

Vorwort

Seit 2008 wird die Buchreihe „Mentaltraining im Sport“ von Oliver Stoll und Heiko Ziemainz im Feldhaus Verlag herausgegeben. Mit diesem ambitionierten Projekt wollen sie sportpsychologisches Wissen so aufbereiten, dass es sportartbezogen und anwendungsorientiert für die Trainingspraxis zur Verfügung steht. Es entstehen dazu Handbücher für Trainer, Übungsleiter und Sportler¹, die vorrangig im leistungsorientierten Wettkampfsport tätig sind. Sie sollen mit praxisnahen Handreichungen ermutigt und befähigt werden, selbstständig mentale Trainingsformen in Ihren Trainingsalltag einzubauen. Dazu wird es notwendig, einerseits die Bedeutung und Funktionen grundlegender psychischer Prozesse für die Leistungserbringung herauszuarbeiten, um anschließend mentale Trainingsformen verständlich vorzustellen, die zur Entwicklung und Optimierung psychischer Fähigkeiten und Kompetenzen genutzt werden können. Die Autoren wollen somit auch die weitverbreitete Meinung unter den Trainern entkräften, dass es nur Mentaltrainern und Sportpsychologen vorbehalten bleibt, psychologische Verfahren beim Sportler einzusetzen. Das Gegenteil ist der Fall, denn zahlreiche mentale Techniken lassen sich leicht und effektiv und selbstständig in das sportliche Training integrieren. Bisher erschienen die Anleitungen zum Mentaltraining im Fußball (Schliermann & Hüllß, 2008), im Eishockey (Stoll & Schröder, 2008) und zum Langstreckenlauf (Stoll & Ziemainz, 2009). Nun liegt Band 4 für Basketball und Rollstuhlbasketball vor.

Das Sportspiel Basketball erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Es hat auch in Deutschland mit mehr als 200.000 Aktiven im Deutschen Basketball Bund (DBB) und mit ungezählten Freizeit- und Streetballspielern eine treue Fan-Gemeinde. Im Fachbereich Rollstuhlbasketball des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes (FB RBB im DRS) sind 2.500 Aktive organisiert. Die „Rollis“ können, wie die „Fußgänger“ unter den Basketballspielern, auf internationale Erfolge mit ihren Herren- und Damen-Nationalmannschaften und einen regen nationalen Wettspielbetrieb in verschiedenen Ligen bis hin zur Bundesliga verweisen. Beide Verbände arbeiten insbesondere auf dem Gebiet der Trainerausbildung und -fortbildung eng zusammen, sodass es uns sinnvoll erschien, beide Formen des Basketballsports gleichermaßen in diesem Buch zu berücksichtigen.

Im Buch werden nicht alle Formen des Mentaltrainings aufgenommen, sondern die Auswahl beschränkt sich auf – aus unserer Sicht – bedeutsame Aspekte der psychischen Leistungsfähigkeit im (Rollstuhl-)Basketball und auf von uns selbst in der Praxis erprobte Formen und Maßnahmen. Der Aufbau der Kapitel ist so gestaltet, dass nach einer kurzen theoretischen Einordnung viel Platz für basketballspezifische

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

Beispiele und konkrete Anleitungen verbleibt. Die meisten Themen und mentale Trainingsformen gelten gleichermaßen für beide Basketball-Sportarten, sodass wir nur an den notwendigen Stellen auf Besonderheiten für die Rollstuhl-Basketballspieler eingehen. In jedem Kapitel werden die wesentlichen Inhalte besonders hervorgehoben bzw. zusammengefasst. Außerdem dienen die jeweils am Kapitelende platzierten Lernkontrollfragen der Selbstkontrolle Ihres neuerworbenen Wissens zum Mentaltraining.

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

Halle (Saale) & Köln, Oktober 2012

Andreas Lau und Rainer Schliermann