

Excellence Road



Mental Performance
Consulting

Sportpsychologie im Fußball

Die mentale Seite des Spiels

Nick Powell, M.A., CMPC



Excellence Road



Mental Performance Consulting

Faktoren, die die Leistung beeinflussen

1. Denk an die beste Leistung deiner Spieler*innen: Welche Faktoren haben zu dieser beigetragen? (1 Faktor pro grüne Haftnotiz)

Sie waren
hochmotiviert,
das Spiel zu
gewinnen

Genug
Erholungs-
möglichkeiten
an den Tagen
davor

Faktoren, die die Leistung beeinflussen

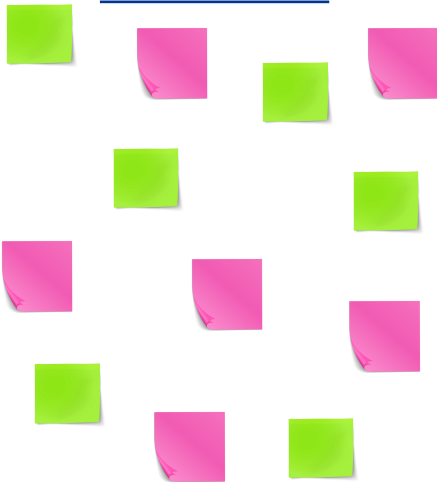
2. Denk an die schlechteste Leistung deiner Spieler*innen:
Welche Faktoren waren dafür verantwortlich? (*1 Faktor pro
pinke* Haftnotiz)

Sie haben den
Gegner
unterschätzt

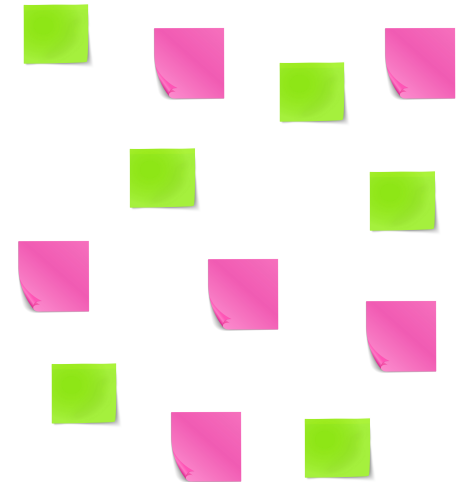
Viele
Verletzungen

Faktoren kategorisieren

Mentale /
psychosoziale
Faktoren



Körperliche
Faktoren



Sportpsychologie

*Mentale Fähigkeiten stärken,
um konsequent
Höchstleistungen erbringen zu
können.*

Die Arbeit eines Sportpsychologen: Mit **Spieler*innen**

Mentale Fähigkeiten:

- Konzentration
- Selbstgespräche
- Visualisierung
- Energieregulation
- Mentale Routinen

Die Arbeit eines Sportpsychologen: Mit **Mannschaften**

Effektive Zusammenarbeit:

- Kommunikation
- Teamentwicklung
- Engagement
- Kapitäns- / Führungskraftentwicklung

Die Arbeit eines Sportpsychologen: Mit **Trainer*innen** und **Eltern**

Optimale psychologische Bedingungen:

- Motivation
- Mindsets
- Psychologische Sicherheit
- Feedback an Spieler*innen
- Effektive Trainingstechniken

Sportpsychologische Szenarien

Dein linker Flügel ist technisch gut und zeigt gute Ballannahmen ohne Druck. Sobald aber ein Gegner in seiner Nähe ist, sind seine Ballannahmen schlampig, und gehen oft ins Aus. Was soll der Flügel trainieren?

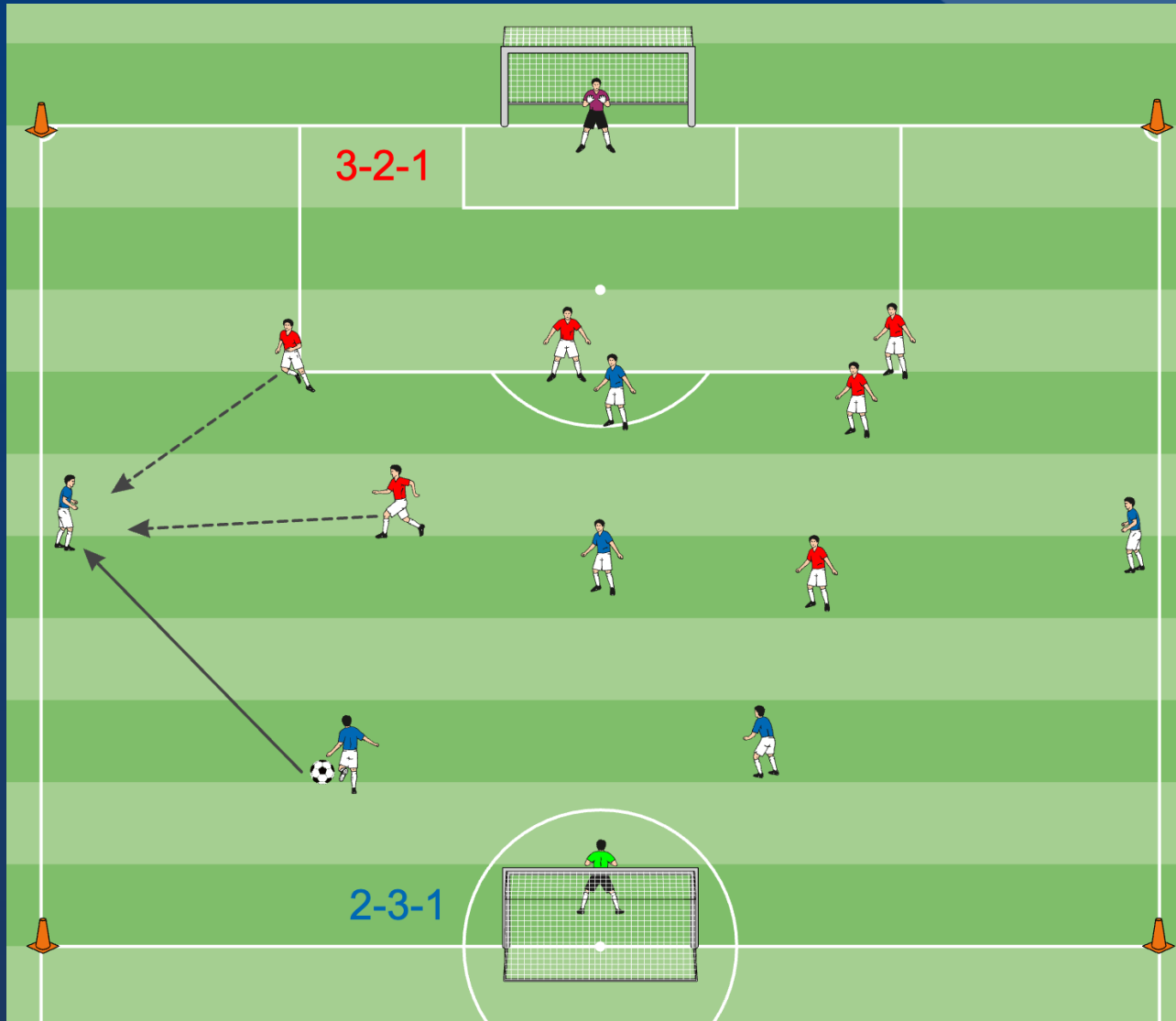
Du sagst deinen Spieler*innen in jedem Training, dass sie mehr miteinander reden müssen und trotzdem machen sie es nicht! Was kannst du als Trainer*in machen?

Als Trainer*in erwartest du, dass deine Spieler*innen immer so gut trainieren, wie sie können und die Spieler*innen, die im Training die beste Leistung bringen, sind die, die am Spieltag die meisten Minuten bekommen. Wie könnte aber diese Art und Weise die Entwicklung deiner Spieler*innen und die Verbesserung deiner Mannschaft zurückhalten?

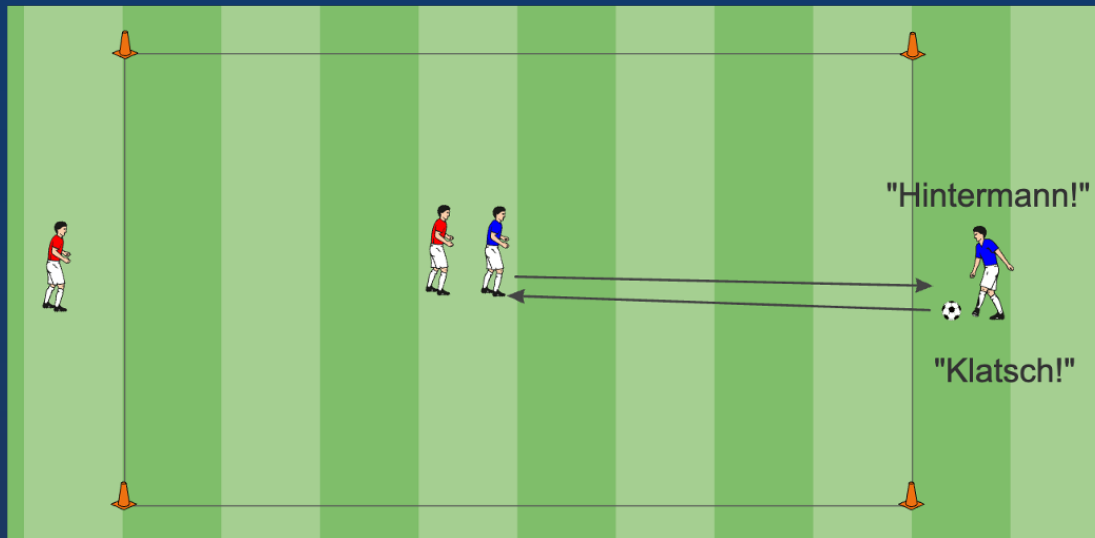
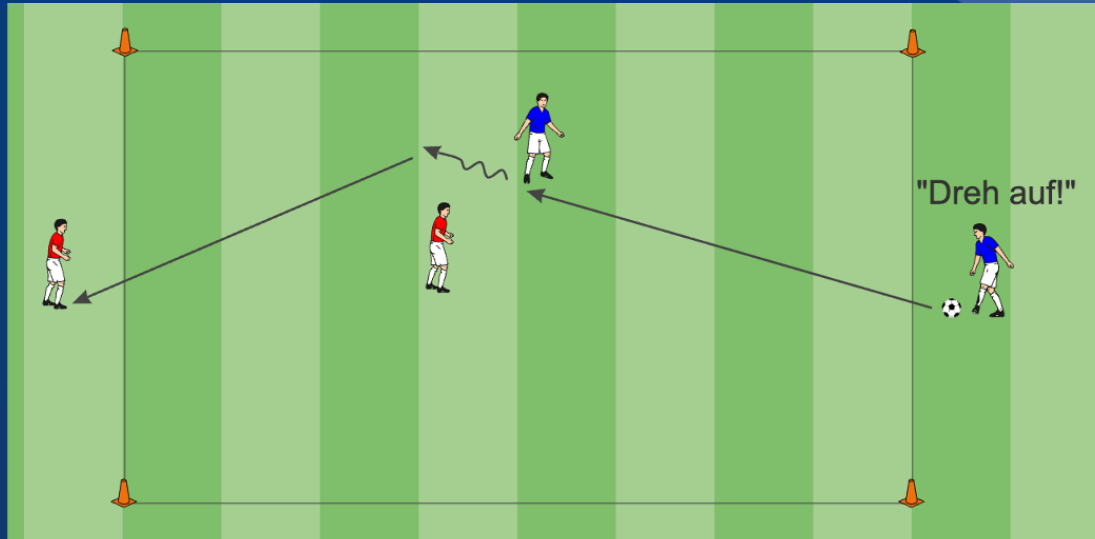
Sportpsychologisches Thema 1: Konzentration

- Zwischen breit (scannen) und eng (guter erster Kontakt) schalten.

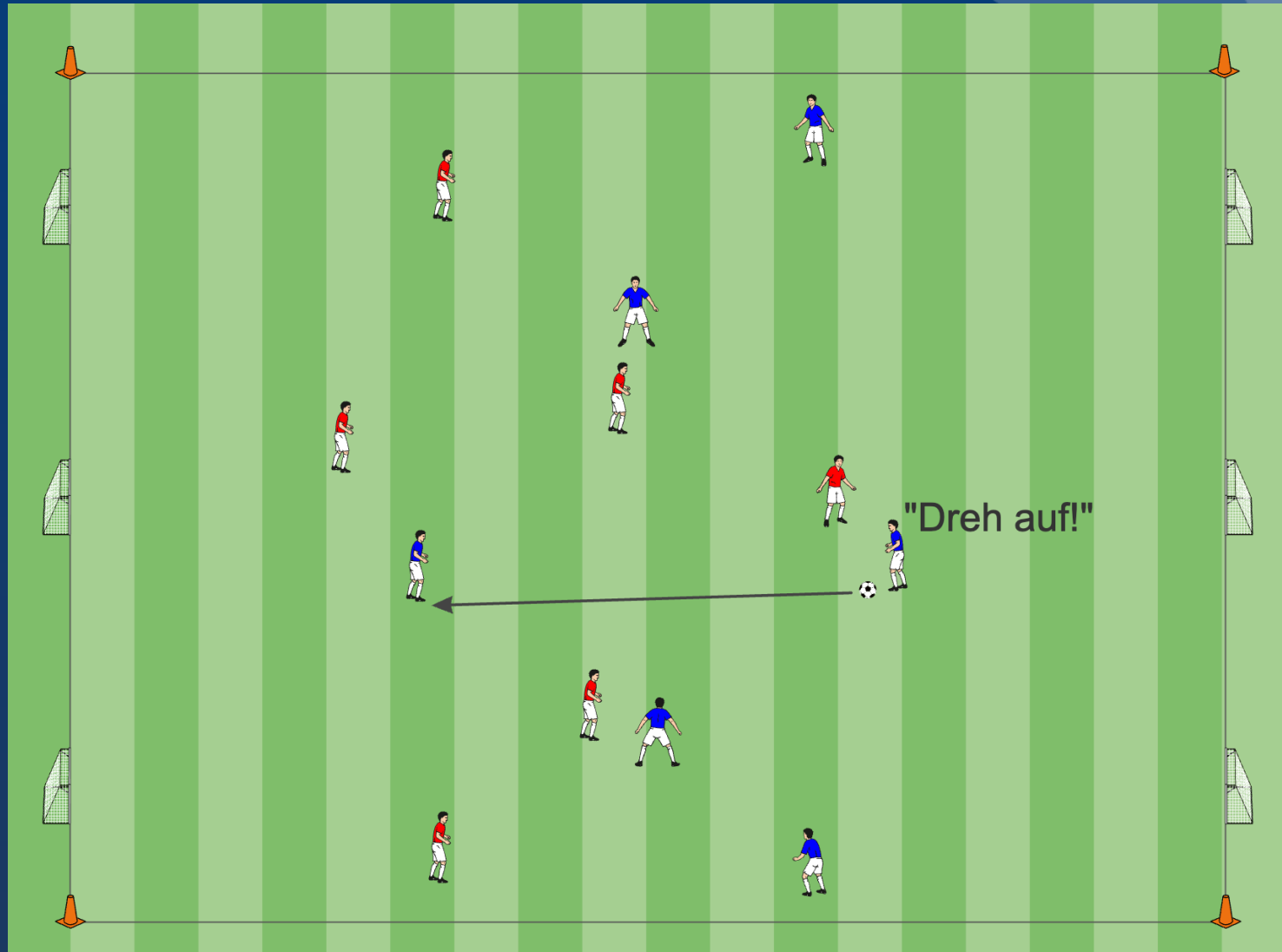
Sportpsychologisches Thema 1: Konzentration



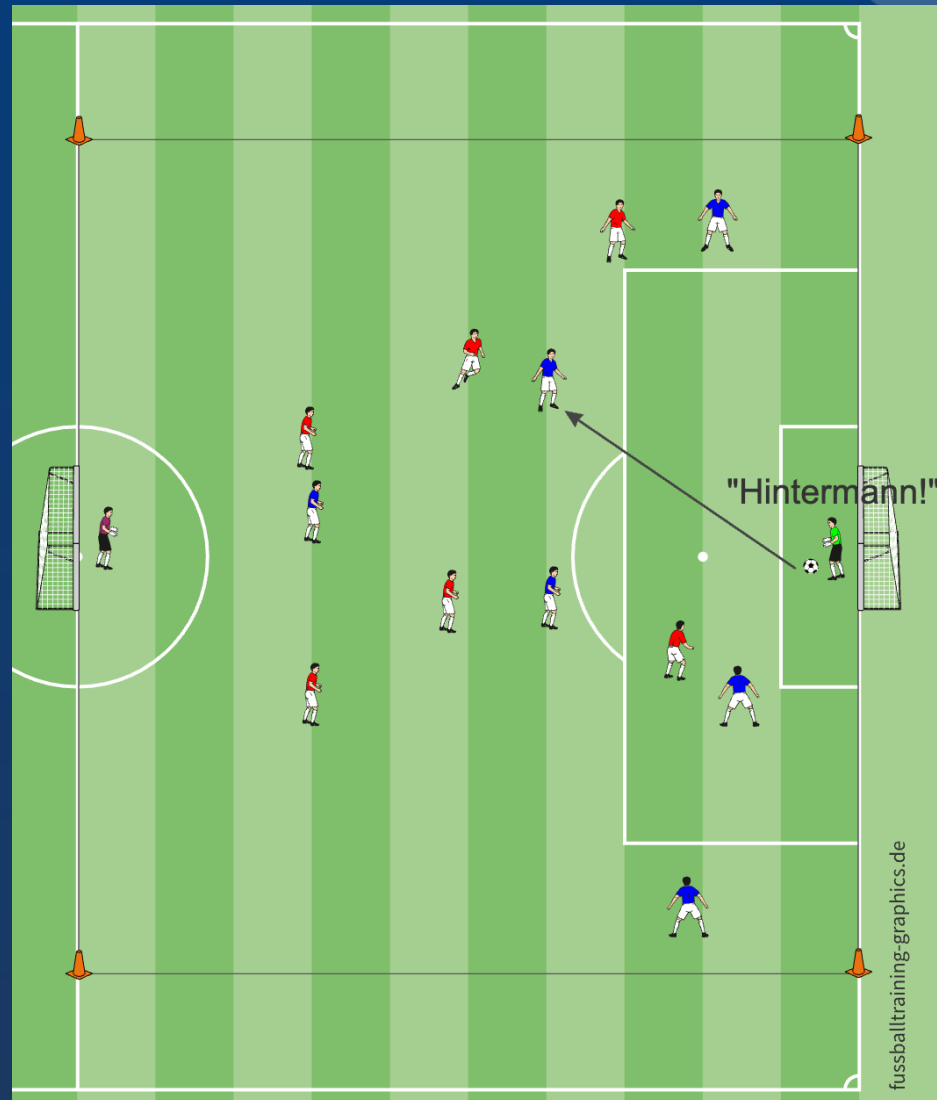
Sportpsychologisches Thema 2: Kommunikation



Sportpsychologisches Thema 2: Kommunikation



Sportpsychologisches Thema 2: Kommunikation



Sportpsychologisches Thema 3:

Mindsets

- *Verbesserungs-Mindset* = Selbst-Analyse; besser werden
- *Vertrauens-Mindset* = Analyse ausschalten und deinen Fähigkeiten vertrauen

Danke!

Excellence Road



Mental Performance
Consulting

E-Mail: Nick.Powell@ExcellenceRoadMPC.com

Webseite: ExcellenceRoadMPC.com/de

