

## Kapitel 9

*Ziele setzen und  
mentales Training  
planen*

**M**otivation allein reicht nicht aus, um das Äußerste aus sich herauszuholen. Motiviert zu sein, ohne Ziele zu haben, ist, wie wenn Sie zwar wissen, wo Sie hinwollen, aber den Weg dorthin nicht kennen. Ziele und Zwischenziele funktionieren wie eine Straßenkarte, die den Weg zu Ihrem Reiseziel aufzeigt. Wenn Sie sich Ziele setzen, trainieren Sie konsequenter und motivierter, weil Sie genau wissen, wie Sie vorgehen müssen, um Ihre angestrebten Triathlonleistungen zu erreichen. Außerdem werden Sie Ihre sportliche Entwicklung besser nachvollziehen können.

Ein Zielsetzungsprogramm beginnt mit einer Vision, einer sportlichen Wunschvorstellung, die Sie in die Wirklichkeit umsetzen möchten. Ihre persönliche Vision kann zum Beispiel sein, einen Wettkampf über die olympische oder Mitteldistanz zu absolvieren, einen Ironman® zu finishen oder sich für Hawaii zu qualifizieren. Eine Vision liefert Ihnen eine klare Antwort auf das ‚Warum, Was, Wo und Wie‘ in bezug auf Ihr Engagement im Triathlon. Die wichtige Rolle, die Ziele bei der Verwirklichung Ihrer Vision spielen, ist in der Zielformel für erstklassigen Triathlon wie folgt zusammengefasst:

Zielformel für erstklassigen Triathlon

**Vision + Motivation + Ziele = Fortschritt**

## DIE SIEBEN ZIELARTEN

Ob ein Zielsetzungsprogramm effektiv ist, hängt nicht nur davon ab, sich irgendwelche Ziele zu setzen, sondern davon, ob man sich die richtigen Ziel-Arten für die Zukunft steckt. Es gibt sieben Arten von Zielen, auf denen Sie Ihr Zielsetzungsprogramm aufbauen sollten:

1. *Langfristige Ziele* stehen für das, was Sie letzten Endes durch das sportliche Training erreichen möchten, zum Beispiel eine stetige Verbesserung Ihrer Fitness und Wettkampfzeiten, das Finishen einer bestimmten Wettkampfdistanz, bei einem regionalen Triathlonrennen auf dem Siegertreppchen zu stehen, sich in Ihrer Altersklasse für eine Meisterschaft zu qualifizieren oder sich im Profibereich zu behaupten.

---

*Ich kann mir durchaus vorstellen, auf dem Siegerpodest zu stehen. Für mich ist es ein erhabenes Ziel. Ich versuche, mich vor allen Dingen darauf zu konzentrieren, dass ich da hingehbe und mich gegen meine Mitstreiter, gegen die Strecke und gegen mich selbst behaupte. Ich werde mein Bestes geben, und wenn das für eine Platzierung auf dem Podest reicht, dann ist das gut so.*

Andy Potts

---

2. *Jährliche Ziele* verdeutlichen, was Sie in den kommenden zwölf Monaten erreichen möchten: eine bestimmte Wettkampfzeit, eine besondere Platzierung, die Qualifikation für einen speziellen Wettkampf usw.

3. *Wettkampfziele* setzen fest, welche Leistung Sie in Wettkämpfen, an denen Sie im Laufe des kommenden Jahres teilnehmen werden, zeigen wollen.

4. *Befindlichkeitsziele* veranschaulichen, wie Sie sich im Wettkampf fühlen möchten bzw. wie Sie zum Wettkampf stehen; vielleicht ist Ihnen ein angenehmes Gefühl während des Wettkampfs am wichtigsten, vielleicht ein starkes Finish, möglicherweise möchten Sie im Rennen aber auch einfach nur Spaß haben.

5. *Trainingsziele* sagen aus, was Sie an Ihrer Technik und Taktik sowie an Ihren körperlichen und mentalen Voraussetzungen noch trainieren müssen, um Ihre Wettkampfziele in die Tat umzusetzen.

6. *Lebensstilziele* benennen konkret, was Sie an Ihrer Lebensgestaltung eventuell verändern müssen, damit Ihre Vision wahr wird; dazu gehören Ihre Schlaf- und Essgewohnheiten, Ihre Arbeit oder Ausbildung sowie Ihre Familie und Ihr Freundeskreis.

7. *Selbstverwirklichungsziele* formulieren den ganz persönlichen Gewinn, den Sie aus Ihren Erfahrungen im Triathlon für sich verbuchen möchten. Das kann eine bessere Gesundheit und Kondition sein, Spaß und Freude, Herausforderungen, Freundschaften oder Leistungsergebnisse.

Die ersten drei Ziele – die langfristigen, jährlichen und wettkampfspezifischen Ziele – fallen in die Kategorie der ergebnisorientierten Ziele, weil sie konkrete, von Ihnen angepeilte Ergebnisse beschreiben. Ergebnisorientierte Ziele haben einen hohen Stellenwert, weil sie bestimmen, wohin Ihr Zielsetzungsprogramm letztlich führen soll. Ergebnisorientierte Ziele sollten nach ihrer Festlegung als Fernziel im Auge behalten werden.

Sich an das persönliche Wunschergebnis zu erinnern, kann eine Motivationshilfe darstellen, wenn das Training schwerer wird und man sich zu fragen beginnt, ob sich die eigenen Mühen überhaupt lohnen. Manche Triathleten versteifen sich jedoch derart auf ihre ergebnisorientierten Ziele, dass sie sich regelrecht selbst daran hindern, diese Ziele zu erreichen. Wenn Sie von der Vorstellung, bestimmte Resultate zu erzielen, besessen sind, können Sie sich schlechter auf nahe liegende Dinge konzentrieren, die Sie auf Ihr Ergebnisziel vorbereiten. Zudem werden Sie vermutlich weniger Spaß am Training und an Wettkämpfen haben.

Die vier letztgenannten Ziele, die sich mit Befindlichkeiten, Training, Lebensstil und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung befassen, sind prozessorientiert und sollten beim täglichen Training im Mittelpunkt stehen. Indem Sie sich auf Ihre pro-

---

*Jedes Jahr setze ich mir Ziele für mein Training und meine Wettkämpfe. Manche Ziele sind quantitativ: Ich möchte eine bestimmte Zeit im Schwimmen erreichen, in einem Rennen eine gute Form zeigen und so weiter. Andere Ziele sind eher qualitativer Art: in einer bestimmten Disziplin stärker werden, beim Krafttraining mehr leisten können und so fort. Alle Ziele, ob qualitativ oder quantitativ, geben uns etwas, worauf wir uns konzentrieren können – etwas, worauf wir tagtäglich hinarbeiten. Ohne diese Ziele fehlt es meinem Training in gewisser Weise an Richtung.*

Heather Fuhr

---

zessorientierten Ziele konzentrieren, sorgen Sie für die nötigen Voraussetzungen, um Ihre ergebnisorientierten Ziele zu erreichen, denn wenn Sie den Nachdruck auf die einzelnen Schritte Ihrer Triathlonvorbereitungen legen, ist der Weg zu Ihrem Wunschergebnis leichter planbar. Der Spaß am Ausdauersport rückt in den Mittelpunkt, und Sie werden am ehesten von der Qualität Ihrer Leistungen profitieren.

## GOLDENE REGELN FÜR DIE ZIELSETZUNGEN

Die Effektivität Ihres Zielsetzungsprogramms hängt davon ab, wie gut Sie wissen, welche Art von Zielen Sie sich setzen und wie Sie sie einsetzen müssen, um sich motivierter und konsequenter vorzubereiten. Die folgenden sieben Richtlinien sollen Ihnen dabei helfen, Ihre Zielsetzungen so effektiv wie möglich zu planen und zu verfolgen.

### 1. Prozessorientierte Ziele bilden das Fundament für ergebnisorientierte Ziele.

Prozessorientierte Ziele führen nach und nach zu den ergebnisorientierten Zielen. Ihre Lebensstilziele (z.B. gut ausgeruht und ausgewogen ernährt zu sein) unterstützen Sie dabei, Ihre Trainingsziele zu erreichen (z.B. Ihr Tempo und Ihre Ausdauer zu erhöhen). Dies wiederum bringt Sie Ihren Wettkampfzielen (z.B. Wettkampfzeiten und -platzierungen) näher, womit Sie Ihre jährlichen Ziele leichter erreichen werden (z.B. eine neue Wettkampfdistanz zu bewältigen oder eine persönliche Bestplatzierung zu erlangen). Diese Etappenziele bilden das Fundament, auf dem Sie Ihre langfristigen Zielsetzungen (z.B. einen Ironman zu finishen oder sich für die Landesmeisterschaften zu qualifizieren) aufbauen können. Wenn Sie diesen Aufbau beachten, dann werden Ihre prozessorientierten Ziele Sie bei der Erreichung Ihrer ergebnisorientierten Ziele unterstützen und ermutigen.

### 2. Setzen Sie sich Ziele, die herausfordern, aber realistisch sind.

Ihre Ziele sollten realistisch erreichbar sein, aber nur nach gewisser Zeit und einem gewissen Grad an Anstrengung. Wenn Sie sich Ziele setzen, die zu einfach sind, wird dies Ihre Motivation und Ihre Entwicklung als Triathlet kaum beeinflussen, weil Sie sie fast mühelos erreicht haben. Andererseits sollten Sie sich nicht zu hohe Ziele setzen, denn sonst könnten Sie Ihrer Motivation und sportlichen Entwicklung schaden.

### 3. Benennen Sie Ihre Ziele präzise und konkret.

Sich ein Ziel zu setzen wie: „Ich möchte mein Lauftempo dieses Jahr verbessern“, reicht nicht aus. Ziele sollten klar formuliert und messbar sein. Ein Beispiel wäre: „Ich möchte mein Lauftempo über 800 Meter in drei Monaten um fünf Sekunden steigern.“ Dieses Ziel benennt einen fest umrissenen Bereich, an dem gearbeitet werden muss, die genaue ‚Menge‘ an angestrebten Verbesserungen sowie den zeitlichen Rahmen für das Erreichen dieses Ziels.

### 4. Graduell erreichte Ziele sind wichtiger als absolut erreichte.

Wer sich für seine sportlichen Leistungen Ziele setzt, muss unweigerlich damit rechnen, nicht alle erreichen zu können, weil niemand genau einschätzen kann, wie realistisch jedes einzelne Ziel ist. Deshalb sollten Sie sich darauf konzentrieren, bis zu welchem Grad Sie Ihrem Ziel näher kommen werden (gradueller Zielerreichung) und sich weniger damit befassen, ob Ihr Gesamtziel auch hundertprozentig verwirklicht wird (absolute Zielerreichung). Obwohl Sie nicht sämtliche persönlichen Ziele erreichen werden – fast immer verbessern Sie Ihre Leistung im Hinblick auf die gesteckten Ziele. In diesem Licht besehen, können Sie sogar dann, wenn Sie ein Ziel zwar nicht voll erreicht, sich aber gegenüber Ihrer früheren Leistungsstufe um die Hälfte verbessert haben, einen gewissen Erfolg verbuchen.

### 5. Zielsetzungen sind dynamisch und flexibel.

Die Festlegung von Zielen ist ein nie endender Vorgang. Haben Sie ein Ziel erreicht, dann setzen Sie sich ein anderes Ziel, das höher ist oder in einem anderen Trainingsbereich liegt, damit Sie sich kontinuierlich zur Leistungssteigerung anspornen. Überprüfen Sie außerdem Ihre Ziele regelmäßig. Stellen Sie fest, wie weit Sie sich tatsächlich verbessert haben, und passen Sie Ihre Ziele gegebenenfalls an. Sie werden nicht exakt bestimmen können, welche Ziele machbar sind; deshalb sollte immer Raum für eventuelle Kurskorrekturen sein. Vor allem sollten Sie die Ziele, die Sie einfacher erreicht haben als erwartet, sofort höher setzen. Umgekehrt sollten Sie Ziele, die sich als unerreichbar erweisen, auf eine realistischere Stufe herabsetzen.

### 6. Binden Sie sich vertraglich an Ihre Zielsetzungen.

Forschungen zufolge sind Zielsetzungen, die in Form eines schriftlichen Vertrags formuliert sind, am effektivsten. Dieser Vertrag sollte

explizite Aussagen über die angestrebten Ziele treffen und die Vorgehensweise, die zur Zielerreichung führt, konkret beschreiben. Diese Methode bringt Ihre Ziele auf den Punkt und verpflichtet Sie vertraglich zu deren Erfüllung. Sie können einen Zielsetzungsvertrag aufsetzen, ihn unterschreiben und Kopien davon an Ihre Trainer, Trainingspartner, Familienmitglieder oder Freunde verteilen. Gehen Sie regelmäßig den Vertrag durch, um sich zu vergewissern, dass Sie sich noch immer daran halten und nicht von den darin beschriebenen Zielen abweichen.

### 7. Protokollieren Sie Ihren Fortschritt.

Auf bestimmte Ziele hinzuarbeiten und diese auch tatsächlich zu erreichen, ist der motivierendste Aspekt von Zielsetzungen. Wenn man die eigenen Anstrengungen mit einer Leistungssteigerung belohnt sieht, ist das Gefühl der Befriedigung und Bestätigung ausgesprochen groß. Diese positiven Gefühle sollten Sie bewusst fördern, indem Sie Ihre Fortschritte in den unterschiedlichen Trainingseinheiten schriftlich festhalten. Führen Sie ein Trainingsprotokoll über Ihre 100-Meter-Schwimmzeiten, Ihren Ruhepuls oder Ihre Radkilometer.

Es gibt eine Reihe von Quellen, die Sie regelmäßig über Ihren Leistungsstand informieren. So kann ein Trainer beurteilen, wie Sie vorwärts kommen, ebenso hilfreich sind Rückmeldungen in Form von Videoanalysen und Leistungstests. Schließlich können Sie sich selbst anhand unseres Leistungsprofils für erstklassigen Triathlon (siehe Kapitel 2) überprüfen. Ein kontinuierliches Feedback, das eine Leistungsverbesserung in unterschiedlichen Trainingsaspekten zeigt, wirkt motivierend, weil Sie daran erkennen, dass Sie Ihren Zielen näher kommen.

Anhand der Zielsetzungen für erstklassigen Triathlon, die wir auf den Seiten 166 und 167 vorformuliert haben, sowie der soeben vorgestellten Goldenen Regeln können Sie jetzt Ihre Ziele schriftlich festlegen. Wenn Sie sich über Ihre Ziele nicht sicher sind, fragen Sie Ihre Mentoren, Trainer oder andere Menschen, die wissen und beurteilen können, was Sie mit Ihren Anstrengungen erreichen wollen.

## HAUPTZIELE FÜR DEN WETTKAMPF

Wenn wir Triathleten nach ihren Zielen in einem bestimmten Wettkampf fragen, dann antworten sie gewöhnlich mit einem Zeitziel oder einer bestimmten Platzierung. „Ich möchte in meiner Altersklasse unter den ersten 15 landen“, „Ich möchte meine Trainingspartnerin schlagen“ oder „Ich möchte unter drei Stunden finishen“ sind Beispiele für solche Aussagen. Aber bevor Sie sich ein ergebnisorientiertes Ziel setzen, gibt es zahlreiche andere Ziele, die Sie anstreben sollten und die Sie auf dem Weg zu Ihrem erwünschten Ergebnis unterstützen.

**Wettkampfziel Nr. 1: Gehen Sie an den Start.** Ihr erstes Wettkampfziel sollte sein, Ihr Trainingsprogramm mit Lust und Freude zu absolvieren und am Wettkampftag fit und ausgeruht, unverletzt und gesund am Start zu erscheinen. Dieses Ziel mag für Sie selbstverständlich sein, aber wir begegnen vielen Triathleten, die einen Wettkampf auslassen mussten oder sich nicht gut vorbereitet hatten, weil sie entweder übertrainiert oder verletzt, krank oder so vom Training erschöpft waren, dass sie nur noch lustlos in den Wettkampf starteten.

**Wettkampfziel Nr. 2: Achten Sie auf eine gründliche Vorbereitung.** Das nächste Wettkampfziel ist, kampfbereit an der Startlinie zu erscheinen. Jim hatte die Gelegenheit, mit einer Reihe von Ausdauerathleten zu arbeiten, die an den Olympischen Spielen 2000 in Sydney teilnahmen. Bei ihrem letzten Treffen im vorolympischen Trainingslager sagte er zu ihnen, sie müssten, wenn sie am Start stünden, von sich selbst behaupten können: „Ich bin so gut wie möglich auf dieses Rennen vorbereitet.“ Sie können in einem Wettkampf nicht alles in der Hand haben; auf die Witterungs- und Streckenbedingungen, die Leistung Ihrer Konkurrenten oder mechanische Probleme haben Sie keinen Einfluss, aber wenn Sie denken, optimal vorbereitet zu sein, haben Sie bereits eine gute Ausgangsbasis, um Ihr Bestes zu geben. Eine solche Aussage bedeutet nicht weniger, als dass Sie mit der nötigen Zeit und Energie an Ihrem Körper, Ihrer Technik und Taktik sowie an Ihren mentalen Fertigkeiten gefeilt haben, um Ihre Wettkampfziele zu erreichen.

**Wettkampfziel Nr. 3: Kämpfen Sie mit Köpfchen.** Dieses Ziel besagt, dass Sie ein intelligentes taktisches Rennen machen sollten. Dazu gehört, dass Sie sich an Ihren Wettkampfplan halten, innerhalb Ihres Tempos und Herzfrequenzbereichs bleiben und sich nicht dazu bewegen lassen, aufgrund einer momentanen Befindlichkeit oder des Verhaltens Ihrer Konkurrenten Ihre Taktik zu ändern. Ihre Zielsetzung ist, in einem

## ZIELSETZUNGEN FÜR ERSTKLASSIGEN TRIATHLON (TEIL 1)

**Anweisungen:** Tragen Sie nachfolgend jeweils Ihre langfristigen, jährlichen, wettkampfspezifischen Ziele und Befindlichkeitsziele ein.

**Langfristig** (übergeordnetes Triathlonziel):

**Jährlich** (Leistungs- und Platzierungsziele für das laufende/kommende Jahr):

**Wettkampf** (Ziele für bestimmte Wettkämpfe):

**Befindlichkeit** (welche Gefühle sollen erzielt werden):

## ZIELSETZUNGEN FÜR ERSTKLASSIGEN TRIATHLON (TEIL 2)

**Anweisungen:** Legen Sie in der folgenden Tabelle Ihre technischen, körperlichen, mentalen und Lebensstilziele fest, mit denen Sie Ihre wettkampfspezifischen, jährlichen und langfristigen Ziele erreichen können. Unter „Methode“ geben Sie konkret an, wie Sie Ihre Trainings- und Lebensstilziele erreichen werden.

### TRAINING (ZIELE FÜR ALLE ASPEKTE DER WETTKAMPFVORBEREITUNG):

**Technisch** (Biomechanik, Taktik):

1. Methode:
2. Methode:
3. Methode:

**Physisch** (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit):

1. Methode:
2. Methode:
3. Methode:

**Mental** (Motivation, Selbstvertrauen, Erregung, Konzentration, Emotionen):

1. Methode:
2. Methode:
3. Methode:

**Lebensstil** (Schlaf, Ernährung, Arbeit/Ausbildung, Familie/Freunde):

1. Methode:
2. Methode:
3. Methode:

Tempo zu schwimmen, zu fahren und zu laufen für das Sie trainiert haben und dieses Tempo von Beginn bis zum Ende kontinuierlich zu halten.

**Wettkampfziel Nr. 4: Finishen Sie stark.** Setzen Sie sich auch ein Ziel für das Ende des Wettkampfs. Ihr Ziel sollte sein, gegen Ende des Rennens genug Kraft übrig zu haben, um einen Spurt hinzulegen, andere zu überholen und stark zu finishen. Es gibt nichts, was mehr anspornt

---

*Für Wettkämpfe, die für dich höchste Priorität besitzen, solltest du dir drei zusätzliche Ziele setzen: (1) einen großartigen Tag zu erleben, selbst wenn das Wetter umschlägt, du die Schwimmbrille verlierst, ein Reifen platzt oder du Verdauungsstörungen hast; (2) einen fantastischen Tag zu haben, an dem nur die Hälfte der erwähnten Probleme auftauchen, und (3) einen idealen Tag zu erleben, der alles überragt, an dem der Wettkampf so verläuft, wie du ihn dir erträumt hast. ... Das gibt dir einen kleinen Gestaltungsspielraum, wenn du mit einem soliden, aber nicht unbedingt perfekten, Ergebnis umgeben musst.*

Dave Scott

---

und beflügelt, als jenes Restchen Brennstoff in Ihrem Tank, das es Ihnen ermöglicht, noch einmal Gas zu geben und sich von der Energie der Gegner, die Sie überholen, ins Ziel treiben zu lassen.

**Wettkampfziel Nr. 5: Genießen Sie den Wettkampf.** Eine Zielsetzung, die den meisten Ausdauersportlern nicht im Traum einfällt, von uns aber unbedingt empfohlen wird: Genießen Sie diese Erfahrung in vollen Zügen! Während des Wettkampfs sollten Sie vor allen Dingen immense Befriedigung und Freude aus dieser Erfahrung schöpfen wollen. Auch wenn es schwierig ist, auch wenn Sie müde sind und es weh tut – denken Sie daran, warum Sie das alles tun, und genießen Sie es, Ihre Leistung unter Beweis zu stellen.

**Wettkampfziel Nr. 6: Sehen Sie auf Ihr Ergebnis.** Erst nachdem alle anderen Wettkampfziele erfüllt wurden, ist es Zeit, auf Ihre ergebnisorientierten Ziele für diesen Wettkampf zu achten. Vergessen Sie nicht, dass Ihr Ergebnis erst nach Abschluss des Wettkampfs feststeht; konzentrieren Sie sich also nicht schon mitten im Rennen darauf, weil Sie sonst von Ihren vorrangigen Zielen abgelenkt werden. Erst wenn Sie durchs Ziel gelaufen sind und einen Augenblick lang in diesem Gefühl geschwelgt haben, können Sie auf die Uhr sehen und prüfen, ob Sie Ihre ergebnisorientierten Ziele erreicht haben.

und beflügelt, als jenes Restchen Brennstoff in Ihrem Tank, das es Ihnen ermöglicht, noch einmal Gas zu geben und sich von der Energie der Gegner, die Sie überholen, ins Ziel treiben zu lassen.

**Wettkampfziel Nr. 5: Genießen Sie den Wettkampf.** Eine Zielsetzung, die den meisten Ausdauersportlern nicht im Traum einfällt, von uns aber unbedingt empfohlen wird: Genießen Sie diese Erfahrung in vollen Zügen! Während des Wettkampfs sollten Sie vor allen Dingen immense Befriedigung und Freude aus dieser Erfahrung schöpfen wollen. Auch wenn es schwierig ist, auch wenn Sie müde sind und es weh tut – denken Sie daran, warum Sie das alles tun, und genießen Sie es, Ihre Leistung unter Beweis zu stellen.

**Wettkampfziel Nr. 6: Sehen Sie auf Ihr Ergebnis.** Erst nachdem alle anderen Wettkampfziele erfüllt wurden, ist es Zeit, auf Ihre ergebnisorientierten Ziele für diesen Wettkampf zu achten. Vergessen Sie nicht, dass Ihr Ergebnis erst nach Ab-

## DAS MENTALE TRAININGSPROGRAMM

Mittlerweile kennen Sie Ihre Ziele und wissen, worauf Sie hinarbeiten müssen. Ein Programm für das mentale Training soll Sie bei der Umsetzung dieser Ziele so effizient und strukturiert wie möglich begleiten. Mithilfe der folgenden drei Schritte – nämlich Planung, Umsetzung und Weiterführung – können Sie Ihr persönliches mentales Trainingsprogramm erstellen.

### Planung

In der Planungsphase Ihres mentalen Trainingsprogramms steht an erster Stelle, dass Sie Ihren größten Trainingsbedarf ermitteln. Nehmen Sie hierzu das Ergebnis Ihres Leistungsprofils für erstklassigen Triathlon (von Kapitel 2) zur Hand, und ziehen Sie auch Konditionstests, die Rückmeldung Ihrer Trainer sowie Ihre eigenen Trainings- und Wettkampferfahrungen zu Rate, um festzustellen, in welchen Trainingsbereichen Ihr dringendster Nachholbedarf besteht. Auch in den einzelnen Triathlondisziplinen wird es unterschiedliche Fertigkeiten geben, an denen Sie arbeiten müssen. Beispielsweise mag es beim Schwimmen am wichtigsten sein, dass Sie konzentriert bleiben, auf dem Rad ist Gelassenheit eine essentielle Fertigkeit, und auf der Laufstrecke stehen Ihre Schmerzbewältigungstechniken im Vordergrund. Um Ihre Trainingsschwerpunkte zu ermitteln, listen Sie in der Tabelle auf Seite 170 diejenigen Bereiche auf, die Sie im Training und im Wettkampf besonders berücksichtigen möchten.

Als Nächstes sollten Sie bestimmte Trainingsstrategien benennen, mit denen Sie Ihre soeben aufgelisteten ‚Schwachstellen‘ angehen möchten. Nehmen wir an, Sie haben sich vier Ziele gesetzt, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken; in Kapitel 4 finden Sie hierzu sechs Strategien für Ihr Training. Treffen Sie aus den Strategien eine Auswahl von zwei bis drei Techniken, die Ihnen am besten zusagen. Experimentieren Sie jeweils ein paar Tage lang mit den einzelnen Methoden. Die geeignetsten Techniken sind die, mit denen Sie sich am wohlsten fühlen. Diese Vorgehensweise ist auch für die Planung Ihres physischen und technisch-taktischen Trainings geeignet. In der Tabelle zur Ermittlung Ihrer Trainingsschwer-

---

*Keine Frage: Der am meisten vernachlässigte Bestandteil des Triathlontrainings ist die mentale Komponente. Wir sind noch nicht sehr erfolgreich darin gewesen, die Psychologie in unsere Trainingsprogramme einzubinden.*

Dave Scott

---

punkte für erstklassigen Triathlon geben Sie zwei oder drei Techniken an, die in die engere Wahl gekommen sind.

Im letzten Teil der Planungsphase müssen Sie Ihr Trainingsprogramm in tägliche und wöchentliche Vorgaben umformulieren und organisieren,

## TRAININGSSCHWERPUNKTE FÜR ERSTKLASSIGEN TRIATHLON

**Anweisungen:** Tragen Sie in der Tabelle diejenigen Bereiche ein, an denen Sie im Rahmen der jeweiligen Trainingseinheiten arbeiten möchten. Nennen Sie dann die Strategien, mit deren Hilfe Sie diese Bereiche entwickeln möchten.

	Bereich	Strategie
<b>Physisch</b>		
1.		
2.		
3.		
<b>Technisch/taktisch</b>		
1.		
2.		
3.		
<b>Mental</b>		
1.		
2.		
3.		

um Ihre physischen, technischen und mentalen Fertigkeiten nach einem festen Zeitplan zu trainieren. Nachstehend finden Sie ein mentales Trainingsprogramm für erstklassigen Triathlon, das beispielhaft verdeutlicht, wie Sie dieses Training mit zeitlichen Vorgaben strukturieren können. Auf Seite 173 ist ein Wochenplan für erstklassiges Triathlontraining abgebildet. Mit diesem Wochenplan können Sie ein Trainingsprogramm erstellen, das wichtige Aspekte Ihres Trainings in den Bereichen, für die Sie vermehrten Trainingsbedarf ermittelt haben, berücksichtigt.

Ziel	Strategie	zeitliche Planung
Motivation erhöhen	Ziele setzen	jeden Montag
Selbstvertrauen aufbauen	positive Selbstgespräche	im Training/ Wettkampf
Konzentration steigern	Schlagworte einsetzen	Laufübungen am Dienstag
Schmerzen bewältigen	tief durchatmen, Muskelentspannung	bei Fahrten und Läufen

**Tabelle 9.1:** Beispiel für ein erstklassiges mentales Trainingsprogramm

## Umsetzung

In der zweiten Phase des mentalen Trainingsprogramms setzen Sie Ihre Pläne in die Tat um, und zwar am besten so früh wie möglich in der Triathlonsaison. Der Vorteil einer frühzeitigen Umsetzung ist, dass Sie dadurch mehr Spielraum haben, um ein möglichst effektives mentales Trainingsprogramm auszuarbeiten und dieses auch vollständig in Ihr allgemeines Training zu integrieren. Auch eine Feinabstimmung des Programms auf Ihre Bedürfnisse gelingt dann besser. Vor allen Dingen verfügen Sie über mehr Zeit, um sich optimal zu verbessern.

Sie haben vielleicht Bedenken, ob Sie die Zeit für ein mentales Training aufbringen können. Auch ohne den Triathlon führen Sie wahrscheinlich schon ein aktives Leben, in dem Arbeit, Familie und Freunde einen wichtigen Platz einnehmen. Ein umfassendes mentales Trainingsprogramm neben all Ihren anderen Aktivitäten erscheint Ihnen möglicherweise zu viel.

Deshalb ist es vernünftig, wenn Sie bei Ihrer Zielsetzung und der Planung Ihres mentalen Trainings darauf achten, welcher Umfang für Ihr persönliches Leben auch realistisch ist. Wenn Sie den Eindruck haben, dass das von Ihnen entworfene Programm zu zeitaufwändig und strapazierend ist, sollten Sie besser kleinere Brötchen backen. Reduzieren Sie Ihr Programm auf die grundlegendsten Elemente, mit denen Sie Ihre Leistung verbessern und Fortschritte erzielen können. Wenn Sie eine gewisse Routine mit dem Programm entwickelt und es zeitlich mit Ihrem täglichen Leben koordiniert haben, werden Sie feststellen, ob es integrierbar ist. Passt Ihr mentales Trainingsprogramm in Ihr Leben, dann sollten Sie darüber nachdenken, welche Elemente Sie noch hinzufügen können, damit Sie schneller vorankommen oder an zusätzlichen Aspekten Ihres Trainings gezielt feilen können.

### Weiterführung

Die letzte Phase des mentalen Trainingsprogramms hat als Schwerpunkt die Weiterentwicklung Ihrer Leistungen. Schließlich hat man beim Triathlon nie ‚fertig‘ trainiert. Für eine stetige Leistungsverbesserung muss ein konsequentes Trainingsprogramm, das alle Aspekte des Sports berücksichtigt, fortgeführt werden. Körperliche Fitness und technische Fertigkeiten verkümmern, wenn sie nicht durch regelmäßigen Einsatz gepflegt werden. Nicht anders verhält es sich mit den mentalen Fertigkeiten. Auch wenn Sie die mentalen Techniken, die zum Erreichen Ihrer Ziele in der jeweiligen Triathlonsaison nützlich sind, bereits erworben haben, ist ein eventuell angepasstes mentales Trainingsprogramm sinnvoll, um an den gewonnenen Fertigkeiten weiterzuarbeiten.

Wie intensiv Sie außerhalb der Wettkampfsaison Ihre mentalen Fertigkeiten trainieren, hängt davon ab, wie ernsthaft Sie Triathlon betreiben und ob Sie gewillt sind, Ihre Ziele mit jeder neuen Saison höher zu schrauben. Manche Ausdauersportler verzichten außerhalb der Wettkampfsaison gänzlich auf ein mentales Training und müssen jedes Jahr aufs Neue den mentalen Stand ihrer letzten Saison zurückerlangen. Andere halten im mentalen Bereich immerhin ein moderates Trainingsniveau aufrecht, das ihnen beständige Grundfertigkeiten verleiht, auf die sie in der neuen Saison aufbauen können. Wiederum andere nutzen die wettkampffreie Phase, um mental Kraft zu schöpfen und Schwächen auszumergen. Dafür setzen sie ein rigoroses mentales Trainingsprogramm fort, das ihnen zu einer neuen Stufe von ‚mentaler Fitness‘ für die neue Saison verhilft.

### WOCHENPLAN FÜR ERSTKLASSIGEN TRIATHLON

	Morgens	Nachmittags	Abends
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			



### FALLBEISPIEL: RAY

Ray, 44 Jahre, hatte seit Beginn seiner Triathlonaktivitäten vor drei Jahren kontinuierlich Fortschritte gemacht, obwohl er sich eigentlich keine echten Ziele setzte. An Wettkämpfen nahm er einfach nur zum Spaß teil und auch größtenteils deshalb, weil er in seiner Freizeit gerne mit fitten Leuten zusammen war. Er begann sich zu fragen, wie weit er gehen könnte, wenn er ‚ein Mann mit einem Plan‘ würde, und er beschloss, sich ein paar konkrete Ziele zu setzen. Mithilfe eines Artikels über Zielsetzungsmethoden, den er kurz zuvor gelesen hatte, skizzierte er sein Zielsetzungsprogramm.

Zunächst nahm sich Ray als langfristiges Ziel vor, einen Ironman® zu absolvieren, obwohl ihm bewusst war, dass er dieses Vorhaben erst in ein paar Jahren realisieren würde. Sein Jahresziel lautete, bis Anfang September die nötige Fitness zu besitzen, um seine erste Mitteldistanz zu finishen. Als Vorbereitung dafür dienten ihm seine zahlreichen Zwischenziele, wozu ein Einsteigerwettkampf über die Sprintdistanz sowie drei olympische Triathlons zählten. Sein Befindlichkeitsziel war, sich in Wettkämpfen relaxt und wohl zu fühlen sowie gegen Ende eines Wettkampfs nicht zu sehr zu leiden. Seine Trainingsziele für die nächsten drei Monate waren unter anderem, seine 100 m-Zeiten beim Schwimmen um zehn Sekunden zu verbessern, auf dem Rad sein Wochenpensum um rund 65 km zu erhöhen und auf den 800 m-Laufintervallen 15 Sekunden schneller zu werden. Rays Lebensstilziele beinhalteten, an vier Tagen in der Woche auf das Dessert zu verzichten, an Werktagen gegen 23 Uhr ins Bett zu gehen und an Wochenenden nicht zu arbeiten. Und seine Selbstverwirklichungsziele lauteten, diesen neuen Herausforderungen gerecht zu werden und, obwohl er den Triathlon ernsthafter nahm als zuvor, dennoch Spaß zu haben.

Als ‚Spinner‘, wie er sich selbst bezeichnete, ging Ray konsequent die Organisation eines mentalen Trainingsprogramms an, das Struktur in seine Wettkampfsaison brachte. Die drei mentalen Bereiche, die er trainieren wollte, waren seine Konzentration und Erregung im Training sowie der Umgang mit Schmerzen. Weil er Schwimmen eher langweilig fand und seine Konzentration und Erregung dabei innerhalb kurzer Zeit nachließen, wollte er diese beiden Fertigkeiten gezielt verbessern. Jedes

Mal, wenn er ins Schwimmbecken stieg, hatte er ein Schlagwort parat, auf das er sich konzentrierte, um seine Schwimmleistungen zu verbessern und mit den Gedanken nicht abzuschweifen. Eine weitere Stütze waren ihm psychisch stabilisierende Selbstgespräche, die sein Erregungsniveau beim Schwimmen hoch hielten.

Auf dem Rad litt Ray am meisten, deshalb entschied er sich, seine Techniken zur Schmerzbewältigung mittwochs beim Bergrtraining und während der langen Einheiten am Samstag zu trainieren. Seine Schmerzen während der Anstiege konterte er mit positiven Selbstgesprächen, tiefen Atemzügen sowie Begeisterungsgefühlen. Bei den langen Radausfahrten konzentrierte er sich darauf, entspannt zu bleiben, seine Sitzhaltung zu variieren und seine Arme und Hände regelmäßig auszusütteln.

Im Laufe der Wettkampfsaison merkte Ray, wie sehr sich seine mentalen Fertigkeiten gebessert hatten. Die Qualität seines Schwimmtrainings hatte sich stark erhöht, was sich in seinen 100 m-Zeiten bemerkbar machte. Seine Schmerztoleranz hatte ebenfalls zugenommen. Er konnte in hügeligem Gelände viel mehr Schmerzen aushalten, und auch auf längeren Radstrecken nahm sein Kilometerschnitt deutlich zu. Als seine erste Mitteldistanz kurz bevorstand, hatte er den Eindruck, noch nie so gut auf seine Wettkampfziele vorbereitet gewesen zu sein.