> </ul>
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- EBF-Sport entspricht weitgehend den teststatistischen Kriterien</li> <li>- Verfahren hat in mehreren Untersuchungen seinen leistungsprädiktiven Charakter unter Beweis gestellt</li> </ul>

<b>Autor</b>	Hampel, P.
<b>Titel</b>	Zur Konstrukt- und Vorhersagevalidität des Stressverarbeitungsfragebogens für Kinder und Jugendliche (SVF-KJ): Eine Pilotstudie in einer sportlichen Leistungssituation bei Jugendlichen (vgl. hierzu auch: Hampel, P., Petermann, F. & Twesten, O.: Stressverarbeitung und Belastungsreaktionen in einer sportlichen Leistungssituation. In: Leistungssport 6/1999, 22-27)
<b>Quelle</b>	Psychologie und Sport, 7, 2000 Heft 3, 96-110
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung eines Messinstruments zur Erfassung der Stressverarbeitung für Kinder und Jugendliche</li> <li>- Prüfung, ob der SVF-KJ auch eine inhaltliche Validität für den Leistungssport aufweist</li> </ul>
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 Kinder und Jugendliche beiderlei Geschlechts, davon 12 weiblich und 9 männlich</li> <li>- Alter zwischen 9 und 15 Jahren</li> <li>- Sportart Eiskunstlauf</li> <li>- Untersuchung lief im Rahmen der Deutschen Meisterschaft</li> </ul>
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	- /-
<b>Diagnosemittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SVF-KJ ist eine Anpassung des Stressverarbeitungsfragebogens von Janke und Erdmann (1997) an den Kinder- und Jugendbereich</li> <li>- Die 9 Stressverarbeitungsstrategien werden jeweils über vier Items erfasst</li> </ul>
<b>Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Zusammenhänge der habituellen Stressverarbeitung mit der psychischen Stressreaktivität und der Beanspruchungssymptomatik zeigen auf, dass höhere Ausprägungen in dem ungünstigen Stressverarbeitungsstil mit einer erhöhten eissportspezifischen und allgemeinen Stressreaktivität sowie stärkeren Beanspruchungssymptomen eine Woche vor den Meisterschaften einhergehen</li> </ul>
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SVF-KJ wurde in einer Normierungsstudie mit 1123 Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 8 und 14 Jahren überprüft</li> </ul>

<b>Autor</b>	Frester, R.
<b>Titel</b>	Mentale Fitness für junge Sportler. Leistungsvoraussetzungen und Entwicklungsförderung
<b>Quelle</b>	Göttingen 1999
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung psychologischer Entwicklungsschwerpunkte der sportlichen Leistung im Jugendalter</li> <li>- Verbesserung der körperlichen und psychischen Stabilität durch mentales Training</li> <li>- Integration pädagogisch-psychologischer Maßnahmen in den Trainingsprozess</li> <li>- Motivationshilfen zum dauerhaften Sporttreiben</li> </ul>
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportartübergreifend</li> <li>- Kinder und Jugendliche im Alter von 10-18 Jahren</li> <li>- Eher für Leistungssportler konzipiert</li> <li>- Anwendung im Training und Wettkampf</li> </ul>
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ideomotorisches Training</li> <li>- Feldenkraismethode</li> <li>- Selbstmotivierungstraining</li> <li>- Handlungskontrolltraining</li> <li>- Mentales Verhaltenstraining</li> </ul>

	- Autogenes Training
<b>Diagnosemittel</b>	- Lückentestvariante oder Ergänzungsmethode - Analyse der Bewegungsvorstellung - Methode der sensomotorischen Reproduktion - Analyse einer genauen, differenzierten Bewegungswahrnehmung - Gliederfiguren-Test - Feldenkraismethode - Konzentrations-Erfolgs-Misserfolgs-Test (KEM) - Analyse der Regulation dynamischer Merkmale bei der Bewegungsausführung (Krafteinsatz)
<b>Ergebnisse</b>	- -/-
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	- -/-

<b>Autor</b>	Schauer, E.
<b>Titel</b>	Lernziel "Lockerheit" im Basketballtraining
<b>Quelle</b>	Leistungssport 3/1999, 24-28
<b>Ziel</b>	- Sportliche Handlungen mit günstigen Anspannungsgraden für die Muskulatur auszuführen
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	- Weibliche und männliche Basketballspieler im Alter von 15-22 Jahren - Leistungssport - Anwendung im Techniktraining
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	- Ideomotorisches Training
<b>Diagnosemittel</b>	- Genaue Erfassung des dynamischen Ablaufs einer Bewegung
<b>Ergebnisse</b>	- -/-
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	- -/-

<b>Autor</b>	Schröder, C.
<b>Titel</b>	Die Syntalität der Sportmannschaft
<b>Quelle</b>	Leistungssport 4/1998, 45-51
<b>Ziel</b>	- Bestimmung der interpersonellen Beziehung der Sportmannschaft - Bestimmung des Trainerverhaltens (Führungsstil)
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	- Männliche Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren - Leistungssport (Spieler der Mannschaft sind motiviert, Mitglieder der Jugendnationalmannschaft zu werden) - Dauer der Untersuchung: 4 Jahre
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	- -/-
<b>Diagnosemittel</b>	- Rorschach-Test - Szondi-Test - Macouver-Test (Variante Ada Abraham) - Baudouin-Test - Intelligenztest Raven MPS 38 - Soziometrischer Test - Fragebogen zur Bestimmung des Führungsstils des Trainers (Leadership Scale for Sport (Chelladurai, P.& Saleh, D.S.: Dimension of Leader Behavior in Sport: Development of a Leadership Scale. Journal of Sport Psychology 1980, 2, 34-45.) - Mannschaftssitzungen - Einzelgespräche
<b>Ergebnisse</b>	- Trainer lernt durch die verschiedenen Tests seine Mannschaft besser kennen und kann durch pädagogische Maßnahmen ein ausgeglichenes Arbeitsklima schaffen
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	- -/-

<b>Autor</b>	Wrisberg, C.& Anshel, M.
<b>Titel</b>	The effects of cognitive strategies on the free throw shooting performance of young athletes
<b>Quelle</b>	The Sport Psychologist, 1989, 3, 95-104



<b>Ziel</b>	-
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 männliche Basketballspieler im Alter zwischen 10 und 12 Jahren</li> <li>- Die 40 Jungen wurden aus einer Gruppe von 68 Basketballspielern wegen ihrer guten Wurffähigkeiten ausgewählt</li> <li>- Die 40 Probanden wurden in 4 Gruppen eingeteilt</li> <li>- Gruppe a lernte mentales Vorstellungstraining während der Erhebung</li> <li>- Gruppe b lernte eine „arousal adjustment strategy“</li> <li>- Gruppe c erlernte das mentale Vorstellungstraining, sowie die „arousal adjustment strategy“</li> <li>- Gruppe d fungierte als Kontrollgruppe</li> </ul>
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdecktes Wahrnehmungstraining</li> <li>- Ideomotorisches Training</li> <li>- Entspannungstraining angelehnt an Autogenes Training</li> </ul>
<b>Diagnosemittel</b>	- Die Gruppen wurden bezüglich der Erfolgsquoten beim Freiwurf miteinander verglichen
<b>Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Kombination aus Relaxation und mentalem Vorstellungstraining bringt die besten Ergebnisse beim Freiwurfttraining</li> <li>- Warum die Gruppe b, die nur das Entspannungstraining lernte, konnte abschließend nicht eindeutig geklärt werden</li> </ul>
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	- /-

<b>Autor</b>	Callies, P.
<b>Titel</b>	Psychologische Betreuungsmaßnahmen, theoretischer Hintergrund und praktische Anwendung am Beispiel der Basketballjugendnationalmannschaft
<b>Quelle</b>	Leistungssport 3/1982, 230-236
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschleunigte Regeneration durch Entspannungsmaßnahmen</li> <li>- Desensibilisierung gegenüber belastenden Spielsituation</li> <li>- Emotionsregulation bei selbstverursachten Fehlern</li> </ul>
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jugendnationalmannschaft des DBB</li> <li>- Anwendung im Training und Wettkampf</li> <li>- Erlernen der Entspannungsverfahren im Trainingslager, während des letzten Lehrgangs und durch Tonbandinstruktionen für zu Hause</li> </ul>
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressive Muskelrelaxation</li> <li>- Verdecktes Wahrnehmungstraining</li> <li>- Subvokales Training</li> <li>- Ideomotorisches Training</li> </ul>
<b>Diagnosemittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbsteinschätzung der Spieler durch Fragebogen</li> <li>- Mannschaftssitzungen</li> <li>- Einzelgespräche</li> </ul>
<b>Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guter Mannschaftszusammenhalt (subjektive Einschätzung)</li> <li>- Positive Rückmeldung der Spieler über den Einsatz psychologischer Trainingsmethoden für das Spiel</li> <li>- Stabilisierung der Freiwurfquote</li> <li>- Rollenspiel zeigte wenig Änderung des Verhaltens in wichtigen Spielen → zu wenig Zeit vorhanden zum Einüben der Maßnahmen</li> </ul>
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	- /-

<b>Autor</b>	Hellstedt, J. C.
<b>Titel</b>	Sport psychology at a ski academy: Teaching mental skills to young athletes
<b>Quelle</b>	The Sport Psychologist 1987, 1, 56-68
<b>Ziel</b>	- Vorstellung und Überprüfung des mentalem Trainingsprogramms an einer Skischule
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 43 Skifahrer im Alter von 12-18</li> <li>- 13 Mädchen und 30 Jungen</li> <li>- Die Erfahrungen der Gruppe bezüglich der Wettkampferfahrung war sehr unterschiedlich</li> <li>- Die meisten Teilnehmer waren alpine Skifahrer, ein geringer Teil bestand aus Freestyleathleten</li> <li>- Während der Saison von September bis Dezember wurden 4 Wo-</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chendenen, jeweils einmal im Monat ausgewählt</li> <li>- Jedes Treffen hatte einen anderen Schwerpunkt (Motivation, Angst, mentales Vorstellungstraining und Zielsetzung)</li> </ul>
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollenspiele</li> <li>- Stressverarbeitung</li> <li>- Entspannungstraining (progressive Muskelrelaxation)</li> <li>- Mentales Vorstellungstraining (Visualisierung)</li> <li>- Zielsetzungstechniken</li> </ul>
<b>Diagnosemittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fragebögen zu den wöchentlichen Trainingszielen</li> </ul>
<b>Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Athleten berichteten über ein gutes Gefühl und teilten mit, dass das mentale Training ihnen hilft sich auf das Training einzustimmen</li> </ul>
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -/-</li> </ul>

<b>Autor</b>	Edwards, V. & Hofmeier, J.
<b>Titel</b>	A stress management program for elementary and special population children
<b>Quelle</b>	Journal of Physical education, Recreation and Dance 1991, 62(2), 61-64.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen von Entspannungstechniken im Sportunterricht und deren Übertragung für das alltägliche Leben</li> </ul>
<b>Stichprobe (Zielgruppe, Alter etc.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kinder 1.-6. Klasse</li> </ul>
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressive Muskelrelaxation</li> <li>- Dehntechniken</li> <li>- Autogenes Training (abgewandelt)</li> <li>- Positive Verstärkung</li> <li>- Vorstellungstraining (Visualisieren durch Vorlesen von Geschichten durch den Lehrer)</li> </ul>
<b>Diagnosemittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwenden des Curriculums "Feeling Good About Me"</li> </ul>
<b>Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eltern berichten über verbessertes Einschlafen der Kinder am Abend, wenn zuvor Entspannungsübungen gemacht wurden</li> </ul>
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -/-</li> </ul>

<b>Autor</b>	Ballinger, D. A. & Heine, P. L.
<b>Titel</b>	Relaxation training for children - a script
<b>Quelle</b>	Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 1991, 62 (2), 67-69
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufmerksamkeit für unbeabsichtigte Muskelspannung schulen</li> <li>- Wahrnehmen verschiedener Spannungszustände der Muskulatur</li> <li>- Entwicklung eines Körpergefühls</li> </ul>
<b>Stichprobe (Zielgruppe, Alter etc.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundschulkindern</li> </ul>
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressive Muskelrelaxation speziell angepasst für Kinder</li> </ul>
<b>Diagnosemittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -/-</li> </ul>
<b>Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -/-</li> </ul>
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -/-</li> </ul>

<b>Autor</b>	Allmer, M. & Sulprizio, M.
<b>Titel</b>	Psychologisches Taktiktraining im Tennis - Konzept und Ergebnisse
<b>Quelle</b>	Koch, P. & Maier, P. (Hrsg.): Tennisvermittlung als Interpretation und Auswertung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse. Sankt Augustin 1995. S. 9-20
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimierung des Netzangriffsverhaltens</li> </ul>
<b>Stichprobe (Zielgruppe, Alter etc.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 weibliche und 4 männliche Jugendliche</li> <li>- Alter zwischen 12 und 14 Jahren</li> <li>- Kaderspieler des Tennisverbands Mittelrhein</li> <li>- Jugendliche spielen im Durchschnitt seit 6 Jahren Tennis</li> <li>- Trainingsaufwand zwischen 6 und 15 Stunden in der Woche</li> <li>- Alle Jugendlichen belegten auf der Verbandsrangliste einen Tabellenplatz unter den ersten sechs Ranglistenplätzen</li> <li>- Die Trainingsteilnehmer sind in der Deutschen Jugendrangliste ihres Jahrgangs zwischen Platz 14 und 56 vertreten</li> <li>- Das Psychologische Taktiktraining wurde im Juni 1992 im Rahmen</li> </ul>

	eines Kadertrainings des Tennisverbandes Mittelrhein in Chorweiler durchgeführt
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzentspannung mit Hilfe eines individuellen Ruhebildes</li> <li>- Verdecktes Wahrnehmungstraining</li> </ul>
<b>Diagnosemittel</b>	- Fragebogen
<b>Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psychologisches Taktiktraining erweist sich als praktikabel</li> <li>- Durchführung des mentalen Trainings und der Transfer gedanklich geübter Spielzüge in die Praxis bereitete Probleme</li> <li>- SpielerInnen beurteilten Wirksamkeit und Effektivität sehr positiv</li> </ul>
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Fragebogen zum durchgeführten Trainingsprogramm" enthält 13 Aussagen, die auf einer vierstufigen Skala einzuschätzen waren</li> <li>- Aussagen wurden über gegebene Informationen, zeitlich-organisatorische Abläufe, erlebte Wirksamkeit und antizipierte Effekte des Trainingsprogramms vorgegeben</li> </ul>

<b>Autor</b>	Schack, T.
<b>Titel</b>	Ängstliche Schüler im Sport
<b>Quelle</b>	Schorndorf 1997
<b>Ziel</b>	- Angstabbau im Sportunterricht
<b>Stichprobe</b> (Zielgruppe, Alter etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dauer der Untersuchung: Vorversuch 11/1991-3/92; Hauptversuch 9.3.92-30.4.92</li> <li>- Dauer der Testphase des Vorversuchs: 2 aufeinanderfolgende Sportstunden, im Hauptversuch 3 aufeinanderfolgende Sportstunden</li> <li>- Alter der Schüler zwischen 9 und 12 Jahren</li> <li>- Geschlecht: männlich</li> </ul>
<b>Psychologische Trainingsmethoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schaffen einer Orientierungsgrundlage</li> <li>- Modellernen</li> <li>- Systematische Verstärkung (Reinforcement)</li> <li>- Entspannungsverfahren</li> <li>- Systematische Desensibilisieren</li> <li>- Aufbau von Kompetenzerwartung</li> <li>- Erfassen des inneren Angstindikators</li> <li>- Motivierung, sprachliche Mittel instrumentell einzusetzen</li> <li>- Selbstinstruktionen</li> </ul>
<b>Diagnosemittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportangst-Deutungsverfahren (SAD) von Hackfort und Nitsch (1989)</li> <li>- Bilder-Angst-Test (BAT) für Bewegungssituationen von Bös und Mechling</li> <li>- Standardisierte Beobachtung: "aufgabenbezogene Handlungseffizienz" (SbaHK) von Schack</li> <li>- Messinstrument zur Erfassung des dispositionellen Kontrollmodus (HAKEMP), Kurzform für Grundschüler von Kuhl (1989)</li> <li>- Selbstverbalisationstest (SV-Test) von Schack</li> <li>- Selbstwirksamkeitsskala (SW-Skala) von Schwarzer (1987)</li> <li>- Hilflosgkeitsskala (Hlgk-Skala) von Schwarzer (1987)</li> <li>- Leistungsmotivationsgitter (LM-Gitter) von Schmalt, (1976) Situationsbereich Sport</li> <li>- Fragebogen zur Erfassung der Einstellungen und des subjektiven Lehrerbildes (FBEi) von Brekeller (1987), modifiziert für den Sportunterricht (Schack)</li> <li>- Attribuierungsfragebogen für Schüler von Lindner und Wolf (1991); modifiziert von Schack</li> </ul>
<b>Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interventionsverfahren ist effizient</li> <li>- Interventionswirkung ist replizierbar</li> <li>- Kognitiv-verhaltenstherapeutische Techniken erweisen sich für den Abbau von Angst erfolgreich</li> </ul>
<b>Effektivitätsüberprüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch die Bildung von 3 Gruppen ergaben sich Vergleichsmöglichkeiten</li> <li>- Unterteilung der Gruppen war gekennzeichnet durch die Ausprägung der Angst: Hoch-, Mittel- und Niedrigängstliche</li> </ul>

# ANHANG II

- Psychologischer Leistungstest (Loehr, 1988)
- Stressbewältigungsfragebogen-Basketball (Neumann, 1997)
- Kognitionsfragebogen-Basketball (Neumann, in Vorb.)
- Fragebogen zur Handlungskontrolle (Kuhl, 1990)
- Allgemeines Trainerverhalten (Schröder, 1998, nach Chelladurai & Saleh, 1989)
- Pausenverhaltensfragebogen-Trainer / Spieler (Neumann, 2000, mod. nach Kellmann, 1997)
- Vorlagen: Gruppenbewertungsverfahren / Personenwahlverfahren
- Interviewleitfaden: Entscheidungsverhalten im 1-1
- Fragebogen / Praxistest 1-1
- Guidelines zum Agreiferverhalten im 1-1 (nach Wissell, 1994)



# PSYCHOLOGISCHER

## Frage 1:

Ich sehe mich im Wettkampf eher als Verlierer denn als Gewinner.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 2:

Ich werde während des Wettkampfs wütend und frustriert.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 3:

Ich lasse mich während des Wettkampfs ablenken und verliere meine Konzentration.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 4:

Vor einem Wettkampf stelle ich mir vor, wie hervorragend ich bin.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 5:

Ich bin höchst motiviert, mein bestes zu geben.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 6:

Ich bin in der Lage, während des Wettkampfs starke positive Gefühle fließen zu lassen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

# LEISTUNGSTEST (Loehr, 1988)

## Frage 7:

Ich denke positiv während des Wettkampfs.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 8:

Ich glaube an mich als Wettkämpfer

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 9:

Ich werde im Wettkampf nervös oder ängstlich.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 10:

Ich habe das Gefühl, als rasen meine Gedanken in kritischen Augenblicken des Wettkampfs 180 km pro Stunde.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 11:

Ich übe meine physischen Fertigkeiten mental.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Frage 12:

Die Ziele, die ich mir selbst als Wettkämpfer gesetzt habe, spornen mich zu hartem Training an.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## PSYCHOLOGISCHER

### Frage 13:

Ich kann mich am Wettkampf erfreuen, auch wenn ich mich einer Menschen schwieriger Probleme gegenübergestellt sehe.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 14:

Meine Selbstgespräche während des Wettkampfs sind negativ.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 15:

Ich verliere sehr schnell mein Selbstvertrauen.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 16:

Fehler lassen mich negativ fühlen und denken.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 17:

Ich kann störende Emotionen rasch erklären und meinen Fokus zurückgewinnen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## LEISTUNGSTEST

### Frage 18:

Über meine Disziplin in Bildern zu denken fällt mir leicht.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 19:

Ich muß nicht angetrieben werden, um hart zu spielen oder zu trainieren. Ich bin mein eigener bester Antreiber.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 20:

Ich neige dazu, die Lust zu verlieren, wenn sich die Dinge während des Wettkampfs gegen mich wenden.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 21:

Ich gebe 100 % während eines Wettkampfs, ganz gleich, was geschieht.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 22:

Ich bin imstande, Leistungen bis an die obere Grenze meines Talents und meiner Fertigkeiten zu erbringen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## PSYCHOLOGISCHER

### Frage 23:

Meine Muskeln werden während des Wettkampfs übermäßig ange-spannt.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 24:

Ich werde leicht benommen während des Wettkampfs.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 25:

Vor dem Wettkampf stelle ich mir vor, wie ich mich durch unange-nehme Situationen hindurcharbeite.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 26:

Ich bin bereit, alles zu geben, um mein ganzes Potential auszuschöpfen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 27:

Ich trainiere mit hoher positiver Energie.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## LEISTUNGSTEST

### Frage 28:

Ich kann negative Stimmungen in positive umwandeln, indem ich mein Denken kontrolliere.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 29:

Ich bin starker mentaler Wettkämpfer.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 30:

Unkontrollierbare Ereignisse wie Wind, mögliche Gegner und schlech-te Kampfrichter bringen mich ziemlich aus der Fassung.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 31:

Ich entdecke mich dabei, wie ich während des Wettkampfs über ver-gangene Fehler oder verpaßte Gelegenheiten nachdenke.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 32:

Ich benutze während des Wettkampfs Vorstellungsbilder, die mir hel-fen, besser zu sein.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie



## PSYCHOLOGISCHER

### Frage 33:

Ich langweile mich und fühle mich wie ausgebrannt.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 34:

In schwierigen Situationen fühle ich mich herausgefordert und inspiriert.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 35:

Mein Trainer würde sagen, dass ich eine gute Einstellung habe.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 36:

Ich verhalte mich gegenüber der Umwelt wie ein selbstbewußter Kämpfer.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 37:

Ich kann gelassen bleiben während des Wettkampfs, auch wenn mich Probleme verwirren.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## LEISTUNGSTEST

### Frage 38:

Meine Konzentration läßt sich leicht unterbrechen.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 39:

Wenn ich mir vorstelle, wie ich mich während des Wettkampfs verhalte, kann ich alles klar sehen und fühlen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 40:

Ich wache morgens auf und freue mich riesig auf den Wettkampf und das Training.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 41:

Diesen Sport zu treiben gibt mir ein echtes Gefühl der Freude und der Erfüllung.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

### Frage 42:

Ich kann aus einer Krise eine Chance für mich machen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

## Auswertungsmodi für das Psychologische Leistungsprofil

Wenn Sie nochmals zurückblättern, dann sehen Sie neben jedem Kreuz, dass Sie angebracht haben, eine Zahl. Zum Beispiel:

Frage 25: 5 = fast immer

Übertragen Sie nun diese Ziffern die nachfolgende Tabelle und zwar jeweils neben die Zahl des Fragenkatalogs. Nachdem Sie das für alle 42 Fragen getan haben, addieren Sie alle Spalten einzeln. Bilden Sie die Summe für jede Spalte und zeichnen Sie ein persönliches Profil Ihrer mentalen Stärken und Schwächen. Alle Bereiche, in denen Sie weniger als 20 Punkte haben, bedürfen Ihrer besonderen Aufmerksamkeit. Sollte dies der Fall sein, dann überprüfen Sie alle Trainingsmaßnahmen, die zu diesem speziellen Bereich der Schwächen gehören.

### Auswertung:

26 – 30 Punkte: hervorragend

20 – 25 Punkte: verbesserungswürdig

6 –19 Punkte: bedarf besonderer Aufmerksamkeit

### Erstellung des Leistungsprofils

	Selbstvertrauen	Negative Energie	Aufmerksamkeitssteuerung	Visualisierung / Vorstellungssteuerung	Motivationsstärke	Positive Energie	Einstellungskontrolle
	1:	2:	3:	4:	5:	6:	7:.
	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:
	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:
	22:	23:	24:	25:	26:	27:	28:
	29:	30:	31:	32:	33:	34:	35:
	36:	37:	38:	39:	40:	41:	42:
Summe:							

### Persönliches psychologisches Leistungsprofil

Punkte	Selbstvertrauen	Negative Energie	Aufmerksamkeitssteuerung	Visualisierung / Vorstellungssteuerung	Motivationsstärke	Positive Energie	Einstellungskontrolle
30							
28							
26							
24							
22							
20							
18							
16							
14							
12							
10							
8							
6							
4							
2							

## STRESSBEWÄLTIGUNGSFRAGEBOGEN - BASKETBALL (Neumann, 1997)

Auf den folgenden Seiten sind zu einigen kritischen Spielsituationen, die **während des Spiels** vorkommen können, jeweils verschiedene Techniken aufgeführt, um mit der Situation besser fertig zu werden. Hinter jeder Technik stehen vier Antwortmöglichkeiten, nämlich „nie“, „manchmal“, „häufiger“ und „sehr oft“.

Versuche nun bitte, dich in diese Situation zu versetzen und kreuze jeweils in dem betreffenden Kreis an, wie häufig die aufgeführten Techniken **von dir im Allgemeinen** in der betreffenden Situation eingesetzt werden. Bitte beantworte jeden Satz. Im übrigen gibt es keine falschen oder richtigen Antworten.

**Du hast in einer wichtigen Spielphase (z.B. enger Spielstand) beim fast-break die Möglichkeit, nach langem Pass nach vorn einen sicheren Korb zu erzielen. Durch einen Fang- / Dribbelfehler oder einen Fehlwurf von dir bleibt dieser Durchbruch erfolglos. Um mit diesem Misserfolg fertig zu werden ...**

	nie	manchmal	häufiger	sehr oft
(01) ... sage ich mir, das kann jedem mal passieren und beruhige mich dadurch.	0	0	0	0
(02) ... versuche ich, den Fehler durch besonderen Einsatz in der Defense im Anschluss wett zu machen.	0	0	0	0
(03) ... denke ich, um wieder Sicherheit zu bekommen, an gute Aktionen zurück, die mir in anderen Spielen gelungen sind.	0	0	0	0
(04) ... sage ich mir, das Spiel dauert noch lange genug, um noch viele gute Aktionen zu zeigen.	0	0	0	0
(05) ... versuche ich im nächsten Angriff einen Korb zu erzielen bzw. einen Assist zu geben oder einen Offensivrebound zu holen.	0	0	0	0
(06) ... schreie ich kurz, damit ich meine Wut loswerde.	0	0	0	0

**Du bekommst nach Foul des Gegners in einer kritischen Spielphase Freiwürfe und hast den ersten Wurf verworfen. Um mit diesen Misserfolg fertig zu werden ....**

	nie	manchmal	häufiger	sehr oft
(07) ... stelle ich mir den korrekten Bewegungsablauf beim nächsten Freiwurf vor.	0	0	0	0
(08) ... atme ich erst einmal tief durch und versuche mich auf den nächsten Freiwurf zu konzentrieren.	0	0	0	0
(09) ... versuche ich mich aufzubauen, indem ich mir sage: "Der nächste sitzt."	0	0	0	0
(10) ... sage ich mir: "Komm, das ist der einfachste Wurf!"	0	0	0	0
(11) ... versuche ich meinen Ärger abzubauen, indem ich einen kurzen Spruch loslasse, z.B. "Das kann doch nicht wahr sein."	0	0	0	0
(12) ... sage ich mir: "Bleib locker!"	0	0	0	0

**Du bekommst am Anfang Deines Spieleinsatzes in der Offense im gegnerischen Feld den Ball und hast die Möglichkeit, im 1-1 einen Korbwurf einzuleiten. Bei der Aktion kannst du dich nicht gegen deinen Gegenspieler durchsetzen, so dass der Angriff mit einem Ballverlust endet. Um mit der misslungenen Angriffsaktion fertig zu werden ...**

	nie	manchmal	häufiger	sehr oft
(13) ... nehme ich mir vor, beim nächsten Mal einen einfacheren Wurf zu nehmen.	0	0	0	0
(14) ... versuche ich dem Schiri zu zeigen, dass ich gefoult worden bin beim Wurf.	0	0	0	0
(15) ... verändere ich meine Wurfauswahl etwas, indem ich erst mal "sichere" Würfe nehme.!	0	0	0	0
(16) ... sage ich mir: "Los, jetzt wache mal auf!"	0	0	0	0
(17) ... sage ich mir: "Komm, das kannst Du doch viel besser!"	0	0	0	0

# STRESSBEWÄLTIGUNGSFRAGEN - BASKETBALL

Du bekommst vom Schiedsrichter ein deiner Meinung nach ungerechtfertigtes Foul. Dein Gegenspieler hat dich schon mehrmals gefoult und dadurch deine Spielaktionen behindert, ohne dass der Schiedsrichter dies geahndet hätten. Um mit dieser „Ungerechtfertigkeit“ fertig zu werden ....

	nie	manchmal	häufiger	sehr oft
(18) ... motze ich drauf los!	0	0	0	0
(19) ... versuche ich durch besonderen Einsatz, dass bei der nächsten Spielsituation mein Gegenspieler ein Foul erhält!	0	0	0	0
(20) ... lasse ich mir meinen Ärger nicht ansehen und spiele ganz ruhig weiter.	0	0	0	0
(21) ... sage ich mir: "Nimm es nicht so tragisch, der Schiri ist auch nur ein Mensch!"	0	0	0	0
(22) ... halte ich mich in der nächsten Spielsituation etwas zurück, um nicht ein weiteres Foul zu bekommen.	0	0	0	0

Der Trainer nimmt dich für dein Empfinden nach geringfügigen oder gar keinen Fehlern, die du begangen hast, sofort vom Spielfeld. Um mit dieser schnellen Auswechslung fertig zu werden ....

	nie	manchmal	häufiger	sehr oft
(23) ... sage ich mir, damit will der Trainer mir nur eins auswaschen!	0	0	0	0
(24) ... glaube ich daran, dass die Auswechslung nur aus taktischen Gründen vorgenommen wurde.	0	0	0	0
(25) ... versuche ich mich für den nächsten Einsatz zu motivieren, indem ich meine Mitspieler von der Bank aus anfeuere.	0	0	0	0
(26) ... gehe ich beim nächsten Einsatz ganz auf Sicherheit und vermeide jedes Risiko.	0	0	0	0
(27) ... gehe ich meine Spielaufgaben in Gedanken noch einmal genau durch.	0	0	0	0

In der Defense (MMV) erzielt dein direkter Gegenspieler im 1-1 gegen dich zwei Punkte bzw. holt sich einen Offensivrebound. Um mit dieser misslungenen Abwehraktion am Spiel- bzw. Einsatzanfang fertig zu werden ....

	nie	manchmal	häufiger	sehr oft
(28) ... beschimpfe ich mich selbst (z.B. "Du Idiot!").	0	0	0	0
(29) ... sage ich mir: "Jetzt konzentriere dich gefälligst mal!"	0	0	0	0
(30) ... sage ich mir, dass jeder mal Fehler machen kann.	0	0	0	0
(31) ... denke ich nicht weiter darüber nach, sondern konzentriere mich mehr auf meine Angriffsaktionen.	0	0	0	0
(32) ... analysiere ich sofort meinen Fehler und versuche bei der nächsten Abwehrsituation besser aufzupassen.	0	0	0	0

# STRESSBEWÄLTIGUNGSFRAGEN - BASKETBALL

In den letzten Spielminuten herrscht ein knapper, ständig wechselnder Spielstand. Du bekommst eine für deine Verhältnisse sichere Wurfposition in der Offense, triffst aber in dieser Situation nicht den Korb (Fehlwurf). Um mit diesem Fehlwurf am Spielende fertig zu werden ...

	nie	manchmal	häufiger	sehr oft
(33) ... versuche ich, meine Erregung nicht zu zeigen und spiele ganz normal weiter.	0	0	0	0
(34) ... versuche ich, nicht darüber nachzudenken.	0	0	0	0
(35) ... denke ich mir: "Den nächsten Wurf gebe ich lieber ab!"	0	0	0	0
(36) ... verändere ich anschließend meine Wurfauswahl etwas.	0	0	0	0
(37) ... verstecke ich mich bei den nächsten Spielaktionen, um nicht noch mehr Fehler zu machen.	0	0	0	0

Nach zwei Fehlaktionen von dir im Spiel, die zum Ballverlust geführt haben, machen dir deine Mitspieler / Trainer Vorwürfe. Um mit diesen Vorwürfen fertig zu werden ...

	nie	manchmal	häufiger	sehr oft
(38) ... lasse ich mir die Anweisungen meines Trainers noch einmal durch den Kopf gehen.	0	0	0	0
(39) ... sage ich mir: "Jetzt erst recht. Denen zeige ich, was ich kann."	0	0	0	0
(40) ... entschuldige ich mich bei den anderen durch Gesten etc..	0	0	0	0
(41) ... dann zeige ich besonders hohen körperlichen Einsatz, um mir den Respekt meiner Mitspieler / Trainer wieder zu verdienen.	0	0	0	0
(42) ... schreie ich zurück und lasse meiner Wut (verbal) freien Lauf.	0	0	0	0

Nach einem Fehlwurf (aus gewohnter Wurfposition) holt dein direkter Gegenspieler in der nachfolgenden Defensesituation einen Offensivrebound gegen dich und erzielt zwei Punkte. Beim anschließenden Angriff verlierst du den Ball durch einen Fehlpass/ Fangfehler / Doppeldribbling. Um mit diesen aufeinanderfolgenden Fehlaktionen fertig zu werden ...

	nie	manchmal	häufiger	sehr oft
(43) ... sage ich mir: "Locker bleiben!"	0	0	0	0
(44) ... versuche ich über diese Fehler nicht weiter nachzudenken und sage mir: "Abhaken!"	0	0	0	0
(45) ... feuere ich mich durch Selbstgespräche an, nicht aufzugeben und weiter zu kämpfen.	0	0	0	0
(46) ... nehme ich mir vor, wenigstens in der Abwehr keine Fehler mehr zu machen und bei meinem Gegenspieler keine Punkte / Rebounds mehr zuzulassen.	0	0	0	0

### Auswertungsmodi für den Stressbewältigungsfragebogen-Basketball

HERUNTERSPIELEN	MOTIVIERUNG	BERUHIGUNG	EINSATZ TAKTISCHER MITTEL	ABREAKTION	RISIKORÜCKNAHME	SELBSTBESCHIMPFUNG
(24)	(25)	(1)	(2)	(5)	(26)	(28)
(30)	(27)	(4)	(3)	(6)	(35)	(40)
(31)	(29)	(9)	(7)	(11)	(36)	
(33)	(32)	(10)	(8)	(14)	(37)	
(34)	(38)	(12)	(13)	(18)		
(43)	(39)	(16)	(15)	(23)		
(44)	(41)	(17)	(19)	(42)		
	(45)	(20)	(22)			
	(46)	(21)				
Summe / 7:	Summe / 6:	Summe / 5:	Summe / 8:	Summe / 7:	Summe / 4:	Summe / 2:

Bevorzugte Stressbewältigungstechniken / gesamt:

WERTE							
4 sehr oft							
3 häufiger							
2 manchmal							
1 nie							
	HERUNTERSPIELEN	MOTIVIERUNG	BERUHIGUNG	EINSATZ TAKTISCHER MITTEL	ABREAKTION	RISIKORÜCKNAHME	SELBSTBESCHIMPFUNG

### Auswertungsmodi für den Kognitionsfragebogen-Basketball

ERWARTUNGSDRUCK	TAKTISCHE VORÜBERLEGUNGEN	BESORGTHEIT	MISSERFOLGSORIENTIERTHEIT	EMOTIONALE ANSPANNUNG
(1)	(12)	(10)	(3)	(21)
(2)	(14)	(11)	(5)	(24)
(4)	(18)	(15)	(8)	(25)
(6)		(19)	(16)	(26)
(7)		(22)	(20)	(28)
(9)		(23)		(29)
(13)		(27)		(30)
(17)				(31)
Summe / 8:	Summe / 3:	Summe / 7:	Summe / 5:	Summe / 8:

Bevorzugte Kognitionsstile / gesamt:

WERTE					
4 sehr oft					
3 häufiger					
2 manchmal					
1 nie					
	ERWARTUNGSDRUCK	TAKTISCHE VORÜBERLEGUNGEN	BESORGTHEIT	MISSERFOLGSORIENTIERTHEIT	EMOTIONALE ANSPANNUNG

## KOGNITIONSFRAGEBOGEN-BASKETBALL (Neumann, in Vorb.)

Auf den folgenden Seiten sind einige Gedanken und Gefühle aufgeführt, wie sie **kurz vor** (ca. 30 Minuten vor Anpfiff) oder **während eines Spiels** auftreten können.

Nach jedem Satz stehen vier Antwortmöglichkeiten, nämlich "nie", "manchmal", "häufiger" und "sehr oft". Kreuze bitte jeweils in dem betreffenden Kreis an, wie häufig die aufgeführten Gedanken bzw. Gefühle bei dir **im Allgemeinen kurz vor** oder **während eines Spiels** auftreten.

### *Folgende Gedanken beschäftigen mich vor oder während des Spiels ...*

		nie	manch- mal	häuf- iger	sehr oft
01	... ich muss ein gutes Spiel zeigen, sonst wechselt mich der Trainer schnell aus.	0	0	0	0
02	... mein Trainer erwartet heute viel von mir.	0	0	0	0
03	... wenn ich heute gegen den Spieler X spielen muss, habe ich keine Chance.	0	0	0	0
04	... ich darf mich heute nicht blamieren.	0	0	0	0
05	... mein Trainer beurteilt mich sowieso nur nach meinen Korberfolgen.	0	0	0	0
06	... ich habe letzte Woche schlecht trainiert. Hoffentlich klappt es beim Spiel besser!	0	0	0	0
07	... es wird heute ein hartes Spiel werden.	0	0	0	0
08	... es ist nicht schlimm, wenn ich heute nicht gut spiele.	0	0	0	0
09	... ich denke an meine schlechte Spielleistung bei der letzten Begegnung mit diesem Gegner.	0	0	0	0
10	... ich denke, ich kann mich heute einfach nicht auf das Spiel konzentrieren (da ich durch persönliche Belastungen abgelenkt bin).	0	0	0	0
11	... ich denke, meine Gegenspieler halten mich nicht für gefährlich.	0	0	0	0
12	... ich denke, bei den Körben muss ich meinen Wurf ändern, um zu treffen.	0	0	0	0
13	... ich denke, was wohl der Trainer sagen wird, wenn ich die erwartete Leistung nicht bringe.	0	0	0	0
14	... ich denke darüber nach, wie ich meinen Gegenspieler halten kann.	0	0	0	0
15	... ich denke, viele Zuschauer werden sich das Spiel ansehen.	0	0	0	0
16	... ich denke, egal wie ich spiele, der Trainer wechselt mich sowieso wieder aus.	0	0	0	0
17	... ich denke, was wohl die Presse schreiben wird, wenn ich schlecht spiele.	0	0	0	0
18	... ich denke darüber nach, wie ich verschiedene Würfe ausführe.	0	0	0	0
19	... ich denke, was wohl meine Freunde sagen werden, wenn ich schlecht spiele.	0	0	0	0
20	... ich denke, ich bin heute der Aufgabe nicht gewachsen.	0	0	0	0
21	... ich denke, jetzt zeige ich es allen!	0	0	0	0
22	... ich denke ans Verlieren, wenn der Gegner kurz vor dem Spielende knapp führt.	0	0	0	0
23	... ich denke in der Halbzeit bei einem Spielstand von 39 : 45, dass wir verlieren werden.	0	0	0	0
24	... ich denke, dass der Trainer mir gegenüber unfair ist.	0	0	0	0
25	... ich denke darüber nach, was los ist mit mir, wenn mir die ersten Würfe nicht gelingen.	0	0	0	0
26	... ich ärgere mich über alles, was mein Gegner macht.	0	0	0	0
27	... ich denke an meine schlechte Trefferquote, wenn ich bei knappem Spielstand am Spielende Freiwürfe bekomme.	0	0	0	0
28	... ich ärgere mich, wenn Mitspieler mich für ihre Fehler verantwortlich machen.	0	0	0	0
29	... ich denke, die Zuschauer halten nur zum Gegner.	0	0	0	0
30	... ich denke darüber nach, warum ich nur so wenig Spielzeit bekomme.	0	0	0	0
31	... ich denke bei einem 10 Punkte-Vorsprung in der Halbzeit, dass das Spiel gewonnen ist.	0	0	0	0

**FRAGEBOGEN ZUR HANDLUNGSKONTROLLE (HAKEMP 90, Kuhl, 1990)**

- (1) **Wenn ich etwas Wertvolles verloren habe und jede Suche vergeblich war, dann**  
 A. kann ich mich schlecht auf etwas anderes konzentrieren;  
 B. denke ich nicht mehr lange darüber nach.
- (2) **Wenn ich vier Wochen lang an einer Sache gearbeitet habe und dann doch alles misslungen ist, dann**  
 A. dauert es lange, bis ich mich damit abfinde;  
 B. denke ich nicht mehr lange darüber nach.
- (3) **Wenn ich bei einem Wettkampf öfter hintereinander verloren habe, dann**  
 A. denke ich bald nicht mehr daran;  
 B. geht mir das noch eine ganze Weile durch den Kopf.
- (4) **Wenn mir ein neues Gerät versehentlich auf den Boden gefallen ist und nicht mehr zu reparieren ist, dann**  
 A. finde ich mich rasch mit der Sache ab;  
 B. komme ich nicht so schnell darüber hinweg.
- (5) **Wenn ich jemanden, mit dem ich etwas Wichtiges besprechen muß, wiederholt nicht zu Hause antreffe, dann**  
 A. geht mir das oft durch den Kopf, auch wenn ich mich schon mit etwas anderem beschäftige;  
 B. blende ich das aus, bis die nächste Gelegenheit kommt, ihn anzutreffen.
- (6) **Wenn ich nach einem Einkauf zu Hause merke, daß ich zuviel bezahlt habe, aber das Geld nicht mehr zurückbekomme, dann**  
 A. fällt es mir schwer, mich auf irgendetwas anderes zu konzentrieren;  
 B. fällt es mir leicht, die Sache aus dem Kopf zu schlagen.
- (7) **Wenn meine Arbeit als völlig unzureichend bezeichnet wird, dann**  
 A. lasse ich mich davon nicht lange beirren;  
 B. bin ich wie gelähmt.
- (8) **Wenn ich mich verfare (z.B. mit dem Auto, Bus etc.) und eine wichtige Verabredung verpasse, dann**  
 A. kann ich mich zuerst schlecht aufraffen, irgend etwas anderes anzupacken;  
 B. lasse ich die Sache erst mal auf sich beruhen und wende mich ohne Schwierigkeiten anderen Dingen zu.
- (9) **Wenn mir etwas ganz Wichtiges immer wieder nicht gelingen will, dann**  
 A. verliere ich allmählich den Mut;  
 B. vergesse ich es zunächst einmal und beschäftige mich mit anderen Dingen.

- (10) **Wenn mich etwas traurig macht, dann**  
 A. fällt es mir schwer, mich durch andere Dinge abzulenken;  
 B. fällt es mir leicht, mich durch andere Dinge abzulenken.
- (11) **Wenn einmal sehr viele Dinge am selben Tag misslingen, dann**  
 A. weiß ich manchmal nichts mit mir anzufangen;  
 B. bleibe ich fast genauso tatkräftig, als wäre nichts passiert
- (12) **Wenn ich meinen ganzen Ehrgeiz daran gesetzt habe, eine bestimmte Arbeit gut zu verrichten und es geht schief, dann**  
 A. kann ich die Sache auf sich beruhen lassen und mich anderen Dingen zuwenden;  
 B. fällt es mir schwer, überhaupt noch etwas tun.
- (13) **Wenn ich weiß, dass bald etwas erledigt werden muss, dann**  
 A. muss ich mir oft einen Ruck geben, um den Anfang zu kriegen;  
 B. fällt es mir leicht, es schnell hinter mich zu bringen.
- (14) **Wenn ich nichts Besonderes vor habe und Langeweile habe, dann**  
 A. kann ich mich manchmal nicht entscheiden, was ich tun soll;  
 B. habe ich meist rasch eine neue Beschäftigung.
- (15) **Wenn ich ein schwieriges Problem angehen will, dann**  
 A. kommt mir die Sache vorher wie ein Berg vor;  
 B. überlege ich, wie ich die Sache auf eine einigermaßen angenehme Weise hinter mich bringen kann.
- (16) **Wenn ich ein schwieriges Problem lösen muss, dann**  
 A. lege ich meist sofort los;  
 B. gehen mir zuerst andere Dinge durch den Kopf, bevor ich mich richtig an die Aufgabe heranmache.
- (17) **Wenn ich vor der Frage stehe, was ich in einigen freien Stunden tun soll,**  
 A. überlege ich manchmal eine Weile, bis ich mich entscheiden kann;  
 B. entscheide ich mich meist ohne Schwierigkeit für eine der möglichen Beschäftigungen
- (18) **Wenn ich eigentlich zu Hause arbeiten müsste, dann**  
 A. fällt es mir oft schwer, mich an die Arbeit zu machen;  
 B. fange ich meist ohne weiteres an.



(19) **Wenn ich sehr viele wichtige Dinge zu erledigen habe, dann**

- A. überlege ich oft, wo ich anfangen soll;
- B. fällt es mir leicht, einen Plan zu machen und ihn auszuführen.

(20) **Wenn ich zu zwei Dingen große Lust habe, die ich aber nicht beide machen kann, dann**

- A. beginne ich schnell mit einer Sache und denke gar nicht mehr an die andere;
- B. fällt es mir nicht so leicht, von einer der beiden Sachen ganz Abstand zu nehmen.

(21) **Wenn ich etwas Wichtiges, aber Unangenehmes zu erledigen habe, dann**

- A. lege ich meist sofort los;
- B. kann es eine Weile dauern, bis ich mich dazu aufraffe.

(22) **Wenn ich vorhabe, eine umfassende Arbeit zu erledigen, dann**

- A. denke ich manchmal zu lange nach, womit ich anfangen soll;
- B. habe ich keine Probleme loszulegen.

(23) **Wenn ich vor einer langweiligen Aufgabe stehe, dann**

- A. habe ich meist keine Probleme, mich an die Arbeit zu machen;
- B. bin ich manchmal wie gelähmt.

(24) **Wenn ich unbedingt einer lästigen Pflicht nachgehen muß, dann**

- A. bringe ich die Sache ohne Schwierigkeiten hinter mich;
- B. fällt es mir schwer, damit anzufangen.

(25) **Wenn ich ein neues interessantes Spiel gelernt habe, dann**

- A. habe ich bald auch wieder genug davon und tue etwas anderes;
- B. bleibe ich lange in das Spiel vertieft.

(26) **Wenn ich an etwas für mir Wichtiges arbeite, dann**

- A. unterbreche ich gern zwischendurch, um etwas anderes zu tun;
- B. gehe ich so in der Arbeit auf, daß ich lange Zeit dabei bleibe.

(27) **Wenn ich einen interessanten Film sehe, dann**

- A. bin ich meist so vertieft, dass ich gar nicht auf den Gedanken komme, zu unterbrechen;
- B. habe ich zwischendurch trotzdem manchmal Lust, zu unterbrechen und etwas anderes zu machen.

(28) **Wenn ich mich lange Zeit mit einer interessanten Sache beschäftige (z.B. ein Buch lesen etc.), dann**

- A. denke ich manchmal darüber nach, ob diese Beschäftigung auch wirklich nützlich ist;
- B. gehe ich meistens so in der Sache auf, dass ich gar nicht daran denke, wie sinnvoll sie ist.

(29) **Wenn ich einen interessanten Artikel in der Zeitung lese, dann**

- A. habe ich meistens sehr in das Lesen vertieft und lese den Artikel zu Ende;
- B. wechsle ich trotzdem oft zu einem anderen Artikel, bevor ich ihn ganz gelesen habe.

(30) **Auf einer Urlaubsreise, die mir recht gut gefällt,**

- A. habe ich doch nach einiger Zeit Lust, etwas ganz anderes zu machen;
- B. kommt mir bis zum Schluß nicht der Gedanke, etwas anderes zu machen.

(31) **Wenn ich mit einem Nachbarn über ein interessantes Thema rede, dann**

- A. entwickelt sich leicht ein ausgedehntes Gespräch;
- B. habe ich bald wieder Lust, etwas anders zu tun.

(32) **Wenn ich mit einer interessanten Sache beschäftigt bin, dann**

- A. suche ich mir zwischendurch gerne eine andere Arbeit;
- B. könnte ich unentwegt weitermachen.

(33) **Wenn ich auf einer Party mit jemandem über ein interessantes Thema unterhalte, dann**

- A. kann ich mich für lange Zeit in das Thema vertiefen;
- B. wechsle ich nach einiger Zeit gerne zu einem anderen Thema.

(34) **Wenn ich bei netten Menschen zu Besuch bin, dann**

- A. können viele Stunden vergehen, ohne dass ich an andere Dinge denke;
- B. habe ich auch bald wieder Lust, etwas ganz anderes zu tun.

(35) **Wenn ich etwas Interessantes lese, dann**

- A. beschäftige ich mich zwischendurch zur Abwechslung auch mit anderen Dingen;
- B. bleibe ich oft sehr lange dabei.

(36) **Wenn ich versuche, etwas Neues zu lernen, das mich sehr interessiert, dann**

- A. vertiefe ich mich für lange Zeit in diese Sache;
- B. unterbreche ich gerne nach einiger Zeit, um mich anderen Dingen zuzuwenden.

## Auswertung des Fragebogens zur Handlungskontrolle (Kuhl, 1990)

**Misserfolgsbezogene Handlungs- vs. Lageorientierung:** Handlungsorientierte Personen (> 7 Items angekreuzt wie unten) realisieren den Misserfolg, doch halten sie sich im Gegensatz zu lageorientierten Personen gedanklich nicht weiter mit dem Missgeschick auf; sie haken den Fehler eher ab und lassen sich davon nicht entmutigen.

*Handlungsorientierung:* 1B, 4B, 7A, 10A, 13B, 16B, 19A, 22B, 25B, 28B, 31B, 34A

**Planungsbezogene Handlungs- vs. Lageorientierung:**

Hier geht es um die Entscheidungs- und Umsetzungsfreudigkeit, mit der Pläne, Ideen, Vorsätze in die Tat umgesetzt werden. Lageorientierte Personen (<= 4 Items angekreuzt wie unten) tun sich schwer damit, schnelle Entscheidungen zu treffen oder Dinge anzugehen.

*Handlungsorientierung:* 2B, 5B, 8B, 11A, 14B, 17B, 20B, 23A, 26A, 29B, 32A, 35A

**Tätigkeitsbezogene Handlungs- vs. Lageorientierung:**

Wie lange beschäftigt man sich mit Dingen, die man angefangen hat? Lageorientierte Personen (<= 4 Items angekreuzt wie unten) tendieren dazu, nicht sehr lange bei einer Sache zu verweilen.

*Handlungsorientierung:* 3B, 6B, 9A, 12B, 15A, 18B, 21A, 24B, 27A, 30B, 33B, 36A

## Auswertungsmodi für den "Fragebogen zur Bestimmung des Führungsstils des Trainers" (Schröder, 1998, nach Chelladurai & Saleh, 1989)

**immer (5) – oft (4)– manchmal (3) – selten (2) – nie (1)**

**Training und Unterweisung:** Zeigt der Trainer Fachkompetenz und kann diese auch vermitteln? Je höher die Werte, desto höher die Einschätzung der Fachkompetenz und Vermittlungsfertigkeiten von Seiten der Spieler

Items 1, 5, 10, 11, 16, 19, 25, 26, 29, 34, 35, 38 addieren und die Summe / 12

**Demokratisches Verhalten:**

2, 6, 12, 13, 17, 27, 30, 37, 39

**Autokratisches Verhalten:**

3, 7, 18, 23, 31\*

**Soziale Unterstützung**

4, 8, 14, 20\*, 28, 32, 36, 40

**Positive Unterweisung:** Motiviert der Trainer

9, 15, 21, 24, 33

## Fragebogen zur Bestimmung des Führungsstils des Trainers (Schröder, 1998)

	immer	oft	manchmal	selten	nie
1. Wird von dir verlangt, dass du mit deinem höchsten Einsatz arbeitest?					
2. Bespricht der Trainer die Strategie des Wettkampfs mit den Sportlern?					
3. Verweigert der Trainer jeden Kompromiss?					
4. Hilft der Trainer bei persönlichen Problemen?					
5. Werden dir die technischen und taktischen Verfahren erklärt?					
6. Lässt der Trainer die Sportler bestimmen, welche Taktik sie im Spiel anwenden sollen?					
7. Spricht der Trainer in einer Art, dass keine Fragen erlaubt werden?					
8. Unterhält der Trainer enge Kontakte zu den Sportlern?					
9. Lobt der Trainer den Sportler in Gegenwart der anderen für seine guten Leistungen?					
10. Werden deine Fehler korrigiert?					
11. Ist die Belastung in der Mannschaft koordiniert?					
12. Ist der Trainer mit der Einbeziehung der Sportler bei wichtigen Entscheidungen für die Mannschaft einverstanden?					
13. Legt der Trainer Wert auf die Meinung der Sportler, was das Training anbelangt?					
14. Ist der Trainer am Privatleben der Sportler interessiert?					
15. Lobt der Trainer den positiven Einsatz des Sportlers?					
16. Kennst du deine Rolle in der Mannschaft?					
17. Lässt der Trainer die Mannschaft ihre eigenen Ziele setzen?					
18. Hält der Trainer an seinen Entschlüssen fest?					
19. Hast du Hinweise bekommen, wie du in verschiedenen Situationen handeln sollst?					
20. Zieht der Trainer bestimmte Sportler vor?					
21. Sagt der Trainer den Sportlern, wenn sie etwas Außergewöhnliches geleistet haben?					
22. Weißt du genau, was du zu machen hast?					
23. Entscheidet der Trainer ohne die Spieler?					
24. Drückt der Trainer Zuversicht aus?					
25. Kennst du die Ziele der Mannschaft?					
26. Hat man dir deine starken und schwachen Seiten erklärt?					
27. Ermutigt der Trainer die Sportler, das Training mitzugestalten?					
28. Zeigt der Trainer den Sportlern seine Sympathie?					
29. Wird dir erklärt, wie du handeln sollst und wie nicht?					
30. Verlangt der Trainer in wichtigen Entscheidungen das Einverständnis der Mannschaft?					
31. Erklärt der Trainer sein Verhalten und seine Handlungen?					
32. Trägt der Trainer bei der Lösung von Problemen in der Mannschaft bei?					
33. Setzt sich der Trainer dafür ein, dass ein Sportler für hervorragende Leistung belohnt wird?					
34. Wirst du individuell vorbereitet?					
35. Fühlst du dich im Stande all das zu erfüllen, was von dir verlangt wird?					
36. Lädt der Trainer seine Sportler privat ein?					
37. Lässt der Trainer die Sportler nach Lösungen suchen, auch wenn sie Fehler machen?					
38. Weißt du, welcher dein Beitrag zur Erfüllung des Ziels ist?					
39. Zieht der Trainer das individuelle Leistungsvermögen der Sportler in Betracht?					
40. Ermutigt der Trainer die Sportler, ihm Vertrauliches zu sagen?					

## PAUSENVERHALTENSRAGEBOGEN-SPIELER (Neumann, 2000, mod. nach Kellmann, 1997)

Bitte geben Sie zu jeder Feststellung an, wie oft die genannte Aussage bzgl. ihres Trainerverhaltens während der letzten Saison für Sie zutrif.

### In den Halbzeitbesprechungen

### In den Auszeiten

### Bei Spielerwechsel

1)...konnte mein Trainer mich gut ansprechen

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						

2)...hat die Atmosphäre zwischen meinem Trainer und mir nicht gestimmt

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						

3)...habe ich den Anweisungen des Trainers konzentriert zugehört

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						

4)...hat mein Trainer hart durchgegriffen

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						

5)...hat mein Trainer ruhig reagiert

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						

6)...war ich ´ von der Rolle´

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						

7)...hat mein Trainer mit mir über meine individuellen Leistungen gesprochen

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						

In den Halbzeitbesprechungen						In den Auszeiten						Bei Spielerwechsel								
8)...hat unser Trainer uns Zeit gegeben, damit wir uns entspannen konnten						8)...hat unser Trainer uns Zeit gegeben, damit wir uns entspannen konnten						8)...hat unser Trainer uns Zeit gegeben, damit wir uns entspannen konnten								
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								
9)...konnte mein Trainer meine Reaktionen gut nachvollziehen						9)...konnte mein Trainer meine Reaktionen gut nachvollziehen						9)...konnte mein Trainer meine Reaktionen gut nachvollziehen								
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								
10)...hat mein Trainer sichere Entscheidungen getroffen						10)...hat mein Trainer sichere Entscheidungen getroffen						10)...hat mein Trainer sichere Entscheidungen getroffen								
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								
11)...schien mein Trainer innerlich gelassen zu sein						11)...schien mein Trainer innerlich gelassen zu sein						11)...schien mein Trainer innerlich gelassen zu sein								
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								
12)...hat mein Trainer mich gelobt						12)...hat mein Trainer mich gelobt						12)...hat mein Trainer mich gelobt								
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								
13)...hat mein Trainer uns gestichelt/aufgezogen						13)...hat mein Trainer uns gestichelt/aufgezogen						13)...hat mein Trainer uns gestichelt/aufgezogen								
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								
14)...habe ich meinen Spielern Zeit gegeben, um sich unsere Wettkampfsituation vor Augen zu führen						14)...habe ich meinen Spielern Zeit gegeben, um sich unsere Wettkampfsituation vor Augen zu führen						14)...habe ich meinen Spielern Zeit gegeben, um sich unsere Wettkampfsituation vor Augen zu führen								
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								
15)...war ich am Ende der Pause nicht wieder voll für die nächste Wettkampfphase motiviert						15)...war ich am Ende der Pause nicht wieder voll für die nächste Wettkampfphase motiviert						15)...war ich am Ende der Pause nicht wieder voll für die nächste Wettkampfphase motiviert								
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								
16)...ist mein Trainer auf mich zugegangen und hat versucht mich aufzubauen						16)...ist mein Trainer auf mich zugegangen und hat versucht mich aufzubauen						16)...ist mein Trainer auf mich zugegangen und hat versucht mich aufzubauen								
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu						nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu								

## PAUSENVERHALTENSFRAGEBOGEN-SPIELER (Neumann, 2000, mod. nach Kellmann, 1997)

### In den Halbzeitbesprechungen

### In den Auszeiten

### Bei Spielerwechsel

17)...habe ich meine Emotionen kontrolliert

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

18)...hat mein Trainer seine Entscheidungen sofort umgesetzt

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

19)...standen wir voll hinter unserem Trainer

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

20)...hat mein Trainer mir konkrete Anweisungen für den nächsten Wettkampfabschnitt gegeben

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

21)...war ich überfordert

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

22)...hat mein Trainer seinem Ärger Luft gemacht

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

23)...war ich angespannt

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**In den Halbzeitbesprechungen**

**In den Auszeiten**

**Bei Spielerwechsel**

24)...hat mein Trainer sofort und für längere Zeit geredet

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

25)...hatte mein Trainer keinen guten Draht zu mir

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

26)...bildeten wir mit unserem Trainer eine Einheit

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

27)...habe ich mich mental auf unsere Aufgaben vorbereitet

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

28)...hat mein Trainer uns gesagt, daß wir uns zusammenreißen sollen

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

29)...hat mein Trainer mich aufgrund schlechter Leistungen getadelte

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

30)...hat mein Trainer bewußt Redepausen gemacht

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

# PAUSENVERHALTENSFRAGEBOGEN-SPIELER (Neumann, 2000, mod. nach Kellmann, 1997)

## In den Halbzeitbesprechungen

## In den Auszeiten

## Bei Spielerwechsel

31)...hat unser Trainer mit uns über die aktuelle Lage gesprochen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

32)...hat mein Trainer mir Mut gemacht

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

33)...hat mein Trainer uns deutlich merken lassen, daß er sauer war

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

34)...haben wir die nächsten Spielaktionen besprochen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

35)...hat unser Trainer versucht, sich ein genaues Bild von der Situation zu machen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

36)...habe ich dem Trainer nicht zugehört

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu



## PAUSENVERHALTENSFRAGEBOGEN-TRAINER (Neumann, 2000, mod. nach Kellmann, 1997)

Bitte geben Sie zu jeder Feststellung an, wie oft die genannte Aussage bzgl. ihres Trainerverhaltens während der letzten Saison für Sie zutrif.

### In den Halbzeitbesprechungen

### In den Auszeiten

### Bei Spielerwechsel

#### 1)...konnte ich meine Spieler gut ansprechen

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

#### 2)...hat die Atmosphäre zwischen mir und meinen Spielern nicht gestimmt

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

#### 3)...hörten meine Spieler den Anweisungen konzentriert zu

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

#### 4)...mußte ich hart durchgreifen

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

#### 5)...habe ich ruhig reagiert

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

#### 6)...waren meine Spieler ´von der Rolle´

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

#### 7)...habe ich mit meinen Spielern über ihre individuellen Leistungen gesprochen

0	1	2	3	4	5	6		0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu		nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**In den Halbzeitbesprechungen**

**In den Auszeiten**

**Bei Spielerwechsel**

8)...habe ich meinen Spielern Zeit gegeben, sich zu entspannen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

9)...konnte ich die Reaktionen meiner Spieler gut nachvollziehen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

10)...war ich sicher, daß ich die richtigen Entscheidungen getroffen habe

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

11)...war ich innerlich gelassen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

12)...habe ich meine Spieler gelobt

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

13)...habe ich meine Spieler gestichelt/aufgezogen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

14)...habe ich meinen Spielern Zeit gegeben, um sich unsere Wettkampfsituation vor Augen zu führen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**In den Halbzeitbesprechungen**

**In den Auszeiten**

**Bei Spielerwechsel**

							<b>15)...konnten sich meine Spieler am Ende der Pause nicht wieder voll für die nächste Wettkampfphase motivieren</b>													
0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**16)...bin ich auf meine Spieler zugegangen und habe versucht sie aufzubauen**

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**17)...haben meine Spieler ihre Emotionen kontrolliert**

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**18)...habe ich meine Entscheidungen sofort umgesetzt**

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**19)...standen meine Spieler voll hinter mir**

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**20)...habe ich konkrete Anweisungen für den nächsten Wettkampfabschnitt gegeben**

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**21)...schienen meine Spieler überfordert zu sein**

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**22)...habe ich meinem Ärger Luft gemacht**

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**23)...waren meine Spieler sehr angespannt**

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

**In den Halbzeitbesprechungen**

**In den Auszeiten**

**Bei Spielerwechsel**

24)...habe ich sofort und für längere Zeit geredet

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

25)...hatte ich keinen guten Draht zu meinen Spielern

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

26)...bildeten meine Spieler und ich eine Einheit

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

27)...haben sich meine Spieler mental auf ihre Aufgaben vorbereitet

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

28)...habe ich meinen Spielern gesagt, dass sie sich zusammenreißen sollen

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

29)...habe ich meine Spieler aufgrund schlechter Leistungen getadelt

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

30)...habe ich bewusst Redepausen gemacht

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

0 1 2 3 4 5 6  
nie selten manchmal oftmals oft sehr oft immerzu

In den Halbzeitbesprechungen	In den Auszeiten	Bei Spielerwechsel
------------------------------	------------------	--------------------

31)...habe ich mit meinen Spielern über die aktuelle Lage gesprochen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

32)...habe ich meinen Spielern Mut gemacht

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

33)...habe ich meine Spieler deutlich merken lassen, dass ich sauer war

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

34)...haben wir die nächsten Spielaktionen besprochen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

35)...habe ich versucht, mir ein genaues Bild von der Situation zu machen

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

36)...haben meine Spieler mir nicht zugehört

0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu	nie	selten	manchmal	mehrmals	oft	sehr oft	immerzu

## Auswertungsmodi für den Pausenverhaltensfragebogen

### Ankreuzmöglichkeiten:

0    1    2    3    4    5    6  
 nie selten manchmal mehrmals oft sehr oft immerzu

Auswertung der Daten:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
(1)	(10)	(4)	(2)	(13)	(8)	(7)	(24)*	(5)	(17)	(3)*
(9)	(18)	(28)	(19)	(22)	(14)	(12)	(30)	(11)	(23)	(6)
(16)		(31)	(26)	(33)		(20)				(21)
(25)*		(35)	(34)			(29)				(27)*
(32)										(36)
										(15)
Summe/ 5	Summe/ 2	Summe/ 4	Summe/ 4	Summe/ 3	Summe/ 2	Summe/ 4	Summe/ 2	Summe/ 2	Summe/ 2	Summe/ 6

### Inhaltsbereiche der Items:

1 = positive Athlet-Trainer-Beziehung  
 2 = aktives Entscheiden  
 3 = Trainerverhalten nach Mehrfachfehlaktionen  
 4 = Teamatmosphäre  
 5 = Ärgerreaktionen des Trainers  
 6 = Diagnostik/Deaktivierung (Schleuse I)

7 = Leistungsrückmeldung  
 8 = Redezeit  
 9 = Gelassenheit  
 10 = Warm-up Decrement-Somatische Prozesse  
 11 = Warm-up Decrement-mentale Prozesse

### Bevorzugtes Trainerverhalten /Fremd- und Eigenwahrnehmung:

WERTE											
6 (immer)											
5 (sehr oft)											
4 (oft)											
3 (mehrmals)											
2 (manchmal)											
1 (selten)											
0 (nie)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

### GBV – Auswertungsmatrix

Mannschaft:

Frage:

Datum:

**Spaltenindex (wie Zeilenindex)**

Zeilenindex	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Bindungs- maß
1.	XXX												
2.		XXX											
3.			XXX										
4.				XXX									
5.					XXX								
6.						XXX							
7.							XXX						
8.								XXX					
9.									XXX				
10.										XXX			
11.											XXX		
12.												XXX	
Statusmaß													XXX

### PWV – Auswertungsmatrix

Mannschaft:

Frage:

Datum:

Spaltenindex wie Zahlenindex

Zeilenindex	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	S	B
1.	XXX													
2.		XXX												
3.			XXX											
4.				XXX										
5.					XXX									
6.						XXX								
7.							XXX							
8.								XXX						
9.									XXX					
10.										XXX				
11.											XXX			
12.												XXX		
S														

Summe positiver Wahlen:

Summe Ablehnung:

## FRAGEBOGEN FÜR DIE ANGREIFER IM 1-1 (in der Halle, Übung 8, 12, 13)

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Mannschaft: \_\_\_\_\_

1.	<b>Wie</b> beurteilst du deine soeben getroffene Entscheidung im 1:1?	<b>Richtig:</b>
		Falsch:
		Weiß nicht:
2.	<b>Welche</b> Entscheidung hast du getroffen?	KL rechts:
		KL links:
		2er in Zone:
		2er:
		3er:
		Nach Täuschung R.:
		Nach Täuschung L.:
		Sonstiges:
3.	<b>Wann</b> hast du die Entscheidung getroffen?	Vor Mittellinie:
		Mittellinie/3er-Linie:
		3er-Linie:
		3er-Linie/Zone:
		In der Zone:
		Weiss nicht:
4.	In welche <b>Richtung</b> hat sich der Verteidiger zum Zeitpunkt deiner Entscheidung bewegt?	Vorne:
		Hinten:
		Rechts:
		Links:
		V / L:
		V / R:
		H / L:
		H / R:
		Gar nicht:
		Weiss nicht:
6.	Wieviel <b>Abstand</b> war zwischen dir und dem Verteidiger zum Zeitpunkt deiner Entscheidung?	Armlänge:
		< Armlänge:
		> Armlänge:
		Weiss nicht:
7.	Wie war die <b>Fußstellung</b> deines Verteidigers zum Zeitpunkt deiner Entscheidung?	Parallel:
		Rechts vorne:
		Links vorne:
		Weiss nicht:



## Interviewleitfaden: Entscheidungsverhalten im 1-1 mit Videoanalyse (Übung 8, 10, 13)

Voraussetzung: Standbild auf Bildschirm von dem Moment, den der Spieler im Fragebogen (s.o.) als Zeitpunkt der Entscheidungsfindung angegeben hat.

Frage 1: Für welche Angriffsvariante würdest du dich in dieser Situation entscheiden ?

- a) KL links
- b) KI rechts
- c) 2er in der Zone / 2er
- d) 3er
- e) Finte / Täuschung rechts
- f) Finte / Täuschung links
- g) Weiß nicht
- h) Sonstiges

### **Zweiteilung der Fragen:**

**Stimmt die Antwort des Spielers mit der Optimallösung (siehe Guidelines beim 1-1 nach Wissell) überein, dann folgt Frage 5; stimmt die Antwort nicht überein, folgt Frage 2.**

Frage 2: Wie steht dein Verteidiger (insbesondere die Fußstellung)?

- a) Fußstellung parallel
- b) Rechts vorne
- c) Links vorne
- d) Weiß nicht

Frage 3: Wie weit ist der Vert. von dir entfernt ?

- a) Armlänge
- b) Kleiner als Armlänge
- c) Größer als Armlänge
- d) Weiß nicht

Frage 4: Für welche Angriffsvariante würdest du dich jetzt entscheiden ?

- a) KL links
- b) KI rechts
- c) 2er in der Zone
- d) 3er
- e) KL links nach Täuschung rechts
- f) KL rechts nach Täuschung links
- g) Weiß nicht
- h) Sonstiges

Frage 5: Wieso würdest du dich so entscheiden ?

- a) ...zu weit weg abgesunken / zu weit weg von mir
- b) ...das linke Bein vorne hatte.
- c) ...das rechte Bein vorne hatte.
- d) ...kein sicheren Stand hatte / Fußstellung parallel.
- e) ...weil das eine Bew. Ist, die ich immer mache.
- f) ...weil ich mich nicht traue, eine andere Bewegung zu machen.

## Guidelines zum Angreiferverhalten in ausgewählten 1–1 Situationen (nach Wissell, 1994)

### Verteidigerverhalten (V.):

#### 1. V. greift aggressiv an:

- (a) V. greift linke Seite an und ist noch in der Vorwärtsbewegung
- (b) V. greift rechte Seite an und ist noch in der Vorwärtsbewegung
- (c) V. stürmt raus, hat abgestoppt und macht frontal zu
- (d) V. stürmt raus, hat abgestoppt und macht die linke Seite zu (rechtes Verteidigerbein vorne)
- (e) V. stürmt raus, hat abgestoppt und macht die rechte Seite zu (linkes Verteidigerbein vorne)

#### 2. V. wartet an der 3- Punkte Linie:

- (a) V. macht die linke Seite zu
- (b) V. macht rechte Seite zu
- (c) V. verhält sich frontal abwartend

#### 3. V. sinkt in die Zone ab:

- (a) V. sinkt bis fast unter den Korb ab
- (b) V. sinkt gemäßigt ab (im Tempo des Angreifers)

### Allgemeine Verhaltensregeln für den Angreifer (nach Wissell, 1994):

Für den Angreifer gilt:

- (1) Finde dein körperliches, mentales und emotionales Gleichgewicht!
- (2) Gefährde dein Gleichgewicht nicht durch hastige Bewegungen (Folge: schlechter Wurf oder schlechte Bewegung)!
- (3) Nutze die schwache Seite des Verteidigers, gehe über den „lead foot“, also den vorderen Fuß!
- (4) Halte nach deiner Täuschung deine Position für kurze Zeit, um die Reaktion des Verteidigers zu lesen!

### Spezifisches Angreiferverhalten in den jeweiligen Situationen:

Zu 1.a) schneller Wechsel auf die rechte Hand (falls nötig) und Durchbruch auf der rechten Seite (mit einem langen und schnellen Schritt des linken Fußes, der neben dem Angreifer aufsetzt), Dribbeln mit der äußeren Hand, Körper als Absicherung zwischen Ball und Gegner

Zu 1.b) wie 1.a), nur Durchbruch auf der linken Seite

Zu 1.c) aggressiver „drive step“ zu einer Seite – abwarten – Verteidigung lesen; geht der V. mit, dann Handwechsel und auf der anderen Seite vorbeiziehen; geht er nicht ausreichend mit, Tempobeschleunigung und Durchbruch zum Korb wie unter 1.a) und 1.b) beschrieben.

Zu 1.d) nach evtl. Täuschung über das vordere (rechte) Bein des Verteidigers gehen, also links dribbeln, langes, schnelles Dribbling mit der Außenhand (links), schütze den Ball mit der Innenhand (rechts) und dem Körper, gehe auf direktem Weg zum Korb, Körper nah am Verteidiger, um die Lücke zu schließen, die beim Absinken des Verteidigers entsteht.

#### Zu 1.e) wie 1.d) nur über rechts

Zu 2.a) „Drive Step“ nach links

- V. sinkt ab – rechten Fuß zurückholen in sichere Position (toe-to-heel shooting stance) – Sprungwurf
- V. reagiert nicht mit absinken – machen einen noch längeren Auswahlschritt – Durchbruch zum Korb (vgl. 1.d)
- V. reagiert sehr gut und macht „zu“ – mit dem „drive-step-Fuß“ direkt auf die andere Seite – den Fuß nicht in die Startstellung zurückbringen (cross-over drive) - flaches Dribbling in Kniehöhe – Durchbruch zum Korb

Zu 2.b) wie 2.a), Start mit „drive-step“ nach rechts

Zu 2.c) „drive step“ zu einer Seite, dann wie 2.a) oder 2.b)

Zu 3.a) soweit wie möglich durchziehen; je nachdem weit V. abgesunken ist Korbleger oder Wurf aus unmittelbarer Nahdistanz

Zu 3.b) aggressiver „drive-step“, bring den „drive-step-Fuß“ wieder zurück in eine sichere Position (toe-to-heel shooting stance) – Sprungwurf