Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

26.06. 2016

Nati Niederlage - es lag an der «mentalen Stärke» der Kopf war nicht völlig frei

Von sportmental



Bild Rechte
Robert Lauber

Der Erfolg beginnt im Kopf • auch die Niederlage
Die Schweizer waren «Mental» nicht in Topform

(Riehen)(PPS) Das Scheitern gegen Polen, das schmerzliche Ausscheiden hätte verhindert werden können, es lag vorwiegend am «Mentalen». Als Sportmentaltrainer kann ich einschätzen, dass die Fussball Nationalmannschaft eigentlich gut gespielt hat. Als Mannschaft im Kollektiv und gegenüber den Vorbereitungsspielen konnte man eine ausgezeichnete Leistungssteigerung feststellen. Nur das genügt nicht um in den 1/4 Final zu gelangen. Es wäre viel mehr möglich gewesen wenn der besondere Exploit, im entscheidenden Moment die Torschüsse und Pässe noch genauer, spontaner und vor allem intuitiver gefallen wären.

Sie interessiert etwas mehr über die Hintergründe des **«Mentalen»** zu erfahren, weshalb Xhaka den Penalty verschoss?

Meine bereits 25 jährige Erfahrung, die ich als Sporttrainer mit Zusatzausbildung sportmentale Methoden an der Universität Zürich (IAP) abgeschlossen habe, hat einen besonderen Bezug zum Fussball. Da ich zur Verschwiegenheit verpflichtet bin, dürfen keine aktuellen Clubs und Personen erwähnt werden. Es ist etwas länger her als ich mit dem Mentalen für den Fussball begann. Dem FC Basel im Aufstieg zur Nati B - A, haben wir mit der mentalen Vorbereitung der Mannschaft des FC Basel endlich zum Durchbruch verholfen. (Ceccaroni, Berg; Smajic, Dario Zuffi, Karl Engel).

Einschätzung mentale Leistung Fussball EM Frankeich

Startspiel Albanien
Mental ist es absolut normal, dass der Spirit, der mentale Flow sich noch nicht beim 1. Spiel, vollständig entfalten kann. Deshalb konnten einige Spieler sich nicht überdurchschnittlich entfalten, man spürte, dass die «innere, mentale» Leistungsentfaltung noch nicht vollständig fliossen und etwas gebremst wirkte. Deshalb waren die vielen Rück- und Seitenpässe normal, man getraute sich nicht, da mental ein innerer Widerstand, wie ein gebremstes Selbstvertrauen vorhanden war. Spontan offensiv in die Tiefe zu sprinten und riskante Pässe sich zu trauen, das war nur in wenigen Einzelaktionen zu sehen. Aus meiner Erfahrung und auch die Erfahrung meiner deutschen Kollegen ist diese Situation im Startspiel eines Turniers durchaus normal. Interessant war das Comeback von «Schweinsteiger» er hatte sich auf das erste Spiel exzellent mental vorbereitet und deshalb ist der Erfolg auch eingetreten. Nur wenn es im Kopf stimmt, der Kopf bei hoher Konzentration vollständig frei ist, gelingen geniale Spielzüge.

Spiel Rumänien
Kompliment, Petrovic hat sehr gut den «mentalen Spirit» aufgebaut. Die Mannschaft hat gekämpft und trotz des Penaltys nie nachgelassen. Das hat mich sehr gefreut. Das Bild zeigt eindrücklich einen starke mentale Teamleistung.

Feedback zu Sherdan Shaqiri und Seferovic
Die Kritik aus den Medien und das Wissen, ich könnte viel besser spielen, geht nicht spurlos vorbei. Im 2. Spiel wollten beide Spieler zeigen, zu was sie fähig sind und haben sich selbst enorm unter Druck gesetzt. Der Kopf war nicht vollständig frei, aus den Augenbewegungen, den Körperreflexen und Mimik konnte man erkennen dass man unbedingt wollte, seiner Höchstform zu erzwingen. Mental setzten sie sich unheimlich unter Druck und bei jedem nicht perfekten Spielzug ist der Druck noch

gestiegen. Mental ist die Lösung mit einem Stopanker oder TIC - TAC Tricker. Ein kleines iPhone Programm hätte gereicht, um am Abend und auf der Busreise die mentale Balance aufzubauen und den Druck in einen optimalen Leistungszustand (OLZ) zu lenken. Ich bin überzeugt mental wären nicht nur die Dribbling noch intuitiver, reflexartiger zu Stande gekommen. Auch hätte man vermehrt Mut gehabt, Weitschüsse zu wagen. Oft waren es 1-2 Schritte zu spät um den Schuss abzudrücken. Der Fallrückzug von Sherdan in der 2. Halbzeit wäre, wenn der Spannungsdruck nicht so stark gewesen wäre (synaptische Verminderung), das Traumtor der EM 2016 geworden. Die Frage ist und das wäre die Aufgaben des Sportmentalcoach, wie kann Seferovic verarbeiten, dass er nicht genügt hatte und durch Embolo ersetzt wurde. Worte und Einsicht nützen da nicht viel, mental kann man mit der Spiegelmethode diese Muster verändern und mit der Impact Modellierung das Selbstvertrauen stärken.

Feedback zu Stephan Lichtsteiner
Natürlich weiss er, dass man im Strafraum den Gegner in dieser Weise nicht halten darf. Warum hat er es trotzdem getan, Weil mental die eingeübten Erfahrungsmuster aus bisherigen Spielen nicht zum Zuge kamen und eine Überreaktion erfolgte. Wir arbeiten mit sogenannten mentalen «Stop-Trigger» die im Vorfeld eingeübt werden. Das ist zu verstehen, wie bei der Verkehrsampel, wenn es von Rot auf Grün schaltet, erfolgt ohne nachzudenken, der Handlungsablauf des Schaltens, Kuppelns und Gasgebens. Völlig harmonisch, perfekt ohne nachzudenken. In diesem Sinne können extreme Abwehrsituationen im Limit Bereich, mental verstärkt werden. Der Prozess ist wie bei Piloten, die im Flugsimulator sich auf gefährliche Manöver vorbereiten, damit wenn der Ernstfall eintritt, das Gedächtnis darauf vorbereitet ist.

Mental - Training wird immer wichtiger

Sportgast Robert Lauber Mentaltrainer und Coach bei Radio DRS
Das Interview erläutert die Erfahrungen und Anwendungsbereiche des Mentaltrainings- Interview- Link http://www.srf.ch/news/regional/basel-baselland/sportgast-robert-lauber...

Wenn Sie mehr wissen möchten oder ein Interview wünschen, rufen Sie mich einfach an oder senden Sie mir ein SMS.
Tel. 061 641 03 28 oder 078 83 90 40

Robert Lauber
Sportmentaltrainer SASP

Pressekontakt:

Sportmental Training
Robert Lauber Sportmentaltrainer SASP
Im Glögglihof 11
4125 Riehen

Tel. 061 641 03 28
mail@top-mental.ch
www.top-mental.ch

Kategorie
Sport

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/nati-niederlage-es-lag-der-mentalen-staerke-der-kopf-war-nicht-voellig-frei*