
**DBB-Basketball FundaMental-Trainerausbildung.
Praxisorientierte sportpsychologische Schulung zur Leistungsoptimierung
als Bestandteil des Lehrplanes im Rahmen der offiziellen Traineraus- und
Fortbildung des Deutschen Basketball Bundes**

G. Neumann, K. Weber (Projektleiter)

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Sportspiele

1 Problem

Genauso wie in den anderen Sportspielen besteht im Basketballsport nach wie vor ein großes Defizit an sportpsychologischem Wissen und diesbezüglicher Anwendung im Praxisfeld, wobei auch das jeweilige Leistungsniveau der Aktiven oder Trainer unerheblich scheint. Obwohl der Wunsch nach Vermittlung von praxisorientierten, für Trainer und Spieler in ihren Trainings- und Wettkampfbetrieb umsetzbaren, sportpsychologischen Methoden und Strategien innerhalb der Traineraus- und Trainerfortbildung stark ausgeprägt ist, herrscht noch eine große Skepsis gegenüber den Möglichkeiten und Nutzen der Einbeziehung psychologischer Methoden in den eigenen Trainings- und Wettkampfbetrieb. Damit die von Trainerseite gewünschten konkreten Handlungsanleitungen zur Integration sportpsychologischer Techniken überhaupt vermittelbar und akzeptiert werden, müssen die Aktiven demnach erst einmal dementsprechende Grundkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Einflussfaktoren der Basketball-Leistung erlernen.

Das Anliegen der Basketball FundaMental-Trainerausbildung war deshalb einerseits, ein sportpsychologisches Ausbildungsprogramm für die offizielle Traineraus- und Trainerfortbildung im Bereich des Deutschen Basketball-Bundes (DBB) anzubieten, welches Theorie und Praxis verknüpft, damit der Forderung nach praxisorientierter anwendbarer Sportpsychologie nachkommt und gleichzeitig die theoretischen Grundkenntnisse weitestgehend „spielerisch“ vermittelt.

Andererseits sollten zur Diagnose der jeweiligen Konzentrationsfähigkeit für verschiedene technisch-taktische Anforderungen des Basketballsports sportpraktische Testverfahren entwickelt werden, da mit den allgemeinen Testmethoden die Spezifik der Tätigkeitsanforderung im Sportspiel nicht ausreichend erfasst wird. Im Rahmen des Forschungsprojektes wurden deshalb Untersuchungen zum Einfluss verschiedener Störgrößen auf die Focussierungsfähigkeiten von Basketballspielern zur Diagnose individual-technischer

konzentrativer Fertigkeiten durchgeführt („Sprungwurf-Konzentrationstest“, siehe NEUMANN/COMBÜCHEN in Druck). Zudem wurde ein Erhebungsmittel zur Erfassung der Wahrnehmung und des Entscheidungsverhaltens von Basketballspielern in der Spielsituation 1-1 entwickelt, inklusive einem Auswertungs- und Interview-Leitfaden für die Trainer.

2 Methode

2.1 Zur Durchführung der FundaMental-Trainerausbildung im Rahmen der A-/B-Trainer-Fortbildung

Nachfolgend soll kurz auf die Inhalte der Veranstaltung „Basketball FundaMentals“ eingegangen werden, die im Rahmen der offiziellen A-/B-Trainerfortbildung des DBB mehrfach jährlich angeboten wird. Die Trainerfortbildung dauert eineinhalb Tage und gliedert sich in sechs aufeinander aufbauende Blöcke, wobei vier Theorie- und zwei Praxiseinheiten stattfinden (vgl. NEUMANN/MELLINGHOFF 2000; NEUMANN in Druck).

, Theorieteil I

Der erste Theorieblock dient der Einführung in die Zusammenhänge zwischen fundamen-talen Prozessen und der Basketball-Leistung. Dabei soll den Trainern zunächst einmal deutlich werden, welche psychischen Anforderungen das Basketballspiel mit sich bringt und welche Auswirkungen eine unzureichende kognitive und emotionale Regulation auf die sportliche Leistung haben kann. Um die Teilnehmer nicht mit zu viel „fachchinesisch“ zu überfordern, erfolgt anschließend nur eine kurze Begriffsklärung der verschiedenen fundamen-talen Trainings- und Übungsformen, die zur Regulierung psychischer Anforderungen genutzt werden können.¹

Ausführlicher wird im Seminar dagegen auf die im Manuskript dargestellten fundamen-talen praktischen Übungsmethoden des Technik-Taktiktrainings eingegangen. Zusammen mit den Trainern werden die einzelnen Übungen zur Wahrnehmungs-, (N = 3) Antizipations- (N = 3) und Konzentrationsschulung (N = 3) im Techniktraining und im Taktikbereich zum Entscheidungstraining (N = 7) diskutiert. Dieses Vorgehen ist schon deshalb sinnvoll, weil viele der Übungen den üblichen Basketballübungen ähneln, aber eben unter

¹ Im Manuskript werden den Trainern zu jedem Themenbereich ausführliche Informationen und Anleitungen gegeben. Insgesamt finden sich hier Übungen zur Entspannung (N = 9), zur Mobilisation (N = 2), zur Selbstgesprächsregulation (N = 5), zur Kompetenzerhöhung (N = 2), zur wett-kampfspezifischen Stressbewältigung (N = 3) sowie diverse Vorstellungsübungen.

der oben aufgeführten Akzentuierung auf fundaMentale Aspekte der Technik- und Taktikoptimierung analysiert und ausgeführt werden sollen.

, **Praxisteil I**

Um die Wirkung und Möglichkeiten dieser Übungsmethoden deutlicher zu machen, wird den Teilnehmern ein Praxisteil in der Halle angeboten, in dem ein Zirkel mit acht Übungsformen zum psychologisch orientierten Technik- und Taktiktraining durchgeführt wird.

, **Theorieteil II/III**

Im weiteren Verlauf der Veranstaltung wird einerseits auf wichtige Aspekte einer bewussten Mannschaftsführung im allgemeinen (z.B. Trainerverhalten, Führungsstil, Mannschaftsstruktur, Kommunikation) näher eingegangen.

Andererseits bildet der Bereich der „Problemerkennung und –lösungsprozesse im Basketball“ einen weiteren Schwerpunkt. Hierfür bieten wir den Teilnehmern unterschiedliche Situationen zur Auswahl an, die häufig im Basketballsport auftreten (z.B. „unerklärbare“ Wurfchwächen/Trainingsweltmeister/Motivationsverlust/Halbzeitmaßnahmen/Defizite im Entscheidungsverhalten). In dem Manuskript finden die Trainer als Arbeitsmaterial verschiedene Diagnosemöglichkeiten und Trainingsmaßnahmen zur Behebung der einzelnen Problembereiche vor.

Diese Informationen sollen den Trainern helfen, im Rahmen von simulierten Trainer-Spieler-Gesprächen den jeweiligen Problembereichen mit Lösungsvorschlägen entgegenzutreten. Die Rollenspiele werden mit einer Videokamera aufgezeichnet und in der Gruppe anschließend diskutiert. Somit besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, das Gehörte auf Durchführbarkeit zu testen und ihr persönliches Kommunikations- und Problemlösungsrepertoire zu erweitern.

, **Praxisteil II**

Der zweite Praxisteil dient der Erfassung des Coaching-Verhaltens in Wettkampfpausen (Auszeit/Halbzeit). Dafür findet eine Wettkampfsimulation mit klaren Vorgaben über die Struktur der beiden Mannschaften und der aktuellen Spielsituation statt. Dabei werden die Coaching-Maßnahmen und das Verhalten von vier Trainern in der Halbzeit und den Auszeiten über Videoaufzeichnungen sowie über basketballspezifisch modifizierte Fragebögen zur Erfassung des Pausenverhaltens (nach KELLMANN 1997) für Spieler und Trainer erfasst und im darauffolgenden Theorieteil der Veranstaltung analysiert.

, **Theorieteil IV**

Im abschließenden Theorieteil erfolgt einerseits die Auswertung des Coaching-Verhaltens über Videoanalyse sowie die Ergebnisdarstellung der Pausenfragebögen. Im Anschluss werden konkrete Vorschläge zu einer angemessenen Pausenstrukturierung vermittelt.

Andererseits wird hier noch einmal auf die Wichtigkeit einer adäquaten Kommunikation zwischen Trainern und Spielern für die Effizienz der Trainingsarbeit eingegangen und Möglichkeiten einer bewussten sprachlichen Gestaltung bei Traineranweisungen etc. aufgezeigt.

3 Ergebnisse und Diskussion

Die Zielsetzungen des Forschungsprojektes „DBB FundaMental-Trainerausbildung“ sind in den letzten Jahren erfolgreich umgesetzt worden.

Einerseits war die Entwicklung und Integration eines praxisorientierten, sportpsychologisch ausgerichteten Aus- und Fortbildungskonzeptes im Bereich des Deutschen Basketball-Bundes angestrebt worden. Mittlerweile finden jährlich regelmäßig mehrere A-/B-Trainer-Fortbildungen („Basketball FundaMentals“) statt. Die sehr positiven Teilnehmerreaktionen, die wir bislang in unserer Tätigkeit in der Trainerfortbildung erfahren haben, zeigen, dass wir mit unserem mehrfach modifizierten und erweiterten Fortbildungskonzept die Teilnehmer für das komplexe Gebiet des fundamentalen Trainings interessieren und zum Überdenken der eigenen Verhaltensweisen motivieren können. Ganz wichtig scheint dabei das basketballspezifisch ausgerichtete Arbeitsmaterial zu sein, welches die Themen der Fortbildung in ausführlicher und anschaulicher Form reflektiert. Zudem können diese Unterlagen von interessierten Trainern als Arbeitshilfen zur Durchführung fundamentaler Trainingsteile genutzt werden. 2001 werden diese auf den Basketballsport zugeschnittenen sportpsychologischen Erkenntnisse, Diagnose- und Trainingsverfahren als offizielles Lehrbuch des DBB für den Bereich der Sportpsychologie in der Traineraus- und Trainerfortbildung erscheinen (siehe NEUMANN/MELLINGHOFF in Vorbereitung).

Andererseits sollten im Rahmen des Forschungsprojektes Praxistests zur Überprüfung basketballspezifischer technisch-taktischer Anforderungen entwickelt und auf ihre Anwendbarkeit hin überprüft werden. Auch hier war unser Anliegen, den Trainern und Spielern sportartspezifische Diagnosemittel „an die Hand zu geben“, die sie in ihrem täglichen Praxisgeschehen, nämlich in der Halle, einsetzen können. Bei der Entwicklung und Umsetzbarkeit dieser Testverfahren ergaben sich erhebliche organisatorische, zeitliche und auswertungsbezogene Probleme, die unzählige Probeläufe und Modifikationen bei den Unter-

suchungsabläufen nach sich zogen. Letztendlich ist es uns jedoch gelungen, für beide Bereiche ökonomische Praxistestverfahren zu konzipieren, die in der Halle problemlos von den Aktiven durchgeführt und von den Trainern zeitsparend ausgewertet werden können. Beide Praxistests werden in unseren DBB-Veranstaltungen vorgestellt und von den Trainern durchgeführt, so dass dadurch hoffentlich die Anwendung dieser Verfahren im eigenen Trainingsbetrieb gefördert wird. Natürlich sind noch weitere Untersuchungen zur Absicherung der Gütekriterien für beide Praxistests notwendig. Der Einsatz der Verfahren in den Vereinen und die Rückmeldung von so vielen Trainern wie möglich erscheint uns dabei für die Optimierung der Praxistests als ebenso wichtig.

Weiteren Handlungsbedarf sehen wir darin, den Teilnehmern das doch teilweise sehr komplexe, theoretische psychologische Hintergrundwissen adäquat zu vermitteln. So besteht immer die Gefahr, dass die Trainer das Gefühl haben könnten, von der zuerst durchgeführten Theorie erschlagen zu werden. Andererseits ist der theoretische Background für das Verständnis und die spätere Übernahme in den eigenen Trainingsbetrieb unabdingbar.

Zudem reichen eineinhalb Tage natürlich nicht aus, sportpsychologisches Wissen so zu vermitteln, dass Trainer diese Erkenntnisse selbständig in ihrem Trainingsbetrieb mit ihrer Mannschaft umsetzen können.

Im kommenden Jahr soll deshalb die Veranstaltung „FundaMentals“ als Einführungsveranstaltung - als „Schnupperkurs“ – stattfinden. Darauf aufbauend, etwa zwei bis vier Wochen später, sollen Schulungsmaßnahmen für diejenigen Trainer, die für ihre Saisonplanung psychologische Trainingsmaßnahmen systematisch einbauen wollen, angeboten werden. Hier werden zusammen mit den Referenten für jede Mannschaft und deren Anforderungen die Inhalte (von der Informationsphase, Diagnose, Planungsphase, Einübungs- und Anwendungsphase im Wettkampf) und der Ablauf fundaMentaler Trainingsmethoden zusammen erarbeitet und festgelegt.

Dieses Gesamtprogramm wird ab dem Jahr 2001 als fester Bestandteil der Traineraus- und Trainerfortbildung sowohl im Jugendbereich als auch im Leistungssportbereich (B-/A-Lizenz) integriert werden und auch in den Prüfungsanforderungen berücksichtigt werden.

4 Literatur

- KELLMANN, M.: Die Wettkampfpause als integraler Bestandteil der Leistungsoptimierung im Sport. Eine empirische psychologische Analyse. Hamburg 1997
- NEUMANN, G.; MELLINGHOFF, R.: FundaMental-Training in der Trainerausbildung des Deutschen Basketball-Bundes. Erfahrungen zur Vermittlung sportpsychologischer Anwendungsmöglichkeiten im Praxisfeld Basketball. In:

- ALLMER, H.; HARTMANN, W.; KAYSER, D. (Red.): Sportpsychologie in Bewegung. Forschung für die Praxis. Dokumentation des Workshops des Bundesinstituts für Sportwissenschaft und der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie am 29. April 1999 in Köln. Köln 2000, 39-54
- NEUMANN, G.: Praxisorientierte Sportpsychologie in der Trainerausbildung als möglicher Brückenschlag zur Überwindung des Theorie-Praxis-Grabens: Erfahrungen zur Vermittlung sportpsychologischer Anwendungsmöglichkeiten im Praxisfeld Basketball. In: NITSCH, J.R. (Hrsg.): Denken – Sprechen - Bewegen. 32. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie vom 1. bis 3. Juni 2000 in Köln (in Druck)
- NEUMANN, G.; COMBÜCHEN, E.: Der Sprungwurf-Konzentrationstest im Basketball (BB-SP-KT): Zur Entwicklung und Felderprobung eines Praxistests zur Messung ausgewählter Konzentrationsfertigkeiten im Basketballtraining. *Leistungssport* (in Druck)
- NEUMANN, G.; MELLINGHOFF, R.: FundaMentals im Basketball? Ja klar! Praxisnahe Trainings- und Wettkampfhilfen für Trainer und Spieler (offizielles Lehrbuch des Deutschen Basketball-Bundes). Münster (in Vorbereitung).
- NEUMANN, G.: 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 Vorbereitung)