

# KOPF ÜBER BEINE IM AUSDAUERSPORT? SO WICHTIG IST DER RICHTIGE FOKUS

Ein Beitrag von Daniela Dihmsmaier

**Train hard, race easy – das ist ein Mythos, denn je fitter ein Athlet ist, desto mehr kann er sich in einem Rennen quälen. Ein Wettkampf wird somit nicht zwingend leichter, sondern der Sportler kann mit dem richtigen mentalen Einsatz seine körperliche Leistungsgrenze weiter ausdehnen.**

**Wie Tempo und Disziplin vom Kopf beeinflusst werden.** Unser Gehirn funktioniert so, dass es von einem tollen Rennen vor allem das Hochgefühl speichert. Bei einem enttäuschenden Verlauf bleibt dagegen eher der zähe Kampf ohne Erfolg in unserem Kopf hängen.

Die eigene Wahrnehmung, also der Abgleich zwischen Ist- und Soll-Zustand, beeinflusst uns nicht nur nach einem Rennen, sondern bereits währenddessen. Bei einem langen Ausdauertraining oder Wettkampf stellt das Gehirn permanent einen Abgleich zwischen Erwartung und Ist-Zustand her und wird entsprechend mit unterstützenden Endorphinen oder mit Frustration reagieren. Der Kopf spielt also eine entscheidende Rolle bei dem,

was wir während und nach einem Wettkampf oder Training empfinden. Demnach gilt ein Sportler als mental stark, wenn er es schafft, sich aufgrund seiner Denkprozesse in eine bessere Ausgangsposition zu bringen.

**Woran muss dein Klient beim Training und Wettkampf denken, um mentale Stärke zu zeigen?** Lass uns mit einem Experiment beginnen (1): Leg die Zeitschrift kurz zur Seite und geh in zügigem Tempo durch den Raum. Berechne dabei im Kopf 23 mal 78, bevor du weiterliest.

Bist du zum Rechnen stehen geblieben oder langsamer geworden? Das liegt daran, dass körperliche Aktivität und anstrengendes Denken miteinander konkurrieren - denn beide schöpfen aus einem begrenzten Pool mentaler Arbeitskraft. (Die Lösung lautet übrigens 1.794.)

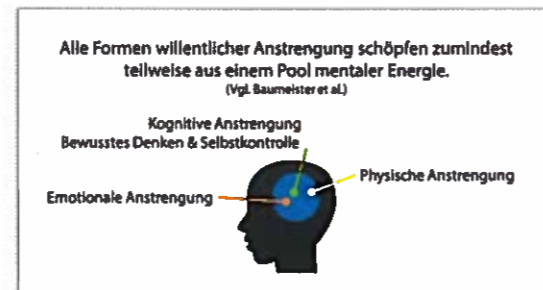


Abbildung 1: Die menschliche Aufmerksamkeit ist begrenzt.

**Fazit der Übung:** Ein Klient, der auf dem Ergometer sitzt und dabei ein Buch liest, hat nicht ausreichend freie mentale Kapazitäten, um gleichzeitig ein anspruchsvolles Tempo zu halten. Es fehlt die Selbstkontrolle fürs zügige Radeln, da er die Konzentration schon zum Lesen braucht. Er muss sich entscheiden:

weniger lesen oder langsamer werden. Beim gleichzeitigen Lesen ist höchstens eine lockere Spazierfahrt möglich.

Weil Selbstkontrolle zur Beibehaltung einer fordernden Aufgabe mental sehr anstrengend ist, möchte unser Kopf gerne ausweichen. Wer eine Intervalleinheit absolviert, wird sich vielleicht dabei ertappen, wie er versucht ist, gedanklich abzuschweifen. Wenn das passiert, drosselt sich automatisch die Fähigkeit, die Intensität aufrechtzuerhalten, und man wird langsamer. Das heißt, deine Kunden müssen ihre Aufmerksamkeit weitgehend auf die Aktivität richten, wenn sie erfolgreich im oberen Intensitätsbereich Sport treiben wollen. Anstrengende Gedanken, etwa über den Job oder Beziehungsprobleme, müssen hier ausgeblendet werden.

Das bedeutet auch: Je mehr Themen deine Klienten gerade beschäftigen (zum Beispiel Stress im Job, Beziehungsprobleme, materielle Sorgen oder Ängste), desto höher ist die Auslastung des mentalen Pools - und

umso schwieriger wird es, noch genügend Selbstkontrolle für andere Lebensbereiche aufzubringen, wie etwa körperliche Höchstleistung oder eine gesunde Ernährung. Bei der sogenannten **mental Selbsterschöpfung** fällt es schwerer, Ablenkungen zu widerstehen.

**Wie kann dein Klient mental länger durchhalten? Regeneration.** Es ist vielleicht das Wichtigste, sich das Nicht-perfekt-Sein zu erlauben und so den (alltäglichen) Leistungsdruck etwas zu reduzieren. Ansonsten rattern wir direkt in die mentale Selbstererschöpfung und ein Leistungstief. Achte also auf eine ausreichende Erholung deiner Athleten. Auch die Ernährung spielt hier eine Schlüsselrolle. Während des Trainings sollte der Athlet unbedingt die vorgegebene Pausenzeit (zum Beispiel 45 Sekunden) zwischen den Intervallen oder Sätzen voll einhalten.

**Aufgabenorientierung.** Mit dem Anstieg des Tempos schränkt sich die Aufmerksamkeit immer weiter ein, daher unterscheidet man im Ausdauersport nach Intensitätsstufen.

**Für Eilige**  
Körperliche Leistung erfordert Selbstkontrolle - das ist mental sehr anstrengend. Wir tendieren dazu, diesen hohen Anstrengungen geistig auszuweichen. Schweiß dein Athlet während des Trainings gedanklich ab, wird es für ihn schwerer, die nötige Selbstkontrolle aufrechtzuerhalten. Das erhöht die Gefahr, dass er langsamer wird oder sogar aufgibt. Es fällt ihm leichter, diesem Impuls des Nachlassens zu widerstehen, wenn du mit ihm übst, seine begrenzte Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.