

Motivation

Ausdauer

Training

Text: Sonja Tajsich

Waren Sie Ihrem persönlichen Ziel schon einmal so richtig nah? Ein unbeschreibliches Gefühl, wenn sich ein Traum erfüllt, endlich alle Anstrengungen von Erfolg gekrönt sind. Deprimierend ist es dagegen, wenn der Sieg nur um Haaresbreite verpasst wird oder man trotz intensiver Vorbereitung weit abgeschlagen zurückliegt.

Als passionierte Langstrecken-Triathletin kann ich persönlich ein Lied davon singen. Ein Wettkampftag ist lang und fordert unglaublichen Kampfgeist und fast übermenschliche Willenskraft. Tiefs müssen überwunden werden, die Frage des „Warums“ stellt sich immer wieder quer. Im Jargon heißt es oft: „Kopf ausschalten“. Ich sage: „Kopf EINSchalten“, denn ich bin überzeugt davon, dass man hart mental arbeiten muss, um mit eisernem Willen Hochleistung zu bringen. Denn eines ist sicher: Es geht immer mehr, als man denkt.

TRAINING MACHT DEN MEISTER

Wussten Sie, dass mentale Fähigkeiten wie körperliche Fitness und Fertigkeiten durch kontinuierliches Training verbessert werden können? Die Autoren des für mich erstklassigen und sehr interessanten Ratgebers „Mentales Training für Triathleten und alle Ausdauersportler“, aus dem ich auch einige Aspekte aufgreifen möchte, weisen allerdings ausdrücklich darauf hin, dass auch beim Mentaltraining Ausdauer und Kontinuität gefragt sind. Es bringt wenig, sich kurz vor einem Wettkampf mit mentaler Stärke auseinander zu setzen. Messen Sie zukünftig der gedanklichen Vorbereitung die gleiche Bedeutung bei wie dem Konditions- oder Techniktraining. Davon können Sie nur profitieren, egal in welcher Leistungsklasse Sie unterwegs sind.

BESTÄNDIGE HERAUSFORDERUNGEN

Das Ziel nahezu jeden Trainings ist ein beständig hohes Leistungsniveau unter Bedingungen mit härtesten Herausforderungen. Zwei Schlagwörter stecken in diesem Satz: das erste ist „beständig“ – es sollen ständig

Mentale Power

Teil 1: Grundelemente des mentalen Trainings – In Wettkämpfen, aber auch im Training, verlangt man sich oft mehr ab, als man meint leisten zu können. Um sprichwörtlich über sich hinaus zu wachsen braucht es einen starken Kopf. Und den können wir trainieren.

hohe Leistungen sowohl in Training als auch Wettkampf an den Tag gelegt werden können mit einem Minimum an Schwankungen. Das zweite Schlagwort ist „Herausforderung“ – es mag einfach sein, unter idealen Bedingungen gegen ein schwaches Teilnehmerfeld anzutreten. Aber wie sieht es aus, wenn die schlimmsten Bedingungen herrschen? Auch dann sollte man die Fähigkeit aufweisen, erstklassig zu kämpfen, sich der Herausforderung zu stellen. Wer auf dieser Leistungsstufe steht, kann neben guten Resultaten auch viel Freude und Befriedigung aus dem Sport schöpfen.

WERDEN SIE SICH KLAR ...

... über Ihr Verhältnis und Ihre Gefühle gegenüber Training und Wettkampf. Prüfen Sie, wie Sie mit Höhen und Tiefen umgehen und überdenken Sie auch Ihre Einstellung zu Erfolg und Misserfolg. Wer sich über diese drei grundlegenden Dinge im Klaren ist, hat es einfacher, den mentalen Wettkampf zu gewinnen:

1. Das persönliche Verhältnis zum Sport
Wie sehr beeinflusst der Sport Ihr Leben?

Nimmt er Sie komplett ein oder haben Sie neben Beruf und Sport noch weitere Hobbys? Können Sie alles unter einen Hut bringen und sind glücklich dabei oder haben Sie ab und an das Gefühl, zu engagiert zu sein, so dass einiges auf der Strecke bleibt? Wenn Sie beste Leistungen erbringen und gleichzeitig Spaß dabei haben möchten, dann müssen Sie den Sport als Teil eines Ganzen sehen. Rufen Sie sich ins Gedächtnis, warum Sie trainieren und warum Sie an Wettkämpfen teilnehmen: weil es Spaß macht, weil Sie das Training genießen, weil es eine tolle Möglichkeit ist, unter Menschen zu kommen, weil es Sie mit Stolz und Genugtuung erfüllt, diese Sportart zu beherrschen, weil Sie Freude am Wettkampf und am Erfolg haben.

2. Höhen und Tiefen

Lernen Sie Ihre Leistungsschwankungen zu erkennen und zu akzeptieren. Konzentrieren Sie sich darauf, wie hoch Ihre Leistungskurve steigt und wieder fällt – und wie Sie darauf reagieren. Betrachten Sie die Höhen und Tiefen im rechten Licht und machen Sie sich klar, dass sie periodische und wiederkehrende Bestandteile dieser

sportlichen Disziplin sind. Diese Einstellung vermindert den Leistungsdruck und minimiert Frust und Enttäuschung. Das hilft, positiv und motiviert zu bleiben. Geben Sie nie auf, konzentrieren Sie sich auf Ihre Ziele und suchen Sie nach den Ursachen des „Durchhängers“.

3. Erfolg und Misserfolg

Die persönliche Auffassung von Erfolg und Misserfolg bestimmt die Fähigkeit, sein Bestes zu geben und dabei den Sport zu genießen. Nicht nur Sieger gewinnen. Vielmehr kommt es darauf an, wie man seine individuellen Ziele setzt und Erfolg definiert. Für den einen ist es bereits Erfolg, sich an sein Trainingsprogramm gehalten zu haben und an der Startlinie zu stehen. Für den nächsten ist es das Größte, eine Strecke absolviert zu haben, die früher noch unvorstellbar erschien. Für wieder andere ist es der ultimative Triumph, aufs Podium zu kommen, eine Qualifikation zu schaffen oder einen Wettkampf zu gewinnen. Die Bandbreite ist groß, deshalb kann auch jeder persönliche Erfolgserlebnisse suchen und finden. Wichtig ist es, sich immer vor Augen zu halten, dass auch hochdotierte Spitzensportler auf

ation Leistung Erfolg Motivation
Selbstkenntnis
Ausdauer Leistung

dem Weg zum Siegereckeln regelmäßig Misserfolge hinnehmen und überwinden müssen. Für konstanten Erfolg sind also sowohl gute als auch schlechte Leistungen wichtig. Schlechte Trainings- und Wettkampfleistungen zeigen, was wir verbessern müssen, und sind gute Lehrmeister. Rückschläge bringen uns bei, Demut zu empfinden und die Fähigkeiten zu schätzen, die nötig sind, um erfolgreich zu sein. Also lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern konzentrieren Sie sich darauf, noch besser zu werden.

DER KOPF STEUERT DEN KÖRPER

Viele sportlich Aktive haben bereits die Erfahrung gemacht, dass es im Wettkampf nicht gegen die anderen ging, sondern gegen die eigene leise Stimme im Kopf, die sagt, dass es so schnell nicht länger geht. Vorausgesetzt, man ist ausreichend trainiert, wird gerne bestätigt, dass die mentalen Herausforderungen größer sind als die körperlichen. Besonders in der Spätphase eines Wettkampfes kann es schwer sein, positiv und motiviert zu bleiben. Das letzte bisschen Energie vermag allein Ihr Kopf zu mobilisieren. Ihre Gedanken müssen Ihren Körper aufmuntern und überzeugen, trotz Müdigkeit und Schmerzen weiterzumachen, gerade im Ausdauersport. Denn auf einem bestimmten Leistungsniveau kämpft man gegen physisch nahezu gleichstarke Gegner. Gewinnen wird derjenige, der bereits zum Training die höchste **Motivation** mitbringt, das größte **Selbstvertrauen** besitzt, unter **Druck** die besten Leistungen zeigen kann, wer auf den Wettkampf **konzentriert** bleibt, die **Gefühle** zu beherrschen weiß und sich über die **Schmerzen** am Wettkampftag hinweg setzen kann.

DAS LEISTUNGSPROFIL

Der erste Schritt, um an mentaler Stärke zuzulegen, besteht darin, das eigene Leistungsverhalten besser verstehen und einschätzen zu lernen. Eigene Stärken und Schwächen sowie die Reaktionsweise auf bestimmte Situationen zu erkennen. Je besser die persönliche Selbsteinschätzung ist, desto schneller macht man Fortschritte. Auch kann das Training so effizienter und konzentrierter gestaltet werden. Zur Ermittlung der körperlichen Konstitution gibt es etliche Tests, wie Laktattest, Spirometrie, Videoanalysen uvm. Doch es gibt keinen direkten Weg, um die mentalen Stärken und Schwächen zu messen. Diesem Zweck dient die Erstellung eines Leistungsprofils, das wie folgt aussehen kann:

Bewerten Sie sich selbst auf einer Skala von 1 bis 10

• **Selbstkenntnis:** Wie gut kennen Sie Ihre mentalen Stärken und Schwächen? Ist Ihnen bewusst, was Ihnen mental helfen und was Sie verletzen kann?
(1 = ist mir überhaupt nicht bewusst, 10 = ist mir völlig bewusst)

• **Motivation:** Mit welcher Entschlossenheit trainieren Sie und nehmen Sie an Wettkämpfen teil, um Ihre Ziele zu erreichen? Motivation wirkt sich auf alle Aspekte Ihrer Vorbereitung aus: auf Ihren Willen, Zeit und Kraft ins Konditionstraining, die Entwicklung technischer und taktischer Fertigkeiten sowie in die mentale Vorbereitung zu investieren. Arbeiten Sie beständig an allen Aspekten des Trainings oder lassen Sie in Ihren Anstrengungen nach, geben Sie schnell auf, wenn Sie müde, gelangweilt oder frustriert sind?
(1 = überhaupt nicht motiviert, 10 = sehr motiviert)

• **Selbstvertrauen:** Wie stark glauben Sie an Ihre Fähigkeit, gesteckte Ziele erreichen zu können? Wie zuversichtlich bleiben Sie auch bei schweren Bedingungen in einem Wettkampf? Bleiben Sie stets positiv oder verlieren Sie an Selbstvertrauen? (1 = sehr negativ, 10 = sehr positiv)

• **Erregung:** Nützt oder schadet Ihnen Ihre psychische Verfassung im Wettkampf? Sind Sie in der Lage, vor und in einem Wettkampf ruhig und entspannt zu bleiben, oder verspüren Sie eine starke Unruhe? (1 = unruhig, 10 = entspannt)

• **Konzentration:** Wie gut sind Sie in Wettkämpfen in der Lage, Ihre Aufmerksamkeit auf das Erbringen Ihrer Bestleistung zu richten? Können Sie Ablenkungen vermeiden und zielgerichtet bleiben? Können Sie sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren oder werden Sie durch Umstände, die Ihre Leistung beeinträchtigen, abgelenkt? (1 = abgelenkt, 10 = konzentriert)

• **Emotionen:** Wie können Sie vor und in Wettkämpfen Ihre Gefühle steuern? Wenn Sie in wichtigen Wettkämpfen erschwerende Bedingungen vorfinden oder wenn Ihre Leistung nicht gut ist – hält Ihre Begeisterung und Aufregung an oder schlägt sie in Frust, Ärger, Niedergeschlagenheit um? Nützen Ihnen Ihre Emotionen im Wettkampf oder schaden sie Ihnen? (1 = schlechte Emotionen, Schaden, 10 = gute Emotionen, Nutzen)

• **Schmerz:** Wie stark fühlen Sie sich im Training und im Wettkampf körperlich unwohl und wie reagieren Sie darauf? Hindert Sie dieser Schmerz daran, im Training und im Wettkampf bis zum Äußersten zu gehen? Können Sie den Schmerz, den Sie erfahren, effektiv meistern? (1 = schwer, nicht zu meistern, 10 = kontrollierbar, ist zu meistern)

Auswertung

In den meisten Fällen deutet ein Wert unter 7 darauf hin, dass Sie an diesen Faktoren im Rahmen Ihres mentalen Trainingsprogramms verstärkt arbeiten sollten.

Wenn mehrere Bereiche Schwächen aufweisen, müssen Sie darüber nachdenken, womit Sie beginnen möchten. Überlegen Sie, welche Faktoren für die Entwicklung Ihrer Leistungsfähigkeit am wichtigsten sind, setzen Sie Prioritäten.

Übrigens können Sie das Leistungsprofil auch einsetzen, um Ihre Trainingsfortschritte zu messen. Erstellen Sie dazu einmal im Monat ein neues Profil und vergleichen Sie es mit früheren Aufzeichnungen. Vielleicht haben Sie auch einen Trainer oder Trainingspartner, der für Sie ein Profil aus seiner Sicht erstellt und Ihnen damit ein Feedback zu beobachteten Veränderungen und Verbesserungen geben kann.

In der nächsten Ausgabe nehmen wir die sechs wichtigsten leistungsbeeinflussenden mentalen Faktoren Motivation, Selbstvertrauen, Erregung, Konzentration, Emotion und Schmerz genauer unter die Lupe. Außerdem geben wir Ihnen konkrete Tipps an die Hand, mit denen Sie Ihre mentale Power richtig ausbauen können. ●

n Leistung Erfolg Motivation
Selbstkenntnis
Ausdauer
ung



Buchtip

„**Mentales Training für Triathleten und alle Ausdauersportler**“ hilft Ihnen dabei, die psychischen Hürden beim Ausdauersport erfolgreich zu bewältigen. Mit dem richtigen Motivationsniveau und mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten werden Sie eine völlig neue Leistungsebene erreichen. Autoren: Jim Taylor, Terri Schneider. Sportwelt Verlag, Preis: 22,95 Euro. ISBN: 978-3-9811428-0-8, www.sportwelt-verlag.de

Auszüge aus diesem Buch finden sich auch im Artikel, wir danken den Autoren für die freundliche Unterstützung.

COLOR YOUR WAY! 2010

CCT PRO NEW GENERATION!

AIR TECH 2CIRCLES GOES CARBON!

C-29er EINE NEUE DIMENSION ERFAHREN!

www.corrattec.com

TECHNOLOGIES 2010

2CIRCLE CORRATEC

www.corrattec.com