

KOPFball



Eine Fußballsaison ist lang, es geht um Tore, Punkte und Meisterschaften. Jeder Verein versucht eine bestmögliche Voraussetzung für die Spielzeit zu schaffen. In manchen Situationen spielt der Kopf eine größere Rolle als die Beine – um diese Situ-

ationen kümmern sich in unregelmäßigen Abständen unsere Experten: Stefan Westbrock und Heiko Hansen. Die beiden Sportmentaltrainer bieten mit ihrem Unternehmen VCT Sport alles rund um die Psyche.

Geistiges Auslaufen Spiele schneller verarbeiten!

Die aktuell laufende Rückrunde stellt durch die lange Winterpause eine große Veränderung dar. Spiele, Spiele, Spiele! Sowohl körperlich als auch psychisch muss jeder an seine Grenzen gehen. Darüber kann man sich beklagen und jammern, oder man sieht die kommenden Begegnungen als Herausforderungen an, die es mit höchster Konzentration anzugehen gilt.

Hier sollten Trainer auch auf ihre Wortwahl achten und die positiven Seiten der Herausforderung ansprechen. Ein Beklagen über die vielen Matches kann dazu führen, dass Akteure dies als Alibi nutzen oder, vereinfacht gesagt, zu viel über Anstrengung nach-

denken. Ein solcher Fokus wirkt sich (fast) immer negativ aus. Anstelle dessen kann die Konzentration auf das nächste Spiel durch ein paar Tricks gesteigert werden, welche schon in die Spielnachbereitung eingebaut werden sollten. Ziel ist es, das letzte Spiel möglichst schnell abzuhaken und „nach vorne zu schauen“.

Das doppelte Auslaufen

Um den Fokus zu erhöhen, ist natürlich jeder Einzelne gefordert.

Tipps für den Trainer:

1. Wortwahl – Positive Seiten/Herausforderung
2. Spielverarbeitung – Diskussion nach dem Spiel
3. Probleme benennen – Lösungsmöglichkeiten aufzeigen
4. „Hausaufgaben“ – Vorbereitung auf das kommende Spiel

Das Expertenteam:

Stefan Westbrock

- 29 Jahre
- Diplom–Psychologe und Sportmentaltrainer
- Gründer VCT Sport
- Spieler (TuS Germania Schnelsen)

Heiko Hansen

- 44 Jahre
- Diplom Sozialpädagoge
- Schwerpunkte: Mentaltraining, Hypnose, Mediation, Biofeedback und Emotionstechniken
- Gründer dsbi und VCT Sport
- Referenzen: Hamburger SV, HFV, HSB, Universum Box–Promotion u.v.m.

Zum Zweck der Spielverarbeitung ist das Diskutieren über Spielsituationen und die mentale Einstellung zum Spiel wichtiger denn je. Dies kann schon beim Auslaufen von den Spielern eingefordert werden. Vorsicht aber, dass die Emotionen nicht überkochen, da die Anspannung nach dem Schlusspfiff doch noch recht hoch sein könnte. Besprochene Themen sollten anschließend in der Kabine noch einmal zusammengefasst werden. Die Moderation kann hier wahlweise durch den Trainer oder den Kapitän erfolgen. Allein hierdurch könnte sich bereits eine verbesserte Absprache bei den Laufwegen sowie ein respektvollere Umgang miteinander ergeben. Bei kritischen Fragen oder unklaren Situationen müssen in jedem Fall die Lösungsmöglichkeiten herausgearbeitet werden (vom Negativen zum Positiven!). Das abschließende Wort sollte immer

der Trainer haben, der die Stärken und das Positive noch einmal herausstellt.

Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

Als Zusatz kann man den Spielern auch kleine „Hausaufgaben“ mitgeben. Das Überdenken von Spielsituationen und in welcher Form sich der jeweilige Spieler verbessern kann, wird in der Vorbereitung aufs Spiel die Konzentration heben. Diese Gedanken kann man stichprobenartig überprüfen, indem vor dem nächsten Spiel zwei Spieler zufällig herausgepickt werden, die vor der Mannschaft darüber sprechen sollen, was sie sich individuell und mannschaftlich vorgenommen haben. Nach ein paar Spielen wird sich jeder Spieler darauf eingestellt haben und ist vorbereitet.