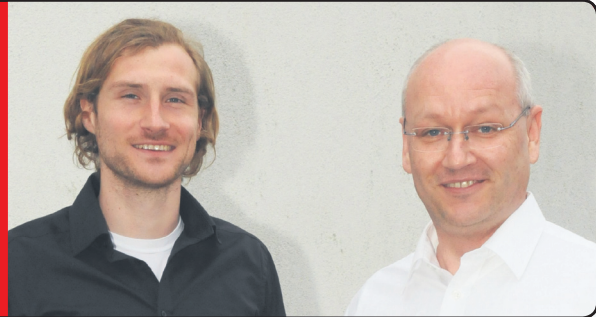


KOPFball



Entspannt durch den Sommer!

von Stefan Westbrock

Eine lange Saison ist zu Ende. Um die Sommerpause genießen, aber auch nutzen zu können, möchten wir ein paar mentale Übungen vorstellen. Es geht um die richtige emotionale Einordnung der vergangenen Saison. Für die persönliche oder mannschaftliche Weiterentwicklung bringt auch die erfolgreichste Spielzeit nichts, so lange man die eigene Leistung nicht einzuschätzen vermag. Dies gilt sowohl für junge Spieler, die abheben könnten, weil sie durch ein gutes Jahr aufgefallen sind, als auch für jeden Trainer und Spieler, der sein Potential noch weiter ausschöpfen will.

Erst einmal ist es sinnvoll, persönlich zu reflektieren. Im Folgenden ein paar exemplarische Fragen:

Was waren meine besonderen Stärken? Wo habe ich mich weiterentwickelt? Habe ich meine Ziele erreicht? Wo habe ich mich nicht weiterentwickelt? Wie war mein Teamverhalten? Kann ich mich im Umgang mit meinen Mitspielern und meinem Trainer verbessern (Kommunikation!)? Wo war ich mutig? Wo hat mir der Mut gefehlt?

Hierdurch wird sehr schnell bewusst, wie der Leistungsstand ist. Als nächstes erinnert man sich so genau wie möglich an das Positive: die besonderen Tore, Paraden, Abwehraktionen, Tricks, aber auch an die emotional-starken Momente, wie zum Beispiel besondere eigene Dominanz, Leidenschaft oder ein herausragend strategisches Spiel. Aber allein mit der Erinnerung ist es nicht getan. Man muss die Momente noch einmal fühlen. Nur durch die Emotionen findet eine tiefe Verwurzelung des Erlebten statt!

Ähnlich reflektiert natürlich auch der Trainer. Bei ihm sind die besonderen Führungsqualitäten, die Kommunikation (Ansprache) und besondere taktische Züge etc. gefragt. Hieran noch einmal zu denken und die Bilder dann tief nachzuempfinden, wird sein Selbstbewusstsein stärken und ihm zeigen, in welchen Bereichen er (noch) stabiler werden kann.

Ist der Trainer eine gesunde Autoritätsperson, so kann er diese Fragen bei einem letz-



Die Anstrengungen wie bei Altona-Coach Seeliger sind vorbei – endlich Sommerpause! Foto: KBS-Picture

ten Training oder Grillen anleiten. Er stellt die Fragen einfach in die Runde und gibt den Spielern die Möglichkeit, darüber nachzudenken. Ein erster Meinungsaustausch kann sofort stattfinden. Um den Spielern Raum und Zeit für das emotionale Nachempfinden der Saison zu geben, ist es sinnvoll, zu Beginn der Vorbereitung noch einmal nachzuhaken.

Der wichtigste Punkt zuletzt: Damit die neue Spielzeit wieder kraftvoll angepackt werden kann, ist es unermesslich, mal komplett abzuschalten, den Motor herunterzufahren und auch mal Sachen zu machen, die

nichts mit Fussball zu tun haben oder zu denen man unter der Saison nicht gekommen ist.

Und wem das zuviel fußballfreie Zeit ist, kann sich ja immer noch an der WM erfreuen!

Tipps für den Trainer:

1. Fragen sammeln – Wie war die Saison?
2. Erlebtes bewusst machen!
3. Erfolge noch einmal tief spüren!

Unser Expertenteam: Stefan Westbrock (Diplom Psychologe, Sportmentaltrainer) und Heiko Hansen (Diplom Sozialpädagoge, Sportmentaltrainer) bieten mit ihrem Unternehmen VCT Sport (www.vct-sport.de) alles rund um die Psyche.

