

# HOW BAD do you warm up?

**Meinst du, dass eine gute Stimmung in der Halle und ein angenehmes Klima zum Wohlbefinden und besserem Gelingen beim Sport beitragen können?**

**Ich denke ja.**

Was kann der Trainer schon vor der ersten Übung tun, damit sich die Trainierenden wohlfühlen und Unfälle vermieden werden?

Zum einen kann der verantwortliche Trainer die Sicherheit in der Halle überprüfen, in dem er vor der Trainingseinheit die Sporthalle noch einmal genauer anschaut und einen kurzen Check (siehe Kasten) durchführt, zum anderen kann er sich mental auf das Training und seine Schützlinge vorbereiten. Laut amerikanischer Glücksforscher überträgt sich die Stimmung eines Menschen auf andere und beeinflusst damit ihr Wohlbefinden.



Marc Krieger, festangestellter Trainer beim 1. BC Beuel, hat uns freundlicherweise sein mentales Aufwärmritual "geschildert".

### Ritual "Das Durchatmen vor der Hallentür"

Aus der Praxis ist hinreichend bekannt, dass die Qualität des Trainings unmittelbar an die aktuelle „Leistungsfähigkeit“ des Trainers gekoppelt ist. Da die aller meisten Badmintontrainer ehrenamtlich oder im Nebenberuf Badmintonvereine anleiten, wird ihre Leistungsfähigkeit als Trainer stark von Ihren Erfahrungen und Erlebnissen im beruflichen und privaten Alltag beeinflusst. Damit die negativen Erfahrungen und die unterschiedlichsten Stressoren des Alltags, die Stimmung in der Trainingsgruppe nicht zu stark beeinflussen, möchten wir Euch folgendes Ritual an die Hand geben.

Der mentale Focus bei jeder Einheit ist nicht nur für Athleten eine zentrale Herausforderung, sondern sollte auch für jeden guten Trainer zum täglichen "Aufwärmritual" gehören. Also nimm Dir die Zeit einmal kräftig durch zu atmen!!!

### Wusstest du...

...dass sich deine Laune und Stimmung wie eine Welle auf andere Menschen überträgt:

Zwei Jahre lang hat der Glücksforscher James Fowler aus den USA mit seinem Kollegen Nicholas Christakis von der Harvard Medical School ein soziales Netzwerk aus 5000 Menschen mit über 50.000 sozialen Kontakten untersucht. Fühlt sich ein Mensch gut, so fanden die Forscher heraus, steckt er damit Freunde, Familienmitglieder und Mitmenschen an. Diese geben die positive Stimmung wiederum weiter. Die so entstehende Glückswelle beeinflusst sogar noch Menschen, die drei Grade von der Ursprungsperson entfernt sind. Geht man direkt mit einer fröhlichen Person um, steigt die Wahrscheinlichkeit um 15 Prozent, selbst fröhlich zu werden. Der Freund eines Freundes erhöht das eigene Glück um zehn Prozent und dessen Freund immerhin noch um sechs Prozent. „Dies belegt, wie viel Kraft die Gesellschaft anderer Menschen besitzt“, sagt Fowler.

Bevor du als Trainer die Halle betrittst, nimm dir einen kurzen Moment für dich. Ruhe und bewusstes Atmen können dir dabei helfen, folgende Aussagen zu verinnerlichen.

1. Ich lasse die Probleme des Tages und der Woche vor der Halle!
2. Meine ganze Energie gehört für die Dauer der Einheit nur meinen Athleten, denn sie haben es verdient!
3. Die Ziele und Lerninhalte der Einheit habe ich klar vor Augen!
4. Die Wünsche, Erwartungen und Ängste der Athleten habe ich präsent und nehme sie ernst!
5. Ich habe Spaß an dem was ich mache und verbreite eine positive Stimmung!

### Der 5-Minuten-Check für eine sichere Halle

- Der Hallenboden ist frei von Stolperstellen - die Deckel von Bodenöffnungen sind verschlossen! Wasserflaschen und Kleidungsstücke der Sportler, wenn überhaupt, dann seitlich unter das Netz legen!
- Der Hallenboden weist eine angemessene Rutschhemmung auf. Sand oder feuchte Flecken sind vor dem Training zu entfernen.
- Die Spielflächen verfügen über ausreichende hindernisfreie Sicherheitszonen. Diese betragen zwischen Badmintonfeld und Wand 0,80 m, zwischen zwei Badmintonfeldern 1,30 m!
- Die Netzpfeiler stehen stabil!
- Fest montierte Sportgeräte verfügen über ausreichende hindernisfreie Sicherheitszonen!
- Die Beleuchtung und die Fenster sind so gestaltet, dass die Sportler nicht geblendet werden.
- Die Lärmbelastung in der Halle ist gering!
- Für Notfälle ist eine Meldeeinrichtung verfügbar.
- Die Türen von Notausgängen sind gekennzeichnet und frei zugänglich!