

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 M 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?	16
2 Überblick: Welche mentalen Bereiche sind im Fußball relevant und wie lassen sie sich konkret optimieren?	18
3 Diagnostik: Wie bekomme ich Informationen zu mentalen Bereichen?	22
3.1 Systematische Verhaltensbeobachtung	22
3.2 Exploration/Interview	23
3.3 Schriftliche Befragung	25
3.4 Performance Profiling	26
3.5 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	29
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?	46
5 Gezielte Verhaltenssteuerung: Wie kann ich Lob und Kritik effektiv einsetzen?	48
5.1 Verstärkungslernen: Ihre Reaktionen auf das Verhalten der Spieler	48
5.2 Bestrafung: unerwünschtes Verhalten der Spieler abbauen	49
5.3 Belohnung: erwünschtes Verhalten, Selbstvertrauen, Motivation und gute Stimmung	54
5.4 Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	59

6	Mit angezogener Handbremse spielen: Wie verhindere ich „soziales Faulenzen“ im Team?	62
6.1	Soziales Faulenzen (social loafing): der Ringelmann-Effekt	62
6.2	Bedingungen des Spielens „mit halber Kraft“	63
6.3	Gegenmaßnahmen: die einzelne Spieler-Leistung objektiv registrieren	67
6.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	71
7	Als Einheit auftreten: Wie kann ich den Mannschaftszusammenhalt fördern?	73
7.1	Zusammenhalt: sozialbezogene und aufgabenbezogene Kohäsion	73
7.2	Entwicklungsprozesse in Gruppen: Veränderung von Kohäsion im Saisonverlauf	76
7.3	Mannschaftszusammenhalt gezielt aufbauen: sozialbezogene und aufgabenbezogene Maßnahmen	79
7.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	84
8	Taktik lernen und stabilisieren: Wie optimiere ich mein Taktiktraining?	86
8.1	Lernen und Gedächtnisleistungen: die Verarbeitung von Informationen	86
8.2	Taktiken Schritt für Schritt eintrainieren: Mentales Vorstellungstraining	88
8.3	Taktiktraining konkret: Spielen und sich gedanklich damit auseinandersetzen	95
8.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	100
9	Herausforderung Pflichtspiel: Wie coache ich mein Team effektiv?	102
9.1	Teamsitzung: bedeutsame Einstimmung auf das anstehende Pflichtspiel	102
9.2	Die Halbzeitpause: das <i>LEA-Prinzip</i>	105
9.3	Trainingsverfahren	108
9.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	115
10	Verletzter Spieler: Wie kann ich den Wiedereinstieg beschleunigen?	117
10.1	Verletzung und Rehabilitation: nicht nur ein medizinischer Prozess	117
10.2	Psychologische Maßnahmen zur Optimierung des Rehaverlaufs	119
10.2.1	Unsicherheiten möglichst reduzieren	119
10.2.2	Dem Körper wieder vertrauen: sich belastbar und wieder leistungsfähig erleben	122
10.3	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	127

11	Der leistungsfähige Trainer: Wie kann ich mein eigenes Wohlbefinden erhalten?	128
11.1	Das Burnout-Syndrom: Was bedeutet Burnout?	128
11.2	Burnout-Entstehung: Das Ressourcenbezogene Burnout-Modell für Fußballtrainer	131
11.3	Habituelle Stressbewältigung: rasches Problemlösen und gedankliches Abhaken	135
11.4	Burnout vorbeugen: dem Dauerstress gezielt gegensteuern	137
11.5	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	149
12	Wie kann ich nach einem Pflichtspiel besser schlafen?	150
12.1	Schlechter Schlaf nach Spielen: „Spielfilm“ und Stresshormone	150
12.2	Schlechte Helfer: Konsum von (übermäßigem) Alkohol und Schlafmitteln	152
12.3	Trainingsverfahren gegen Schlafbeeinträchtigungen: gedankliche und körperliche Erregung normalisieren	156
12.4	Selbstkontrolle: Habe ich die wichtigsten Inhalte behalten und verstanden?	163
13	Welche Besonderheiten sind beim Mentaltraining im Nachwuchsbereich zu beachten?	165
13.1	Lebensalltag junger Spieler in Nachwuchsleistungszentren	165
13.2	Entwicklung menschlichen Denkens	168
13.3	Mentaltraining im Nachwuchsbereich: beachtenswerte Besonderheiten	170
13.4	Selbstkontrolle	173
Literaturverzeichnis		175
Anhang / Serviceteil		179
A	Kommentiertes Literaturverzeichnis: Wo kann ich ergänzend nachlesen?	179
B	Kommentierte Antworten zu den Kapitelfragen	188
C	Kopiervorlagen / Protokolle	204
Die Autoren		212