Kopf-Techniken vom und für Trainer

Starke Sportler durch die Anwendung mentaler Trainingsformen

Von Antje Heimsoeth

Mehr als 600 Rudersportvereine gibt es in Deutschland – und ein paar Tausend begeisterte Rudersportler, die jede freie Minute auf dem Wasser verbringen. Wer von ihnen könnte mehr aus seinen sportlichen Ambitionen machen? Wer hat das Zeug, sich in Wettkämpfen zu messen ...? Hier sind die ehrenamtlichen Übungsleiter und hauptberuflichen Trainer gefragt. Ob es ums Training von Amateuren geht, die mehr aus ihrer Freizeitbeschäftigung machen möchten oder Profisportler trainiert werden: Mentale Stärke ist in jedem Fall der Schlüssel zu besserer Leistung und mehr Selbstvertrauen. Mit praxiserprobten und effektiven Mentaltechniken für den Kopf, ins normale Training integriert, lässt sich mehr erreichen.

Viele internationale Studien belegen, dass die Kombination aus technischem/physischem Training (Aktives Ausführen) und mentalem Training größere Fortschritte hervorbringt, als wenn nur körperlich trainiert wird. Unter anderem stärkt es den Sportler darin, sich selbst, seinem Talent und seinem Können zu vertrauen und an sich zu glauben, was sich letztlich in besseren (Wettkampf-)Leistungen zeigt.

Etwas erreichen kann nur, wer ein konkretes Ziel vor Augen hat. Nehmen wir an, ein Trainer coacht einen jungen, talentierten Ruderer, in dem er großes Potential sieht: Ein Ziel wäre, dass er sich für die Jugendmeisterschaft qualifiziert. Bis die Qualifikation stattfindet, legen Trainer und Sportler fest, welche Schritte bis dahin noch nötig sind: Ausdauer erhöhen, Stärken stärken, Schlagzahl erhöhen, Kraftausdauer und wettkampfspezifische Ausdauer entwickeln. Das sind Ansatzpunkte für Handlungsziele, die der Ruderer in den kommenden Monaten mit Hilfe eines Trainingsplans und viel Disziplin erreichen kann. Ein versierter Trainer, der sich auch mit mentalen Techniken im Sport beschäftigt, wird ihm zusätzlich ein „Training für den Kopf" zu Gute kommen lassen. Damit liegt der Fokus für die bevorstehende Saison nicht nur auf körperlichem Training, sondern darauf, den Sportler mental gestärkt ins Rennen zu schicken – zum Beispiel, indem er sich zusätzlich vornimmt: „Die kommende Saison trainiere ich konsequent, locker und konzentriert. Ich gehe voller Selbstvertrauen in die Qualifikation." Solche aufgabenorientierten Handlungsziele beziehen sich auf den eigenen Leistungsstand und sind weniger von äußeren Faktoren beeinflussbar. Handlungsziele, auch Prozessziele genannt, beschreiben, **wie** ein Ergebnis erreicht werden soll, beschreiben den Weg zum Ziel und die **Qualität** der Handlung. Es werden 3-5 Kriterien genannt, an denen die Zielerreichung erkannt werden kann. Diese werden vom Sportler selbst formuliert.

Richtlinien zur Zielsetzung

Ziele positiv formulieren – ob das der Fall ist, kann jeder Trainer mit seinem Schützling gemeinsam überprüfen. Der POSITIVe Zielrahmen zeigt deutlich, wie wichtig sinnvolle Zielsetzung und Formulierung eines Zieles sind. Ein Sportler sollte sein Ziel positiv, ohne Vergleiche und in der Gegenwart beschreiben können („Ich gehe voller Selbstvertrauen in den Wettkampf", „Ich beherrsche die Rudertechnik"), dessen Ökologie prüfen („Welchen „Preis" bin ich bereit, für das Erreichen des Ziels zu bezahlen?"), den Zielzustand über alle Sinne sehen, hören, fühlen, spüren, vielleicht sogar riechen und schmecken können – siehe nachfolgender Tipp zur Zielvisualisierung -; es sollte für ihn individuell, selbst kontrollierbar und selbst initiierbar sein, testbar, überprüfbar und messbar, interessant und visionär sein – Ziele sind so zu formulieren, dass sie den Kern der Wünsche und die eigene persönliche Bedeutung treffen. Das alles gilt auch für Ziele, welche die Zusammenarbeit zwischen Trainer und Sportler angehen. Werden Ziele darüber hinaus schriftlich festgehalten, sind sie verbindlicher – zum Beispiel in Form eines „Vertrags", den alle Beteiligten unterschreiben.

Tipp: Zielvisualisierung

Visualisieren heißt, sich in künftige, positive Ziele hineinzudenken. Wer etwas erreichen will, muss es sich erst in seinem Kopf vorstellen, ähnlich dem Tagträumen. Sich seine Ziele regelmäßig im eigenen „Kopfkino" vorzustellen, ist eine hervorragende mentale Technik: Der Sportler stellt sich in Entspannung vor, übers Wasser zu gleiten, sieht die Ruder wieder und wieder eintauchen, sieht sich an den anderen Booten vorbeiziehen, die Leute ringsum jubeln, er fährt ins Ziel ein – und steht in der nächsten Szene lachend auf dem Siegertreppchen. Auch Bewegungsabläufe, ganze Wettkampftage und Taktik lassen sich visualisieren.

Der Trainer: Er stärkt die Stärken

Stärken stärken – für mich eines der zentralen Themen im Mentaltraining. Im Training von Sportlern liegt der Fokus, wie zum Beispiel auch im Business oder in Beziehungen, meist darauf, Schwächen zu erkennen und zu beseitigen, zu lange Misserfolgen große Aufmerksamkeit zu schenken.

Das frustriert, demotiviert, schwächt die Beziehung zwischen Trainer und Sportler und schwächt das Selbstvertrauen. Viele Trainer haben es selbst nicht anders erlebt während ihrer eigenen sportlich aktiven Zeit oder in der Kindheit.

Positive Selbstachtung und ein gesundes Selbstvertrauen beeinflussen Leistung stark und sind eine der wichtigsten Grundlagen dafür, eine stabile psychische Verfassung und mentale Stärke zu erlangen. Das erlaubt wiederum, auch unter Druck sportliche Höchstleistung zu bringen. Selbstvertrauen, mentale Stärke, Stressresistenz und innere Einstellungen gehören deshalb auf den Trainingsplan genauso wie körperliches Training.

Aus welchen Gründen nicht mal ein Trainingswochenende anders gestalten? Die Aufgabe des Trainers ist, sich auf positive Eigenschaften und die Stärken seiner Ruderer zu konzentrieren und diese immer mal wieder genau und detailliert anzusprechen, bzw. den Sportler diese selbst finden lassen, etwa durch die Frage: „Was ist im Training(slauf) gut gelaufen?" Ein Sportler, der diese Frage selbst beantworten soll, wird sich seiner Stärken bewusst - das spornt an, beschleunigt das Lernen, stärkt die Beziehung zwischen Trainer und Sportler, macht selbstbewusst, stark und stolz. Wie kann ein Trainer dem Sportler noch begleiten, Selbstvertrauen aufzubauen? Zum Beispiel, indem er...

- Gezielt an Ressourcen und Stärken arbeitet
- Feedbackregeln anwendet
- Vergleiche vermeidet
- An erfolgreiche vergangene Erlebnisse in Wettkampf und Training erinnert
- Dem Sportler, dem Team die optimale Leistung zutraut
- An den Sportler glaubt, ihn respektiert und seine Einzigartigkeit anerkennt
- Lernfortschritte würdigt
- Nicht nur Ergebnisse lobt, sondern auch Technikausführung, Anstrengungen u.a.

Nicht zuletzt stärkt das Selbstvertrauen, die eigene Leistung selbst einschätzen zu können, Abläufe und das Training mitgestalten zu können, Verantwortung übertragen zu bekommen. Mental gestärkt hervorgehen können Sportler nur aus einem positiven und angstfreien Trainingsklima.

Voller Vertrauen in die eigene Leistung kann ein Sportler nur dann sein Bestes geben, wenn die Chemie zwischen ihm und dem Trainer stimmt, wenn beide miteinander reden und sich austauschen. Weiß der Trainer etwa um die privaten Sorgen seiner Schützlinge oder wird nur auf die Leistung geschaut? Lässt er sich Bewegungsabläufe und Taktiken vom Sportler erklären, damit er nachvollziehen kann, wie der dieser sie auf der „Festplatte" im Gehirn abgespeichert hat? Welchen Stellenwert hat die Persönlichkeitsentwicklung im Leben des Trainers? Trainer sollten dazu auf klare, konkrete Anweisungen achten, auf eine positive und bildhafte Sprache.

Selbstbild – Fremdbild

Wer bin ich und wie wirke ich auf andere? Nicht nur Sportler, sondern auch Trainer sollten sich selbst reflektieren. Es schadet nicht, auch im Sinne von Qualitätsmanagement, Bescheid zu wissen, wie die Sportler ihren Trainer sehen. Ein Trainer, der weiß, wie sein Trainingsstil ankommt, kann unmittelbar darauf reagieren. Fremd- und Selbstbild weichen oft voneinander ab, was im Alltag für Missverständnisse, Konflikte und vermeidbare andere Probleme sorgt. Hier liegt die Ursache für viele Hindernisse bei Motivation und Kommunikation.

Gute Kommunikation

Kommunikation ist extrem wichtig und bildet die Grundlage einer vertrauensvollen Zusammenarbeit aller Beteiligten im Sport – dazu gehört, die Welt auch mal aus einer anderen Perspektive zu beobachten und sich auf die Welt, die „Landkarte" der anderen, wie man es im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) nennt, einzulassen. Begriffe zu klären, empathisch zu

sein, nicht zu urteilen und zu bewerten, sich als Trainer auf einer Augenhöhe mit dem Sportler zu befinden. Es lohnt, sich einmal mit Kommunikationsmodellen wie das der *Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg* zu beschäftigen oder mit dem *Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun*. In Gesprächen, vor allem bei Analysen, stets die Sache von der Beziehung trennen. „Ich halte als Trainer zu dir, auch wenn das Ergebnis nicht erzielt wurde." Verständnisfragen an den Sportler zu stellen, sich in ihn hineinversetzen, schafft Vertrauen: „Wie hast du dich beim Lauf gefühlt? Was genau hat dich nervös gemacht? Was hat dich gestört? Wo genau war im Rennen der Punkt, wo das Rennen „drehte" und ab dem es nicht mehr gut lief?" Schuldzuweisungen bewirken das Gegenteil – der andere zieht sich zurück, geht in Verteidigungshaltung, blockt ab.

Körpersprache

Trainer sollten ihre Körpersprache nicht unterschätzen - und darüber nachdenken, wie sie sich auf ihre Sportler auswirkt bzw. wie sie selbst auf ihre Sportler wirken. Der Körper spricht immer mit und sagt oft mehr aus tausend Worte; er lügt nie. Eine aufrechte, selbstbewusste Haltung, tiefe Atmung und ein guter Stand vermitteln dem Umfeld Souveränität und Kompetenz. Und: Es darf im Training oft und gerne gelacht werden!

Gewonnen wird im Kopf

Wer sich mit anderen misst, will gewinnen. Auf Wettkämpfe hin nicht nur körperlich zu trainieren, sondern auch mental, führt bei (Leistungs-)Sportlern nachweislich zu größeren Erfolgen.

Der Trainer stärkt sein Team mit der Erinnerung und dem inneren Erleben von Erfolgen der Vergangenheit, zum Beispiel indem alle eine DVD des letzten guten Rennens ansehen oder Bilder vom letzten Sieg. Eine Technik, positive Gefühle aus vergangenen Erfolgserlebnissen abzuspeichern und im entscheidenden Moment als Motivation hervorzuholen, ist das „Ankern": Jeder Sportler stellt sich eine entsprechende Situation aus seiner Vergangenheit vor und holt sich die Gefühle innerlich und so intensiv wie möglich in die Gegenwart. Wenn das Gefühl besonders stark ist, löst er mit einer Bewegung oder einer Berührung an einer bestimmten Körperstelle, einen „Anker" aus: Jedes Mal, wenn er die Stelle berührt, werden die guten Gefühle und der gewünschte Zustand, z.B. Gelassenheit, wieder wach.

Der Trainer als Vorbild

Im Training verzichtet er auf Handy-Telefonate, trinkt in Gegenwart der Sportler und vor allem vorm Wettkampf keinen Alkohol, feiert keine ausschweifenden Partys – außer, es handelt sich um Siegesfeiern! Stattdessen kommen die Themen Entspannungstechniken, gesunde Ernährung und richtiges Trink-Verhalten auf den Plan.

Regeln

Es ist unumgänglich, Regeln für die Zusammenarbeit (in einem Team) schriftlich festzuhalten und Konsequenzen bei einem Regelverstoß festzulegen. Beim Training von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, den Sinn von Maßnahmen und Übungen zu erklären. Für Abwechslung im Training sorgt etwa, Sportler einzelne Übungen selbst einbringen und gestalten zu lassen. Denn Mannschaftsgeist stärken gemeinsame Erlebnisse wie eine Floßbau und -fahrt oder der Besuch eines Seilgartens, der gemeinsame Besuch von Rennen oder auch einfach nur ein Grillabend.

Und danach?

Ein Sieg darf gebührend gefeiert werden; später folgt die Wettkampfauswertung. Hier ist neben sachlichem Feedback von Seiten des Trainers Fingerspitzengefühl gefragt: Sache und Person sind grundsätzlich voneinander zu trennen. Stand der Sportler zu sehr unter Druck? Lag es am Umfeldmanagement? Oft bedeutet die Anwesenheit vertrauter Personen für Sportler vor/während dem Wettkampf, zum Beispiel der Eltern, des älteren Bruders oder der Partner, eher Stress als Unterstützung. Beim Feedback beachten: In jedem Fall sind die positiven Aspekte des Wettkampfs und der gezeigten Leistung herauszustellen; sie sollten die negativen überwiegen, etwa im Verhältnis 2/3 (positiv) und 1/3 (negativ).

„Ich will die Gelassenheit erwerben, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; die Kraft, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu trennen."

Umgang mit Ängsten

Blockierend auf die Leistung wirken oft unbewusste oder konkrete Ängste. Diese und andere negativen Gefühle zeigen und aussprechen zu können, ohne dass diese heruntergespielt werden oder sich andere darüber lustig machen, nimmt den Sportlern Druck und Lampenfieber. Trainer, die von ihren eigenen Ängsten und ihrem Lampenfieber während ihrer aktiven Zeit als Sportler erzählen, schaffen Raum für Austausch.

Arbeiten an sich selbst

Auch Trainer sollten unter anderem ihre Leistung, ihre eigenen Ziele, Einstellungen, ihre Körpersprache, Kommunikation, die Wirkung auf andere, den Trainingsstil regelmäßig checken und sich Feedback einholen. Warum sich nicht selbst ein Coaching gönnen oder sich mit anderen Trainerkollegen von einem „Supervisor" unterstützen lassen? Und sich zusätzlich die Zeit nehmen, neue, innovative Trainingsmethoden für Psyche und Geist kennen zu lernen – nicht zuletzt kommt dies den Sportlern zu Gute.

Über die Autorin:

Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieur (FH), selbstständige Trainerin und Coach, ECA, Gesundheitstrainerin, ECA Sport Coach (Master Competence), zert. Sport-Mentaltrainerin, Business Coach, Dozentin an der Hochschule Ansbach und Top-Speaker mit eigenem Institut Sport- & BusinessNLPAcademy. Infos: www.business-mentaltrainer.eu, www.antje-heimsoeth.de