

Vorwort

Seit der ersten Auflage des 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 Sportpsychologen¹ 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 allein den qualifizierten Mentaltrainern bzw. Sportpsychologen überlassen wird (Schliermann et al., 2010).

Selbstverständlich sollte, wenn möglich, mit einem gut ausgebildeten Mentaltrainer bzw. Sportpsychologen 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. Es wird also ein spezielles pädagogisch-didaktisches Grundkonzept zum möglichst effektiven selbstgesteuerten Lernen

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern im Buch meist die männliche Form verwendet. Die verkürzte Sprachform hat allein redaktionelle Gründe – selbstverständlich sind alle geschlechtlichen Identitäten gemeint und mögen sich bitte angesprochen fühlen.

genutzt (Schliermann, 2005). Die positiven Rückmeldungen haben uns darin bekräftigt, das Grundkonzept beizubehalten.

Was unterscheidet die aktuell vorliegende dritte überarbeitete Auflage von den bisherigen Versionen? Inhaltlich wird die Gliederung bzw. das Themenspektrum der zweiten überarbeiteten Auflage beibehalten, da die dargestellten Fragestellungen und Trainingsformen nach wie vor hohe Praxisrelevanz besitzen und vor allem auch im Trainingsalltag anwendbar sind. Es wurde stellenweise präziser formuliert, um die betreffenden mentalen Techniken und Verfahren noch effektiver und sachgemäßer anwenden zu können. Außerdem wurden die kommentierten Literaturempfehlungen zum vertieften Selbststudium aktualisiert und um weitere Quellen erweitert; das beinhaltet auch die Berücksichtigung grundlegender englischsprachiger Titel. Somit soll der Weiterentwicklung im Feld der Angewandten Sportpsychologie Rechnung getragen und sichergestellt werden, sich am aktuellen Kenntnisstand zu orientieren.

Personell hat sich eine einschneidende und schmerzhaft Änderung ergeben: Mein langjähriger Co-Autor und Freund Horst Hülß ist leider im Oktober 2022 verstorben. Wir lernten uns im Rahmen eines Trainerseminars des Österreichischen Fußball-Bunds (ÖFB) im Jänner 2005 in Wien kennen und hatten sofort einen „guten Draht“ zueinander und Sympathie füreinander. Seitdem blieben wir im Kontakt, entwickelten die Idee und das Konzept zum Verfassen eines anwendungsbezogenen Buchs zum Mentaltraining im Fußball und wurden schließlich Freunde. Horst zeichnete sich durch sein hohes fußballbezogenes Fachwissen und seine herausragenden menschlichen Qualitäten aus. Er war ein äußerst angenehmer Gesprächspartner und Mensch. Für die Freundschaft bin ich sehr dankbar. Das vorliegende Handbuch wird selbstverständlich auch weiterhin in unserer beider Namen verfasst und im Sinne von Horsts Vorstellungen und Ideen überarbeitet und weiterentwickelt.

Nun wünsche ich – auch im Sinne Horsts – viel Erfolg und Freude bei der Anwendung ausgewählter Trainingsformen!

Regensburg, im Dezember 2023
Rainer Schliermann