

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?	17
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