

## DER SCHMERZGRENZBRECHER

Während des Winters überlegt man sich welches die nächsten Ziele sind die man erreichen möchte, und fängt an zu planen welchen Wettkampf man sich als Hauptziel setzt, dabei kommen einem aber wieder die Gedanken von den Qualen und Schmerzen die man während einem Rennen oder gewissen Trainingseinheiten fühlt. Es folgt nun ein Artikel einer unserer Trainer, Will Carroll, betreffend wie durchbreche ich die Schmerzgrenze im Triathlon, was wird von manchen Athleten vermisst, wo ist sie? Was ist es? Wie erreiche ich diese?

Wenn der Zeitpunkt des Rennens kommt fragen sich die Athleten öfters, "warum tue ich mir das an?", "es schmerzt so sehr", und "möchte ich, dass es so schmerzt?" Meistens jedes Mal bei Km 30 bei jedem Ironman sagen sie " So etwas werde ich mir nie mehr antun!".

Nun, wie geht man damit am besten um? Die ehrliche Antwort liegt bei dir selbst. Bevor du überhaupt mit dem Training anfängst, solltest du dich folgendes fragen: "Bin ich hier zum finishen oder bin ich hier um mein Bestes zu geben und eine persönliche Bestzeit zu erreichen?" Wenn du eine von den beiden Fragen mit einem ja beantwortest, dann bist du einer von denen die während einem Wettkampf den Schmerzgrenzbrecher suchen!! (Wenn du mit nein geantwortet hast, dann höre jetzt mit dem lesen auf!)

Ich finde es außergewöhnlich dass Leute jeden Morgen und Nachmittag ins Freie gehen, manchmal zu unmöglichen Zeiten und bei schlechten Wetterverhältnissen, nur um ihr Training zu absolvieren. Sie machen dies, und denken dabei, nur weil sie es tun, und regelmäßig ihre Trainingseinheiten absolvieren, sind sie befähigt oder werden dementsprechend einen guten Wettkampf durchführen. Während deine Chancen für einen guten Wettkampf besser sind, dank dem ganzen Training, wirst du aber trotzdem nicht dein ganzes Potential erreichen, falls du nicht psychisch vorbereitet bist, die ungemütlichen Momente während verschiedener Phasen des Rennens zu meistern.

Fakt ist, desto fitter und bestens vorbereitet du für einen Wettkampf bist, um so höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du ein schnelleres Rennen hast. Allerdings, um das ganze Potential ausschöpfen zu können, wirst du dich tief in deine mentale Sphäre begeben müssen, um die unvermeidbaren harten Momente am Wettkampftag zu überstehen, und dich an die lange und harte Arbeit zurück zu erinnern für die du soviel investiert hast. Nur weil du fit bist, wird nicht alles automatisch gut über die Bühne gehen. Tatsache ist, desto fitter du bist, umso mehr wirst du leiden, da du weiter als je zuvor über deine Grenzen gehen wirst. Um dieses zu erreichen, solltest du anfangen an deinem Fokus zu arbeiten und während des Trainings an dem Gefühl für den Wettkampf. Deine Fähigkeit erfolgreich mit den schwierigen Situationen während eines Wettkampfes umzugehen (jeder anderer wird das auch machen müssen), kann der Unterschied sein zwischen einem mittelmäßigen oder einem großartigen Wettkampf, zwischen DNF oder zu finishen. Wie kannst du dieses tun? Na ja, jeder ist verschieden, und geht auch anders um mit ungemütlichen und harten Übungen. Ich fand, als ich noch aktiv war, dass fokussieren auf bestimmte Dinge kontrolliert werden, wie die Form, die Ernährung und das

Wettkampftempo, genauso wie du dich selber hinterfragst, ob du vor dem Wettkampf über die Grenzen gehst, dich vom "Schmerz" an und für sich ablenken kannst. Mit was für einem Wettkampftempo bin ich unterwegs? Zu schnell? Zu langsam? Wie ist meine Herzfrequenz? Esse und trinke ich genügend und zum richtigen Zeitpunkt? Eine Antwort auf alle diese Fragen zu finden, und alle anderen Probleme zu lösen, wird dir nicht nur helfen dich zu fokussieren und dir Vertrauen zu geben, dass du die richtigen Schritte unternimmst, sondern du wirst dich plötzlich inmitten des groben und harten Umfeldes finden. Dieser Prozess muss sehr wahrscheinlich während des Wettkampfes ein paar mal wiederholt werden, , aber mit der Konzentration auf bestimmte Sachen, anstatt auf dem Schmerz, verhinderst du unnötige Energie zu verschwenden, und zur gleichen Zeit hilfst du deine Leistung zu verbessern und dich durch harte Zeiten durchzubeißen.

Ein anderer Weg diese Hindernisse zu überwinden ist es sich kleine Ziele während des kompletten Wettkampfes zu setzen. Zum Beispiel, laufe zur nächsten Verpflegung in einem bestimmten Tempo, und wenn du mal bei dieser bist, setze die nächste Verpflegung als Ziel. Es sind die kleinen mentalen Tricks und Fragen, die du innerlich während des Wettkampfes brauchen kannst, und die dir helfen können eine Spaziergangart in ein leichtes laufen zu ändern, dieses in einem rhythmischen Lauf, bis du durch das Ziel sprintest, egal wie viel du vorher gelitten hast.

Es liegt grundsätzlich an dir, dich durch diese harten Momente durchzukämpfen. Versuche deine Qualen tief in dich aufzunehmen, und denke die ganze Zeit positiv. Vergiss nicht, trotz der guten Trainingsbasis, wirst du, oder besser gesagt, sollst du dich an eine gewisse Schmerzgrenze in jedem Wettkampf begeben...das ist eine Tatsache, aber verinnerliche den Schmerz, arbeite dich durch, und stelle dir die wichtigen Fragen. So wirst du fähig sein es zu tolerieren, durchbreche die Schmerzengrenze und stelle neue persönliche Bestleistungen auf.

Will Carroll

Aeromax Coaching.

[www.aeromaxteam.com](http://www.aeromaxteam.com)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.