

EM 2008 - Gedankenspiele

21.05.2008, 09:45 | Sport

Pressemitteilung von: *Castrol Deutschland Motoröl und Schmierstoffe*
Presseagentur: *Dildizayn*



Castrol Index-Sportpsychologe Andy Barton verrät uns, wieso Torjubel, positives Denken und ein Lächeln auf den Gesichtern der Beteiligten bei dieser Europameisterschaft der Schlüssel zum Erfolg sein könnten...

“Einen Spieler psychologisch optimal vorzubereiten ist nur mit unglaublichem Fingerspitzengefühl möglich. Manche Spieler sind immer dann am besten, wenn sie absolut geladen sind; andere müssen dagegen eher entspannt sein. Cristiano Ronaldo ist zum Beispiel ein extrovertierter Spieler, der fast schon zu Höchstleistungen hochgepusht werden muss und bei der Nationalhymne oft mit erhobenem Kopf und aufrechten Schultern aus voller Kehle mitsingt. Introvertiertere Spieler wie Deutschlands Miroslav Klose dagegen brauchen Ruhe und einen klaren Kopf.

Verein kontra Nationalmannschaft

“Manche Spieler, wie der Tscheche Milan Baros, scheinen in der Nationalmannschaft besser zu spielen als im Verein. Das kann daran liegen, dass die Stimulation, die dadurch entsteht, wichtige Spiele zu bestreiten, die Spieler zu besseren Leistungen antreibt. Dagegen kann es bei Spielern wie den beiden Spaniern Cesc Fabregas und Sergio Ramos vorkommen, dass ihre Leistung bei Länderspielen einknickt. Das könnte sich damit erklären lassen, dass sie Länderspiele für so extrem wichtig halten, dass der Stress für sie einfach zu groß wird.

Partystimmung

“Torjubel ist sinnvoller als man zunächst meinen möchte. Ein Spieler, der einem positiven Erlebnis, zum Beispiel dem Erzielen eines Tores, intensive Emotionen zukommen lässt, trainiert gleichzeitig sein Gehirn, sich an dieses Erlebnis zu erinnern – und steigert damit sein Selbstvertrauen jedes Mal, wenn er mit einer ähnlichen Situation konfrontiert ist. Die wahren Torschützenkönige wie Thierry Henry, Ronaldo und Luca Toni tun vergebene Chancen locker mit einem Schulterzucken ab, lassen jedoch sehr viel intensivere Emotionen aus sich heraus, wenn sie das Tor dann machen – so werden diese Erinnerungen und Assoziationen leichter abgerufen.

Optimisten kontra Pessimisten

“Ein Torwart kann an seinen Fehlern gemessen werden. Patzer können den guten Ruf eines Keepers ruinieren. Und Torhüter, die eine schlechte Phase durchmachen, sind oft sehr negativ eingestellt. Doch wenn Sie zu sich selbst sagen "Lass bloß nicht den Ball fallen", stellen sie sich dabei im Grunde vor, wie sie den Ball fallen lassen, und damit steigt

natürlich die Wahrscheinlichkeit, dass das tatsächlich passiert. Top-Torwart Petr Cech, der vor kurzem erst eine schreckliche Kopfverletzung erlitten hatte, tappt garantiert nicht in diese Falle: Er lässt alle Ängste vor weiteren Verletzungen an sich abprallen, indem er sich lieber darauf konzentriert, was er erreichen möchte, statt daran zu denken, was nicht passieren darf: Genau diese Art von positiver Denkweise erhöht die Chancen auf ein positives Resultat.

'Don't worry, be happy'

“Eine Möglichkeit, mit negativen Gedanken umzugehen, liegt darin, Spaß zu haben. Wenn Spieler größer und bekannter und die Spiele immer wichtiger werden, glauben sie oft, dass sie das Spiel plötzlich viel ernster nehmen müssen. Aber dann kann es plötzlich ein bißchen zu wichtig werden und die Spieler konzentrieren sich fast verkrampft auf Tore und die dadurch entstehenden Folgen. Das könnte auch Spaniens Problem sein, da sie einfach unter immensem Druck stehen, ihr Potenzial zu verwirklichen, und dieser Druck stetig wächst. Mannschaften, die Spaß am Spiel haben, sind viel eher in der Lage, sich auf ihre Leistung zu konzentrieren – es lohnt sich immer, eine Mannschaft zu unterstützen, die auch während des Spiels mal lächeln kann...”

Weitere Nachrichten zur EM 2008 finden Sie unter <http://www.castrolindex.de>

Portrait

Castrol ist der weltweit führende Spezialanbieter für Schmierstoffe, Mineral- und Syntheseöl. Die meisten kennen Motorenöl oder Getriebeöl von Castrol, also Öl für Auto und Motorrad. Neben Motoröl stellt Castrol aber auch Schmierstoffe für Nutzfahrzeuge, etwa für Lastkraftwagen, Busse und Baumaschinen, und die Industrie her. Castrol Deutschland bietet unter anderem die Marken Castrol EDGE, Magnatec, GTX, SLX Professional, Elixion, Enduron und Tecton an. Castrol Oil – an international brand offered by Castrol Germany.

News-ID: 212793 • Views: 2458 (Stand: 26.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/212793/EM-2008-Gedankenspiele.html>