



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



**AGGRESSIVE  
WITHOUT  
AGGRESSION**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



## **AGGRESSIVE WITHOUT AGGRESSION**

Kofinanziert von der Europäischen Union

### **Herausgeber:**

VASAS BASKETBALL ACADEMY

Budapest, 1026, Pasaréti út 11-13

Hungary

FRAPORT SKYLINERS e.V.

Walter-Möller-Platz 2, 60439 Frankfurt

Germany

### **Inhalt:**

Markus Flemming

Tibor Pankár

Harald Stein

Beytullah Yesilyurt

2023



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



# INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	04
VASAS Basketball Akademie	06
FRAPORT SKYLINERS e.V.	08
Projektzusammenfassung	10
Aggression im Sport	18
Wie ist man AGGRESSIVE	20
WITHOUT AGGRESSION	22

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Booklet das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter.



# EINFÜHRUNG

Der Sport spiegelt seit jeher unseren inneren Wettbewerbsgeist wider, in der das unermüdliche Streben nach dem Sieg die Welt der Athleten bestimmt. In diesem ständigen Wettstreit um den Erfolg zeigt sich jedoch auch eine wenig lobenswerte Seite der menschlichen Natur: die Aggression.

Aggressionen im Sport umfassen physische, verbale, psychologische und nonverbale Formen der Konfrontation, von denen jede ihre besonderen Auswirkungen auf das sportliche Umfeld hat. Sie kann von Athleten, Trainern und anderen Teilnehmern zum Ausdruck gebracht werden, und häufig verschwimmt die Grenze zwischen fairem Wettbewerb und unsportlichem Verhalten, mit dem Potenzial, das Wohlergehen aller zu gefährden.

Die VASAS-Basketball-Akademie und der FRAPORT SKYLINERS e.V. haben sich für das Projekt "Aggressiv ohne Aggression" zusammengeschlossen, das im Rahmen des Programms Erasmus+ Sport von der EU kofinanziert wurde. Über einen Zeitraum von 18 Monaten beschäftigten sich beide Vereine unter der Aufsicht der erfahrenen Sportpsychologen Markus Flemming und Tibor Pankár mit dem Konzept der Aggressivität ohne Aggression.

Ziel dieses Projekts war es, nicht nur die Vorteile und Herausforderungen von Aggression im Sport zu ermitteln, sondern auch mögliche Strategien und Best Practices zur Förderung eines gesunden Sportumfelds zu erarbeiten.

Mit diesem Ergebnis wollen beide Vereine wertvolle Erkenntnisse liefern, die es Athleten und Trainern ermöglichen, ihre Aggressionen effektiv zu kanalisieren. Auf diese Weise sollen sie befähigt werden in einem sportlichen Umfeld, das von den Grundsätzen des Fair-Plays geprägt ist, Spitzenleistungen zu erbringen und sich durchzusetzen.







## VASAS BASKETBALL AKADMIE

📍 BUDAPEST, UNGARN



Die VASAS Basketball Akademie ist Teil des historischen Budapester VASAS SC, einem 1911 gegründeten Sportverein, der 23 autonom geführte Sportabteilungen umfasst.

Die VASAS Basketball Akademie arbeitet in enger Partnerschaft mit zehn lokalen Schulen in nahegelegenen Bezirken und führt aktiv Basketball in Grundschulen ein. Insgesamt spielen rund 300 aktive Kinder in Gruppen von unter 8 bis unter 20 Jahren auf regionaler und nationaler Ebene.

Als eine der renommiertesten und erfolgreichsten Akademien Ungarns wurde sie mehrfach vom ungarischen Basketballverband ausgezeichnet. Das Konzept beginnt mit einem grundlegenden 3-Jahres-Programm für U8-Spieler und führt zu einem speziellen Entwicklungsprogramm für U16, U18-20 und die NB I B 2. Liga.





Die Akademie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder auf höchstem internationalen Niveau auszubilden und sie auf eine Laufbahn im professionellen Basketball vorzubereiten. Jedes Mannschaftstraining wird von mindestens zwei lizenzierten Basketballtrainern betreut, die von einem großen Netzwerk von Trainern und Experten unterstützt werden, um die bestmögliche Jugend- und Sportentwicklung zu gewährleisten.

Die VASAS Basketball Akademie beschäftigt derzeit 14 Headcoaches, zwei hauptamtliche Athletiktrainer und einem Sportpsychologen. Die 1. Herren spielen in der 2. nationalen Liga. Außerdem nehmen die Spieler der Akademie an internationalen Jugendbasketballwettbewerben teil. Neben der Spielerentwicklung bietet die Akademie auch ein renommiertes Trainerausbildungsprogramm an, das die obligatorische Universitätsausbildung für Basketballtrainer in Ungarn ergänzt.





## FRAPORT SKYLINERS E.V.

📍 FRANKFURT, GERMANY

Der FRAPORT SKYLINERS e.V. ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Basketballverein mit Sitz in Frankfurt am Main, Deutschland, mit über 6000 Mitgliedern.

Die Initiative "Basketball macht Schule" arbeitet mit rund 70 Schulen im Rhein-Main-Gebiet zusammen und vermittelt in bis zu 140 wöchentlichen Basketball-Arbeitsgemeinschaften fast 3000 Kindern und Jugendlichen einen gesünderen und aktiveren Lebensstil.

In den Schulferien bieten die Basketballcamps der FRAPORT SKYLINERS e.V. erfahrenen Spielern die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu verbessern, während Neulinge ihre ersten Schritte im Basketball machen. In enger Zusammenarbeit mit der Crespo Foundation wagt sich der Verein auf Neuland und verbindet in Tanz & Basketball AGs an Schulen und Basketball & Kreativ Camps in den Ferien kulturelle, kreative und pädagogische Aspekte mit dem Basketball.





Gleichzeitig gehört der FRAPORT SKYLINERS e.V. zu den führenden Basketball-Ausbildungsvereinen in Deutschland. Der Verein hat ein starkes Talentscouting-Netzwerk für angehende Basketballer aufgebaut, das unter anderem eine interne U9-Liga und Schnupperwochen an Schulen umfasst, um allen Talenten eine Chance zu geben.

Durch die enge Partnerschaft mit Eintracht Frankfurt wurde ein Ausbildungskonzept etabliert, das bereits in der Altersgruppe der U9 beginnt. Es umfasst eine ganzheitliche Nachwuchsförderung, die von den Jugendbundesligen JBBL und NBBL über eine Herrenmannschaft in der 2. Regionalliga bis hin zu den FRAPORT SKYLINERS Juniors in der BARMER 2. Basketball Bundesliga in der zweithöchsten Spielklasse verläuft.



# PROJEKTZUSAMMENFASSUNG

In einer erstmaligen Zusammenarbeit haben sich die VASAS Basketball Akademie und der FRAPORT SKYLINERS e.V. für das Projekt "Aggressiv ohne Aggression" (AWA) von Mai 2022 bis Oktober 2023 zusammengeschlossen.

Das Projekt "Aggressiv ohne Aggression" wurde von Harald Stein angestoßen, der aktuell als Leiter Basketball der VASAS Basketball Akademie tätig ist. Aufgrund seines Werdegangs stellt Stein eine optimale Verbindung zwischen beiden Vereinen dar. Zwischen 2008 und 2013 hatte Stein die Rolle des Direktors für Spieler- und Schulentwicklung in Frankfurt inne.



Harald Stein

Sein Engagement und seine Kontakte in beiden Organisationen sowie seine internationale Erfahrung spielten eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Entwicklung des Projekts.

Das Projekt widmete sich den Spielern des JBBL-Jahrgangs 2007 und integrierte die Trainer beider Vereine aktiv. Unter der Leitung der Sportpsychologen Markus Flemming und Tibor Pankár wurde ein umfassendes Konzept entwickelt, das darauf zielt, das Potenzial und die Entwicklung der jungen Athleten zu maximieren. In einer Phase erhöhter Wettbewerbsintensität im Basketball sollten die Spieler gezielt in ihren mentalen und emotionalen Fähigkeiten gestärkt und gefördert werden.

Zudem werden die Erkenntnisse aus diesem Projekt in die Nachwuchsförderung beider Vereine einfließen. Die Trainer agieren dabei als Wissensmultiplikatoren, um so einen nachhaltigen und positiven Einfluss auf die Entwicklung und Förderung von Spielern in beiden Organisationen sicherzustellen.





Markus Flemming

Tibor Pankár

Markus Flemming, ehemaliger Eishockeyprofi, ist heute Sportpsychologe in Berlin. Neben seiner Tätigkeit beim Eishockeyteam Eisbären Berlin ist er auch als Psychologe am Schul- und Leistungssportzentrum Berlin tätig. Flemming ist als Berater für mehrere nationale Sportverbände tätig und hat bereits mit der deutschen Basketball-Nationalmannschaft sportpsychologisch zusammengearbeitet.

Tibor Pankár, ein erfahrener Psychologe und integrativer Hypnotherapeut aus Budapest, spezialisiert auf Kompetenzentwicklung, blickt auf eine zwei Jahrzehnte lange Karriere als professioneller Basketballspieler zurück, einschließlich Einsätzen in der ungarischen Nationalmannschaft. Pankár ist derzeit als Sportpsychologe für die VASAS-Basketball-Akademie tätig und arbeitet mit verschiedenen Athleten, Mannschaften und Sportvereinen auf nationaler Ebene zusammen.

Dank ihrer Erfahrungen als Profisportler besitzen Flemming und Pankár ein tiefes Verständnis für die Herausforderungen von Leistungssportlern sowie ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen für die Athleten.



## KICK-OFF & FRANKFURT CAMP

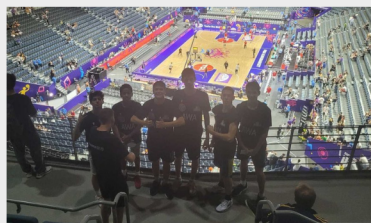
Im Juni 2022 fand ein digitaler Kick-Off-Workshop statt, der die Grundlage für die Initiative bildete und in dem die Teilnehmer mit den Zielen des Projekts vertraut gemacht wurden.

Unter der Leitung von Markus Flemming untersuchte der Workshop die Nuancen der Kommunikation, wobei das Modell von Paul Watzlawick als Orientierungsrahmen diente. Watzlawicks Modell unterstreicht drei verschiedene Formen der Kommunikation: verbale, nonverbale und paraverbale, die in dieser Sitzung eingehend untersucht und analysiert wurden. Als sich die Teilnehmer mit den Feinheiten dieser Kommunikationsformen auseinandersetzten, gewannen sie wertvolle Erkenntnisse, die sich bei ihren Interaktionen auf und neben dem Basketballplatz als hilfreich erweisen werden.

Der Workshop diente nicht nur als Fortbildungsveranstaltung, sondern auch als Grundstein für die kommenden gemeinsamen Bemühungen und steigerte die Vorfreude auf das kommende Frankfurt Camp.

Im September 2022 war das Frankfurt Camp bereits in vollem Gange. Im Laufe von fünf intensiven Tagen hatten die Teilnehmer die einmalige Gelegenheit, sich unter der fachkundigen Anleitung von Markus Flemming und Tibor Pankár mit den verschiedenen Facetten des Basketballs und der persönlichen Entwicklung auseinanderzusetzen.

Die Agenda des Camps umfasste eine abwechslungsreiche Mischung aus praktischen Übungen und intensiven Diskussionen, um eine umfassende Wissensvermittlung zu gewährleisten. Zu den wichtigsten Themen gehörten die Psychologie der Aggression im Basketball, die Stärkung des Selbstvertrauens und die Bedeutung der Körpersprache. Diese Diskussionen vertieften nicht nur das Verständnis der Teilnehmer für das Spiel, sondern verbesserten auch ihre Fähigkeit, wirksam zu kommunizieren und als Team zusammenzuarbeiten.



Einer der Höhepunkte des Frankfurt Camps waren die intensiven Spiele, in denen die beiden Clubs gegeneinander antraten. In diesen Spielen konnten die Teilnehmer ihre neu erworbenen Fähigkeiten und ihre Wettbewerbsfähigkeit unter Beweis stellen und das während des Camps Gelernte in die Praxis umsetzen.

Aber die Erfahrung ging über den Sport hinaus. Im Rahmen des Camps hatten die Teilnehmer das besondere Privileg, ein EuroBasket-Spiel zu besuchen, bei dem Ungarn gegen Deutschland in Köln antrat. Diese Erfahrung abseits des Spielfelds war von unschätzbarem Wert, denn sie bot eine andere Perspektive auf das Spiel und eine einzigartige Gelegenheit, Kontakte zwischen den Teilnehmern zu knüpfen.





## WORKSHOP & BUDAPEST CAMP

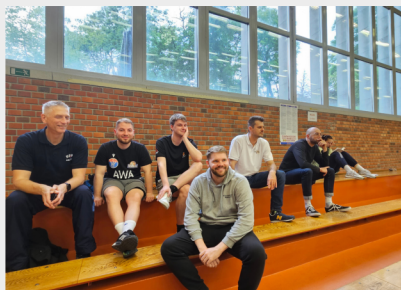
Ursprünglich war geplant, im Anschluss an das Frankfurt Camp getrennte Workshops vor Ort abzuhalten. Aufgrund der guten Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmern beider Clubs wurde jedoch beschlossen, diese Sitzungen im April 2023 zu einem digitalen Workshop zusammenzulegen, der auch als Vorbereitung auf das bevorstehende Budapest-Camp diente.

Der digitale Workshop war in zwei Blöcke unterteilt, die sich an Trainer und Athleten richteten. Die Trainer berichteten über eine verbesserte emotionale Kontrolle der Athleten, wiesen aber auch auf gelegentliche Frustrationen hin, die die Konzentration beeinträchtigen. In der Sitzung für die Athleten lag der Schwerpunkt auf der Entwicklung von Strategien, um angesichts von Herausforderungen den Fokus und die Geschlossenheit zu bewahren. Diese Diskussionen zielten darauf ab, sowohl den Trainern als auch den Athleten Fähigkeiten und Strategien für die individuelle Entwicklung und die Stärkung des Zusammenhalts im Team an die Hand zu geben, um so die Voraussetzungen für den Erfolg des bevorstehenden Camps in Budapest zu schaffen.

Das Budapest Camp im Mai 2023 stellt für beide Teams einen wichtigen Meilenstein in der laufenden Saison dar. Da für beide Clubs wichtige nationale Meisterschaftsturniere anstanden, wurde der Schwerpunkt auf die mentale Entwicklung von Athleten und Trainern gelegt. Fleming und Pankár knüpften an frühere Diskussionen an und richteten ihren Fokus auf die Förderung der emotionalen Belastbarkeit der Spieler, um frustrationsbedingten Konzentrationsverlusten entgegenzuwirken.



Im Rahmen des Camps hatten die Athleten die wertvolle Gelegenheit, sich in Einzelgesprächen mit Sportpsychologen mit ihren Emotionen zu beschäftigen und individuelle Strategien zur emotionalen Selbstregulierung zu entwickeln. Gleichzeitig haben die Trainer die Bedeutung der emotionalen Widerstandsfähigkeit für die Entwicklung der Spieler erkannt. Sie diskutierten ausgiebig über Strategien zur Verbesserung der Widerstandsfähigkeit von Spielern und erarbeiteten Coaching-Techniken.



Die konzentrierten Maßnahmen zur Stärkung der emotionalen Belastbarkeit zeigten sich eindrucksvoll in den intensiven Camp-Spielen. Die Mannschaften bewiesen auch unter Wettkampfdruck eine bemerkenswerte emotionale Stärke, die ihre Fortschritte im Umgang mit Emotionen widerspiegelt und ihre Leistung auf dem Feld verbessert.

Neben dem harten Training und Wettkämpfen förderte das Camp Gemeinschaft und Zusammenhalt. Ein gemeinsames Abendessen war ein wichtiger Höhepunkt, der den Austausch und das Knüpfen von Kontakten zwischen den Teilnehmern unterstützte und so zum kulturellen Austausch beitrug.

# LAST STOP

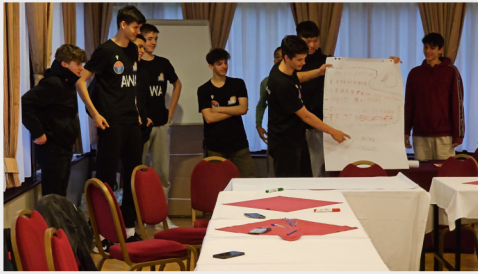
Im September 2023 diente ein abschließender Workshop als umfassende Auswertungsgrundlage für das gesamte Projekt und mündete in der Entwicklung und Fertigstellung des vorliegenden Booklets. Dieser umfassende Guide, der auf Englisch, Ungarisch und Deutsch erhältlich ist, erläutert das Konzept der Aggression im Sport, ihre begünstigenden Faktoren und ihr Potenzial zur Leistungssteigerung.



"Aggressiv ohne Aggression" wurde von der EU im Rahmen der Erasmus+ Sport-Initiative "Small Scale Partnership" kofinanziert. Im Rahmen von Erasmus+ Sport bezieht sich der Begriff "Small Scale Partnership" auf Kooperationsinitiativen, die Sportorganisationen aus verschiedenen Ländern der Europäischen Union zusammenbringen.

Diese Partnerschaften sollen eine umfassende Zusammenarbeit fördern, den Austausch bewährter Praktiken erleichtern und die gemeinsamen Herausforderungen und Chancen im Bereich des Sports gemeinsam angehen. Sie bieten die Möglichkeit zum grenzüberschreitenden Wissensaustausch, zum Aufbau von Kapazitäten und zur Entwicklung innovativer Lösungen und dienen gleichzeitig als Brücke zur Verbindung von Kulturen und Ländern innerhalb der Europäischen Union.







# AGGRESSION IN SPORTS

Im Sport gibt es verschiedene Formen von Aggression, die sich jeweils unterschiedlich auf den Wettbewerb und den Sportsgeist auswirken:

## **Physische Aggression:**

Diese Form der Aggression beinhaltet direkte körperliche Konfrontationen und ist am deutlichsten in Kontaktsportarten zu beobachten. Handlungen wie Bodychecks, Tacklings und aggressiver Körperkontakt sind gängige Beispiele. Die Grenze zwischen akzeptabler und übermäßiger körperlicher Aggression kann jedoch fließend sein, auch wenn dies zum Wesen von Kontaktsportarten gehört.

## **Verbale Aggression:**

Diese Form umfasst aggressive Sprache, einschließlich Spott, Beleidigungen und Trash Talk. Verbale Aggression wird häufig eingesetzt, um Gegner zu provozieren, die Konzentration zu stören oder sich einen psychologischen Vorteil zu verschaffen. Sie kann zu hitzigen Auseinandersetzungen auf und neben dem Spielfeld führen.

## **Psychologische Aggression:**

Psychologische Aggression umfasst Taktiken wie Einschüchterung und Manipulation, um den mentalen Zustand des Gegners zu beeinflussen. Diese Form ist in vielen Sportarten verbreitet und zielt darauf ab, Gegner zu verunsichern.

## **Nonverbale Aggression:**

Nonverbale Aggression zeigt sich in Handlungen wie Drohgebärden und Anstarren, um ohne Worte zu provozieren oder einzuschüchtern. Sie trägt zu einer angespannten Wettkampfatmosphäre bei.





Aggression kann aus verschiedenen Gründen auftreten, und es ist zu berücksichtigen, dass nicht alle Formen von Aggression negativ sind. Während manche Aggressionen schädlich sein und zu unsportlichem Verhalten führen können, lassen sich andere Formen positiv kanalisieren, um den Wettbewerb und die Leistung zu verbessern.

**Wettbewerbscharakter:** Im Sport kann der starke Siegeswille der Athleten den aggressiven Drang fördern, den Gegner zu bezwingen.

**Erwartungsdruck:** Der hohe Erwartungsdruck im Sport, wie z. B. Trophäen, Meisterschaften und Profikarrieren, kann zu erhöhter Aggression führen.

**Intensive Rivalitäten:** Rivalitäten zwischen Mannschaften oder Einzelpersonen schüren Aggressionen, da die Athleten versuchen, ihre Dominanz zu behaupten.

**Emotionaler Einsatz:** Athleten investieren Zeit, Mühe und Emotionen in ihren Sport. Frustration und Wut können zu aggressivem Verhalten führen, wenn die Dinge nicht wie erwartet verlaufen.

**Gruppenzwang:** Die Anpassung an die Mannschaftskultur kann dazu führen, dass Athleten aggressives Verhalten billigen oder fördern.

**Zuschauerdruck:** Die Anwesenheit von Zuschauern verstärkt die Emotionen und Aggressionen von Athleten, insbesondere bei hochkarätigen Veranstaltungen.

**Mangelnde Selbstbeherrschung:** Einige Athleten haben Schwierigkeiten, sich selbst zu kontrollieren und ihre Emotionen zu steuern, was zu aggressiven Ausbrüchen führt.

**Externe Faktoren:** Persönliche Probleme, Stress und Druck von außen tragen zu erhöhter Aggression auf dem Spielfeld oder dem Platz bei.

**Fehlinterpretation von Absichten:** Athleten können die Handlungen ihrer Gegner als aggressiv fehlinterpretieren, was im Eifer des Gefechts zu Vergeltungsmaßnahmen führen kann.



# WIE IST MAN AGGRESSIVE

Beim Einsatz von Aggressivität im Sport sollte es darum gehen, sie als Mittel zum Wettbewerbsvorteil zu nutzen und gleichzeitig die Grundsätze des Sportsgeistes und des Fair Play zu beachten. Wenn Aggressivität effektiv gehandhabt wird, kann sie die Athleten dazu bringen, ihr Bestes zu geben und gleichzeitig die Integrität des Sports und ihrer Gegner zu respektieren. Aggressivität im Sport sollte sich immer innerhalb der legalen Grenzen bewegen, d. h. sie ist ein integraler Bestandteil der Sportart und durch die Regeln legitimiert, und sie sollte nie die Absicht haben, einem Gegner Schaden zuzufügen.

Die Entwicklung eines Konzepts für einen aggressiven Basketballstil ohne Aggression ist sowohl spannend als auch herausfordernd. Es geht darum, eine wettbewerbsorientierte und intensive Atmosphäre auf dem Spielfeld zu schaffen und gleichzeitig Sportlichkeit und Fairness zu wahren. Die folgenden Empfehlungen wurden in den Workshops und Camps erarbeitet und beziehen sich auf Basketball, können aber mit geringfügigen Anpassungen auf alle Sportarten übertragen werden.

**Intensive Verteidigung:** Großer Schwerpunkt auf hartnäckige Verteidigung ohne Fouls oder körperliche Aggression. Die Athleten sollten ermutigt werden, ihre Athletik, Antizipation und Positionierung zu nutzen, um die gegnerische Offensive zu stören. Defensivstrategien wie Pressing oder Trapping sollten hervorgehoben werden.

**Schnelles Umschalten:** Die Transition Offense sollte mit hohem Tempo ausgeführt werden, wobei die Athleten den Ball schnell über das Spielfeld bringen, bevor die gegnerische Verteidigung sich darauf einstellen kann.

**Uneigennütziges Passspiel:** Schaffung einer teamorientierter Spielweise, indem der Schwerpunkt auf Ballbewegung, schnelle Pässe und das Finden offener Mitspieler gelegt wird. Dieser Ansatz schafft Scoring-Möglichkeiten und macht jeden Spieler zu einer Gefahr auf dem Feld.



**Energieresiches Spiel:** Ermutigung der Athleten, bei jedem Spiel maximale Energie aufzubringen. Dies kann durch Übungen, der positiven Verstärkung und die Betonung der Bedeutung von Einsatz, wie z. B. das Springen nach losen Bällen und das Kämpfen um Rebounds, erreicht werden.

**Intelligente Aggressivität:** Kontrollierte und taktisch kluger Einsatz von Aggressivität. Das bedeutet, kalkulierte Risiken einzugehen, wie das Überspringen von Passwegen oder das Stören von Würfen, während rücksichtslose Aktionen vermieden werden sollen.

**Anpassungsfähige Strategie:** Förderung der Anpassung von Strategien an den Gegner, Ausnutzung von Schwächen, ohne auf Aggression zurückzugreifen.

**Hochintensives Training:** Stets Hohe Intensität im Training, um Fitness, zu verbessern und ein anhaltend aggressives Spiel zu ermöglichen.

Durch die Umsetzung dieser Prinzipien kann ein Basketballteam einen aggressiven Spielstil annehmen, der sich auf Intensität, Wettbewerbsfähigkeit und hohe Energie konzentriert, ohne zu physischer Aggression oder unsportlichem Verhalten zu greifen. Dieser Ansatz führt nicht nur zu besseren Ergebnissen auf dem Spielfeld, sondern fördert auch ein positives Image des Sports.



# WITHOUT AGGRESSION

Aggression im Sport ist komplex und kann je nach Steuerung vorteilhaft oder gefährlich sein. Im Projekt wurden Best Practices formuliert, um Aggressionen zu reduzieren und so ein sicheres Umfeld für alle Beteiligten zu schaffen.

**Aufklärung und Bewusstseinsbildung:** Bringen Sie den Athleten bei, mit Intensität, Energie und einem starken Siegeswillen zu spielen, ohne jedoch zu unsportlichem Verhalten, Fouls oder Aggressionen gegenüber dem Gegner zu greifen.

**Betonung des Sportsgeistes:** Machen Sie Fairness zu einem zentralen Wert des Teams. Ermutigen Sie die Athleten, Gegner, Schiedsrichter und die Spielregeln zu respektieren. Bringen Sie ihnen bei, dass aggressives Spiel innerhalb dieser Grenzen kanalisiert werden kann.

**Positive Vorbildfunktion:** Trainer und Kapitän sollten ein positives Beispiel für Sportsgeist und Fairness geben. Athleten ahmen oft das Verhalten ihrer Vorbilder nach. Ermutigen Sie zu einem respektvollen Umgang miteinander, unabhängig von der Intensität des Wettbewerbs.

**Bewusstsein für Emotionen:** Helfen Sie den Athleten, ihre Gefühle zu erkennen und zu verstehen, einschließlich verschiedener Emotionen wie Glück, Traurigkeit, Wut und Angst. Ermutigen Sie dazu, Auslöser zu erforschen, z. B. Kritik, die Angst auslöst, oder Fehlwürfe, die zu Frustration führen.

**Emotionsregulierung:** Athleten regulieren imter Einsatz von Techniken wie tiefem Atmen und positiven Selbstgesprächen ihre Emotionen und transformieren diese ins Positive. So kann z.B. ein Fehlwurf eine Chance für einen guten Rebound darstellen.

**Pre-Game Routine:** Huddle mit Trainern und Athleten fokussiert sich auf Fairplay, Engagement im Spiel, der emotionalen Herausforderung und der daraus resultierenden Drucksituation.



**Unterstützendes Umfeld:** Fördern Sie ein unterstützendes und integratives Umfeld, in dem sich die Athleten sicher und respektiert fühlen. Ermutigen Sie die Eltern, ihre Kinder auf positive und respektvolle Weise während der Spiele zu unterstützen. Wenn möglich, kann die Einbeziehung eines Sportpsychologen hilfreich und wertvoll sein.

**Verantwortlichkeit:** Legen Sie Konsequenzen für unsportliches Verhalten oder übermäßig aggressives Verhalten fest. Die Athleten sollten verstehen, wie wichtig es ist, dass sie für ihre Handlungen zur Verantwortung gezogen werden. Führen Sie eine strikte Null-Toleranz-Politik für jegliche Form von Gewalt ein.

**Positive Selbstgespräche:** Fördern Sie den inneren Dialog, um das Selbstvertrauen zu stärken und Stress zu bewältigen. Positive Selbstgespräche sind ein wichtiges psychologisches Werkzeug im Sport. Dabei wird eine konstruktive und ermutigende Sprache verwendet, um negative oder selbstkritische Gedanken zu ersetzen. Auf diese Weise wird der Glaube an sich selbst gestärkt, das Selbstvertrauen gefördert und der Einzelne kann Selbstzweifel überwinden oder mit Frustration umgehen. Ermutigende Sätze wie "Ich kann es schaffen" oder "Ich habe schon früher Herausforderungen gemeistert" können befreiend wirken.

Diese Praxis ist besonders wertvoll bei der Stressbewältigung und der Bewältigung von herausfordernden Situationen. Sie hilft dem Einzelnen, an seine Fähigkeiten und seine Widerstandsfähigkeit zu glauben, Ängste abzubauen und seine Fähigkeit, unter Druck zu arbeiten, zu verbessern. Die Entwicklung positiver Selbstgespräche ist eine Fähigkeit, die ständige Übung und Beständigkeit erfordert.

Betreuer, Trainer, Teammitglieder, Physiotherapeuten und Eltern tragen wesentlich zu einem förderlichen Umfeld für positive Selbstgespräche bei, indem sie eine positive Einstellung bewahren und Druck auf die Athleten vermeiden. Auf diese Weise tragen sie dazu bei, eine unterstützende und konstruktive Atmosphäre zu schaffen, in der die Athleten diese wichtige mentale Fähigkeit entwickeln und davon profitieren können.