

„It **TAKES** Mindfulness to Keep You Ballin“

**SPORTPSYCHOLOGEN erklären die Basketball-Welt.
In dieser Folge geht es um Achtsamkeit**

TEXT: DANIJELA BRADFISCH

Es ist häufig zu beobachten, dass junge Athleten, die einer Leistungssportart nachgehen, bereits in jungen Jahren (zehn bis 14) ihre sportliche Karriere beginnen. Das Spiel mit unserem roten Ball beginnt für viele mit einem Traumziel: NBA oder WNBA. Diese Athleten wollen sich entwickeln, gewinnen und die höchstmöglichen Ziele erreichen. Aber jeder Athlet erlebt im selben Zeitraum auch eine Veränderung des Körpers, die Pubertät. Eine sensible Phase während der sportlichen Karriere, in der zusätzliche Unsicherheiten auftreten können (Richlan, 2016). Talentierte Sportler werden durch Coaches meist vor oder während der Pubertät und somit vor oder während der körperlichen sowie emotionalen Entwicklungsphase gesichtet. Der sogenannte nächste Schritt ist gerade für Jugendliche vor oder in der Pubertät, während Leistungssport betrieben wird, zunehmend schwerer (Abbott, Button, Pepping, & Collins, 2005). An sich ist es ein Privileg, diese Auswahl zu haben. Dennoch kann dieser Schritt die bereits bestehenden Unsicherheiten noch bestärken.

Wie kann man als Coach/Betreuer hierbei, auch ohne Expertenwissen, Hilfestellung leisten?

„The key is not the will to win. Everybody has that. It is the will to prepare to win that is important.“ (Knight & Hammel, 2013)
Genauso wie im Basketball gibt es auch in der

Natur Wechselwirkungen von Körper, Geist und Emotionen (Wirtz, Strohmer, & Huber, 2014). Jeder kennt die Situation, wenn Athleten oder Coaches sich über einen erfolgreichen Korb oder eine gelungene Teamdefense freuen. Der Puls steigt, das Herz schlägt schneller, die Gedanken sind freier und man ist glücklich. Aber, ganz ehrlich, das kann auch anders laufen. Der Gegner punktet, der Schiedsrichter fällt eine (nicht einvernehmliche) Entscheidung usw. Und wieder steigt der Puls an, das Herz klopft stärker, bis zum Hals, die Gedanken rasen und die Emotionen entladen sich zum Beispiel in ... (individuelle Antwort).

Vorweggenommen: Emotionen gehören zum Menschen und haben somit auch eine Berechtigung da zu sein. Die Emotionen entsprechend zu kontrollieren und zu äußern, ist wiederum eine verzwickte Situation. Glücklicherweise kann und sollte die Emotionsregulierung ebenso trainiert werden wie der Körper und die Gedanken.

Im Prinzip ist es einfach und wissenschaftlich schon längst belegt, dass die individuellen, subjektiven Belastungsanforderungen eines Athleten sich positiv verändern, wenn er seine individuellen Drucksituationen kennt und mit ihnen umgehen kann, somit ganzheitlich trainiert wird. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass viele Coaches sich scheuen, neue Elemente in den Trainingsalltag einzubringen, weil sie sich gegebenenfalls unsicher fühlen oder Bedenken haben, das die (Basketball-) Zeit dafür nicht ausreicht.

Der Guru der Achtsamkeit:
Noch bevor daraus ein Trend wurde, hat NBA-Legende Phil Jackson seine Spieler darauf trainiert, im Hier und Jetzt zu sein





Von Beginn an ein positives Gefühl vermitteln: Das versuchen sie beim Braunschweiger Grundschul-Projekt SUR, das mit höhenverstellbaren Korbantlagen spielt

Praktische Übungen

Hier findet ihr konkrete Handlungsempfehlungen, die euch im täglichen Training helfen:



Vor einigen Jahren war die Athletik eine große Baustelle. Heutzutage ist Athletik ein Teil des (täglichen) Trainingsprogramms, weil man die Notwendigkeit der Agilität, Beweglichkeit bzw. der Prävention verstanden hat. Aber was ist mit dem Mentalen? Gedanken und Emotionen in bzw. unter Drucksituationen? Angst vor und während des Wettkampfs? Zwar ist Basketball ein Mannschaftssport, jeder sollte im Training aber „alles geben, damit die Mannschaft besser wird“. So zumindest sehen es viele Coaches – und fordern das auch ein.

Was bedeutet „It TAKES mindfulness to keep you ballin“?

Jeder Coach hat seinen individuellen (Trainings-)Style und Werte für sich und seine Arbeit mit Athleten. Somit „The Coach TAKES everything to keep you ballin.“ Teamführung, Achtsamkeit, Kommunikation, Emotion, Selbstgespräche.

Das Thema Mentaltraining kennen viel Coaches und Betreuer und empfinden es auch als wichtig, aufgrund der bereits angesprochen Themen (Unsicherheit, Zeit usw.) fällt

das Thema aber leider immer wieder unter den Tisch. Um dennoch auf die Emotionsregulierung zurückzukommen, wird in diesem Artikel das A = Achtsamkeit aus TAKES herausgenommen und soll eine kleine Handlungsempfehlung zur Selbstsicherheit für Coaches und Betreuer werden.

Was bedeutet Achtsamkeit (MINDFULLNES)?

„..., auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, wertfrei DU im jetzigen Augenblick.“

Wir werfen kurz einen Blick auf die Profis in Europa und der NBA. Was machen die anders, um die Leistung auf den Punkt zu bringen? Sie kümmern sich um den gesamten Athleten. Phil Jackson hat 1991 bereits an MINDFULLNES gedacht und von George Mumford ein Trainingsprogramm für die Athleten entwickeln lassen, das Michael Jordan und Kobe Bryant anwandten und LeBron James heute anwendet.

„When players practice what is known as mindfulness – imply attention to that’s

actually happening – not only do they play better and win more, they also become more attuned with each other.“ (Phil Jackson, 1991)

Welche Situation finden wir gerade (in den „normalen Vereinen“) vor?

Vieles wird im Basketball sehr früh trainiert und es wird auch immer auf die Vorgaben geachtet. Betrachtet man aber den ganzen Athleten, wird einem bewusst, dass das Gehirn (welches auch ein Muskel ist) leider immer noch zu wenig bewusst trainiert wird. Jeder Athlet bringt eine gewisse Grundspannung, Gedanken und Gefühle ins Training oder zum Spiel mit, inklusive aller technischen, taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Auch der Coach bringt das alles mit.

Bei allen Trainings- und Wettkampfsituationen sind diese aber nicht immer dieselben oder konstant (Begriff: Trainingsweltmeister). Woran kann das liegen? Hat sich die Routine verändert? Ist das Selbstvertrauen (SV) gesunken, weil das letzte Training nicht so gut lief? Der Selbstwert (SWE) des Teams ist gerade niedrig, da viele Spiele verloren

wurden. Stimmt die Balance zwischen der Leistungsmotivation und der Aufgabenschwierigkeit? Ist der Athlet nicht fokussiert genug, weil es der Tabellenletzte ist, oder der Athlet zu verkrampft, weil eine Nominierung ansteht? Meine Erfahrung während Coachthe-Coach-Treffen hat mir gezeigt, dass viele Coaches TAKES bereits umsetzen, ihnen es aber nicht bewusst auffällt, wenn man sie darauf anspricht. Hier findet dann meistens der Aha-Effekt statt, und die Unsicherheiten verringern sich. Körper und Geist kommen zu Ruhe, man freut sich.

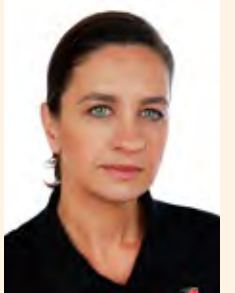
Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, MINDFULLNES ins Training einzubauen. Bereits ab der Grundschule (ab U8) kann man spielerisch damit anfangen (siehe Download-Link). Zudem erhaltet ihr mit dem QR-Code zwei Quick-Fixes, die ihr anwenden könnt, wenn Emotionen „hochkochen“. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der (individuellen) regelmäßigen Ausführung des ganzheitlichen Alltags/Trainings. Wer den Vorteil des Fokus bewusst auf das JETZT setzt und alles andere vorerst ausblendet, „will stay on the ballin“.

LINK

Wenn ihr das gesamte Sportspsychologenteam der BIG kennenlernen wollt, scannt den QR-Code:



Danijela Bradfisch



Sportwissenschaftlerin für Kinder und Jugendliche im Leistungssport (M.A.). Sie ist seit acht Jahren Mutter und arbeitet als sportpsychologische Expertin mit der Volleyball Akademie Stuttgart zusammen. Bietet Coachings für Athleten und Coaches an und initiierte 2013 das RegioTeam Stuttgart mit Lara Reckmann und ist seitdem für die Talententwicklung

verantwortlich. Seit 2020 ist Danijela Bradfisch ehrenamtliche Assistenz-Trainerin in der 1. Damen Mannschaft (RL) des SV Möhringen und seit 2022 Bezirk 4 – Honorar Regionaltrainerin Großraum Alb/Bodensee.



Alarmstufe Rot: Was passieren kann, wenn die Emotionen außer Kontrolle geraten, kennt jeder Sportler