

Benutze Dein Kopf

Psychologie ist ein Hobby von mir, ich habe viel darüber gelesen und mit vielen Menschen aus anderen Sportzweigen darüber gesprochen. Aus unerfindlichen Gründen fühlen sich die Menschen oder Athleten unwohl wenn man mit Ihnen darüber spricht. Ich habe bemerkt dass dieses Thema für viele Menschen fast ein Tabu ist und meiner Ansicht nach viel zum Abschrecken des sportlichen Strebens beiträgt.

Athleten die dazu neigen sich bis zum Äußersten zu steigern tendieren dazu eine A-Typ Persönlichkeit zu sein. Ich weiß darüber Bescheid denn einer meiner Athleten ist so eine A-Typ Persönlichkeit. Es ist ein unerlässlicher Wesenszug, für gute und hervorragende Athleten oder für Menschen die in fast allen Bereichen erfolgreich sind, eine entschiedene Persönlichkeit zu sein, ansonsten, wären wir nicht fähig das zu erreichen was wir tun. Leider ist eine der Kehrseiten dieser A-Typ Persönlichkeit die Neigung zur Angst und manchmal auch zu Depressionen. Ich erinnere mich an ein sehr interessantes Gespräch mit Wally Maseur (professioneller Tennisspieler und Trainer der Australischen Davis Cup Mannschaft) über dieses Thema. Er erzählte mir, dass sie viele Schwierigkeiten mit den professionellen Top Tennisspielern haben die unter Angstzuständen vor den Spielen und auch im täglichen Leben leiden.

Ich nehme an, wenn Du darüber nachdenkst, ist es für Dich ziemlich verständlich. Das Amin Serotonin ist im Gehirn das „Wohlfühlen und Gemütszustand“ - Hormon, welches ausgeschüttet wird durch Arbeitsstress, Familienstress, Lebensstress, körperlicher Stress (einschließlich sonderbarer Diäten) und Partydrogen. Ich glaube nicht, dass es zu weit her geholt ist die Anstrengungen des Trainingsaufwandes und Rennens in diese Gruppe mit einzuordnen. Meiner Ansicht nach, ist es dieses Syndrom was Dir die „nach dem Rennen Depression“ erzeugt. Einige Spezialisten meinen, das Athleten die oben erwähnte Depression erleiden wenn sie sich bei Rennen erschöpfen und danach braucht es einen gewissen Zeitraum sich wieder zu erholen, besonders nach Ironman-Veranstaltungen. Jedermann der bei einem Ironman oder bei einem Triathlon ein Hochgefühl erlebt hat, weiß wovon ich hier spreche. In den meisten Fällen folgen ein paar ungemütliche Tage oder sogar Wochen in denen man sich etwas niedergeschlagen fühlt. Da ich kein Psychologe bin, aber viel Erfahrung innerhalb des Sportes und als Trainer habe, bin ich fast 100% sicher dass Rennteilnahmen und Trainingseinheiten auf einer hohen Stufe, den Serotoninspiegel erhöht und Dich dadurch geistig stark beeinträchtigt.

Die weiteren Folgen davon sind, dass die Gehirnkontrolle auch fast alle anderen Körperfunktionen beeinträchtigt. Von meinem Gesichtspunkt aus, unterschätzen wir als Athleten, sowohl wie auch andere Menschen, die besondere Wichtigkeit einer geistigen Vorbereitung und einer positiven Gemütsstärkung.

Als ehemaliger Triathlet und seit 9 Jahren Triathlon Trainer habe ich eine reiche Erfahrung in psychologischem Triathlon-Training. Dabei ist mir immer mehr bewusst geworden wie wichtig die geistige Einstellung der Athleten zum Training und Rennsport ist. Das erstaunliche ist dass Du glaubst das die ernsthafteren oder Elite – Athleten am meisten von der geistigen Vorbereitung profitieren. In Folge meiner Erfahrungen habe ich herausgefunden, dass es gar nicht so ist. Auf einer niedrigen Stufe, leiden tatsächlich beide Gruppen an dürftiger geistiger Vorbereitung.

Um in diesem Sport einzusteigen muss man natürlich eine starke leistungsfähige Persönlichkeit sein. Aus der Sicht jeden Trainers ist er als Trainer tätig um Dich mit seinem Wissen in dem allerbesten Zustand, wie überhaupt möglich, an den Start zu bringen. Er weiß am Besten wie dieses zu erreichen ist. Jedoch zur gleichen Zeit darfst Du nicht vergessen das es Dein Hobby ist und Du am Radfahren Spaß hast. Also was will ich damit sagen?

„NEGATIVES“ Ich spreche nicht von einzelnen Personen und niemand, und ich meine niemand, ist gefeit gegen negative Gedanken. Ich spreche von der aktiven Triathlongemeinschaft als Ganzes. Der Triathlontrainer erhält Berge von E-Mails oder Telefonanrufe in denen es sich hauptsächlich bei den Leistungssportlern um etwas Negatives handelt. Ich glaube, dass die meisten Sporttrainer aus jeder Sportart mit mir darüber übereinstimmen. Als viel beschäftigte Menschen, welche alle als Vollzeitberufstätige oder trainierende Triathleten sind, steht ihr unter Druck und es braucht nicht viel um dass sich das Gedankenmuster in eine negative Spirale abdreht. Negativer Gedankengang entsteht meistens wenn man zu viel darüber nachdenkt – die Auswirkung – ein Ausdruck der sowohl im Sport wie im allgemeinen Leben von allen Psychologen benutzt wird. Wenn wir gestresst sind neigen wir dazu aus kleinen Hindernissen ganze Berge zu machen. Wir müssen alle aufpassen wann dieses uns passieren könnte. Jetzt gebe ich Dir mal ein gutes Beispiel wovon ich spreche. Ich habe in den letzten paar Jahren bemerkt, dass die von mir trainierte gesamte Gruppe in der Anfangsphase ziemlich ruhig ist, aber je näher der Renntermin rückt erhalte ich viele E-Mails, meistens über Erwartungen. Wenn wir die letzten 4 Wochen erreichen, erhalte ich einen Berg von negativen E-Mails über Erkältungen, erfolglosen Sitzungen, Trödelei, schlechten Schlaf, bis zu unbequemen Radpositionen. Ich nehme an, dass dieses bis zu einem gewissen Grad normal ist, aber diese geistige Zerstörungswut kann derart stark den Rennverlauf beeinträchtigen und das schon bevor Du überhaupt am Rennen startest. Dieses geschieht, obwohl Du und Dein Trainer, Wochenlang vorher, eine großartige Vorbereitung geleistet habt. Wenn es wirklich schlimm wird, kannst Du auch dadurch richtig krank werden. Es gibt Studien die aufzeigen, dass negative Gedankengänge den Energiefluss beeinträchtigen und Du Dauermüde werden kannst, so wie Motivations-/geistige Mangelsymptome aufweisen könnten. Außerdem haben Studien aufgezeigt, dass es auch direkt auf das Immunsystem einwirkt. Alles was ich hiermit sage ist dass ein Athlet der abhängig ist von Zuspruch und positiver Stärkung, seine Gedankengänge kontrollieren muss und sobald Du Dich negativ fühlst, gleich etwas dagegen unternimmst. Versuche Dich daran zu halten. Genau so wie Dein Gemütszustand negativ sein kann, ist es umgekehrt Deinem Verstand möglich, es in eine positive Denkweise umzukehren und wenn Du versuchst die positiven Seiten Deines Trainings und Rennens hervorzuheben dann HÖR AUF AN DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN ZU DENKEN.

Du wirst sehen, dass Du besser trainierst und Dich dabei wohler fühlst.

Heben wir ein paar Punkte hervor. Wenn Du Monatelang trainierst, würden nicht ein paar Wochen Krankheit die gesamte Vorbereitung zu Nichte machen. Jetzt sage ich etwas wovon viele Trainer etwas hätten, „ich hatte einen schlechten Trainingstag“? Wenn Du eine Woche trainierst und Du hast einen oder zwei wirklich schlechte Tage erwischt, wie können diese paar Tage das gesamte Wochentraining beeinflussen?? Wir neigen alle dazu nur die negativen Seiten zur Kenntnis zu nehmen und nicht die positiven Seiten zu sehen. Auch Lance Armstrong hat schreckliche Trainingstage. Du und Dein Trainer können nichts dagegen tun. Der Unterschied liegt nur daran wie Du es wahrnimmst und Dich dazu stellst.. Du solltest darüber denken wie ein Golfprofi es tut, wenn der ein schlechtes Loch spielt, muss er es sofort geistig ausblenden und sich ganz auf das nächste zu spielende Loch konzentrieren. Der einzige Weg ist Vorwärts zu schauen, lässt Du Dich von der Vergangenheit oder von der Zukunft beeinflussen wirst Du straucheln.

Einen anderen Kommentar die viele Trainer zu hören bekommen: „Ich habe um 20 Minuten meine persönliche Bestleistung verbessert aber ich wollte und so weiter“ WAS SOLL DAS???? Du sollst Dich entlang des Weges Deines Sportes über die kleinen Siege freuen. Wenn Du auf die Dauer Deinen Fortschritt nicht anerkannt wird es, eines Tages, auch wenn Du den Gipfel erreichst, eine recht bittere Erfahrung sein. In diesem Sport gibt es keine große Abkürzungen- Geduld zahlt sich aus. Freue Dich über Deine Erfolge, ganz gleich wie klein

oder unbedeutend sie sind. Bei dieser Sportart/Hobby macht man einen Schritt nach dem Anderen, zeigt lange Ausdauer/Geduld sowohl körperlich wie geistig, das bringt die Ergebnisse. Kurzzeitige Probleme sollten auf die geistige Ausdauer keinen Einfluss nehmen ,und falls doch, versuche es zu ändern. Lebe im Heute, erstelle von Dir und Deinen Rennen POSITIVE BEURTEILUNGEN. Trainiere und laufe begeistert und zufrieden.

Grant Giles (Aeromax coaching)

aeromaxcoach@bigpond.com

www.aeromaxteam.com