

# Der Trainer

## - mal Erfolgsschmied, mal Sündenbock

VON ANUSCHA LOZA



Bild: bfp Versand

**Wenn ein Klub eine Siegesserie startet, dann wird mal der treffsichere Mittelstürmer und mal der kreative Mittelfeldregisseur zum Helden der Erfolgsgeschichte, manchmal gebühren die Lorbeeren auch dem Torwart, der unhaltbare Bälle hält oder der Defensive, die einem Felsen in der Brandung gleicht. Wenn es nicht läuft und eine Niederlage der anderen folgt, dann sind diese Helden aber keineswegs sofort die Schuldigen. Viel häufiger richtet sich der Zorn aller auf eine andere Person.**

Mal revoltieren die Spieler gegen ihn, mal fordern die Fans lauthals seinen Rauswurf, mal spricht sich der Vorstand durch seine Entlassung von aller Verantwortung frei: Ob Dorfverein oder Bundesligaklub- der Trainer ist derjenige, der den Kopf dafür hinhalten muss, wenn sich die gewünschten Erfolge nicht einstellen.

Um den Erfolg zu erzielen, gilt es nicht nur die sportlichen Disziplinen des Sports zu beherrschen. Natürlich müssen die technischen und körperlichen Fähigkeiten jedes Spielers individuell entwickelt werden, natürlich gilt es die Mannschaft in taktischer Hinsicht möglichst gut zu schulen. Doch gerade hinsichtlich der Mannschaftsleistung ist es wichtig, die menschlichen Aspekte zu beachten. Der Trainer muss jeden einzelnen Spieler gut kennen, richtig einschätzen und erkennen, welche Rolle er sportlich und menschlich im Mannschaftsgefüge spielen kann.

VON ANUSCHA LOZA

Ein großer, ein vielfältiger Anspruch an denjenigen, der eine Fußballmannschaft trainiert. Mit diesem einher geht ein großer Druck, dem sich kein Trainer entziehen kann. „Kein Trainer kann sich von diesem Druck frei machen. Er kann nur eine optimale Einstellung an den Tag legen, um effektiv mit dem Druck umzugehen“, erklärt Mentaltrainer Dirk Schmidt.

Bevor sich der Trainer damit beschäftigen kann, wie er seinen Einfluss auf die Mannschaft am besten nutzen kann, muss er sich mit sich selbst beschäftigen, steht er doch am Anfang einer langen Kette. „Ein herausragender Trainer kann sich in erster Linie selbst bestens motivieren und den eigenen Motivationslöchern vorbeugen. Nur wer die Kunst der Selbstmotivation in der eigenen Mentalität beherrscht, kann andere motivieren. Die Motivation einer Mannschaft spielt sich über einen langen Zeitraum ab und kostet viel Kopfeinsatz und emotionale Kraft“, meint Dirk Schmidt und nennt Christoph Daum als ein Vorbild hinsichtlich der Motivationskünste: „Christoph Daum hat den FC Köln zu seiner Zeit in der zweiten Liga in Zusammenarbeit mit dem Mentaltrainer Thomas Schlechter ein Aufstieggemälde malen lassen. Dieses Bild wurde Symbol dafür, dass das Team den Weg zum Ziel gemeinsam geht. Es war dazu da, ein gemeinsames Werk zu symbolisieren und das Ziel, was der Verein mit großer Disziplin erreichen kann.“

Doch solche Motivationstricks greifen nur, wenn der Trainer glaubwürdig ist. Genau das ist der wichtigste Aspekt in Hinsicht auf das Auftreten eines Trainers. Eben weil er bei weitem nicht nur Übungsleiter ist, hat er nicht nur sportlichen, sondern auch menschlichen Einfluss auf die Spieler. Damit der Einfluss ein positiver ist, muss der Trainer nicht nur von seinen Athleten das Richtige fordern, sondern zu allererst von sich selbst, meint auch Motivationsexperte Schmidt: „Ein wichtiger Einflussfaktor ist das Einhalten der eigenen Prinzipien und Regeln. Was man von anderen erwartet, sollte auch so vorgelebt werden. Damit sind nicht nur die offensichtlichen Vorbildfunktionen wie Pünktlichkeit, Freundlichkeit und Disziplin gemeint. Wer ein gutes Mannschaftsklima will, damit alle Teammitglieder sich gedanklich mehr mit dem Wesentlichen ihrer Arbeit beschäftigen können, statt sich mit kleinen Missstimmungen und Wehwehchen auseinander zu setzen, sollte als Leitfigur diese positive Grundeinstellung auch vorleben und ausstrahlen.“

# Der Trainer

## - mal Erfolgsschmied, mal Sündenbock

VON ANUSCHA LOZA

Als Trainer sollte man folglich ständig sein eigenes Verhalten und Auftreten reflektieren, um sicher zustellen, dass man seinen potentiellen Einfluss auf die Mannschaft sowohl maximal, als auch positiv nutzt.

Doch nicht nur mit dem Druck auf die eigene Person muss der Trainer umgehen können, auch ist er ein Stück weit in der Lage, den Druck auf die einzelnen Spieler abzustimmen.

Damit das gelingt hält Dirk Schmidt viel von kleinen Verträgen, die man als Trainer mit jedem einzelnen Spieler individuell abschließen kann. Wie hoch man das Ziel steckt und wie offen man mit den Vertragsinhalten innerhalb des Vereins umgeht, sollte ebenfalls auf jeden einzelnen abgestimmt werden.

„Auf dem Blatt wird der aktuelle Leistungsstand und das Ziel erfasst. Jeder Betroffene unterschreibt seine Zielformulierung und nimmt eine Kopie mit nach Hause. Auch dies ist eine strategische Maßnahme zur Selbstmotivation. Ein schriftliches Wort bricht keiner so leicht. Werden die „Verträge“ auch noch unter die Blicke der anderen in einen Teamraum ausgehangen, entsteht ein letzter Schubdruck für einen späteren „Soll-Ist-Vergleich“. Ein guter Trainer passt den Druck der Belastbarkeit eines jeden an.“

### Unsere Autorin:



#### Anuscha Loza

ist Jahrgang 1989 und besucht zurzeit das Gymnasium. Seit März 2004 arbeitet sie als freie Mitarbeiterin beim Süderländer Tageblatt. Während verschiedener Praktika in den Redaktionen von Borussia Dortmund, BRAVOsport und des Kicker-Sportmagazins konnte Sie ihre großen Leidenschaften, den Fußball und das Schreiben miteinander verbinden.

Anuscha Loza gewann 2007 den von der Stiftung Warentest ausgeschriebenen Wettbewerb „Jugend testet“ zum Thema „Wie touristenfreundlich sind Deutschlands WM-Städte nach der WM 2006?“.