

FITNESSZENE

Wenn die Intensität im sehr ruhigen Grundlagenausdauerbereich angesiedelt ist - deine Kunden sich also nur locker bewegen -, ist es ihnen meist noch möglich, über den Arbeitstag nachzudenken, fernzusehen, in einem Magazin zu blättern oder vom letzten Date zu träumen. Diejenigen, die während einer Cardio-Einheit hohe Intensitäten erreichen wollen, sollten sich weitgehend aufgabenorientiert auf das Hier und Jetzt konzentrieren: Was davor war und was danach sein wird, muss dein Klient ausblenden.

Bleibt dein Kunde bei der Sache, erhöht er erwiesenermaßen seine Chancen, in den „Flow“ zu kommen - ein Gefühl von totaler Konzentration auf die Aufgabe. Sportler berichten dann oft von einer Verengung ihres Fokus. Gelingt die Synchronisation aus Gedanken und Bewegungsabläufen, stellt sich dieses Erlebnis häufig ein (3).

Wer übrigens beim Training im Team (zum Beispiel einem gemeinsamen Lauf) zu sehr auf die anderen achtet, riskiert, dass er die Aufgabe aus dem Blick verliert. Schließlich können wir nicht kontrollieren, wie schnell andere Menschen sind - aber wir können dafür sorgen, dass wir unser Bestes geben. Das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten ist eine weitere begünstigende Voraussetzung, um einen Flow-Zustand zu erfahren. Eine starke Wettbewerbsorientierung wird dagegen eher von Angst gesteuert und kann daher ein Hindernis für den Flow sein.

Wichtig ist, dass deine Athleten bildlich gesprochen die „Distanz-Torte“ bei einer Cardio-Einheit gedanklich aufteilen und in kleinen Stücken zu sich nehmen. Vor allem, wenn sie im hohen Intensitätsbereich unterwegs sind, wird es sie frustrieren, an die gesamte Strecke zu denken. Rate ihnen, sich kleine, überschaubare Streckenabschnitte als Unterziele herauszupicken und immer nur Abschnitt für Abschnitt zu denken.

Erfolgreiche Athleten steuern nach einer mentalen Ablenkung (Gegner, Sorgen, Hindernis et cetera) so schnell wie möglich wieder die aufgabenorientierte Fokussierung an. Hier ein Beispiel für eine solche Technik.

Eine permanente Fokusverschiebung während des Trainings ist notwendig für eine optimale Leistung.

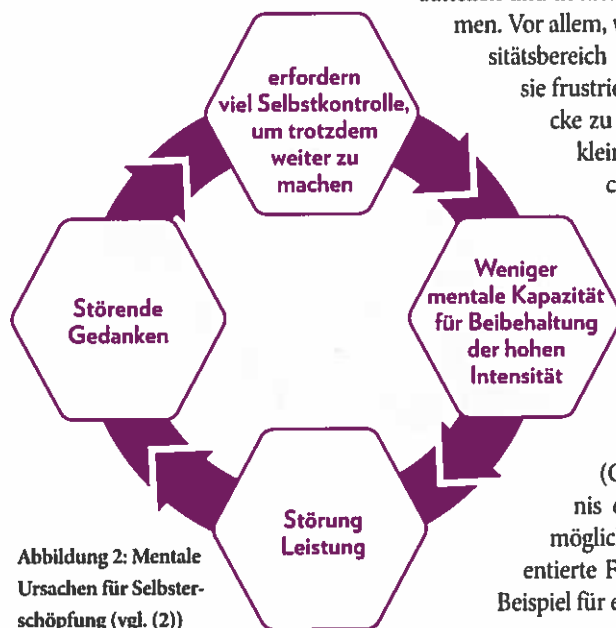


Abbildung 2: Mentale Ursachen für Selbster-schöpfung (vgl. (2))

Selbstgesprächsregulation oder subvokales Training. Unterstütze deinen Klienten mit einfachen Kommandos, gedanklich bei der Sache zu bleiben. Wichtig dabei: eine kurze, positive und aktive Formulierung. Ziel ist, dass sich deine Athleten genau diese Kommandos einprägen und sich selbst vorsagen können, wenn es darauf ankommt.

Gute Beispiele:

- „Atmen. Bleib dran. Halt durch. Das schaffst Du.“
- „Aggressiv laufen, Kopf nach unten, Hände locker.“

Damit sagst du dem Sportler wie ein Navigationssystem, was seine Aufgabe im Hier und Jetzt ist: Rhythmus und Tempo halten.

Natürlich kann keiner über mehrere Stunden ausschließlich in Kurzkommandos denken. Dennoch ist es sinnvoll, immer daran zu arbeiten, einen Leistungsabfall durch störende Gedanken klein zu halten.

Lenkung der Aufmerksamkeit. Für Klienten, die wettkampfspezifisch trainieren, ist es wichtig, die Aufmerksamkeit situationspezifisch steuern zu können.

Praxistipps

- Achte auf eine ausreichende Erholung deiner Athleten.
- Wenn deine Kunden erfolgreich im oberen Intensitätsbereich Sport treiben wollen, müssen sie ihre Aufmerksamkeit weitgehend auf die Aktivität richten (Aufgabenorientierung).
- Hilf deinem Klienten, die Distanz bei einer langen Cardio-Einheit gedanklich aufzuteilen.
- Ambitionierte Athleten sollten stets in der Lage sein, zwischen den Formen der Aufmerksamkeit zu wechseln. Dazu müssen sie erkennen, wann welche Aufmerksamkeitsform erforderlich ist.
- Erfolgreiche Athleten steuern mit mentalen Techniken nach einer Ablenkung so schnell wie möglich wieder die aufgabenorientierte Fokussierung an.
- Unterstütze deinen Klienten mit einfachen Kommandos bei der Aufrechterhaltung der Konzentration und des Tempos. Wichtig bei den Kommandos ist, dass sie kurz, positiv und aktiv formuliert sind.

Dazu müssen Sportler in der Lage sein, ihre Aufmerksamkeit flexibel an die jeweilige Anforderung anzupassen. Der amerikanische Sportpsychologe Robert M. Nideffer beschreibt in seinem Modell die Lenkung der Aufmerksamkeit als wichtige Voraussetzung für leistungsoptimales Handeln im Sport.

Wenn dein Athlet im Fitnessstudio trainiert, muss er nicht mit Verkehrshindernissen rechnen, er kann vor allem auf sich achten (eng - innen), auf die eigene Atmung, auf den Bewegungsablauf als Ganzes. Spürt dein Athlet, dass er zu langsam wird, konzentriert er sich auf das Wesentliche (eng - außen), zum Beispiel auf die Anzeige der Schrittfrequenz, des Pulsschlags oder der Geschwindigkeit auf seinem Messgerät. Beim Ergometer oder dem Crosstrainer kann das auch die Wattzahl sein. Oder er hört einfach auf den treibenden Beat eines Songs. Wie wäre es zum Beispiel mit „Pretty Fly“ von Offspring? Musik kann sehr motivierend sein. Nicht ohne Grund ist es bei Ironman-Veranstaltungen verboten, Musik im Wettkampf zu hören.

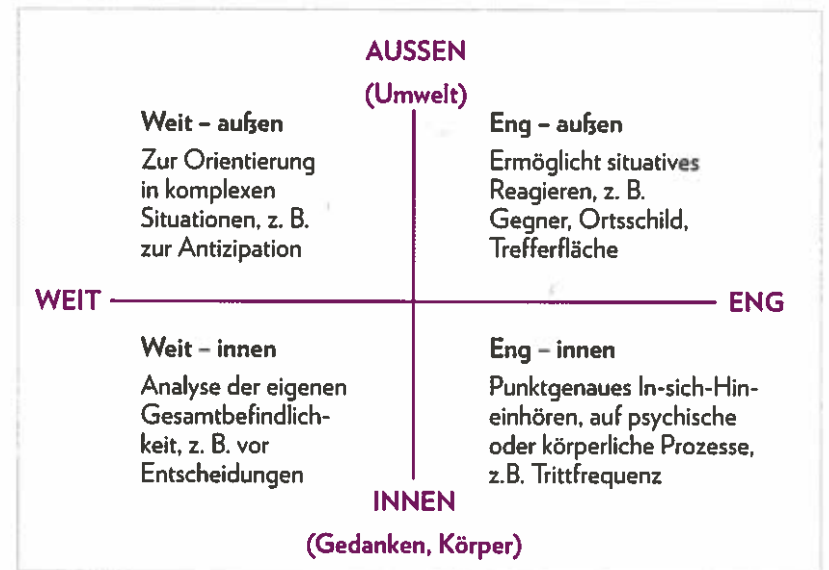


Abbildung 3: Formen der Aufmerksamkeit nach Nideffer (4)

LITERATUR

1. Kahneman D. 2014. Schnelles Denken, langsames Denken. München: Pantheon
2. Engbert E. 2011. Mentales Training im Leistungssport. Stuttgart: Neuer Sportverlag
3. Csikszentmihalyi M. 2010. Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile - im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta
4. Nideffer R. 1981. The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology. Michigan: Movement Publications
5. Baumeister RF, et al. 1998. Ego depletion: is the active self a limited resource? J. Pers. Soc. Psychol. 74; 5:1252-1265
6. Draksal M. 2005. Mehr Konzentration im Sport. Leipzig: DRAKSAL Fachverlag
7. Eberspächer H. 2012. Mentales Training. Grünwald: Copress Sport
8. Eberspächer H. 2011. Gut sein, wenn's drauf ankommt - von Top-Leistern lernen. München: Hanser
9. Gallwey WT. 2012. Tennis - Das innere Spiel. München: Goldmann
10. Loehr JE. 2001. Die neue mentale Stärke. München: BLV
11. Loehr JE. 1988. Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung. München: BLV
12. Müssig P. 2010. Erfolg ist Kopfsache Stuttgart: pietsch
13. Oettingen G. 2015. Die Psychologie des Gelingens. München: Pattloch
14. Shaw J. 2016. Das trügerische Gedächtnis. München: Hanser
15. Wippert P-M. 2009. Hintergrundwissen Stress - Der Körper unter Spannung. ergopraxis 2; 5:22-25
16. Oettingen G. 2014. Denken Sie lieber nicht zu positiv! www.harvardbusinessmanager.de/blogs/auswirkungen-des-positiven-denkens-a-1001127-2.html; Zugriff am 10.02.2017
17. Crust L. 2011. Das psychologische Phänomen „Flow“ führt Sie zum Sieg. www.trainingsworld.com/sportmedizin/motivation-sti84781/das-psychologische-phaenomen-flow-fuehrt-sie-zum-sieg-1279007.html; Zugriff am 10.02.2017