



Rainer Schliermann
Horst Hülß

Schriftenreihen

Schriftenreihe der ASH

Herausgeber: **Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen e.V.**

ISSN 0949-9296

- Band 13 Schoder (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (13). 2001. 204 S. ISBN 978-3-88020-376-1.
Band 14 Schoder (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (14). 2003. 216 S. ISBN 978-3-88020-431-7.
Band 15 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (15). 2004. 134 S. ISBN 978-3-88020-443-0.
Band 16 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (16). 2005. 110 S. ISBN 978-3-88020-456-0.
Band 17 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (17). 2006. 112 S. ISBN 978-3-88020-482-9.
Band 18 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (18). 2008. 92 S. ISBN 978-3-88020-497-3.
Band 19 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (19). 2009. 158 S. ISBN 978-3-88020-541-3.
Band 20 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (20). 2011. 176 S. ISBN 978-3-88020-561-1.
Band 21 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (21). 2012. 168 S. ISBN 978-3-88020-592-5.
Band 22 Bach (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (22). 2013. 128 S. ISBN 978-3-88020-605-2.
Band 23 Bach & Schoder (Red.): Skilauf und Snowboard in Lehre und Forschung (23) – 40 Jahre ASH. 2015. 260 S. ISBN 978-3-88020-632-8.

Mentaltraining im Sport

Herausgeber: **Oliver Stoll & Heiko Ziemainz**

ISSN 1866-3346

- Band 1 Schliermann & Hülß: Mentaltraining im Fußball. 2016. 208 S. ISBN 978-3-88020-501-7.
Band 2 Stoll & Schröder: Mentaltraining im Eishockey. 2008. 112 S. ISBN 978-3-88020-517-8.
Band 3 Stoll & Ziemainz: Mentaltraining im Langstreckenlauf. 2016. 116 S. ISBN 978-3-88020-633-5.
Band 4 Lau & Schliermann: Mentaltraining im Basketball und Rollstuhlbasketball. 2012. 172 S. ISBN 978-3-88020-589-5.
Band 5 Ziemainz & Rentschler: Mentaltraining im Triathlon. 2014. 132 S. ISBN 978-3-88020-606-9.

Triathlon und Sportwissenschaft

Herausgeber: **Triathlon-Verein Deutscher Ärzte und Apotheker**

ISSN 0931-3850

- Band 4 Bremer, Engelhardt, Kremer & Wodick (Red.): Triathlon: Physiologie, Betreuung, Trainingsplanung. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 1989. 1990. 140 S. ISBN 978-3-88020-204-7.
Band 5 Bremer, Engelhardt, Singer & Wodick (Red.): Triathlon: Biomechanik, Trainingskonzeption, Verletzungsprophylaxe. Internationales Triathlon-Symposium Darmstadt 1990. 1991. 150 S. ISBN 978-3-88020-219-1.
Band 7 Bremer, Engelhardt, Hottenrott, Neumann & Pfützner (Red.): Triathlon: Orthopädische und internistische Aspekte. Internationales Triathlon-Symposium Kassel 1992. 1993. 163 S. ISBN 978-3-88020-239-9.
Band 9 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): Triathlon: Medizinische und methodische Probleme des Trainings. Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 1993. 1994. 144 S. ISBN 978-3-88020-249-8.
Band 10 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 9. Internationales Triathlon-Symposium Kiel 1994. 1995. 358 S. ISBN 978-3-88020-262-7.
Band 11 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 10. Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 1995. 1996. 153 S. ISBN 978-3-88020-271-9.
Band 12 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 11. und 12. Internationales Triathlon-Symposium. Hückeswagen 1996/Losheim 1997. 1998. 196 S. ISBN 978-3-88020-316-7.
Band 13 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 13. Internationales Triathlon-Symposium Erbach 1998. 1999. 144 S. ISBN 978-3-88020-334-1.
Band 14 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 14. Internationales Triathlon-Symposium Xanten 1999. 2000. 112 S. ISBN 978-3-88020-353-2.
Band 15 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 15. Internationales Triathlon-Symposium Bad Endorf 2000. 2000. 184 S. ISBN 978-3-88020-374-7.
Band 16 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 16. und 17. Internationales Triathlon-Symposium. Regensburg 2001/Bad Segeberg 2002. 2003. 160 S. ISBN 978-3-88020-415-7.
Band 17 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 18. Internationales Triathlon-Symposium Leipzig 2003. 2004. 116 S. ISBN 978-3-88020-437-9.
Band 18 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 19. und 20. Internationales Triathlon-Symposium. Bad Endorf 2004/Bad Buchau 2005. 2006. 112 S. ISBN 978-3-88020-471-3.
Band 19 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 21. und 22. Internationales Triathlon-Symposium. Regensburg 2006/Dresden 2007. 2008. 112 S. ISBN 978-3-88020-498-0.
Band 20 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 23. Internationales Triathlon-Symposium Erding 2008. 2009. 112 S. ISBN 978-3-88020-525-3.
Band 21 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 24. Internationales Triathlon-Symposium Darmstadt 2009. 2010. 108 S. ISBN 978-3-88020-544-4.
Band 22 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 25. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2010. 2011. 100 S. ISBN 978-3-88020-563-5.
Band 23 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 26. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2011. 2012. 92 S. ISBN 978-3-88020-584-0.
Band 24 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 27. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2012. 2012. 92 S. ISBN 978-3-88020-584-0.
Band 25 Engelhardt, Franz, Neumann & Pfützner (Red.): 28. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2013. 2014. 136 S. ISBN 978-3-88020-612-0.
Band 26 Engelhardt, Henschel, Neumann & Pfützner (Red.): 29. & 30. Internationales Triathlon-Symposium Niedernberg 2014/Niedernberg 2015. 2016. 160 S. ISBN 978-3-88020-644-1.

Mentaltraining im Sport

Herausgeber: Oliver Stoll & Heiko Ziemainz

ISSN 1866-3346

Band 1

Rainer Schliermann & Horst Hülß

Mentaltraining im Fußball

Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer

2. Auflage

ISBN 978-3-88020-712-7

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Nachdrucke, Fotokopien, elektronische Speicherung oder Verbreitung sowie Bearbeitungen – auch auszugsweise – sind ohne diese Zustimmung verboten! Verstöße können Schadensersatzansprüche auslösen und strafrechtlich geahndet werden.

© 2016 EDITION CZWALINA
FELDHAUS VERLAG GmbH & Co. KG
Postfach 73 02 40
22122 Hamburg
Telefon +49 40 679430-0
Fax +49 40 67943030
post@feldhaus-verlag.de
www.feldhaus-verlag.de

Druck und Verarbeitung: WERTDRUCK, Hamburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Mentales Training im (Fußball-)Sport: Psychokram oder Hilfestellung zur Leistungssteigerung?	9
1.1 Missverständnisse zum Mentalen Training	9
1.2 Nutzen des Mentalen Trainings im Leistungsfußball: Leistungssteigerung	13
1.3 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	18
2 Überblick: Welche mentalen Bereiche sind im Fußball relevant und wie lassen sie sich konkret optimieren?	19
3 Diagnostik: Wie bekomme ich Informationen zu mentalen Bereichen?	23
3.1 Systematische Verhaltensbeobachtung	23
3.2 Exploration / Interview	24
3.3 Schriftliche Befragung	26
3.4 Performance Profiling	27
3.5 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	30
4 Wie kann ich das Selbstvertrauen der Spieler steigern?	31
4.1 Kompetenzüberzeugung: Der Glaube an die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten	31
4.2 Aufbau von Selbstbewusstsein: Erfolgserfahrungen initiieren	37
4.2.1 Selbstvertrauen durch geschickte Trainingsgestaltung	37
4.2.2 Selbstvertrauen mit Hilfe von Videodemonstrationen	39
4.2.3 Selbstvertrauen wettkampfnah trainieren	40
4.3 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	47
5 Gezielte Verhaltenssteuerung: Wie kann ich Lob und Kritik effektiv einsetzen?	49
5.1 Verstärkungslernen: Ihre Reaktionen auf das Verhalten der Spieler	49
5.2 Bestrafung: unerwünschtes Verhalten der Spieler abbauen	50
5.3 Belohnung: erwünschtes Verhalten, Selbstvertrauen, Motivation und gute Stimmung	56
5.4 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	61

6	Mit angezogener Handbremse spielen: Wie verhindere ich „soziales Faulenzen“ im Team?	63
6.1	Soziales Faulenzen (social loafing): der Ringelmann-Effekt	63
6.2	Bedingungen des Spielens „mit halber Kraft“	64
6.3	Gegenmaßnahmen: die einzelne Spieler-Leistung objektiv registrieren	68
6.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	72
7	Als Einheit auftreten: Wie kann ich den Mannschaftszusammenhalt fördern?	74
7.1	Zusammenhalt: sozialbezogene und aufgabenbezogene Kohäsion	74
7.2	Entwicklungsprozesse in Gruppen: Veränderung von Kohäsion im Saisonverlauf	77
7.3	Mannschaftszusammenhalt gezielt aufbauen: sozialbezogene und aufgabenbezogene Maßnahmen	80
7.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	85
8	Taktik lernen und stabilisieren: Wie optimiere ich mein Taktiktraining?	87
8.1	Lernen und Gedächtnisleistungen: die Verarbeitung von Informationen	87
8.2	Taktiken Schritt für Schritt eintrainieren: Mentales Vorstellungstraining	89
8.3	Taktiktraining konkret: Spielen und sich gedanklich damit auseinandersetzen	97
8.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	101
9	Herausforderung Pflichtspiel: Wie coache ich mein Team effektiv?	103
9.1	Teamsitzung: bedeutsame Einstimmung auf das anstehende Pflichtspiel	103
9.2	Die Halbzeitpause: das <i>LEA-Prinzip</i>	106
9.3	Trainingsverfahren	109
9.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	116
10	Verletzter Spieler: Wie kann ich den Wiedereinstieg beschleunigen?	118
10.1	Verletzung und Rehabilitation: nicht nur ein medizinischer Prozess	118
10.2	Psychologische Maßnahmen zur Optimierung des Reha-Verlaufs	120
10.2.1	Unsicherheiten möglichst reduzieren	120
10.2.2	Dem Körper wieder vertrauen: sich belastbar und wieder leistungsfähig erleben	123
10.3	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	128

11	Der leistungsfähige Trainer:	
	Wie kann ich mein eigenes Wohlbefinden erhalten?	129
11.1	Das Burnout-Syndrom: Was bedeutet Burnout?	129
11.2	Burnout-Entstehung: Das Ressourcenbezogene Burnoutmodell für Fußballtrainer	132
11.3	Habituelle Stressbewältigung: rasches Problemlösen und gedankliches Abhaken	136
11.4	Burnout vorbeugen: dem Dauerstress gezielt gegensteuern	139
11.5	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	150
12	Wie kann ich nach einem Pflichtspiel besser schlafen?	151
12.1	Schlechter Schlaf nach Spielen: „Spielfilm“ und Stresshormone	151
12.2	Schlechte Helfer: Konsum von (übermäßigem) Alkohol und Schlafmitteln	153
12.3	Trainingsverfahren gegen Schlafbeeinträchtigungen: gedankliche und körperliche Erregung normalisieren	156
12.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	164
13	Welche Besonderheiten sind beim Mentaltraining im Nachwuchsbereich zu beachten?	166
13.1	Lebensalltag junger Spieler in Nachwuchsleistungszentren	166
13.2	Entwicklung menschlichen Denkens	169
13.3	Mentaltraining im Nachwuchsbereich: beachtenswerte Besonderheiten	171
13.4	Selbstkontrolle	174
	Literaturverzeichnis	175
	Anhang / Serviceteil	
A	Kommentiertes Literaturverzeichnis: Wo kann ich ergänzend nachlesen?	178
B	Kommentierte Antworten zu den Kapitelfragen	185
C	Kopiervorlagen / Protokolle	201
	Die Autoren	208

Vorwort

Seit der ersten Auflage unseres Buches hat sich die Sportpsychologie bzw. das Mentaltraining im Leistungsfußball weiter etabliert. Mittlerweile verfügt die Mehrheit der hochklassigen Profiligavereine im deutschsprachigen Raum über sportpsychologische Beratungs- und Betreuungsangebote verschiedener Form. Und für die Lizenzierung von Nachwuchsleistungszentren der deutschen Bundesligavereine ist beispielsweise die Kooperation mit einem Sportpsychologen bzw. Mentaltrainer gar obligatorisch. Es vollzog sich also ein Sinneswandel und die Rolle der Psyche resp. des Mentalen wird nun als bedeutsame Leistungsressource betrachtet. Es ist die Einsicht entstanden, dass die Leistungsoptimierung im Fußball neben dem körperlichen Training auch das Mentale Training erfordert. Diese Entwicklung ist begrüßenswert und konsequent. Weniger konsequent und logisch erscheint hingegen die Tatsache, dass die Durchführung von Mentaltraining oder der Einbau mentaler Elemente ins ‚normale‘ Fußballtraining in der überwiegenden Mehrzahl alleine den qualifizierten Mentaltrainern überlassen wird (Schliermann, Reinhardt, Beck & Herz, 2010).

Selbstverständlich sollte, wenn möglich, mit einem gut ausgebildeten Mentaltrainer kooperiert werden. Manche Trainingsform oder eine solide sportpsychologische Diagnostik muss auch zwingend von diesen Fachleuten durchgeführt werden. Dies entbindet jedoch die ambitionierten Fußballtrainer nicht davor, sich zumindest grundlegende Kenntnisse zum Mentaltraining zu erwerben und das ‚normale‘ Fußballtraining auch mit psychologischen Schwerpunkten anzureichern. Denn viele mentale Techniken lassen sich gut ins gewöhnliche Fußballtraining einbauen und vom Fußballtrainer realisieren. Damit dies gelingen kann, ist eine hinreichende Wissenskompetenz erforderlich, die dazu beiträgt, das Wissen im Fußball-Trainingsalltag umzusetzen und das so praktizierte Mentaltraining immer wieder kritisch zu überdenken. Schritt für Schritt entsteht dadurch eine Handlungsroutine in der Anwendung mentaler Trainingsformen.

Hier setzt das Handbuch an. Es möchte dem interessierten Fußballtrainer das nötige Grundlagenwissen präsentieren, mit dessen Hilfe im Fußballalltag mental – durch den Fußballtrainer – gearbeitet werden kann. Hierzu werden in den einzelnen Kapiteln jeweils zunächst grundlegende mentale Zusammenhänge erläutert und schließlich in Trainings-Empfehlungen konkretisiert. Dies erfolgt möglichst konkret durch Beispiele (z. B. Interviewauszüge von Spitzenfußballtrainern der deutschen Profiligen, resultierend aus einem vergangenen Forschungsprojekt), Hervorhebungen, Ablaufdiagramme und Kontrollfragen zum Kapitelende. Die positiven Rückmeldungen zur ersten Auflage haben uns darin bekräftigt, das Grundkonzept beizubehalten.

Inwiefern unterscheidet sich die aktuelle Neuauflage von der ersten Auflage? Folgendes ist zu beachten:

- Das Buch wurde auf theoretisch-inhaltliche Aktualität hin geprüft und gegebenenfalls angepasst. Außerdem wurden Tippfehler korrigiert und sprachliche Optimierungen vorgenommen.
- Das Kapitel 3 (Diagnostik...) wurde um die Methode des sog. *Performance Profiling* ergänzt. Ergänzend wurden zum gesamten Kapitel 3 Lernkontrollfragen hinzugefügt, welche im Serviceteil kommentierend beantwortet sind.
- Das kommentierte Literaturverzeichnis im Serviceteil ist aktualisiert worden, d. h., die aktuellsten Auflagen der jeweiligen Literaturquellen sind genannt und neue Titel wurden aufgenommen.
- Es wurde ein neues Kapitel 13 zum *Mentaltraining im Nachwuchsleistungsfußball* hinzugefügt.
- Last but not least: Die Autoreninformationen sind aktualisiert, da sich auch die Verfasser des Buches weiterentwickelt haben.

Nun wünschen wir viel Spaß beim Lesen des Buches und viel Erfolg beim Anwenden der Inhalte!

Leipzig & Ginsheim-Gustavsburg, im September 2016
Rainer Schliermann & Horst Hülß

Unsere Bitte: Wir versuchen, Ihnen in diesem Buch anwendbares sportpsychologisches Wissen zu präsentieren, damit Sie im Traineralltag weitgehend selbstständig diverse mentale Übungsformen einsetzen können. Ob und inwiefern uns das gelungen ist, bleibt abzuwarten.

Wir ermutigen Sie deshalb nachdrücklich, das vorliegende Handbuch in der Praxis einzusetzen und dessen Tauglichkeit zu erproben. Über entsprechende Rückmeldungen, sowohl positiver wie auch konstruktiv-kritischer Art, freuen wir uns sehr! So könnten wir zukünftige Buchprojekte entsprechend optimieren.

Selbstverständlich stehen wir auch für inhaltliche Fragen gerne zur Verfügung. Unsere Kontaktdaten finden Sie am Ende des Buches.

1 Mentales Training im (Fußball-)Sport: Psychokram oder Hilfestellung zur Leistungssteigerung?

Sportpsychologie bzw. Mentales Training¹ spielte im Leistungsfußball bis in die 1990er Jahre kaum eine Rolle. Es wurde offenbar vorrangig Wert auf die Entwicklung konditioneller (körperlicher) und spieltechnisch-taktischer Leistungsvoraussetzungen gelegt, das psychische (mentale) Moment jedoch außen vor gelassen. Mittlerweile scheint es allerdings eine Trendwende zu geben. Besonders im höheren Leistungsfußball (sowohl im Erwachsenen- als auch im Nachwuchsbereich) setzt sich vermehrt die Einsicht durch, dass mentale Faktoren einen erheblichen Einfluss auf sportlichen Erfolg haben. So werden nun beispielsweise die verschiedenen Nationalmannschaften des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), Österreichischen Fußball-Bundes (ÖFB) und des Schweizerischen Fussball Verbandes (SFV) selbstverständlich von qualifizierten Sportpsychologen betreut. Unsicherheiten bestehen allerdings nach wie vor hinsichtlich des konkreten Nutzens bzw. der Anwendbarkeit mentaler Trainingsformen im Praxisalltag des Fußballtrainers (Schliermann et al., 2010). Wir wollen deshalb im Eingangskapitel Grundsätzliches zum Mentaltraining im (Fußball-)Sport ausführen. Als ersten Schritt greifen wir weit verbreitete Missverständnisse zum Mentalen Training auf und versuchen sie zu klären (1.1). Im zweiten Teil geht es dann um eine Begriffsbestimmung des Mentalen Trainings und dem Herausarbeiten zentraler Merkmale (1.2). Zum Schluss können Sie Ihr neu erworbenes Wissen kontrollieren und gegebenenfalls nochmals vertiefen (1.3).

1.1 Missverständnisse zum Mentalen Training

Wir wollen damit beginnen, einige oft gehörte Aussagen im Zusammenhang mit dem Nutzen bzw. Nicht-Nutzen Mentalen Trainings im Fußball darzustellen. Bitte überlegen Sie, welche Zitate vielleicht auch Ihrer Meinung entsprechen.

1 Im vorliegenden Handbuch verwenden wir die Begriffe **Mentales Training** und **(Sport-)Psychologisches Training** gleichbedeutend. Wir orientieren uns hier am aktuellen Vorgehen in Sportpraxis und Sportwissenschaft, obwohl die Gleichsetzung aus theoretischen Gründen eigentlich nicht ganz korrekt ist (vgl. hierzu etwa Eberspächer, 1995, S. 9).

- (a) „Früher haben wir auch keinen Psychologen gebraucht und wurden Deutscher Meister. Wir brauchen bei uns keinen Mentaltrainer. Die sollen Fußball spielen. Ein Bundesligaspieler muss dem Druck gewachsen sein, ansonsten muss er eben etwas Anderes machen.“
- (b) „Ein Sportpsychologe hat dann vor einem entscheidenden Spiel die Blockaden im Kopf gelöst und dann haben wir gewonnen.“
- (c) „Meine Spieler sind doch keine Psychopathen. Wir brauchen keinen Psychologen.“
- (d) „Ein Mentaltrainer bringt uns nichts. Da werden die Spieler höchstens abhängig von ihm.“
- (e) „Ein Mentaltrainer macht wenig Sinn. *Ich* muss mit der Mannschaft tagtäglich arbeiten. Also bin *ich* als Psychologe gefordert und kein Außenstehender.“
- (f) „Das ‚Mentale‘ wird im Spitzenfußball immer wichtiger. Ich habe da in der Trainerausbildung aber bisher zu wenig mitbekommen. Ich weiß nicht, wie man das im normalen Training anwenden kann.“

Die Aussagen (a) bis (f) spiegeln oft geäußerte Missverständnisse bzw. Unsicherheiten bei Fußballtrainern wider. Wir wollen hierzu im Folgenden Stellung beziehen und uns dabei auf den aktuellen sportpsychologischen Kenntnisstand stützen.

- **Mentaltraining war früher nicht nötig und ist es auch heute nicht:** Vor allem innerhalb der letzten ca. dreißig Jahre hat der höhere Leistungsfußball in allen deutschsprachigen Ländern grundlegende Veränderungen erfahren, die zusätzliche Anforderungen und evtl. Belastungen an Spieler und Trainer stellen: angewachsene Medienlandschaft durch die Einführung des Privatrundfunks (-fernsehen; -hörfunk), gestiegene Zuschauerzahlen in den Stadien, zugenommene Kommerzialisierung, fortgeschrittene Internationalisierung durch das ‚Bosmann-Urteil‘ oder schnelleres (z. B. Passspiel) und athletischeres Spiel. Die veränderten Bedingungen erfordern effektive (körperliche *und* mentale) Fertigkeiten des Bewältigens. Mentale Trainings können helfen, verschiedene Bereiche zu optimieren.

- **Mentale Fertigkeiten sind angeboren und können nicht antrainiert werden:** Oftmals glauben Trainer, mentale Stärke sei eine stabile Persönlichkeitseigenschaft, die „man hat oder eben nicht hat“. Zwar gibt es sicherlich Spieler und Trainer mit angeborenen Tendenzen, jedoch bedarf es bis zur optimalen Beherrschung der Fertigkeiten stets beträchtlichen Übens. Jeder muss und kann seine mentalen Kompetenzen verbessern. Sie sind nicht einfach so da. Sie können das mit dem Training körperlicher bzw. technisch-taktischer Fertigkeiten vergleichen. Auch hier haben Sie bestimmt schon hochtalentierte Spieler erlebt, die sozusagen „mit dem Ball zur Welt gekommen sind“ und denen einfach die tollsten Kabinettstückchen gelangen. Andere wiederum mussten Sie das „Einmaleins des Stoppens und Jonglierens“ erst antrainieren. Doch auch diese Spieler konnten erhebliche Fortschritte machen. Und außerdem: Ohne beständiges Üben diverser Schusstechniken wird es letztlich auch dem Talentierten nicht gelingen, sie in wichtigen Spielen „treffsicher“ anzuwenden. Denken Sie außerdem an Klaviergenies, die ihr Können auch durch permanentes Üben vervollkommen.

- **Mentale Übungsformen sind nur für ‚Problemspieler‘ bzw. Krisensituationen wichtig:** Das Beherrschen mentaler Fertigkeiten bringt allen etwas (siehe letzter Punkt) und ist beim Beheben aufgetretener Probleme (etwa: Konzentrationschwäche bei Abwehrarbeit; geringes Selbstvertrauen; Angst vor kommender Partie) genauso nützlich wie beim Optimieren bereits gut ausgeprägten Könnens (z. B.: *noch höheres Selbstvertrauen; noch besseres Konzentrationsvermögen*). Die Medien und teils auch Trainer bringen jedoch Mentaltrainer oder Sportpsychologen meist erst in Extremsituationen (bspw.: Niederlagenserien; Übertrainingszustände; Burnoutsyndrom; Depression) ins Spiel – und erwarten dann möglichst sofortige Besserung.
- **Mentaltrainer arbeiten mit psychisch Abnormalen/Kranken und dringen in die Tiefen der Persönlichkeit ein:** Oftmals wird Psychologie mit psychischer Krankheit bzw. Abnormalität gleichgesetzt. Und folglich werden dann die mit einem Sportpsychologen/Mentaltrainer arbeitenden Trainer und Sportler auch als psychisch krank/abnormal angesehen. Auch herrscht die weitverbreitete öffentliche Meinung vor, Probleme müssten durch lange Therapiesitzungen behoben werden, in denen der Sportler auf der Couch liegt und sein Innerstes/Intimstes preisgibt. Beide Aspekte haben mit der aktuellen, seriös betriebenen Sportpsychologie nichts zu tun. Einerseits sind von Mentaltrainern unterstützte Sportler und Trainer im Normalfall nicht psychisch krank oder abnormal (zumindest nicht mehr als auch Nicht-Sportler), sondern erbitten sich lediglich zusätzliche Hilfestellung zur Bewältigung der oft extremen Anforderungen (z. B.: Endspiel; hohe Anspannung vor den 70000 Zuschauern im Stadion; drohender Abstieg; Existenzangst). Andererseits wird nicht mit tiefenpsychologischen Methoden (z. B. gemäß der Psychoanalyse Sigmund Freuds) gearbeitet und ins Innerste des Unbewussten oder der Kindheit (zurück)gegangen. Die oft vermutete Couch, auf der die peinlichsten Erfahrungen ans Tageslicht kommen, existiert nicht. Mentaltrainer arbeiten in der Regel pragmatisch und versuchen, für konkrete Probleme im Sport auch konkrete Lösungen zu erarbeiten. Und ganz wichtig: Kein Sportler oder Trainer muss gegen seinen Willen irgendetwas erzählen oder ausführen. Das Vorgehen geschieht ausschließlich in der vertrauensvollen Kooperation zwischen Spieler/Trainer und Sportpsychologe.
- **Mentales Training erbringt schnelle Lösungen:** Die „sofortige Besserung“ tritt im Regelfall nicht (!) ein. Das Erarbeiten und Verfeinern mentaler Fertigkeiten benötigt ebenso wie bei körperlichem Training (siehe weiter oben) oft beträchtliche Übungszeit. Sie würden sicherlich nicht widersprechen, dass Sie für den Aufbau einer gewissen Grundlagenausdauerfähigkeit oder bestimmter Angriffsvarianten Wochen oder gar Monate benötigen, ehe sie in den Pflichtspielen stabil und zufriedenstellend abrufbar sind. Wieso sollten mentale Fertigkeiten dann nicht ebenso viel Zeit beanspruchen und systematisch trainiert werden müssen? Gelegentliche schnelle Erfolge (siehe etwa das Zitat [b] weiter oben) sind zwar ebenfalls möglich, beruhen dann allerdings meist mehr auf Zufall und sind oft nur von kurzer Dauer.

• **Mentale Trainingsformen können nur vom ausgebildeten Mentaltrainer effektiv durchgeführt werden:** Sicherlich gibt es schwer erlern- und anwendbare Trainingsmaßnahmen. Solche sollten sinnvollerweise vom sportpsychologisch ausgebildeten Mentaltrainer vermittelt und angewendet werden. Allerdings stehen inzwischen genügend Übungen zur Verfügung, die Sie selbstständig durchführen und gut in den normalen Trainingsalltag einbauen können. Manchmal benötigen Sie vielleicht zunächst kurze Einführungen und Erläuterungen durch einen ausgebildeten Mentaltrainer. Oftmals jedoch reicht bereits das selbstständige Erarbeiten der nötigen Inhalte (beispielsweise mittels des hier vorliegenden Handbuchs), um die Methoden alleine einzusetzen. Die Grundvoraussetzung dabei ist allerdings Ihre Offenheit und Unvoreingenommenheit gegenüber sportpsychologischer (mentaler) Verfahren. Und natürlich das Selbstvertrauen, die Methoden auch tatsächlich im Trainingsalltag einsetzen zu können. Warum sollte das eigentlich nicht funktionieren? Die Mechanismen sind nicht anders als bei Ihrer ‚normalen‘ (körperlichen) Trainingsarbeit: Sie lesen sich interessiert die relevanten Inhalte zu den Trainingsmethoden und -inhalten an und setzen sie dann bei der Trainingsgestaltung konkret um. Eventuell arbeiten Sie mit Leistungsdiagnostikern bzw. Sportwissenschaftlern und Sportmedizinern zusammen und lassen sich kompetent beraten. Das Vorgehen ist beim mentalen Trainieren prinzipiell identisch. Die wohl einzige Ausnahme: Sie haben noch keine Erfahrungen damit.

Auf der Basis der eben benannten und erläuterten Missverständnisse lassen sich zusammengefasst erste Charakterisierungen zum Mentaltraining festhalten:

- Mentaltraining ist **vor allem im heutigen (höheren) Leistungsfußball sinnvoll**, da die Anforderungen in den letzten ca. dreißig Jahren teils erheblich zugenommen haben.
- Sicher gibt es Spieler und Trainer mit „von Natur aus“ gut entwickelten mentalen Fertigkeiten. **Jedoch können und müssen grundsätzlich alle Sportler dauerhaft an sich arbeiten und ihre Fertigkeiten perfektionieren.** Mentale Fertigkeiten sind für jeden erlernbar.
- **Mentales Training ist bei Problemen als auch zur Optimierung bereits gut entwickelter Kompetenzen sinnvoll.** Die Medien und auch viele Trainer betonen jedoch oftmals nur die „Nothelferfunktion“ (=kurzfristige Problemlösung) des Sportpsychologen.
- Leistungsfußballer und Trainer sind genauso ‚normal‘ wie alle Nicht-Sportler und somit **keinesfalls psychisch krank oder abnormal, nur weil sie mit Sportpsychologen zusammenarbeiten.** Die Mentaltrainer **helfen lediglich dabei, die im Leistungssport oftmals außergewöhnlich hohen Anforderungen besser bewältigen zu können.** Sie tun das nicht durch aufwändige tiefenpsychologische Analysen, bei denen der Spieler/Trainer auf der vielzitierten Couch liegt und sein Innerstes, Peinlichstes bzw. Unbewusstes preisgeben muss. Vielmehr **setzen die Mentaltrainer an den konkreten Sportproblemen**

an und suchen mit dem Athleten/Trainer zusammen gemeinsam nach brauchbaren Lösungen. Und noch einmal: Der Sportpsychologe realisiert **nichts gegen den Willen der Spieler oder Trainer.**

- Wie beim ‚normalen‘ körperlichen Training, so **erfordert auch das psychologische (mentale) Training teils beträchtliche Übungszeit**, um relevante Fertigkeiten zufriedenstellend aufzubauen. Schnelle Erfolge sind die große Ausnahme.
- Sicherlich gibt es einige Verfahren, die schwer vermittelt- und anwendbar sind. Für sie bleibt der ausgebildete Mentaltrainer unverzichtbar. Aber mittlerweile existieren **viele Übungsformen, die vom Fußballtrainer selbstständig erlernt und ins ‚normale‘ Training eingebaut werden können.** Wichtig hierbei ist die **Offenheit** für sportpsychologische (mentale) Inhalte und das **Selbstvertrauen**, die Erkenntnisse auch im Trainingsalltag umzusetzen.

1.2 Nutzen des Mentalen Trainings im Leistungsfußball: Leistungssteigerung

Vielleicht sind Ihnen die Unsicherheiten hinsichtlich des Mentalen Trainings im (Fußball-)Sport nun etwas genommen und haben sich Ihre Ängste oder Fehldeutungen relativiert. Sie werden sich jedoch immer noch die Frage nach dem Spezifischen des Mentaltrainings (psychologischen Trainings) und dem besonderen Nutzen bzw. die Anwendbarkeit in Ihrem Traineralltag stellen. Was also genau ist (a) unter Mentalem Training (psychologischem Training) zu verstehen und (b) wie sind solche Trainings im Fußball anwendbar?

(a) Das Spezielle von Mentalem Training: zwei Begriffsbestimmungen

Psychologisches Fertigkeitstraining (Mentales Training; R.S.) bezieht sich auf systematisches und beständiges Üben mentaler oder psychologischer Fertigkeiten mit dem Ziel, die Leistung zu steigern, dabei Spaß zu haben oder die Zufriedenheit durch Sporttreiben zu erhöhen (übersetzt von R.S.; nach Weinberg & Gould, 2003, S. 242).

Psychologisches Fertigkeitstraining beinhaltet keine Verfahren, die geheimnisvolle oder schnelle Problemlösungen herbeiführen. Sie sind systematisch und pädagogisch ausgerichtete Verfahren, um Ihnen und Ihren Athleten zu helfen, psychologische Fertigkeiten zu erlernen und einzuüben. Die entsprechenden Verfahren haben sich als nützlich zur Leistungssteigerung und Freude am Sport erwiesen. Psychologisches Fertigkeitstraining kann Ihren Athleten eine wichtige Hilfestellung geben, wobei oftmals nur geringe Impulse erforderlich sind (übersetzt von R.S.; nach Martens, 1987, S. 70).

Die beiden Definitionen entstammen einem amerikanischen sportpsychologischen Lehrbuch für Studenten (obere Definition) sowie speziell einer Abhandlung zum Mentaltraining für Sporttrainer (untere Definition) und beinhalten die wesentlichen

Merkmale dessen, was solches Training im Sport beinhaltet. Es handelt sich beim Mentaltraining demzufolge um eine Reihe speziell für die Belange des (Leistungs-) Sports konzipierter Verfahren. Sie sollen die teils außergewöhnlich hohen Anforderungen des Leistungssports effektiver bewältigen helfen (vgl. das Gesagte zum Punkt 1.1). Häufig versuchen Sportpsychologen zum Beispiel, mentale Fertigkeiten wie *Selbstvertrauen und Motivation, Konzentrationsvermögen, Erregungssteuerung, Kommunikationsfähigkeit, Erholungsregulation* oder *Mannschaftszusammenhalt* aufzubauen oder zu optimieren. Im Fußballsport lassen sich dadurch entscheidende Situationen besser bewältigen: z. B. in wichtigen Spielen die vorhandenen Leistungsmöglichkeiten abrufen, nach belastenden Spielen einschlafen, Stress effektiv verarbeiten oder Verletzungen schnell überwinden können (siehe Abb. 1).

Sie sehen an der Aufzählung, dass Mentales Training weit mehr umfasst als Entspannungsübungen zur Erregungsregulation (etwa Autogenes Training; Progressive Muskelrelaxation; Yoga etc.) oder Motivationsschulung. In der Sportpraxis wird psychologisches Training jedoch oft auf letztgenannte Aspekte reduziert. Das Training ist vorrangig auf die Leistungssteigerung im Sport ausgerichtet. Es kann jedoch auch im Breiten-, Freizeit- und Schulsport nützlich sein und zu größerer Freude und Zufriedenheit beim Sporttreiben beitragen. Glauben Spieler in wichtigen Partien plötzlich nicht mehr an ihr Können, so lässt sich dieser mentale Bereich gezielt durch entsprechende Maßnahmen trainieren (siehe auch Kap. 4). Oder möchten Sie als Trainer nach Pflichtspielen einigermaßen gut einschlafen können, so lässt sich auch das trainieren (siehe z. B. Kap. 12). Sie sehen: Mentaltraining ist für Spieler und Trainer geeignet, wenngleich sich die sportpsychologische Forschung und Praxis bisher vorwiegend auf Sportler konzentriert. Damit die jeweiligen Fertigkeiten erfolgreich erlernt und außerdem in ‚Ernstsituationen‘ (z. B.: Pflichtspiel; Umgang mit Medien) wirksam und zuverlässig eingesetzt werden können, bedarf es systematischen und dauerhaften Eintrainierens bzw. Übens. Nur wenn die Fertigkeiten methodisch richtig („mit Köpfchen“) eintrainiert werden, ist das zufriedenstellende Beherrschen möglich. Wie bereits weiter oben angeführt, erfordert mentales Trainieren ebenso wie körperliches Training einen langfristigen und andauernden Trainingsprozess – mit ebensoviel Mühe und Anstrengung verbunden. Insofern sind schnelle Erfolge durch den einmaligen oder gelegentlichen Einsatz eines Mentaltrainers kaum möglich. Und wenn doch, dann ist das eher durch Zufall zu erklären. Ein sporadisches und/oder unsystematisches Vorgehen führt meist zu Misserfolgen und Unzufriedenheit. Die Aussagen der ehemaligen Spitzenschwimmerin Hannah Stockbauer untermauern das eindrucksvoll. Sie beklagte via TV etwa den kurzfristigen Einsatz eines Sportpsychologen alleine für die Zeit der Olympischen Wettkämpfe in Athen 2004. Weshalb dann keine mentalen (und auch körperlichen) ‚Meisterleistungen‘ der deutschen Schwimmer zu erwarten waren, können Sie sicherlich leicht beantworten.

(b) Anwendung mentaler Trainingsformen: Die Arbeit mit dem Handbuch

Viele Trainer des Leistungsfußballs erahnen die Bedeutung der psychologischen bzw. mentalen Komponenten für den optimalen Erfolg der Mannschaft. Was jedoch oftmals zu fehlen scheint, sind fundierte und wissenschaftlich abgesicherte Kenntnisse über mentale Trainingsformen. Genauer: Für den Trainer verständliche und im Fußball-Sport umsetzbare Informationen. Denn nur auf einer soliden Wissensgrundlage ist Ihnen letztlich die überlegte und selbstständige Anwendung diverser Methoden im Trainingsalltag möglich. Wir haben bereits beim Punkt 1.1 anklingen lassen, dass es viele mentale Verfahren gibt, die Sie *selbstständig* in Ihrem Sportalltag anwenden können. Das vorliegende Handbuch will Ihnen als diesbezüglich hilfreicher Begleiter dienen.

In welcher Reihenfolge sollten Sie das Handbuch durcharbeiten? Das Buch besteht aus 13 Kapiteln. Zum möglichst erfolgreichen Umsetzen der einzelnen Verfahren im Traineralltag empfiehlt sich das **Durcharbeiten in bestimmter Reihenfolge**: Nach den grundlegenden Einführungen hier (**Kapitel 1**) sollten Sie das **Kapitel 2** lesen. Es gibt Ihnen einen **Grobüberblick** zu den Kapiteln 4 bis 13.

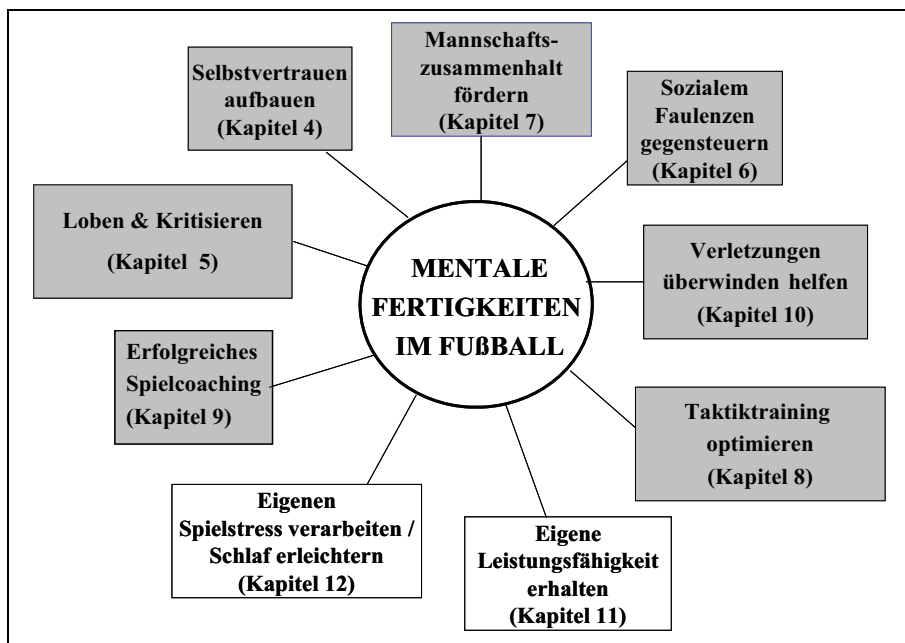


Abb. 1. Optimierbare mentale Bereiche im Fußball (schattierte Kästen: Der Fußballtrainer muss diese Bereiche bei den Spielern optimieren; unshattierte Kästen: Der Fußballtrainer muss diese Bereiche bei sich selbst optimieren).

Ihnen wird u. a. jeweils kurz gefasst vorgestellt, (a) welche Problemstellungen/Fragestellungen behandelt werden und mit welchen mentalen Verfahren man genannte Sachverhalte in der Praxis konkret angehen kann. Lesen Sie die Erörterungen aufmerksam durch. Das ermöglicht die schnelle und für Ihre Fragestellung ‚passende‘ Auswahl des erforderlichen Kapitels. Es ist also nicht nötig, das gesamte Buch von vorne bis hinten durchzulesen. Die Kapitel 4 bis 12 bauen nicht aufeinander auf (vgl. Abb. 1).

Im Anschluss daran ist die Lektüre von Kapitel 3 anzuraten. Dort werden Ihnen Methoden vorgestellt, mit denen Sie gezielt psychologisch relevante Erkenntnisse über Ihre Spieler bzw. diverser Probleme erhalten können. Denn bevor Sie einzelne mentale Verfahren anwenden und Fertigkeiten eintrainieren (Kap. 4 bis 12), müssen Sie zunächst die Defizite und den Status Quo der Spieler (ggf. Ihres eigenen) genau kennen. Das Vorgehen entspricht dem eines Arztes: Er muss auch erst eine exakte Diagnose erstellen (etwa durch genaue Befragung, spezielle Tests oder Röntgenuntersuchung), bevor diverse Therapien einzuleiten sind. Geschieht das nicht, bleibt der Therapieerfolg ungewiss: Man behandelt möglicherweise nicht die tatsächliche Ursache. Analog ist Kapitel 13 für Nachwuchsspieler anzusehen.

Wie unterstützen wir Sie beim effektiven Erlernen und Anwenden mentaler Trainingsformen? Durch verschiedene Gestaltungselemente des Handbuchs versuchen wir, Ihr *weitgehend selbstständiges* Aneignen und Anwenden/Vermitteln psychologischer Verfahren zu erleichtern. Hier einige wichtige Aspekte: Die einzelnen Kapitel sind stets nach ähnlichem Muster aufgebaut. Zunächst geben wir Ihnen die notwendigen Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Schwerpunkten. Sie werden u. a. auch auf Ihre Sportpraxis übertragen. Schließlich bieten wir Ihnen möglichst genaue Handlungsanweisungen beim Erlernen und Anwenden der jeweiligen Trainingsverfahren an. Jeweils am Kapitelende stehen Lernfragen. Wir gehen dabei davon aus, dass Sie über eine fundierte Wissensgrundlage verfügen müssen und die jeweiligen Vorgehen auch logisch nachvollziehen können sollten, ehe Sie diese wirkungsvoll zu erlernen und einzusetzen in der Lage sind. Das Grundwissen versuchen wir vor allem durch klare und verständliche Sprache, Zusammenfassungen einzelner Kapitelteile oder schrifttechnisch hervorgehobene Satzteile (z. B.: **Fettdruck**) aufzubauen. Wir präsentieren Ihnen z. B. Zwischenzusammenfassungen nicht wegen angenommener „Gedächtnisstörungen“ Ihrerseits oder weil wir Sie für „schwer von Begriff“ halten. Nein. Wir gehen so vor, damit Sie sich die dargestellten Wissensinhalte möglichst gut einprägen und dauerhaft behalten. Das Verstehen versuchen wir besonders durch Beispiele, Vergleiche mit Ihren Alltagserfahrungen, Anregungen zum kritischen Überdenken diverser Sachverhalte und den abschließenden Lernfragen zu fördern. Also auch hier: die eingebauten ‚Denkschleifen‘ dienen nicht als Zeitüberbrückungsmaßnahmen oder weil wir glauben, dass Sie Nachholbedarf beim Denken hätten. Wir erwarten uns dadurch vielmehr ein verbessertes Verständnis sowie das erleichterte Anwenden im Trainingsalltag. Und auch die abschließenden Kontrollfragen sollen keinesfalls Leistungs- bzw.

Lerndruck erzeugen oder negative Schulerfahrungen in Erinnerung rufen. Sie geben **Ihnen** stattdessen wichtige Rückmeldungen über bereits hinreichend gelerntes Wissen oder evtl. nochmals zu vertiefendes. Sie sollen Ihnen ausschließlich als Lernhilfe dienen. Zusammengefasst: Wir versuchen Ihr Lernen mit dem vorliegenden Handbuch durch die Beachtung neuester psychologischer und erziehungswissenschaftlicher Erkenntnisse zu erleichtern.

Noch eine Anmerkung zum Schreibstil: In der (Sport-)Wissenschaft ist es üblich, bei wichtigen Sachverhalten stets anzugeben, wie man als Autor zu dargestellten Aussagen kommt: Wurde das Geschriebene selbst entwickelt – dann verändert sich die Alltagsschreibweise nicht. Allerdings muss man die Literatur-Quelle nennen, wenn das auf Papier Gebrachte die Gedanken eines anderen Autors widerspiegelt. Sie als Leser sollen nämlich in die Lage versetzt werden, die jeweilige Quelle gegebenenfalls nochmals im Literaturverzeichnis herauszusuchen und im *Original* nachzulesen. Als Paradebeispiele, wie man es *nicht* macht, dienen verschiedene Plagiate im Rahmen von Doktorarbeiten namhafter öffentlicher Personen im Laufe der letzten Jahre. Deshalb schreiben wir bei solchen ‚fremden‘ Gedanken im Text stets zunächst den Namen der Originalquelle und dahinter dann in Klammern das Erscheinungsjahr des jeweiligen Beitrages.

Beispiel: Wenn wir im Text also schreiben würden, dass das Buch von **Alfermann und Stoll (2005)** einen themenspezifischen Überblick zur Sportpsychologie vermittelt, dann bedeutet das Folgendes: Die **Autoren Alfermann und Stoll** haben im **Jahr 2005** ein Buch veröffentlicht, von dem wir meinen, dass es einen Überblick über ausgewählte Themen der Sportpsychologie präsentiert (und nicht über das gesamte Fachgebiet). Somit könnten Sie den genauen (Buch-)Titel im Literaturverzeichnis aufsuchen, das Buch kaufen/ausleihen und unsere Aussage ggf. im Original nachprüfen.

Im Literaturverzeichnis im Anschluss an Kapitel 13 würden Sie dann finden:

Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer.

Sie könnten sich das Original-Buch nun problemlos besorgen: Erst stehen die Namen der Verfasser, dann folgt der Buchtitel, anschließend steht der Ort des veröffentlichenden Verlages und zuletzt wird der Verlag namentlich genannt.

Benutzen Sie nun das Handbuch. Gehen Sie dabei am besten in der empfohlenen Reihenfolge vor:

- (1) **Lesen Sie Kapitel 1:** Hier erfahren Sie **Grundlegendes** zum Mentaltraining, v.a. in Bezug auf Missverständnisse, Nutzen und Empfehlungen beim Durcharbeiten.
- (2) **Lesen Sie Kapitel 2:** Hier erhalten Sie einen **Grobüberblick der Kapitel 4 bis 13**. Alle Kapitel behandeln unterschiedliche Problem-/Anforderungsbereiche des Fußballs. Nach Lektüre des Kapitels 2 fällt Ihnen die **Auswahl verbesserungsbedürftiger mentaler Fertigkeiten** bzw. das Heranziehen relevanter Buchkapitel leichter.
- (3) **Lesen Sie Kapitel 3:** Hier sind **Methoden** beschrieben, wie Sie **zu psychologisch relevanten Erkenntnissen Ihrer Spieler gelangen** (z. B.: Defizite ausfindig machen, die dann durch gezieltes Training verbessert werden können).
- (4) **Wählen Sie aus:** Die Kapitel 4 bis 13 behandeln jeweils verschiedene Problem-/Anforderungsbereiche des Fußballs. Je nach Ihren persönlichen Erwägungen (Defizite im Team; Unsicherheiten Ihrerseits) lesen Sie das entsprechende Kapitel aufmerksam durch. Sie müssen jetzt keine Reihenfolge mehr beachten.

1.3 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?

Abschließend können Sie Ihr neu erworbenes Wissen zu den Grundlagen Mentalen Trainings überprüfen. Bitte kreuzen Sie die „richtigen“ Aussagen an (2 sind richtig). Die Lösungen finden Sie im Anhang. Wenn Sie sich bei einzelnen Aussagen noch unsicher sind, dann lesen Sie bitte die kommentierten Antworten im Anhang und wiederholen Sie die jeweiligen Abschnitte des Kapitels nochmals. Sobald Sie mit Ihrem Kenntnisstand zufrieden sind, zögern Sie nicht, das Kapitel 2 durchzulesen.

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">(1) In der Regel wirken mentale Trainingsformen schon nach einer einzigen Anwendung.(2) Mentales Training ist nur notwendig, wenn Probleme im Training und Wettkampf entstanden sind.(3) Mentales Training erfordert ein systematisches, zielgerichtetes und relativ dauerhaftes Erarbeiten der entsprechenden Fertigkeiten.(4) Mentales Training sollte möglichst in den normalen Trainingsablauf integriert werden.(5) Die mentale bzw. sportpsychologische Betreuung einer Fußballmannschaft kann ausschließlich vom qualifizierten Sportpsychologen und nicht vom Fußballtrainer übernommen werden, da der Trainer nicht kompetent dafür ist. |
|---|

2 Überblick: Welche mentalen Bereiche sind im Fußballsport relevant und wie lassen sie sich konkret optimieren?

Im Eingangskapitel versuchten wir, Grundlegendes zum Mentalen bzw. Sportpsychologischen Training darzustellen. Wir wollten Ihnen verdeutlichen, was seriöses Mentaltraining leisten kann und wo dessen Grenzen liegen. Und außerdem: Wir versuchten die oft geäußerten Vorurteile und Missverständnisse bzgl. mentalen Trainierens zu korrigieren, zumindest jedoch zum Nachdenken anzuregen. Sofern Ihre Neugier auf mehr diesbezügliches Wissen geweckt werden konnte, freut uns das natürlich sehr. Das Kapitel 2 gibt nun einen Überblick über Situationen bzw. Probleme des Traineralltags, die in den durchgeführten Interviews mit Profitrainern immer wieder genannt wurden und mentale Optimierungen sinnvoll erscheinen lassen. Es empfiehlt sich, die folgende Übersicht zunächst aufmerksam zu studieren. Sie hilft Ihnen, das für Sie aktuell jeweils bedeutsame Kapitel zu finden und intensiver durcharbeiten. Anschließend können Sie die jeweiligen Trainingsmaßnahmen ggf. ins ‚normale‘ Training einbauen. Wichtig: Die verschiedenen Kapitel müssen nicht in der vorgegebenen Reihenfolge durchgearbeitet werden. Sie bauen nicht aufeinander auf (Ausnahme: das Kapitel 3 als zu empfehlender Einstieg).

Die nachstehende Tabelle 1 ist folgendermaßen zu verstehen: In der linken Hälfte werden mögliche Problemstellungen und Optimierungserfordernisse des Fußballalltags aufgelistet („Das ist noch nicht optimal entwickelt“). Die rechte Tabellenhälfte listet hierfür vorgeschlagene Trainingsmaßnahmen auf („Das könnte hilfreich sein“). Lesen Sie nun bitte die Tabelle aufmerksam durch und wählen Sie das für Sie zutreffende Kapitel aus.

Tab. 1. Überblick der mentalen Schwerpunkte dieses Handbuchs.

„Das ist noch nicht optimal“	„Das könnte hilfreich sein“
Kapitel 4: Training-Wettkampf-Diskrepanz: mangelndes Selbstvertrauen	
• Der Spieler setzt im Pflichtspiel nicht das um, was er eigentlich – im Training – kann • Der Spieler zweifelt an seinen Fähigkeiten, vor allem in wichtigen Spielsituationen (z. B. entscheidender Elfmeter kurz vor Spielschluss) • Der Spieler spielt nur Sicherheitsfußball (z. B. Kurzpass statt riskanter Flankenwechsel)	► Es könnte sich um <u>mangelndes Selbstvertrauen</u> handeln; dies macht sich v.a. dann bemerkbar, wenn schwierige (Spiel-)Situationen auftreten und dann plötzlich nicht das – im Training – vorhandene Können umgesetzt wird ► Durch geschickte Gestaltung des ‚normalen‘ Trainingsprogramms inkl. der Schaffung vieler Erfolgserlebnisse kann Selbstvertrauen aufgebaut werden; auch Videopräsentationen einstiger ‚Glanzzeiten‘ kann helfen; ebenso ist gezieltes, wettkampfnahes Training (z. B. sog. Prognosetraining) möglich