

Liverpool und die Premier League - Mit Rückschlägen im Sport umgehen

Für die Premier League hat es am Ende wieder nicht gereicht: Trotz einer Serie von 9 Siegen aus den letzten 9 Spielen verpasste der FC Liverpool die Meisterschaft. Auch Manchester City ließ keine Federn und gewann zum zweiten mal in Folge die Premier League.

Es war die vierte Saison der Reds mit Jürgen Klopp als Trainer. In diese Zeit fielen einige Fast-Triumphe. Zum ganz großen Wurf kam es aber erst kürzlich, als sich Liverpool mit 2:0 gegen Tottenham in der Champions League den Titel sichern konnte. Die Freude war bei Klopp und seiner Mannschaft nach der herben Enttäuschung gegen Manchester City natürlich riesig.

Aufgeben ist bei Rückschlägen also keine Option. Auch aus Niederlagen kann positive Energie geschöpft und in Optimismus und Euphorie umgewandelt werden. Das gilt bei Profis genau wie für Freizeitsportler.

Rückschläge sind im Sport normal



Doch wie geht man im Sport mit Niederlagen um? Was sollte man tun, wenn sich der gewünschte Erfolg nicht einstellt? Auch **Verletzungen können einen aus der Bahn werfen**, wie Sportpsychologe Andreas Meyer erklärt. Ob Kraftsport, Ausdauerdisziplin oder Profifußball: Es kommt darauf an, den Fokus nicht zu verlieren. Wir reden immer viel über die körperliche Seite der Weiterentwicklung. Was wir gern vergessen, ist, dass wir unsere Psyche benötigen, um unseren Körper zu verbessern.

Bei Enttäuschungen dürfen wir gerade nicht unseren Trainingsplan über den Haufen werfen. Natürlich tendieren wir zu Ungeduld, das liegt in der menschlichen Natur. Wenn etwas nicht so läuft, wie man es sich wünscht, stellt man schnell alles in Frage. Gerade im Training fällt es schwer, sich zu motivieren. Wer am Erfolg zweifelt, kann sich nicht mehr in jeder Einheit bis ans Limit pushen. Die persönliche Schmerzgrenze verschiebt sich um 3 Etagen nach unten.

Unter Klopp entwickelt sich Liverpool beständig weiter

Als Klopp die Reds übernahm, fand er ein mittelmäßiges Team vor. Am Ende stand Tabellenplatz 8 zu Buche. Nach 2 Spielzeiten in der erweiterten Spitzengruppe und dem Gewinn der Champions League ist Liverpool nun ein starker Kandidat auf den Meistertitel. Bei den **Wetten auf die Premier League zur Saison 2019/20** werden sie mit einer Quote von 3,75 zu den Top-Favoriten gezählt (Stand: 20.05.2019). Ob es dann für den Sieg reicht, wird sich zeigen.

Dass Klopp es wieder versuchen will, ist selbstverständlich. Die Mannschaft dürfte sich weiter verbessern. Weiterhin akribisch arbeiten, lautet die Devise. Man kann den Trainingsplan immer weiter optimieren, das gilt im Erfolgsfall genauso wie bei Misserfolgen.

Sportlicher Erfolg ist ein komplexes Gebilde

Oft sind es Kleinigkeiten, die über das Erreichen von Zielen entscheiden. Wenn man nicht so stark an Muskulatur zulegt wie erhofft, heißt das nicht, dass man auf dem Holzweg ist. Körperliche Stärke ist ein vielschichtiges Gebilde. Das gewünschte Endprodukt muss auf einem soliden Fundament aufbauen. Gute Planung des regelmäßigen Trainings ist die halbe Miete. Der Rest ist häufig nur eine Frage der Zeit und mit Geduld wird man seine Ziele erreichen.

Source: Facebook

Manchmal stellt sich Erfolg ganz unverhofft ein. Das gilt gerade nach enttäuschenden Erfahrungen und wird durch den Verlauf der Champions League ganz besonders deutlich. Liverpool wurde im Halbfinale der Champions League mit einer 3:0-Klatsche nach Hause geschickt. Das Rückspiel gegen Barcelona schien nur noch Testspiel-Charakter zu haben. Alle dachten, die Sache sei gelaufen. Die Reds aber glaubten an ihre Stärke und warfen alles in die Waagschale. Mit einem **sensationellen 4:0 zogen sie ins Finale ein** und gewannen dann sogar noch gegen Tottenham in Madrid.

Auf halber Strecke zum Erfolg erwarten uns nicht selten Enttäuschungen. Wer dennoch konsequent an sich arbeitet und zu 100 Prozent fokussiert bleibt, wird am Ende belohnt.

Source: Facebook