

Interview Cristiano Ronaldo

Wie sieht Ihre typische Vorbereitung aus, um sich körperlich und mental in einer langen Saison mit Vereins- und internationalen Spielen fitzuhalten?

Ich liebe es Fußball zu spielen, aber ich liebe es auch, frei zu haben. Auszeiten sind genauso wichtig wie unser Training, um fit zu bleiben. Dieses straffe Pensum halten wir die ganze Zeit, fast jeden Tag während der Saison, daher muss man sich auch entspannen und erholen, Zeit mit der Familie verbringen, deiner Freundin oder deinem Sohn. Mir ist nie langweilig, wenn ich Urlaub habe, da ich jeden Tag etwas unternehme, etwas anderes als Fußball.

Fußball ist also harte Arbeit?

Nein! Fußball ist mein Leben. Ich liebe Fußball und wenn die Saison läuft, ist Fußball mein Leben. Die Sache ist die, es ist mein Leben für zehn oder mehr Monate im Jahr, wenn ich also Urlaub mache, versuche ich, ein wenig Abstand davon zu nehmen, Dinge zu machen, zu denen ich sonst während der Spielzeit nicht komme. Ich schalte gerne mal einen Monat ab, nehme mir eine mentale und körperliche Auszeit, um dann gestärkt zurückzukommen. Das ist unverzichtbar. Der Körper braucht Entspannung im Sommer, denn die Saison ist lang. Ich nutze diese Zeit, um Zeit mit Freunden zu verbringen, ein bisschen Tennis zu spielen, zu schwimmen, mich Dingen zu widmen, die, wenn ich mich auf die Saison konzentriere, nicht drin sind. Die Zeit weg vom Fußballfeld ist kurz, daher stell ich sicher, dass ich in dieser Zeit Spaß habe.

Aber Sie sind bekannt für Ihre gründliche Vorbereitung und intensives Training vor jedem Spiel. Wie halten Sie sich motiviert?

Ja, Motivation ist extrem wichtig. Wenn man in der Lage ist, sich selbst hochgradig motiviert zu halten, kann man in der eigenen Karriere sehr viel erreichen. Ich versuche grundsätzlich eine positive Einstellung und mein Selbstbewusstsein beizubehalten. Jede neue Spielsaison bringt auch neue Herausforderungen mit sich, eine neue Saison ist auch eine neue Herausforderung und ich versuche jedes Mal besser als das Mal davor zu sein. Meine mentale Stärke ist sehr wichtig für mich. Wenn ich eines Tages aufwache und nicht motiviert sein sollte oder ich zum Training gehe und mich die Herausforderung nicht mehr reizen sollte, dann denke ich, wäre das ein Zeichen für "ich will nicht mehr Fußball spielen". Diesen Tag hat es bislang noch nicht gegeben und er wird auch so bald nicht kommen, denn ich möchte noch für viele, viele Jahre weitermachen.

Spielen Ihre persönliche Fitness und Ihr Körper eine sehr wichtige Rolle und wie viel Augenmerk legen Sie darauf?

Als Profi-Sportler spielen meine Fitness und mein Körper selbstverständlich eine große Rolle, aber ich fokussiere mich nicht stark darauf. Es ist wichtig, aber nicht der wichtigste Aspekt in meinem Arbeitsleben. Ich habe Glück, meine Gene sind gut. Ich habe nicht viele Probleme. Zum Beispiel kann ich außerhalb der Saison auch mal ein paar Tage lang gar nichts machen und nehme trotzdem nicht zu. Manche Spieler können sich diesen Luxus unter Umständen nicht leisten. Aber ich gehe für gewöhnlich auch dann zweimal die Woche ins Fitnessstudio und pflege einen gesunden Lebensstil. Das ist der Schlüssel zum Erfolg: gesund leben, das Richtige essen und ausreichend Nachtruhe. Wenn du dich als Fußballer nicht danach richtest, ist die Chance hoch, dass du die benötigten Anforderungen bei Training und im Spiel nicht erfüllst.

Ist das Training sehr anstrengend?

Das kommt darauf an. Wenn du, wie ich manchmal, unter der Woche wie auch am Wochenende Spiele hast, sollte das Training nicht zu anstrengend sein. Ich trainiere gerne einmal die Woche hart, das reicht mir aus. Wenn wir an den anderen drei oder vier Tagen ebenfalls hart trainieren würden, wären wir am Spieltag nicht in idealer Verfassung. Kurze und intensive Trainingseinheiten, das ist in Ordnung. Ich übe gerne, üben ist besser als hartes Körpertraining. Bleib bei der Sache, aber trainiere dein Spiel. Das ist der Grund, warum ich gut trainiere. Niemals den Fokus verlieren. Ich probiere Dinge, die ich vielleicht im Spiel machen würde und sehe das Training als ein Spiel an. Nicht nur Angriffe üben, sondern Szenarien durchgehen, die im Spiel vorkommen. Das mache ich mit meinen Teamkollegen und wenn es zum Anstoß kommt, sind wir stark, schnell und geschickt. Wenn man das Training nicht ernst nimmt, werden die richtigen Spiele schwierig, das garantiere ich. Ich arbeite an Dingen im Training, und dadurch sind sie im wirklichen Spiel dann keine Überraschung mehr. Keine Überraschungen heißt keine Probleme.

Sie selbst hatten letztes Jahr eine sehr erfolgreiche Saison in der heimischen Liga, was definiert Ihren Erfolg, wenn Sie nun auf die Saison 2010/11 zurückblicken?

Ja, ich habe in der letzten Saison viele Tore geschossen, aber das nochmal zu wiederholen wird nicht leicht sein. Persönlich etwas zu erreichen ist aber längst nicht so befriedigend, wie als Team voranzukommen. Spanischer Meister oder Champions League Sieger zu werden, das wäre nochmal etwas ganz Besonderes. Letzte Saison habe ich selbst vielleicht besser gespielt als je zuvor und das macht mich glücklich. Aber ich hätte liebend gerne zehn Tore weniger erzielt, wenn wir dafür die Meisterschaft gewonnen hätten. Wenn man mir diesen Deal zusagen könnte, würde ich sofort unterzeichnen, aber bis dahin muss ich weiter so viele Tore wie möglich schießen und hoffen, dass diese Tore uns helfen, mehr Titel zu gewinnen.

Es gibt eine neue Generation an jungen Spielern, die in den Weltfußball eintreten, Spieler wie Hernandez und Chris Smalling bei Manchester United, Neymar in Brasilien; welchen Ratschlag würden Sie diesen Spielern für deren weitere Entwicklung geben?

Sie müssen Profis sein. Sie sollten denjenigen mit mehr Erfahrung zuhören, denn sie selbst sind noch jung und wissen nicht immer, was in einer Spielsituation die beste Entscheidung wäre. Mein Ratschlag ist hart arbeiten, Professionalität, seinen Trainer respektieren, sowie die Team-Kollegen als auch den Gegner. Das sind die besten Qualitäten eines Spielers.

Analysieren Sie Ihre Gegenspieler vor den Spielen, suchen Sie nach Schwächen, die Sie später ausnutzen können?

Ich schaue mir die kleinen Details an, ja. Ist ein Verteidiger schneller als sonst, ist ein Spieler schwieriger abzuwenden, und wenn ja, wie kann ich dagegen vorgehen? Ein Spieler könnte größer oder beweglicher sein, aber ich konzentriere mich auch nicht zu stark auf andere. Man muss an seinem eigenen Spiel arbeiten, sich darauf konzentrieren das eigene Spiel zu verbessern, damit man die Gegner besiegen kann. Man muss seine Pässe und Flanken präzisieren, und das tun, was das Beste für das Team ist. Man ist Profi-Spieler, daher sollte es egal sein, welcher Gegner einem gegenüber steht.

Was ist mit den Mannschaften, denen Sie begegnen? Ist die Vorbereitung eine andere, je nachdem, mit welchem Gegner man es als nächstes zu tun hat?

Sie sollte es nicht sein. Ich bereite mich genauso vor, auch wenn wir gegen eine Mannschaft aus einer unteren Liga spielen. Ich werde mich genauso vorbereiten als würden wir gegen die größte Mannschaft der Welt antreten. Am Ende ist es doch die Freude an der Sache. Wenn du glücklich bist und gerne spielst, dann will man einfach Gutes für seine Mannschaft schaffen, egal gegen wen man spielt. Ich möchte einfach jedes Spiel gewinnen, und ich will immer gut spielen. Das ist, was ich versuche zu machen: das Spiel gewinnen und gut zu spielen. Daraus entsteht auch die eigene Motivation.

Wie bereiten Sie sich selbst auf ein Spiel vor?

Ich denke nicht zu sehr darüber nach, was ich im Spiel machen werde, ich versuche es auf natürliche Weise auf mich zukommen zu lassen. Ich habe allerdings auch eine Routine. So wie die meisten Spieler. Manche bleiben in der Kabine, hören Musik, sind stark konzentriert. Ich bin da anders, relaxter. Ich versuche hier und da noch einen Witz oder Spaß zu machen, mache ein bisschen Musik an. Ich setze mich nicht selbst unter Druck. Wenn man das macht, können Dinge schief gehen. Ich stelle mich voll und ganz auf das Spiel ein, aber ernst wird es dann auf dem Spielfeld. Manche Spieler haben so ihre Rituale und das respektiere ich und versuche, ihnen nicht im Weg zu sein. Ich selbst bin allerdings einfach entspannt, lass ein wenig House-Musik laufen, albere ein wenig rum. Und wie ich schon sagte, so verhalte ich mich, egal ob wir gegen Barcelona oder irgendein anderes Team spielen.

Sie haben in zwei der besten Ligen der Welt gespielt, wie lassen sich die englische Premier League und La Liga in Spanien miteinander vergleichen?

Erstens, es sind die zwei besten Ligen der Welt und ich möchte ganz ehrlich sein. In der Premier League herrscht mehr Konkurrenz. In La Liga auch, aber nicht so stark, wie in England. In Spanien ist das Spiel an sich technischer, man hat gerne den Ball, sie spielen mehr Fußball. In England ist der Kampf erbitterter, Schiris lassen dem Spiel mehr Lauf und ich glaube, die Fans in England mögen das. Ich mag es auch, schneller Fußball, Angriffe, das ist genial; ich verstehe, dass es den Zuschauern gefällt, aber manchmal kann das das Leben für die talentierteren Spieler, die mehr Fantasie haben, erschweren. Man bekommt nicht so viel Schutz. Manche mögen sagen, dass man in Spanien zu viel beschützt wird, aber für jemanden, der gerne dribbelt, ist das auch wichtig. Beide Ligen sind allerdings sehr, sehr cool.

Wie wichtig sind Stil und Mode für Sie, sowohl auf als auch außerhalb des Spielfeldes?

Stil ist sehr wichtig. Der Fußball selbst ist das Wichtigste, aber an zweiter Stelle steht das Image. Sie gehen zusammen Hand in Hand. Großartiges auf dem Spielfeld zu erzielen ist entscheidend, aber es ist auch gut ein gutes Image außerhalb des Spielfeldes zu haben und das ist, was ich versuche. Das ist mir wichtig. Manche Menschen mögen vielleicht meinen Stil nicht, aber ich bin, was ich bin. Ich hoffe, das kann man akzeptieren. Ich werde mich nicht verändern, um anderen zu gefallen und ich hoffe, dass meine Persönlichkeit durch meine Kollektion rüber kommt.

Und Ihre Mannschaftskollegen? Nehmen die Stil auch so ernst?

Natürlich, aber keiner kleidet sich so gut wie ich! Fragen Sie sie! Ich sehe gerne immer und zu jeder Zeit gut aus, ich trage gerne gute Schuhe und ziehe mich gut an. In England bekam ich viele Sprüche in der Kabine zu hören. Rio Ferdinand kleidet sich gut und kommentierte dennoch meine Kleidung. Die meisten englischen Spieler ziehen sich nicht besonders gut an, daher sagten die meisten, dass ich der bestgekleidete Spieler bei United war. Ich gebe mir aber auch Mühe. Manchmal öffne ich den Kleiderschrank am Morgen und starre erst einmal eine Stunde hinein, bevor ich etwas auswähle. Aber so bin ich einfach!

Werden Ihre momentanen Team-Kollegen Ihre Kollektion tragen?

Na klar, die ganze Zeit, für mich. Manche tragen es, um darüber reden zu können und das ist auch in Ordnung. Ich akzeptiere das. Die Kollektion ist sehr cool, sehr schön. Sie ist anders und das gefällt mir. Man muss unterschiedliche Dinge ausprobieren, sonst kann man sich nie verbessern. So ist es beim Fußball wie auch in der Mode. Nike ist perfekt, wenn es darauf ankommt, wenn Innovation im Vordergrund steht. Nike probiert immer etwas Neues aus. Werfen wir einen Blick auf meine Fußballschuhe. Diese Schuhe sind so innovativ und ich finde, dass man das auch über meine Kollektion sagen kann.

Wann haben Sie zum ersten Mal ein Paar der Mercurial Fußballschuhe getragen? Was hat Ihnen an den Schuhen gefallen?

Ich habe mein erstes Paar Mercurials angezogen, als ich sechzehn Jahre alt war. Ich habe bei Sporting Lissabon gespielt und ich erinnere mich, wie ich sagte: „Wow, das sind fantastische Schuhe!“ Die Schuhe haben sich über die Jahre weiter entwickelt, aber immer aus dem richtigen Grund heraus und immer um besser zu werden. Jede Saison gibt es einen verbesserten Schuh und das ist einfach großartig für die Spieler.

Was sind die größten Vorteile Ihrer neuen Fußballschuhe (Mercurial Vapor Superfly III), die Sie dabei unterstützen auf höchstem Niveau zu spielen?

Der Tragekomfort. Sie sehen schön aus, aber das wichtigste ist der Tragekomfort. Du steckst deinen Fuß in den Schuh und es fühlt sich richtig, richtig gut an. Nike hört genau zu, wenn wir als Spieler um Tragekomfort bitten und dieses Verhältnis zwischen Spieler und Marke ist sehr gut. Auch die Traktion, die die Schuhe bieten, spielt eine große Rolle. Ich muss mich oft schnell wenden und an meinem Gegner vorbeikommen und da kommt dann die Schnelligkeit ins Spiel. Ich trage diese Schuhe nun seit über acht Jahren und ich habe keinerlei Interesse an irgendwelchen anderen Schuhen. Diese hier sind einfach die Besten. ###