

INHALT

I ÜBER DIESES BUCH	14
1.1 Vorwort.....	16
1.2 Einleitung.....	19
2 TALENT UND GRUNDVORAUSSETZUNGEN	22
2.1 Was ist ein Talent?	24
2.2 Woran erkennt ein Trainer, ob du Talent hast bzw. das Potenzial hast, Basketballprofi zu werden?.....	26
2.3 Kannst du auch ohne großes Talent Profi werden?.....	29
2.4 Warum ist Athletik beim Basketball wichtig?.....	30
2.5 Ist dir eine Profikarriere sicher, wenn du hochtalentiert bist?	31
2.6 Welche Perspektive hast du als Mädchen?.....	32
2.7 Wie groß kannst du werden?.....	34
2.8 Schlüsselpunkte zum Thema „Talent und Grundvoraussetzungen“	36
2.9 „Du musst Geduld haben und gleichzeitig hungrig sein“ – Interview mit Patrick Femerling	38
3 ZIELE	44
3.1 Warum ist eine konkrete Zielsetzung und Zielplanung wichtig?.....	46
3.2 Wie formulierst du ein Ziel richtig?	47
3.3 Wofür steht „SMART“ bei der Formulierung deiner Ziele?.....	49
3.4 Was musst du tun, nachdem du deine Ziele formuliert hast?.....	49
3.5 Was ist eine „Zielkarte“?.....	52
3.6 Was ist eine „Vision Map“?.....	53
3.7 Warum ist es sinnvoll, deine Ziele zu hinterfragen?	54
3.8 Wofür brauchst du eine Vision?.....	55
3.9 Warum brauchst du Herz bei der Sache?	55
3.10 Wie verinnerlichst du dein Ziel?.....	56
3.11 Was sind Glaubenssätze oder Mantras?.....	57
3.12 Wie bleibst du motiviert, dein Ziel zu erreichen und wie kommst du aus einem Motivationsloch heraus?	58
3.13 Bist du erst erfolgreich, wenn du dein Ziel erreicht hast?.....	60
3.14 Welche Ziele solltest du dir nicht setzen?	61
3.15 Schlüsselpunkte zum Thema „Ziele“	61

4 EINSTELLUNG	64
4.1 Warum musst du extrem viel Zeit investieren, wenn du Profi werden möchtest?.....	67
4.2 Worauf solltest du bei deiner täglichen Einstellung zum Training achten?	68
4.3 Wie entwickelst du eine Gewinnermentalität und was zeichnet diese aus?.....	69
4.4 Worauf achten gute Trainer, abgesehen von Statistiken, bei der Spielerauswahl?	72
4.5 Warum ist es erstrebenswert, ein „Glue Guy“ zu werden?	74
4.6 Was kannst du zum Teamgeist deiner Mannschaft beitragen?	76
4.7 Schlüsselpunkte zum Thema „Einstellung“	78
5 BILDUNG	80
5.1 Schule	82
5.1.1 Wie wichtig ist die Schule und ein Schulabschluss?	82
5.1.2 Hast du genug Zeit für die Schule, wenn du Jugendnationalspieler bist?.....	84
5.1.3 Was ermöglicht dir ein Schulabschluss?	84
5.1.4 Welche Vorteile bieten Sportschulprogramme und Sportgymnasien? ..	85
5.1.5 Was bringt dir ein Highschooljahr in den USA als „Foreign Exchange Student“?.....	88
5.1.6 Ist es empfehlenswert, sich als talentierter Jugendspieler einem Nachwuchsprogramm im europäischen Ausland anzuschließen?	90
5.2 Ausbildung und Studium	94
5.2.1 Welche Vorteile hat eine Berufsausbildung im Verein?	94
5.2.2 Abitur geschafft! Ist es möglich, neben einer professionellen Basketballkarriere zu studieren?.....	95
5.2.3 Welche Vor- und Nachteile hat ein Studium an einem US-amerikanischen College?.....	99
5.2.4 Schlüsselpunkte zum Thema „Bildung“	104
6 TRAINING	106
6.1 Basketballtraining	108
6.1.1 Wie viel Training ist sinnvoll?.....	108
6.1.2 Worauf sollte dein Trainer besonderen Wert legen?	110
6.1.3 Wofür solltest du im Individualtraining mehr Zeit aufwenden – solltest du eher an deinen Stärken oder Schwächen arbeiten?.....	110

6.1.4	Welche Entwicklungsschritte durchläufst du auf dem Weg vom reinen Talent hin zum Profi?	112
6.1.5	Was erwartet dich in der Landesauswahlmannschaft?	114
6.1.6	Schlüsselpunkte zum Thema „Basketballtraining“	119
6.2	Athletiktraining	119
6.2.1	Was ist Athletiktraining und warum ist es wichtig für dich?	119
6.2.2	Welche Bedeutung hat ein Krafttraining für dich und welche Grundsätze solltest du befolgen?.....	121
6.2.3	Was ist funktionelles Krafttraining?.....	123
6.2.4	Warum sollte olympisches Gewichtheben Bestandteil deines Athletiktrainings sein?	124
6.2.5	Wie wärmst du dich professionell vor einem Training oder Spiel auf?.....	126
6.2.6	Welche Unterschiede gibt es zwischen Mädchen und Jungen?	129
6.2.7	Schlüsselpunkte zum Thema „Athletiktraining“	130
6.3	Mentaltraining	132
6.3.1	Warum ist mentales Training im Basketball so wichtig?	132
6.3.2	Was bringt dir ein Kopfkino (Vorstellungstraining)?	132
6.3.3	Wie findest du ein gesundes Mittelmaß zwischen Anspannung und Entspannung vor einem Spiel?	133
6.3.4	Was kannst du machen, wenn du vor einem Spiel angespannt und nervös bist?.....	134
6.3.5	Was kannst du tun, wenn du dich vor einem Spiel schlapp oder unmotiviert fühlst?.....	138
6.3.6	Wie bleibst du fokussiert und hältst deine Konzentration hoch?.....	140
6.3.7	Schlüsselpunkte zum Thema „Mentaltraining“	145
7	ERNÄHRUNG	146
7.1	Warum ist die richtige Ernährungsweise so wichtig?	148
7.2	Was sind die wichtigsten Bestandteile in deiner Sporternährung?	149
7.3	Mit welchen Ernährungsstrategien kannst du deine Leistungsfähigkeit verbessern?	156
7.3.1	Ernährung im Trainingsalltag.....	156
7.3.2	Ernährung am Spieltag	156
7.3.3	Ernährung auf einem Auswärtstrip.....	157
7.4	Warum ist dein „Pausenbrot“ ungesund und welche Alternativen gibt es für den kleinen Hunger für zwischendurch?	159

7.5	Was, wann und wie viel solltest du trinken?.....	160
7.6	Deine 23 Ernährungstipps, inspiriert von Michael „Air“ Jordan.....	163
7.7	Schlüsselpunkte zum Thema „Ernährung“	167
8	ERHOLUNG UND REGENERATION	168
8.1	Was kannst du unmittelbar nach einer intensiven Belastung tun, um den Regenerationsprozess einzuleiten?.....	171
8.1.1	Auslaufen.....	171
8.1.2	Ausrollen.....	172
8.1.3	Stretchen.....	173
8.1.4	Wasseranwendungen	173
8.1.5	Kompressionskleidung	175
8.1.6	Trinken.....	175
8.2	Welche Möglichkeiten der Entspannung gibt es und warum sind sie so wichtig?	176
8.2.1	Vorstellungsentspannung mit einer Fantasiereise	176
8.2.2	Progressive Muskelrelaxation (PMR) zur Tiefenentspannung.....	177
8.2.3	Autogenes Training.....	178
8.2.4	Yoga	179
8.2.5	Meditation	181
8.2.6	Schlafen.....	182
8.3	Wie kannst du Erkältungskrankheiten vorbeugen?.....	185
8.4	Schlüsselpunkte zum Thema „Erholung und Regeneration“	186
8.5	„Ich hatte Kinderträume“ – Dirk Nowitzki im Interview.....	187
9	DER RICHTIGE UMGANG	196
9.1	Umgang mit Schiedsrichtern	198
9.1.1	Wie erarbeitest du dir Respekt bei Schiedsrichtern und wie gehst du als junger Spieler mit vermeintlich „ungerechten“ Schiedsrichterentscheidungen um?	198
9.1.2	Haben gestandene BBL-Profis einen „Starbonus“ bei Schiedsrichtern?	200
9.2	Umgang mit dem Coach.....	201
9.2.1	Solltest du deinen Coach duzen oder siezen?	201
9.2.2	Ist es möglich, Kritik gegenüber deinem Trainer zu üben? Wenn ja, welche und wie viele Einwände sind erlaubt?.....	202
9.3	Umgang mit den Mitspielern	203

9.3.1	Wie erarbeitest du dir als junger Spieler Respekt unter älteren Mitspielern und wie solltest du erfahreneren Spielern gegenüber treten?	203
9.3.2	Wie solltest du mit Konkurrenzverhalten mit gleichaltrigen Mitspielern umgehen?	205
9.4	Umgang mit Leistungsdruck	205
9.4.1	Wie gehst du als junger Spieler mit Druck seitens des Vereins um? ..	205
9.5	Umgang mit Popularität und Ruhm	207
9.5.1	Wie bleibst du als junger Spieler auf dem Teppich, wenn sich ein Hype um deine Person entwickelt?.....	207
9.5.2	Welche Erfahrung haben Bundestrainer mit zu früh in den Himmel gehobenen Spielern gemacht?.....	209
9.6	Umgang mit Medien	210
9.6.1	Wie solltest du als junger Spieler Medienvertretern gegenüber treten und wie solltest du auf Fragen antworten und dich darstellen?	210
9.6.2	Bei wem kannst du dir zusätzlichen Rat holen?	213
9.6.3	Darfst du dich als Individuum vom Team abheben, indem du in der Ich-Perspektive erzählst?	214
9.7	Umgang mit den Fans	215
9.7.1	Wie solltest du Fans gegenüber treten?.....	215
9.7.2	Wie nah darfst du Fans an dich heranlassen? Ist es ratsam, Fans in dein Privatleben zu integrieren?	216
9.7.3	Kannst und solltest du jeden Autogrammwunsch erfüllen?.....	217
9.7.4	Wie gehst du mit Kritik seitens der Fans um?	217
9.7.5	Wie solltest du dich in den sozialen Medien verhalten?	218
9.8	Umgang mit Geld	221
9.8.1	Wie solltest du mit Geld umgehen und was solltest du damit machen?	221
9.8.2	Kannst du als Spieler Einfluss auf dein Geld nehmen?	222
9.8.3	Reicht das Geld eines BBL-Spielers aus, um damit finanziell abgesichert zu sein?.....	222
9.8.4	Gibt es eine gängige Taktik, wie du mit Vereinen über das Thema Geld verhandeln solltest?	224
9.9	Schlüsselpunkte zum Thema „der richtige Umgang“	225
10	ENTSCHEIDUNGEN – DIE WAHL DES RICHTIGEN KLUBS	226
10.1	Wie triffst du eine Entscheidung?	228

10.2	Was ist für dich als junger, aufstrebender Spieler empfehlenswert: Viel Spielzeit bei einem kleinen Verein oder Bankdrücker bei einem erfolgreichen Team?	229
10.3	Du willst unbedingt Spielzeit in der Bundesliga? Wo gehst du hin?	231
10.4	Beispiele aus der Praxis	231
10.5	„Alba vs. Trier“ – großer vs. kleiner Klub.....	234
10.6	Schlüsselpunkte zum Thema „Entscheidungen“	235
11	EINFLÜSSE VON MITMENSCHEN	236
11.1	Soziales Umfeld.....	238
11.1.1	Welchen Einfluss hat dein soziales Umfeld auf deine Entwicklung? ..	238
11.1.2	Welche Bedeutung hat deine Familie für deine Entwicklung?	241
11.1.3	Welche Erwartungen kannst du an deine Eltern haben?	243
11.1.4	Exkurs 1: Freiwurfrituale von NBA-Stars.....	247
11.1.5	Exkurs 2: Routinen vor dem Spiel.....	249
11.1.6	Wie wichtig ist die Unterstützung deiner Freunde?	250
11.1.7	Wie baust du Vertrauen zu „fremden“ Menschen auf?	251
11.2	Vorbilder und Mentoren.....	252
11.2.1	Welche Rolle spielen Vorbilder für dich?	252
11.2.2	Warum solltest du dir einen Mentor suchen?	254
11.2.3	Die Geschichte von Dirk Nowitzki und seinem Mentor Holger Geschwindner	255
11.2.4	Wie sah Dirk Nowitzkis Wurfoutine im Individualtraining mit Holger Geschwindner aus?	259
11.2.5	„Das ist hochgradig dummes Zeug!“ – Interview mit Holger Geschwindner.....	261
11.3	Spielerberater/Agenten.....	268
11.3.1	Was ist ein Spielerberater bzw. Agent und um welche Belange kümmert er sich?	268
11.3.2	Ab wann ist ein Spielerberater sinnvoll?	269
11.3.3	Welche Vor- und Nachteile hat es, einen Spielerberater zu engagieren?	271
11.3.4	Worauf solltest du bei der Wahl der richtigen Spieleragentur achten?	272
11.3.5	Wer und was ist ein FIBA-Agent?	273
11.3.6	Wer kann dich bei der Wahl des richtigen Spielerberaters oder an dessen Stelle beraten?	275
11.3.7	Schlüsselpunkte zum Thema „Einflüsse von Mitmenschen“	277

12 KRISENMANAGEMENT	278
12.1 Hürden	280
12.1.1 Welche Hürden kommen auf dem Weg zum Profi auf dich zu und wie kannst du diese überwinden?.....	280
12.1.2 Wie lernst du, mit Rückschlägen und Niederlagen umzugehen und diese schnell abzuhaken?.....	289
12.1.3 Wie gehst du mit deinen und den Fehlern deiner Mitspieler um? ...	291
12.2 Verzichte	293
12.2.1 Warum und worauf musst du als angehender Basketballprofi in jungen Jahren verzichten, wenn du dein Ziel erreichen willst?.....	293
12.3 Verletzungen	299
12.3.1 Welche Verletzungen kommen im Basketball häufig vor und wie entstehen diese?	299
12.3.2 Was machst du, wenn du dich verletzt?.....	301
12.3.3 Wie gehst du mit schweren Verletzungen um und verarbeitest diese möglichst schnell?.....	304
12.3.4 Wie kannst du Verletzungen vorbeugen?	309
12.3.5 Schlüsselpunkte zum Thema „Krisenmanagement“	313
 13 ERFOLGSFAKTOREN	 314
13.1 Was sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren für ambitionierte Basketballtalente aus Sicht der Trainer, Mentoren und Profispieler?	317
13.1.1 Dirk Bauermann.....	317
13.1.2 Frank Menz.....	318
13.1.3 Kay Blümel	319
13.1.4 Holger Geschwindner.....	320
13.1.5 Christian Bischoff.....	320
12.1.6 Patrick Femerling.....	322
13.1.7 Akeem Vargas.....	323
13.1.8 Niels Giffey.....	324
13.1.9 Ismet Akpınar	325
13.1.10 Alex King.....	326
13.1.11 Jonas Wohlfahrt-Bottermann	327
13.1.12 Dominik Bahiense de Mello.....	328
13.2 Was sind die 23 wichtigsten Erfolgsfaktoren für dich als angehender Basketballprofi?.....	329
13.3 Welche Dinge haben Michael Jordan zu einem der erfolgreichsten Basketballer unseres Planeten gemacht?	334

14 SCHLUSSBEMERKUNG 340

ANHANG..... 344

1 Literaturempfehlungen und Quellen 344

2 Personenregister 347

3 Bildnachweis..... 350