

MENTALE POWER

OHNE KOPF KEIN FINISH

Auf ihren Saisonhöhepunkt bereiten sich Triathleten bekanntlich akribisch vor. Über Monate werden die zu absolvierenden Testwettkämpfe im Voraus fixiert, das Trainingslager geplant, die Vorbereitung mit dem Trainer detailliert besprochen, abgestimmt und Woche für Woche abgearbeitet. Die Ernährung ist angepasst, das Equipment für alle Teildisziplinen optimiert. Der Wettkampf kann kommen. Jetzt nur noch fleißig trainieren, und schon ist das Finish in einer guten Zeit in Reichweite. Wenn Triathlon doch nur so einfach wäre, und alles nach Plan lief.

Warum aber scheitern immer wieder Age Grupper und auch Profis – selbst wenn die in der Vorbereitung erzielten Leistungsdaten alle top waren – an ihren selbst gesteckten Zielen? Triathlon-Trainer Stavro Petri und Inhaber der in Wuppertal ansässigen Agentur YEAH!Sport geht in dem vor Ihnen liegenden Artikel auf die Bedeutung der häufig unterschätzten mentalen Einstellung ein.

Das Ziel ist der Weg

Noch vor Beginn der Vorbereitung auf die anstehenden Wettkämpfe müssen Sie das Ziel definieren. Ich nenne dies gerne auch Zielsetzungsmanagement, schließlich besteht eine sehr enge Korrelation zwischen privaten, beruflichen und sportlichen Zielen. Mit sportlicher Brille betrachtet, hängt eine erfolgreiche Umsetzung davon ab, dass Sie – mit Ihrem großen Ziel vor Augen – in der Lage sind, strukturiert zu trainieren, die Einheiten zu analysieren, sich zu stabilisieren, zu kontrollieren und immer wieder zu motivieren! Hierbei ist zu beachten, dass jede der zu absolvierenden Trainingseinheiten neben der physischen auch eine mentale Herausforderung darstellt, insbesondere dann, wenn anstehende Einheiten weniger Spaß machen oder besonders herausfordernd sind. Hier ist Ihre mentale Power gefragt. Und diese ist trainierbar! Allerdings handelt es sich dabei um einen Prozess über einen längeren individuellen Zeitraum mit verschiedensten Einflussfaktoren. Am Ende dieser Entwicklung steht ein zumeist physisch top vorbereiteter und mental gefestigter Athlet an der Startlinie. Um dies zu erlangen, sollten Sie diverse Verhaltensweisen beachten.

Triathlon ist Ihr HOBBY

Bei all den im Folgenden beschriebenen Punkten sollten Sie immer beachten, dass der Sport Triathlon Ihr Hobby ist. Es ist ein schönes Hobby, welches viel abverlangt, aber auch viel zurück-





© Getty Images | iMrSquid

gibt. Wie auch in anderen Sportarten können nur die wenigsten Athleten dieses Hobby zum Beruf machen und damit ausreichend Geld für ihren Lebensunterhalt verdienen. Nur wer sein Hobby Triathlon auch als solches betrachtet, bewahrt sich die Leichtigkeit, damit neben dem alltäglichen Stress nicht noch ein weiterer Stressor aufgebaut wird. Und aus diesem Grund sollte das soziale Umfeld bei der Zielsetzung mit einbezogen werden, sodass in der intensiveren und zeitaufwendigeren Phase Konflikte ausgeschlossen werden.

Aus eigenem Antrieb

Sobald Sie Ihr realistisches (!) Ziel klar definiert haben, sollten Sie von nun an positiv arbeiten und energiespendende zielstrebige Verhaltensweisen zur Routine werden lassen – also volle Aufmerksamkeit und Konzentration auf die wesentlichen Punkte der Vorbereitung. Die wichtigste Voraussetzung dabei ist, dass Sie die Vorbereitung und das Erreichen des Ziels aus eigenem Antrieb und Spaß heraus bestreiten. Nur wenn Sie mit Freude diesen Sport leben und Ihnen das Erreichen Ihres Ziels wichtig ist, sind Sie auch erfolgreich. Sie müssen Ihre Werte leben und auch den Sinn erkennen, warum Sie den ganzen Aufwand betreiben. Jemand, der Triathlon nur ausübt, weil er gerade populär ist oder anderen etwas beweisen möchte, wird immer wieder haderen. Ansonsten fällt es umso schwerer, sich immer wieder in eine gute Stimmung zu versetzen und positiv zu bleiben. Dies ist eines der wichtigsten Tools, um erfolgreich zum Ziel zu gelangen. Andernfalls ist ein Scheitern ist vorprogrammiert.

Zwischenziele

Um für ein konkret definiertes Ziel einen hohen Motivationsgrad zu haben, ist es wichtig, zu gewährleisten, dass dieses Ziel zeitlich nicht allzu weit in der Zukunft liegt. Idealerweise sollte das Ziel maximal sechs Monate entfernt sein. Dies ist – gerade für die Langdistanzler – nicht durchführbar. Zum einen sind immer mehr Rennen schon frühzeitig ausgebucht, zum anderen werden für die vernünftige Vorbereitung schon mehr als sechs Monate benötigt. Hier empfiehlt es sich, Zwischenziele in Form von Vorbereitungsrennen oder bestimmten Trainingsblöcke zu setzen. Jene dienen neben der Formüberprüfung auch dazu, mal die Füße hochzulegen und gute Zwischenergebnisse zu feiern und wirken zu lassen. Dies schafft im Kopf Freiräume und gibt Kraft auf dem Weg zum großen Ziel. Außerdem bietet sich die Möglichkeit, sich bei Ihrem sozialen Umfeld, wie Familie, Freunden, Kollegen und Physiotherapeuten, zu bedanken und am Erfolg teilzuhaben. So binden Sie alle beteiligten Personen von Anfang an mit ein und verschaffen sich ein gutes Umfeld. Triathlon ist zwar eine Einzelsportart, aber im Team ist die Vorbereitung einfacher zu bewältigen. Ich selbst frage zu Beginn einer Zusammenarbeit jeden Athleten, ob die Ziele auch mit der Familie besprochen wurden und allen bewusst ist, welcher Zeitaufwand ansteht. Nur bei einer positiven Antwort starte ich die gemeinsame Vorbereitung.

Work-Life-Sport-Balance

Es ist für alle Beteiligten nicht schön, wenn ständig um Zeitslots für ein sinnvolles Training diskutiert werden muss. Gerade am Wochenende ist durch die üblichen längeren Trainingseinheiten die Familie zum Verzicht auf gemeinsame Aktivitäten gezwungen. Die große Herausforderung für Age Grouper besteht darin, Familie, Job, Freunde und das sportliche Ziel zeitlich zu managen. Hier besteht die große Gefahr des Scheiterns, schließlich sind unsere verfügbare Zeit und auch Kraft begrenzt. Und diese sollte so eingesetzt werden, dass ich das Ziel auch erreichen kann. Sie sollten sich ständig selbst reflektieren und Ihren Energielevel beachten. Nur wenn Sie Ressourcen zur Verfügung haben, können Sie die Trainings sinnvoll absolvieren, Ihren Job weiterhin gut bewältigen und den Schlaf ungestört zur Regeneration nutzen.

Bauch- und Körpergefühl: nicht auf Biegen und Brechen

Hierfür ist es dienlich, dass Sie lernen, auch mal Fünfe gerade sein zu lassen. Nach einer unruhigen Nacht, einem Zwölf-Stunden-Arbeitstag und familiären Verpflichtungen ist es nicht unbedingt ratsam, abends auf Biegen und Brechen noch die harte Intervalleinheit durchzuziehen. In so einer Situation ist es wichtig, auch ohne schlechtes Gewissen die Trainingseinheit ausfallen zu lassen. Jeder gute Trainer wird hierfür Verständnis haben. Darüber hinaus wird er dem Athleten auch davon abraten, diese Einheit – bei einem eh schon sehr vollen Kalender – nachzuholen. In Situationen wie diesen muss der Athlet auf sich Acht geben und darf nicht lange hadern, wenn Entscheidungen pro oder contra zum absolvierenden Training zu fällen sind. Hören Sie einfach mal auf Ihren Bauch, ziehen Sie Fakten und Umstände hinzu und treffen Sie dann eine schnelle Entscheidung. Hin-und-her-Gedanken halten nur auf und kosten zusätzliche Energie und Ressourcen. Die Trainingsform geht nicht verloren, wenn das eine oder andere Training nicht absolviert werden kann. Ein guter Trainingsplan berücksichtigt Ausfallzeiten.

Positives Mindset

Auch in den Momenten, in denen Sie das Gefühl haben, nicht alle Aufgaben bewältigen zu können, ist es wichtig, dass die Einstellung stimmt. Sie müssen lernen, immer positiv zu denken, ganz egal, wie stressig es gerade ist, die Einheiten beruflich oder privat unter einen Hut zu bringen. Es ist unheimlich hilfreich, wenn Sie sich ganz bewusst auf die Aufgaben, Trainings oder Rennen freuen. Morgens mit einem Lächeln aufzustehen, bringt enorm viel. Häufige Aussagen vor Rennen wie „Ich konnte nicht trainieren, weil ...“ sind nicht dienlich. Besser ist es zu sagen: „Ich habe top trainiert, alles gegeben und bin bestens vorbereitet. Ich hau einen raus.“ Nur ein selbstbewusster und positiv gestimmter Athlet ist erfolgreich!

Umgang mit Worst-Case-Szenarien

Und auch auf unvorhergesehene Ereignisse im Training oder Wettkampf sollten und können Sie gut vorbereitet sein. Spielen

Sie sämtliche Worst-Case-Szenarien im Vorfeld durch, insbesondere vor dem Saisonhöhepunkt. Hier trennt sich oftmals die Spreu vom Weizen. Bleiben Sie cool, ruhig und weiterhin positiv gestimmt, wenn Ihr bis ins Detail getakteter Terminplan durcheinandergerät, Sie oder ein Familienmitglied eine Erkältung bekommen, in der Wechselzone der Reifen platt ist, Ihr Radcomputer nicht funktioniert oder ein Neoprenverbot ausgesprochen wird. Irgendetwas passiert immer. Schreiben Sie sich sämtliche denkbaren Szenarien auf und direkt daneben Ihre möglichen Lösungen. Diese können Sie immer wieder gedanklich durchspielen oder bei einem simulierten Defekt im Vorfeld in Angriff nehmen. So etwas bringt enorm viel und bringt Sie am Wettkampftag nicht aus der Fassung. Im Gegenteil. Sie sind mental darauf vorbereitet, ganz egal, wer für was verantwortlich ist. Wichtig sind die Lösungen und deren Umsetzung. Nur so bleiben Sie konsequent auf Zielkurs und lassen sich nicht davon abbringen, geschweige denn verrückt machen. Dies zeichnet erfolgreiche Athleten aus und lässt im sozialen Umfeld und bei Ihnen keine nachhaltig schlechte Stimmung aufkommen.

Triathlon ist das schönste HOBBY

Ich wiederhole mich gerne: Hiervon unberührt bleibt immer die Feststellung, dass der Sport Ihr Hobby ist. Als solches sollten Sie ihn auch behandeln. Die Leichtigkeit des Lebens, die Familie, die Gesundheit und ebenso der Job stehen im Vordergrund. Wenn dies nicht gegeben ist, wird es schwer oder gar unmöglich, konsequent auf Zielkurs zu bleiben. Wurde das Ziel erreicht – erfolgreich oder nicht –, heißt es, die vergangenen Wochen und Monate selbstkritisch zu reflektieren. Was lief gut und was eher weniger? Nur so können Sie den künftigen Prozess optimieren und absolvierte Fehler vermeiden. Zudem schafft dieser Rückblick, den Sie auch gerne dokumentieren können, Freiraum für Neues. Letzteres kann ein weiteres oder das nächste Ziel sein. Wird das neue Ziel formuliert, besprochen und festgezurr, sind Sie davor gefeit, in ein Motivationsloch zu fallen, welches oftmals nach einer langen Vorbereitung auftritt. Ohne Ziele, seien sie sportlich, geschäftlich oder privat, sind wir in der Regel orientierungs-, oftmals auch motivationslos. Hier bedarf es entweder einer sehr starken Eigenmotivation oder des Ziels selbst (extrinsische Motivation).

Gerade in den beiden zurückliegenden Jahren konnte ich sehr gut bei Athleten erkennen, wer den schönen Sport Triathlon aus Freude und Spaß heraus betreibt oder nur ein bestimmtes Ziel erreichen wollte. Viele der Athleten, die ein Ziel benötigen, waren sehr oft antriebslos. Dies hat sich dann leider auch bei der Trainingsumsetzung gezeigt und führte wegen Unzufriedenheit zu Konflikten im sozialen Umfeld. Auch in der immer noch anhaltenden schweren Phase ist es wichtig, positiv zu bleiben, nicht zu hadern, sondern Lösungen zu finden.

Das nächste Finish kommt bestimmt – mit Armen, Beinen und mit Ihrem Mindset.

Stavro Petri