



**„ DER ZUSAMMENHALT IN
UNSEREM TEAM STEHT
UEBER ALLEM! ”**

Manuel Spöck



**„ DER NAECHSTE GEGNER SOLL
JA AUF ALLES TRETEN,
WAS SICH BEWEGT –
DA HAT UNSER MITTELFELD
JA NICHTS ZU BEFUERCHTEN. ”**

Berti Vogts

Objektiv gesehen ist Fußball völlig unbedeutend: 22 Menschen laufen einem Ball hinterher. Subjektiv gesehen ist Fußball die größte Sache der Welt: gebündelte Leidenschaft auf dem Platz und auf den Rängen. Mehr als eine Milliarde Fans verfolgte das Finale der FIFA Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien 2014.

Ohne die notwendige Emotion, den absoluten Willen und den dazugehörigen bedingungslosen Einsatz, wäre das Spiel für mich tatsächlich bedeutungslos. Dieses große Geschenk verdanke ich meinem Vater Werner Spöck, der mich schon als kleiner Bub „unheilbar“ mit dem Fußballvirus infizierte. Egal ob als Trainer, Vorbild, Mentor oder Motivator. Als Fußballer entwickelt man zudem etliche Eigenschaften, welche auch im restlichen Leben benötigt werden. Die Fähigkeit mit Niederlagen aber auch Siegen umzugehen, die Erkenntnis, dass Erfolg nur im gesamten Team möglich ist, man sich jeden eigenen Schritt nach vorne selbst hart erarbeiten muss und nichts geschenkt bekommt, sind nur wenige Beispiele von unzählbaren. Zusätzlich verschafft mir meine Leidenschaft bewusst regelmäßige Auszeiten vom Alltag, mit deren Hilfe ich immer wieder den Kopf frei bekomme und so in der Lage bin neue Kraft und Energie zu schöpfen. Trete gegen einen Ball und der nächste Tag ist Dein Freund!

Die erste Phase beim SV Kirchbichl war ein Auf und Ab. Am Anfang habe ich in der Kampfmannschaft gespielt, dann wieder zwei Mal für die zweite Mannschaft in der 1. Klasse Ost, was für mich kein Problem darstellte, weil ich wusste, dass man sich, speziell nach einem Wechsel über zwei Ligen hinweg, zuerst eine Zeit lang beweisen und das eigene Potential von den Verantwortlichen beurteilt werden muss. Nach und nach kam ich auch in der Tirolerliga immer öfter zum Zug und darf bis heute konstant weitere Spielzeiten und wertvolle Erfahrungen

in der höchsten Tiroler Spielklasse sammeln. Ich sitze zwar auch hin und wieder auf der Bank, stehe jedoch ebenso regelmäßig in der Startelf. Unter diesem Gesichtspunkt habe ich mein ursprüngliches persönliches Ziel, in dieser Spielklasse Fuß zu fassen und mich zu behaupten, erreicht. Natürlich lehne ich mich jetzt NICHT zurück! Meine grundsätzliche Motivation, jedes einzelne Spiel mit meiner Mannschaft zu gewinnen und permanent alles dafür beizutragen was in meinen Möglichkeiten steckt, liegt in meinem Naturell und lässt sich keinen Millimeter zurückschrauben.

Wo ich persönlich noch besser werden könnte, ist die Ruhe am Ball und die Übersicht. Meine Rolle als Innenverteidiger interpretiere ich extrem sicherheitsbedacht – ist auf dieser Position definitiv nicht gänzlich verkehrt. Sobald ein Hauch Gefahr droht entscheide ich mich daher, frei nach dem Motto „Safety first“, immer eher für den weiten Ball weg von unserem Tor. Mit etwas mehr Orientierung und Kommunikation wären in manchen Fällen durchaus geordnetere, sauberere Spielfortsetzungen, welche für den kontinuierlichen Spielaufbau notwendig sind, möglich. Mitunter daran versuche ich unter der Woche zu arbeiten. Nur wenn Praktiken im Training sehr gut funktionieren, können diese auch im Spiel effektiv umgesetzt werden.

Als uns der Trainer, Paul Schneeberger, am Anfang der aktuellen Saison fragte, welches Saisonziel jeder einzelne hätte, antwortete ich äußerst keck: „Ein Platz unter den ersten Drei!“ Nach dem bisherigen Verlauf der diesjährigen Meisterschaft war diese eigene Zielsetzung womöglich etwas zu ambitioniert. Ein gesicherter Mittelfeldplatz ist mit hoher Wahrscheinlichkeit Herausforderung genug. Wenn wir am Ende dennoch weiter oben stünden, wäre dies natürlich sehr positiv. Momentan muss jeder einzelne Punkt extrem hart erarbeitet werden. Wenn man einen positiven Lauf hat, geht man mit breiterer Brust in die jeweiligen 90 Minuten und agiert aus einem Selbstverständnis heraus, womit dem gesamten Team, speziell das so wichtige Toreschießen, bei weitem leichter fällt. Man denkt nicht großartig nach, sondern macht es einfach. Fußball passiert über 70% im Kopf!“

DER MENTALE
Axel Mitterer



Mag. Dr. Axel Mitterer
Akademischer Mentalcoach für Business & Sport
Dr. Stumpf Straße 20 · A-6020 Innsbruck
Tel. +43(0)664 205 86 00
office@axelmitterer.at · www.axelmitterer.at

DER BRUELLTRAINER

Eine weit verbreitete Spezies

Ein Thema, das mich, vor allem im Fußball immer wieder beschäftigt, ist das „optimale Coaching der Sportler im Training und Wettkampf“. Gerade im Fußball beobachte ich seit Jahren, dass 90 % des Coachings aus Schreien besteht. Und beim Schreien werden wieder zu 90 % negative Dinge gebrüllt.

Wer glaubt wirklich, dass ein Sportler, der gerade angeschrien und zusammengestaucht wird, dann eine bessere Leistung bringt? **Wer? NIEMAND!!!**

Er mag zwar ein paar Minuten schneller laufen und aktiver sein, aber dann wird ihn die Angst vor einem Fehler voll erfassen und er wird eine schlechte Leistung bringen. Erfolgreiche Sportler sind deswegen besser, weil sie Dinge besser machen als andere: Messi ist besser, weil er besser dribbelt, Ronaldo ist besser, weil er besser schießt, Hirscher ist schneller, weil er einen schnelleren Schwung fährt, Nadal ist besser, weil er einen schnelleren Drall hat usw. ... Trainer müssen kapieren, dass ein Sportler nur besser wird, wenn man an seinen Stärken arbeitet und ihn viel lobt und positive Anleitungen gibt. Durch dieses, dabei gewonnene Selbstvertrauen kann dieser Sportler auch gut mit seinen Schwächen umgehen und

„freudvoller“ an ihnen arbeiten. Trainer müssen kapieren, dass es nicht um ihre eigenen Befindlichkeiten geht, sondern dass sie sich so verhalten sollen/können/müssen/dürfen, wie es dem Sportler nutzt und ihn weiterbringt.

Beispiel Tennis: Bei einem verschlagenen Smash meines Sportlers ist es wichtig, nicht die Hände über den Kopf zusammen zu schlagen, sondern ihm ein aufmunterndes Kopfnicken zu schicken, er weiß ja selber, dass er einen Fehler gemacht hat. Er braucht in diesem Moment positive Unterstützung, egal wie es mir als Trainer in diesem Moment geht.

Ich höre oft, „super wie emotional der Trainer mitgeht“, „er ist mit vollem Herzblut dabei“, „er hat das immer schon so gemacht“ – Das ist eine reine Selbstdarstellung von ihm und hat überhaupt nichts mit seinen Sportlern zu tun bzw. bringt ihnen überhaupt nichts.

Fußballer erzählen mir immer wieder, dass sie diese Schreiereien des Trainers gar nicht mehr hören können und auch nicht mehr hinhören, leider aber auch dann, wenn es wichtig und richtig wäre, den Anweisungen des Trainers zu folgen. Wer unter der Woche zu wenig (positiv) coacht, hat am Spieltag viel zu tun ...