

Prinzip Zuversicht

Die richtige Mischung aus Vorspannung und Gelassenheit ist eine Voraussetzung für sportliche Höchstleistungen. Gar nicht so einfach, meinen Sie? Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihre Nerven im Griff behalten.

von Holger Lünig

Kommen Ihnen diese Geständnisse irgendwie bekannt vor? „Ich konnte beim Rad-Check-in vor Aufregung nicht einmal den Riemen meines Helms schließen, so haben meine Hände gezittert!“ Oder: „Vor lauter Toilettengängen hätte ich schon mehrmals beinahe meinen Start verpasst!“ Wenn Sie bei Ihren Rennen gelegentlich ähnliche Situationen erleben, dann könnten Ihnen die folgenden Tipps zur Bewältigung der Startnervosität helfen. Denn schlaflose Nächte, ein nervöser Magen oder stark zitternde Hände sind alles andere als leistungsfördernd. Wenn sich Körper und Geist derart im Alarmzustand befinden, verlieren Sie eine der wichtigsten Eigenschaften zum Erzielen Ihrer persönlichen Bestleistung: Lockerheit!

Seelische und körperliche Lockerheit hängen so stark zusammen, dass man sie ei-

gentlich gar nicht getrennt voneinander betrachten darf. Untersuchungen haben das bewiesen: Negative Gedanken führen dazu, dass Muskeln, die an der idealen Bewegungsausführung gar nicht beteiligt sind, dennoch aktiviert werden. Dann werden Ihre Kraulzüge, Kurbelumdrehungen oder Schritte unrund und energetisch ineffektiv. Doch Sie können Ihre Psyche in den Griff bekommen. Beginnen Sie die Vorbereitung auf Ihren Wettkampf bereits lange vor Ihrem großen Tag.

DIE KRAFT DER BILDER

Schon in der Vorbereitungsphase sollten Sie zum Beispiel bei Ihren Trainingsläufen innerlich Bilder erzeugen, die Sie beim er-

folgreichen Durchlaufen der Ziellinie zeigen. Reiß Sie innerlich die Arme in die Höhe als Zeichen des erfolgreichen Abschneidens. Sie werden merken, wie sich plötzlich ein leichtes Grinsen in Ihr Gesicht schleicht. Unterschätzen Sie die Kraft dieser Autosuggestion nicht. Mit etwas Übung verfestigen sich diese Bilder zu einer sehr klaren und positiven Bewältigungsstrategie. Schließlich geht es auch darum, Ihrem Unterbewusstsein zu signalisieren, dass Sie sich auf den Wettkampf freuen und von Ih-



Foto: Willem Konrad

rer Leistungsfähigkeit überzeugt sind. Auf die gleiche Weise können Sie Start- und Wechselsituationen visualisieren und mit positiven Gefühlszuständen verbinden. Das Unterbewusstsein kann nämlich nicht zwischen echt und gespielt unterscheiden! Alle Informationen, die Sie an Ihr Unterbewusstsein senden, werden als echt angenommen. Deshalb sollten Sie alle Formulierungen, Vorgaben und Zielvorstellungen positiv abfassen.

KONZENTRATION AUF STÄRKEN

Rufen Sie sich schon im Training immer wieder ins Gedächtnis, wofür Sie trainieren. Wenn Sie klare Vorstellungen von Ihren Zielen haben, entsteht daraus eine nachhaltige Kraft: die Eigenmotivation. Lösen Sie sich von Erwartungen, die andere an Sie haben könnten, und machen Sie in Gesprächen auch immer wieder klar, wie Ihre Ziele aussehen. Damit verfestigen Sie einerseits Ihre eigenen Motive, geben aber gleichzeitig fremd inspirierten Ansprüchen keine Chance. Orientieren Sie Ihre Zielformulierungen immer nur an Ihren eigenen Fähigkeiten. Damit konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken.

Ein Ziel wie „schneller zu sein als mein Vereinskollege“ ist daher eine sehr ungünstige Formulierung. Schließlich hängt das Erreichen dieses Ziels nicht nur von Ihrer eigenen, sondern auch von der Leistung Ihres Vereinskollegen ab, auf die Sie keinen Einfluss haben. Sie könnten sogar mit einer überragenden Bestleistung aufwarten – und hätten dennoch verloren, weil Ihr Konkurrent noch schneller war.

GESCHRIEBENES BLEIBT HAFTEN

Helfen Sie sich zusätzlich, indem Sie Ihre Ziele schriftlich festhalten. Bewährt hat sich dabei ein 3-Stufen-Ziel. Nehmen

Sie sich ein Minimalziel vor. Das könnte das erfolgreiche Finish des Wettkampfes sein. Ein zweites Ziel beschreibt ein Wettkampfergebnis, das auf der Grundlage Ihrer Leistungsfähigkeit, Ihrer sportlichen Vorgeschichte und Ihres Trainings realistisch ist. Als drittes Ziel wählen Sie Ihr Traumergebnis, das Sie wie eine Vision betrachten sollten. Idealerweise haben Sie diese Ziele schon lange vor dem Rennen zu Papier gebracht.

ENERGIE AUF DEN PUNKT

Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung geht üblicherweise mit einem steilen Anstieg der sportlichen Form einher. Sie spüren, wie sich der Organismus in der letzten Trainingsphase erholt. Auch im mentalen Bereich bemerken Sie die zunehmende Aufregung beim Gedanken an den bevorstehenden Wettbewerb. Nun heißt es, die vorhandene Energie in die richtigen Kanäle zu leiten. Verbannen Sie missglückte Wettkampfsituationen aus Ihrem Gedächtnis. Geben Sie Ihrem Unterbewusstsein klare Lösungsvorschläge vor. Erinnern Sie sich an die gelungenen Trainingseinheiten, in denen Sie genau die Situationen bewältigt haben, die bislang problembehaftet waren. Das macht Sie auch im Kopf stark.

Dem Renntag selbst können Sie mit ein paar Hilfsmitteln entspannt entgegensehen. Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die vorher zu erledigen sind. Für den Wettkampftag legen Sie sich am besten eine Liste der Dinge zurecht, die Sie mitnehmen müssen. So müssen Sie nur noch eine Checkliste abarbeiten, anstatt in der aufkommenden Anspannung über diese Dinge nachdenken zu müssen. Sorgen Sie für Ruhe in den Tagen vor dem Event oder nehmen Sie sich Urlaub. Gerade in Verbindung mit einer Anreise entzerren Sie damit Ihr Zeitma-

nagement. Am Wettkampftag sollten Sie genügend Zeit einplanen, um nach einem entspannten Frühstück zeitig zum Veranstaltungsort zu gelangen. So vermeiden Sie aufkommende Hektik. Noch viel wichtiger als die Planung dieser Abläufe ist jedoch Ihre persönliche Einstellung.

ZAUBERWORT ZUVERSICHT

Stehen Sie am Wettkampfmorgen mit einem Lächeln auf. Ihr erster Gedanke sollte sein: „Ich freue mich auf diesen Tag!“ Sie haben viele Stunden Training auf sich genommen, um heute in Form zu sein. Die Pflicht ist also getan, der Wettkampf ist die Kür. Und diesen Augenblick haben Sie sich verdient. Tragen Sie dieses Lächeln in Ihrem Inneren mit sich, dann haben Sie das Konzept der Champions verinnerlicht: Konzentration und Gelassenheit auf den Punkt zu bringen. Die Kombination aus beiden ist das Elixier für Ihren Erfolgscocktail. Und der heißt Zuversicht! Denken Sie an Sportler wie Haile Gebrselassie, Natascha Badmann oder Chrissie Wellington. Diese drei strahlen in jeder Situation Zuversicht aus. Auch bei ihrem Plattfuß auf der Radstrecke der letzten Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii war Chrissie Wellington stets zuversichtlich, diese Situation meistern zu können. Anstatt Ihr Rad in die Lavafelder zu katapultieren, wie es andere Favoriten vor ihr schon getan haben, bewahrte die Britin Gelassenheit – und drehte das Rennen noch zu ihren Gunsten.

Jeder Situation etwas Positives abzugewinnen, unterscheidet den erfolgreichen Sportler vom Rest des Feldes. Und erfolgreich soll in diesem Zusammenhang keinesfalls bedeuten, als Sieger auf dem Podest zu stehen. Vielmehr sind Sie der Gewinner, wenn Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen – mit Zuversicht und einer Prise Glück! ■

Alles, was Du brauchst, um schneller zu werden: 800 qm Triathlon-Store der Extra-Klasse begeistert Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis!

KODIAK SPORTS
TRIATHLON COMPETENCE CENTER

Erlebe ein riesiges Angebot der besten Triathlon-Marken: www.kodiak-sports.de
Jetzt auch im Online-Shop: www.kodiakshop.de

© kodiak · www.markenfaszination.de

...2XU - COCOON - SCOTT - PUMA - ZOOT - DIADORA - NIKE - ARGON 18 - CERVELO - AQUAMAN - BLUESEVENTY - ZOGGS - SUUNTO - ZERORH+ - PEARL IZUMI - ZIPP - XENTIS ...