

3.3 Fußball

3.3.1 Sportpsychologische Praxis im Fußball

Hans-Dieter Hermann
und Jan Mayer

Einleitung

Seit vielen Jahren ist die Sportpsychologie fester Bestandteil der Fußballtrainer-Ausbildung in Deutschland bis hin zur höchsten Stufe, dem Fußball-Lehrer. Aber erst mit der Initiierung des Talentförderprojekts des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) im Jahr 2002 fand die Sportpsychologie regelmäßigen Zugang in den leistungsorientierten Fußballsport auf Verbandsebene.

2004 sprach der damals frisch berufene Bundestrainer *Jürgen Klinsmann* den Erstautor dieses Beitrags an, ob er Interesse habe, ein sportpsychologisches Konzept für die deutsche Fußball-Nationalmannschaft zu erstellen und gegebenenfalls auch im Betreuerstab mitzuarbeiten. Kurzfristiges Ziel war ein gutes Abschneiden beim Confederationscup 2005, der regelmäßig als eine Art Probedurchlauf jeweils ein Jahr vor einer Weltmeisterschaft mit den stärksten Auswahlmannschaften im Land des Gastgebers stattfindet. Darüber hinaus stand als sportlicher Höhepunkt die Fußball-Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland auf dem Programm. Seit Dezember 2004 ist die Sportpsychologie nun fester und regelmäßiger Bestandteil der fachlichen Betreuung der Fußball-Nationalmannschaft.

Die Erfahrungen mit der Sportpsychologie bei der A-Nationalmannschaft führten 2006 auch zu einer Konzeption und sportpsychologischen Betreuung der Jugend-Nationalmannschaften

des DFBs durch den Zweitautor. Weiterhin haben die Jugend-Leistungszentren der Profivereine mittlerweile alle sportpsychologische Ansprechpartner für ihre Nachwuchsspieler. In der ersten und zweiten Fußball-Bundesliga haben die meisten Vereine temporär bereits Erfahrungen mit sportpsychologischer Arbeit gesammelt, allerdings haben nur wenige Profiteams feste Sportpsychologen bzw. ein regelmäßiges sportpsychologisches Angebot (Stand: Saison 2011/2012).

Diagnostik und Intervention

Schwerpunkte der sportpsychologischen Arbeit im Fußball sind Diagnostik, individuelles sportpsychologisches Coaching, individuelles sportpsychologisches Training, sportpsychologisches Training mit der Gruppe und Teambuilding (siehe Tabelle 7). Je nach Ausbildung und Vorkenntnissen der Sportpsychologen gehören auch therapeutische Aspekte mit zum Angebot, und auf Wunsch der Trainer können diese auch für sich persönlich Sportpsychologen als Ansprechpartner („Coach the Coach“) nutzen. Aufgrund der Häufigkeit von Verletzungen im Fußball ist auch das psychologische Aufbautraining nach Sportverletzungen (*Hermann* und *Eberspächer*, 1994) ein Schwerpunkt sportpsychologischer Arbeit in dieser Sportart.

Die sportpsychologische Diagnostik ist eine wesentliche Voraussetzung zur sportpsychologischen Trainingssteuerung. Gleichzeitig sorgt die möglichst objektive Erfassung psychologischer Faktoren für Transparenz in Bezug auf die durchgeführten Interventionen (*Beckmann* und *Kellmann*, 2008). Die Diagnostik psychologischer Fertigkeiten wird im Fußball nur in wenigen Fällen als Kriterium für Auswahlentscheidungen verwendet. Meist stellt sie vielmehr die

Schwerpunkte der Sportpsychologie im Fußball:
Diagnostik
individuelles sportpsychologisches Coaching
individuelles sportpsychologisches Training
sportpsychologisches Training mit der Gruppe
Teambuilding
psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen

Tab. 7: Arbeitsschwerpunkte der Sportpsychologie im Fußball.

Basis für die Steuerung von Coachingprozessen dar bzw. dient der Kontrolle von Entwicklungsprozessen. Vorschläge zur Diagnostik von Fähigkeiten und Fertigkeiten sind weiter unten im Text integriert.

Fähigkeiten und Fertigkeiten im Fußball

Nach *Immenroth et al. (2008)* unterscheidet man Fähigkeiten und Fertigkeiten in erster Linie hinsichtlich ihrer Aufgabenspezifität. Fähigkeiten werden eher personenbezogen und Fertigkeiten eher aufgabenbezogen definiert. So stellt beispielsweise das Ballgefühl eine sportmotorische, koordinative Fähigkeit dar, wohingegen bspw. ein präzises Passspiel mit dem Innenseitstoß eine aufgabenspezifisch erlernte und automatisierte sportmotorische Fertigkeit darstellt.

Außerdem unterscheiden sich Fähigkeiten von Fertigkeiten in der Veränderbarkeit: Fertigkeiten können vergleichsweise schnell erlernt und automatisiert werden, Fähigkeiten bilden sich allmählich und überdauernd aus.

Es stellt sich die Frage, welchen kognitiven Fertigkeiten und Fähigkeiten im Fußball besondere Relevanz zugeschrieben werden muss.

Prinzipiell geht es bei dieser Sportart nicht ausschließlich um Aufgaben, bei denen nur reine Denkprozesse (wie z. B. das Fällen richtiger Entscheidungen) eine Rolle spielen. Immer sind mit diesen kognitiven Prozessen auch Bewegungen und deren Anforderungen an motorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbunden (vgl. *Immenroth et al., 2008*).

Im Sinne dieser stets gegebenen Doppeltätigkeit komplexer kognitiver und motorischer Anforderungen unter speziellen, mitunter schwierigen Bedingungen (z. B. im Punktspiel oder bei einer internationalen Meisterschaft) muss die „wettkampfbezogene Konzentration“ als eine wesentliche Fertigkeit interpretiert werden. Spieler werden nur dann regelmäßig ihr optimales Leistungsvermögen abrufen können, wenn sie sich auf die zu bewältigende Aufgabe konzentrieren können. Konzentration ist ein Teilbereich der Aufmerksamkeit und hat auch etwas mit Wille und Anstrengung zu tun (*Immenroth et al., 2008*). Letztlich geht es in einer Sportart wie Fußball auch darum, sich auf einen Bewegungsablauf in einer bestimmten Situation zu konzentrieren (z. B. den freien Mitspieler erkennen und ihm den Ball optimal zuspiesen) – und dies natürlich unter Wettkampfbedingungen.

Um die optimale Leistung abrufen zu können, müssen Spieler die Überzeugung entwickeln, in der aktuell anstehenden Situation das trainierte technische und taktische Verhalten tatsächlich abrufen zu können. Daher hat neben der Konzentration auch die Kompetenzerwartung (synonym: Selbstwirksamkeitserwartung, self-efficacy, vgl. *Bandura, 1977*) eine Schlüsselstellung bei der Leistungserbringung. „Kompetenzerwartung“ beruht auf der sozial-kognitiven Lerntheorie von *Albert Bandura (1977)* und beschreibt die subjektive Überzeugung einer Person, eine Aufgabe mit eigenen Handlungsmöglichkeiten in der gegenwärtigen Situation

bewältigen zu können. Die Überzeugung von der allgemeinen Wirksamkeit einzelner Verhaltensweisen reicht aber oft nicht aus, um diese in entscheidenden Situationen durchzuführen. Für eine erfolgreiche Bewältigung einer aktuellen Anforderung muss auch die Überzeugung von der eigenen Kompetenz zur erfolgreichen Durchführung des Verhaltens in diesen Situationen vorhanden sein (*Hermann, 2001*).

Spieler mit ausgeprägter Kompetenzerwartung sind eher dazu bereit, schwierigen Aufgaben aktiv und optimistisch entgegenzutreten, Anstrengungen in die Lösung dieser Aufgaben zu investieren und diese Anstrengung auch bei Rückschlägen aufrechtzuerhalten. Sie glauben an die eigenen Fähigkeiten und erwarten von sich selbst eine Lösung des Problems (*Bund, 2001*).

Bei einer schwach ausgeprägten Kompetenzerwartung neigen Spieler dazu, Misserfolge als Beweise eigener Schwächen zu interpretieren, wodurch rückwirkend die schwachen Kompetenzerwartungen bestätigt und gefestigt werden. Dieser Teufelskreis wird zusätzlich dadurch stabilisiert, dass die Personen die Konfrontation mit schwierigen oder bedrohlichen Situationen meiden oder schneller aufgeben und sich durch dieses Verhalten keine Erfolgserlebnisse verschaffen können. Letztere sind wichtig, um die Kompetenzerwartung langfristig zu verbessern und zu stabilisieren.

Um in Training und Spiel die Fertigkeiten „Kompetenzerwartung“ und „Konzentration“ entfalten zu können, wird grundsätzlich ein erhobler Ausgangszustand der Spieler vorausgesetzt. Gleichzeitig ist es wichtig, mit einer notwendigen muskulären und mentalen Grundspannung ein Spiel zu bestreiten. Insofern wird die Fertigkeit, die Aktiviertheit (Spannungs- bzw. Entspannungszustand) situationsangemessen

regulieren zu können, auch im Fußball als eine wesentliche Fertigkeit angesehen. Das bedeutet: Leistungsorientierte Fußballspieler müssen im Rahmen des Trainings und ihrer Spiele in der Lage sein, durch systematische und zielgerichtete Relaxation oder Mobilisation selbstständig eine optimale Aktivierung herzustellen.

Bedeutend ist auch der Einfluss der emotionalen Verfassung und deren Regulation auf die Leistung. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass es emotionale Zustände gibt, die die Leistungsfähigkeit massiv beeinträchtigen können, wie z. B. Angst, Scham, Hilflosigkeit oder Gefühle der Trauer. Genauso können andere emotionale Zustände das individuelle Leistungsvermögen optimieren, wie z. B. Freude oder Leidenschaft aber unter Umständen auch Ärger und Wut, wenn Spieler adäquat mit diesen Emotionen umgehen können.

Die Emotionsauslösung und die daraus resultierenden Bewältigungshandlungen sind nicht angeboren, sondern werden erst im Laufe der Entwicklung (*Holodynski, 2006*) – auch in Abhängigkeit vom kulturellen Hintergrund – erlernt.

Im Fußball werden also schwerpunktmäßig vier sportpsychologische Fertigkeiten unterschieden und trainiert: Konzentration, Kompetenzerwartung, Aktivationsregulation und Emotionsregulation (siehe Abbildung 34). Dabei bilden Emotionsregulation, Aktivationsregulation und Konzentration die Basis für eine Optimierung der Kompetenzerwartung. Konzentration im Zentrum der Pyramide bildet die Schlüsselfertigkeit, um sportpsychologische Verfahren zur Verbesserung verschiedener Fertigkeiten einzusetzen zu können.

Kompetenzerwartung

Im Hinblick auf die prinzipielle Trainierbarkeit der Kompetenzerwartung unterscheidet *Bandura* vier Einflussquellen (zitiert nach *Immenroth et al.*, 2008):

Da die persönliche Erfahrung von Erfolg beziehungsweise Misserfolg bei der zu bewältigenden Aufgabe den größten Einfluss auf die Kompetenzerwartung ausübt (*Bandura 1977*: zit. nach *Immenroth et al.* 2008), sollte ein Trainingsverfahren dem Trainierenden im Idealfall solch ein eigenes Erleben ermöglichen. Hierzu wurden von *Eberspächer (2007)* verschiedene Formen des sogenannten Prognosetrainings entwickelt. In diesen Trainingsformen wird der Tatsache Rechnung getragen, dass für die meisten Spieler die Rahmenbedingungen die entscheidende Einflussgröße auf ihre Kompetenzerwartung darstellen (*Immenroth et al.*, 2008). Ansatzpunkte für die Entwicklung entsprechender Trainingsverfahren sind die prinzipiellen Unterschiede zwischen Training und Wettkampf (hohe Eigen- und Fremderwartung, Nichtwiederholbarkeit, positive und negative Konsequenzen, extern vorgegebener Zeitpunkt).

In der Ausgangsform des Prognosetrainings prognostizieren die Spieler zunächst die eige-

ne Leistung. Sie schätzen also ihre Wirksamkeit bei der Bewältigung einer wettkampfnahen Aufgabe vorab selbst ein. Anschließend führen sie die Aufgabe durch, so dass das Ergebnis festgestellt werden kann. Eine ausführliche Analyse (Ursachen für den Erfolg oder Misserfolg) schließt das Prognosetraining ab. Verschiedene Modifikationen ermöglichen es, Konsequenzen, externe Zeitfestlegung oder auch Zeitverzögerungen in das Training zu integrieren (*Immenroth et al.*, 2008). Zudem kann das Training auch für teambezogene Kompetenzerwartung („team-efficacy“) eingesetzt werden.

Für die Öffentlichkeit wurde das Prognosetraining im Fußball bekannt durch einen Ausschnitt im Film „Deutschland – Ein Sommermärchen“ von *Sönke Wortmann*, in dem die deutsche Fußballnationalmannschaft vor der WM 2006 sich mit Hilfe dieses Verfahrens auf mögliche Elfmeterschießen in den Hauptrundenspielen vorbereitete.

Bevor jedoch der Wettkampf im Training simuliert wird, ist es sinnvoll, den Spielern bereits kognitive Fertigkeiten – beispielsweise durch das nachfolgend beschriebene mentale Training oder durch das Training der Selbstgesprächsregulation – zu vermitteln, damit sie adäquat

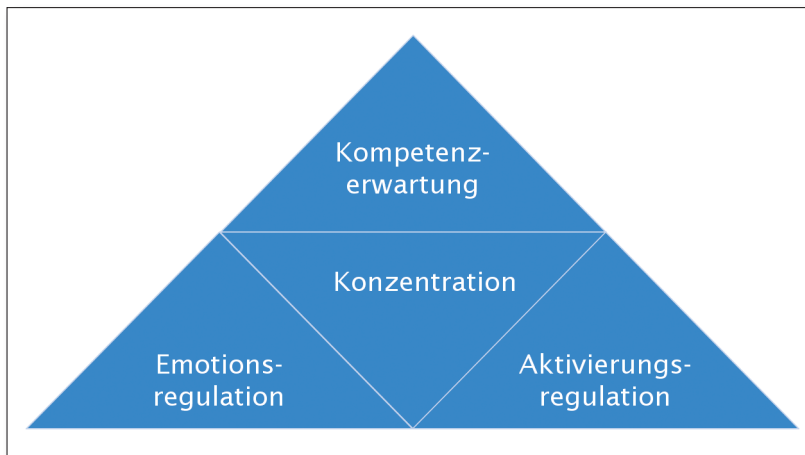


Abb. 34: Pyramide der wichtigsten sportpsychologischen Fertigkeiten im Fußball.

auf die potenziell stressinduzierende Situation reagieren können.

Eine sehr einfache und effektive Form, die Kompetenzerwartung qualitativ zu diagnostizieren, ist die Durchführung eines wettkampfnahen Prognosetrainings ohne weitere Erläuterungen und Analysen. Sehr schnell ist zu erkennen, wer sich realistisch einschätzen kann, wer sich in der anstehenden Aufgabe vertraut und wem der latent induzierte Erwartungsdruck leistungsmindernd zu schaffen macht. Die Beobachtungen und Ergebnisse eines solchen Trainings können dann die Ausgangsposition für weitere sportpsychologische Maßnahmen sein.

Konzentration

Um die Konzentration von Fußballspielern zu optimieren, nutzen wir als Techniken in erster Linie die Selbstgesprächsregulation und das mentale Training (Visualisierung).

Das Selbstgespräch ist die von Menschen allgemein, aber besonders von Sportlern, am häufigsten eingesetzte kognitive Strategie. Unter einem Selbstgespräch versteht man das, was man (nur) zu sich selbst sagt. Grundsätzlich kann ein Selbstgespräch gedanklich stattfinden und somit der Außenwelt verborgen bleiben oder laut und öffentlich vollzogen werden (*Eberspächer, 2007*). Selbstgespräche sind – naturgemäß – individuell und dienen der Regulation und nicht, wie Gespräche zwischen zwei oder mehr Personen, der Kommunikation. Unterstützend sind sie v. a. dann, wenn sie positiv und handlungsorientiert formuliert werden. Auf einem höheren sportlichen Niveau sollte jeder Spieler lernen und trainieren, situationsangemessene und individuell passende, leistungsfördernde Selbstgespräche zu führen.

Beim Training der Selbstgesprächsregulation geht es darum, den inneren Monolog gezielt

(situations- und anforderungsgerecht) einzusetzen. Selbstgespräche beeinflussen dabei unter anderem wesentlich die Aufmerksamkeitssteuerung. Darüber hinaus haben sie Einfluss auf die individuelle Befindlichkeit und die Motivation bzw. Emotion (*Eberspächer, 2007*). Demnach kann dieses Trainingsverfahren auch für andere Trainingsziele eingesetzt werden, z. B. für die Aktivations- und die Emotionsregulation (*Immenroth et al. 2008*).

Die zweite Haupttrainingsform zur Unterstützung der Konzentration im Fußball ist das mentale Training (MT). Nach *Eberspächer (2007)* wird es als das planmäßig wiederholte und bewusste Sich-Vorstellen einer Bewegung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung definiert. MT ist als eine sich komplett in der Vorstellung abspielende Simulation zu verstehen (manchmal begleitet durch motorische Prozesse wie ansatzweise Bewegungen oder Muskelzuckungen). Ziel ist es, durch das intensive Vorstellen eines Bewegungs- oder Handlungsablaufs die Bewegungsausführung positiv zu beeinflussen. Daher ist es beim mentalen Trainieren wichtig, eine optimale, differenzierte und intensive Bewegungs- bzw. Handlungsvorstellung aufzubauen.

Der Transfer dieser Bewegungs- und Handlungsvorstellung in unterschiedliche situative Gegebenheiten ist ein weiterer Schritt des MT (vgl. *Mayer und Hermann, 2011*). Die Trainierenden werden hierbei angeleitet, sich ein ganz bestimmtes Verhalten, z. B. in einem bestimmten Stadion und in einer ganz spezifischen Wettkampfsituation, vorzustellen. Letztlich sollen sie sich dadurch auch auf kritische Situationen vorbereitet fühlen und so dazu in der Lage sein, die optimale Leistung unter verschiedensten Bedingungen und Konstellationen abzurufen.

Durch moderne Bildgebungsmethoden (z. B. Magnetresonanztomografie) konnte nachgewiesen werden, dass es für das Gehirn fast gleichbedeutend ist, ob man eine bestimmte Handlung tatsächlich durchführt oder sich diese nur vorstellt.

Nahezu identisch sind die Hirnregionen, die bei tatsächlicher Handlung oder Vorstellung aktiviert sind (Mayer und Hermann, 2011). MT kann somit auch dazu beitragen, das Verhalten in Wettkampfsituationen, die im praktischen Training nicht oder nur schwer herstellbar sind zu trainieren. Es kann als Trainingsverfahren zum Aufbau der Konzentration eingesetzt werden, ist aber auch im Umgang mit Emotionen relevant. Zudem kann mit Hilfe des MT der Aufbau der Kompetenzerwartung unterstützt werden.

Zur Diagnostik der Konzentrationsfähigkeit stehen neben diversen klassischen Paper-Pencil-Verfahren (z. B. d2 von Brickenkamp, 2002; FAIR von Moosbrugger und Oehlschlägel, 1996) mittlerweile auch aussagekräftige computergestützte Konzentrationstests zur Verfügung. Letztere haben aufgrund ihres eher technischen Ablaufs den Vorteil einer vergleichsweise hohen Augenscheinvalidität aus Spielersicht. Beispielhaft zu nennen sind hier der bewährte Stroop-Test (Stroop, 1935; Schuhfried, 2003), der die Veränderung der Konzentrationsleistung unter Störbedingungen erfasst sowie der Determinationstest (Schuhfried, 2006), der unter anderem die Fehleranfälligkeit bei Wahlreaktionen in Anforderungssituationen misst. Beide Verfahren können auf dem Wiener Testsystem durchgeführt werden.

Aktivationsregulation

Hauptzielrichtung der Aktivationsregulation im Fußball ist die Entspannung, da nur sehr wenige Spieler (in verletzungsfreien Zeiten und bei Balance in ihrem Privatleben) Schwierigkeiten damit haben, ihre Aktiviertheit bei Bedarf zu erhöhen.

Zur Vermittlung der Relaxation wurden verschiedene Entspannungsverfahren entwickelt. Diese unterschiedlichen Entspannungsstrainings können (vgl. Petermann und Vaitl, 2004) in Verfahren eingeteilt werden, die primär eine sensorische (körperbezogene) oder primär eine kognitive (vorstellungsbezogene) Stimulation bewirken.

Im Sport allgemein, jedoch auch im Fußball, werden diese Entspannungsverfahren in erster Linie mit folgenden Zielen eingesetzt (vgl. Kellmann und Beckmann, 2004):

1. Unterstützung der Regeneration
2. kurzfristiges Abschalten in Wettkampfpausen oder bei Verzögerungen (ohne die Wettkampfspannung vollständig zu verlieren)
3. Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

Zudem soll sich langfristig eine größere Gelassenheit hinsichtlich der belastenden Trainings- und Wettkampfsituation einstellen. Wie bereits dargelegt wurde, wirkt sich diese positiv auf die Kompetenzerwartung aus. Wir setzen im Fußball vornehmlich Atementspannungstechniken, progressive Muskelentspannung sowie verschiedene Verfahren des Biofeedbacks ein (vgl. zu allen Verfahren: Vaitl und Petermann, 2004). In der A-Nationalmannschaft der Männer besteht zudem durch eine enge Kooperation mit einem Yoga-Lehrer die Möglichkeit, die Aktivationsregulation mittels Yoga zu erlernen und zu trainieren.