

## Football Leverage® stellt den Fußball auf den Kopf und damit auf stabile Beine



Altendorf (ots) -

Immer mehr Fußballspielerinnen und Fußballspieler im D-A-CH-Raum nutzen die App, um ihre mentale Stärke zu trainieren.

Seit 2019 bietet die Schweizer Apalanca GmbH unter dem Namen Football Leverage® mit ihrer innovativen App und engen, langfristigen Begleitung das Mentaltraining für die neue Fußballgeneration an. Die Anwendung wurde entwickelt, um einen immer noch unterschätzten Faktor im Fußball zu fördern: mentale Stärke. Wissenschaftlicher Hintergrund ist die Erkenntnis, dass im Spitzensport das Kopf-Training mindestens so sehr über den Erfolg entscheidet wie die körperliche Fitness. Football Leverage® ist mittlerweile fester Baustein in der Karriere junger Talente und etablierter Profis - und die Spieler/-innen werden von Saison zu Saison mehr.

### Was Fußballtalente von einem Kopfballungeheuer lernen können

Vorrundenaus! Nach dem WM-Debakel der deutschen Kicker in Katar traf es 2023 bei der Fußball-Weltmeisterschaft der Frauen auch die Nationalspielerinnen. Das Team wirkte zögerlich, die Leistung unstet, die Stimmung nicht harmonisch. Noch vor der Entlassung von Martina Voss-Tecklenburg als Nationaltrainerin im letzten November übernahm Horst Hrubesch zum zweiten Mal nach 2018 die Rolle als Interims-Coach. Und siehe da: Unter seiner Leitung kämpften sich die deutschen Frauen ins Finalturnier der Nations League und wahren sich nun im Halbfinale gegen Frankreich am 23. Februar die Chance auf die Olympischen Spiele 2024. Woher kommt dieser schnelle Umschwung?

Mittelfeldspielerin Sydney Lohmann sagt von Hrubesch, "dass er sich hinstellt und uns einfach diesen Glauben gibt, dieses Gefühl, dass wir (...) unschlagbar sind, wenn wir unsere Leistung abrufen". Verteidigerin Giulia Gwinn ergänzt: "Jede Spielerin hat ein Lachen auf den Lippen. Wir können als Kollektiv auf dem Platz sehr viel bewirken. Momentan spüre ich keine Zweifel." Und Torschützenkönigin Alexandra Popp bringt es wie immer auf den Punkt: "Horst gibt uns ein sehr gutes Gefühl." - Selbstbewusstsein, Spaß, Sicherheit. - Es sind also weder allein Körperfitness noch strategisches Verständnis, die zum Erfolg auf

dem Rasen führen, sondern die Einstellung, mit der er betreten wird. Dass man Hrubesch zu aktiven Zeiten auch "Kopfballungeheuer" nannte, bekommt so einen ganz neuen Sinn.

### Was echte Champions vom guten Durchschnitt unterscheidet

Diese Kopfstärke mag bei Horst Hrubesch Instinkt, Gelassenheit, Erfahrung sein. Sie Fußballspieler/-innen ganz professionell zu vermitteln, ist das Ziel von Football Leverage® und ihrer App. Ein Expertenteam aus Mentalcoaches nutzt das digitale Werkzeug, um mittlerweile bereits über 800 Teilnehmende langfristig online und doch persönlich zu begleiten. Sie setzen dabei auf eine Kombination aus Mentoring- und Trainingsprogrammen, deren Module auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Die Zusammenarbeit ist langfristig ausgelegt. Ihr Ziel ist es, aktuelle Herausforderungen zu lösen, viel mehr aber noch, künftigen Schwierigkeiten wie Motivationseinbrüchen, Rückschlägen oder Versagensangst präventiv vorzubeugen, sodass sie vermieden oder zumindest schnell abgehakt werden können. Wer so vorbereitet ist, dem fällt es leichter, unter Druck Stand zu halten, eine konstant hohe Leistung zu erbringen, mit Freude und Selbstvertrauen aufzuspielen und sich positiv von Mitbewerbern abzusetzen. Im Durchschnitt ist die mentale Stärke dank Football Leverage® nach einem Jahr um 25 Prozent verbessert.

Das ist wichtig, da die Leistungserwartung im Fußball durch Vereine und Öffentlichkeit bereits ab den Jugendklassen zunimmt und in Profiligen immensen Druck auf die Aktiven ausübt. Auf entsprechend hohem sportlichen Niveau sind alle gleichermaßen taktisch geschult, verfügen über dasselbe hochwertige Material und nutzen identische Trainingsmethoden. Der einzige Faktor, der Champions dann vom "Sprenu" trennt, ist die überlegene mentale Konstitution. Trotzdem investieren derzeit die meisten Fußballer/-innen weniger als fünf Prozent ihrer Trainingszeit in die Entwicklung von Einstellung und Persönlichkeit.

Ein solches Einstellungstraining zum elementaren Bestandteil des Fußballs zu machen, vergleichbar dem Krafttraining, ist die Vision von Nico De Villa. Nach einer Ausbildung zum Sportmentaltrainer im Jahr 2016 musste er erkennen, dass seiner Disziplin im Fußball längst noch nicht der Stellenwert eingeräumt wird, der ihr zustände. Der angestrebte Geist-Leistungs-Hebeleffekt geht so verloren. Kurzerhand gründete De Villa gemeinsam mit seinem engen Vertrauten Philippe Raschle im Jahr 2019 die Apalanca GmbH (spanisch für Hebeleffekt) und lancierte Football Leverage®. Bereits im selben Jahr konnte der ausgebildete Fußball-Mentalcoach Christoph Kleinert verpflichtet werden. Ihm folgten bis heute weitere spezialisierte Coaches. Das gesamte Apalanca-Team besteht mittlerweile aus 20 Personen, die mit einem stetig wachsenden Zustrom von ambitionierten, talentierten Spieler/-innen zusammenarbeiten. Das Unternehmen ist damit der führende Anbieter von Fußball-Mentaltraining in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sogar die Fußballschulen von Real Madrid vertrauen auf den Anbieter: Die Fundación Real Madrid Clinics Switzerland hat Teile des mentalen Trainingskonzeptes von Football Leverage® in die Nachwuchsarbeit integriert.

Bemerkenswert ist, dass Mentaltraining nicht nur die sportliche Leistung steigert, sondern sich auch positiv auf Charakterbildung und Persönlichkeit auswirkt. Das Team hinter Football Leverage® stellt immer wieder fest, dass ihre Schützlinge zu Vorbildern für fußballbegeisterte Kinder heranreifen und dank ihres "Mindsets" bestens gerüstet sind für gesellschaftliche Aufgaben und berufliche Erfolge abseits der Kickerkarriere.

Pressekontakt:

Apalanca GmbH  
Herr Nico De Villa  
Brügglistrasse  
28852 Altendorf Schweiz  
Mail: nico@footballleverage.com  
Tel.: 0049 76 521770

Medieninhalte



Logo von Football Leverage® / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/173239](http://www.presseportal.de/nr/173239) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100097540/100915416> abgerufen werden.