



Schneller werden mit Mentaltraining

Sie sind ein Segelboot!

Sie laufen schon seit einiger Zeit, haben vielleicht schon an dem einen oder anderen Lauf teilgenommen und fragen sich, wie Sie schneller werden können. Hinsichtlich des Trainings bieten sich viele Möglichkeiten an, wie sich Ihre Laufgeschwindigkeit verbessern lässt. Sie sollten Ihren Körper durch Läufe mit

kurzen und längeren Intervallen, mit Hügelläufen uvm. überraschen. Damit diese körperlichen Überraschungen auch gelingen, finden Sie nachstehend einige mentale Tipps. Vergessen Sie aber bitte neben den harten Einheiten nicht Ihr Basistraining, denn dies ist die Grundlage, auf der Sie aufbauen!

Wichtig ist zuerst, dass Sie ein Ziel vor Augen haben. Stellen Sie sich Folgendes vor: Sie sind ein Segelboot. Ein Segelboot braucht Wind (Motivation). Die Fahrtrichtung Ihres Bootes ist davon abhängig, ob die Segel richtig gesetzt sind und das Steuerruder (Zielorientierung) optimal ausgerichtet ist. Sind Segel und Steuerruder richtig positioniert, dann kommt das Boot mit der Kraft des Windes in Fahrt. Sie können über viel Energie verfügen, aber wenn Sie Ihre Aktivitäten nicht optimal steuern, dann bewegen Sie sich in die „falsche“ Richtung oder irren „ziellos“ umher.

Sie sollten sich vorerst einmal nur ein Ziel setzen, denn wer zu viele Bälle in die Luft wirft, wird alle verlieren. In der Praxis bedeutet dies, dass Sie z. B. Ihre bisherige km-Zeit von 6 min/pro Kilometer auf 5:30 min/pro Kilometer verbessern möchten. Der „Wind“ oder die Motivation sind die Verbesserung der km-Zeit, da Sie durch schnellere km-Zeiten die persönliche Bestzeit Ihrer Lieblingslaufstrecke verbessern oder bei einem Rennen schneller ins Ziel kommen. Sie bringen durch Tempoläufe Abwechslung in Ihren Trainingsalltag, und so kommt Ihr Boot kontinuierlich in Fahrt. Setzen Sie sich auch einen zeitlich realistischen Rahmen, in dem Sie Ihr Ziel

kann ein Bild von einem Zieleinlauf sein, bei dem Sie von Ihrer Familie und von Ihren Freunden bejubelt werden und ganz glücklich sind, dass Sie Ihr hartes Training trotz vieler Probleme durchgezogen haben. Das kann aber auch ein Bild sein, wo Sie ganz einsam und allein

fit sind, können Sie Ihr Boot wieder aus dem Hafen holen, die Segel neu setzen und mit neuer Kraft in See stechen. Sie werden sehen, wie schnell Sie nach ein paar Wochen wieder Ihre „alte“ Form haben und mit gezieltem Schnelligkeitstraining Ihr Niveau steigern können.

„Lassen Sie Ihr Boot nicht kentern, es gibt immer einen Weg aus der Krise.“

Ihre Lieblingslaufstrecke in neuer Bestzeit bewältigen und sich riesig darüber freuen. Holen Sie diese Bilder immer wieder dann vor Ihr „geistiges“ Auge, wenn Ihr Segelboot zum Stillstand kommt.

Auf Ihrer Fahrt werden Sie auch Stürme erleben, bei denen die Gefahr besteht, dass Ihr Segelboot kippt. Lassen Sie Ihr Boot nicht kentern, es gibt immer einen Weg aus der Krise. Eine dieser Krisen könnte sein, dass Sie sich im Training verletzt haben und Ihren Weg, „schneller zu werden“, nicht mehr verfolgen können. Geben Sie sich Zeit zum Ausheilen der Verletzung, denn wenn Sie jetzt etwas erzwingen wollen, werden Sie sicher scheitern und Ihr Boot zum Kentern bringen. Sie verlieren nichts, wenn Sie Ihr Ziel

nach hinten verschieben, Sie können nur gewinnen. Lassen Sie diesen „Rückschritt“ einfach zu. Sie werden es während der Verletzungspause nicht glauben oder hören wollen,

aber viele Sportler sind nach einer „Zwangspause“ stärker denn je zurückgekommen. Sie haben als Ausdauersportler „alle Zeit der Welt“ und müssen nicht unbedingt in einem Jahr alles erreichen. Denken Sie nur an die vielen erfolgreichen Altersklasseathleten, die mit 40, 50, 60 oder älter Leistungen erbringen, von denen „junge“ Sportler nur träumen können. Seien Sie geduldig, auch wenn es Ihnen schwer fällt, und lassen Sie Ihr Segelboot für eine Weile im sicheren Hafen liegen. Wenn Sie wieder

“

Zum Schluss noch ein kleiner Tipp: Vergessen Sie bei Ihrer Fahrt mit dem Segelboot nicht Ihre Crew und weihen sie diese in Ihre Vorhaben ein. Wenn es sich bei Ihrer Crew um Ihre Familie oder um

Ihre Freunde handelt, dann sprechen Sie sich mit diesen ab, inwieweit diese Sie auf Ihrem Weg unterstützen können. Sie haben vielleicht an manchen Tagen keine Lust auf ein härteres Tempotraining, dann hilft es Ihnen sicher, wenn Sie Ihre Crew an Ihre Ziele erinnert und Sie so „wieder in Fahrt kommen“.

Somit wünsche ich Ihnen bei Ihrer Segelfahrt genügend Wind, setzen Sie Ihre Segel und Ihr Steuerruder richtig, damit Sie immer schön in Fahrt bleiben!

Ihre
Dr. Marlies Penker

„Sie haben als Ausdauersportler „alle Zeit der Welt“ und müssen nicht unbedingt in einem Jahr alles erreichen.“

erreichen möchten (z. B. drei Monate), oder suchen Sie sich dazu ein Rennen aus, um Ihre bisherige Bestzeit zu unterbieten (bei der Streckenführung auf Vergleichbarkeit achten).

Sie werden auf Ihrer Fahrt mit dem Segelboot auch Phasen durchleben, wo es mehr oder weniger Wind (Motivation) gibt. Wenn Sie zu wenig Motivation haben, stellen Sie sich bildlich vor, wie sehr Sie sich freuen, wenn Sie Ihre Laufgeschwindigkeit verbessern. Das

Zusammenfassend noch ein paar praktische Tipps:

- Setzen Sie sich ein Ziel, denn wer zu viele Bälle in die Luft wirft, wird alle verlieren.
- Ziele lassen einen Zweck und einen Sinn hinter dem Tun erkennen, das motiviert zusätzlich.
- Stecken Sie sich einen zeitlich realistischen Rahmen, in dem Sie Ihr Ziel erreichen möchten.
- Wenn Sie wenig motiviert sind, holen Sie sich Bilder vor Ihr geistiges Auge.
- Bei einer Verletzung gönnen Sie sich Zeit zum Ausheilen, das macht Sie nur stärker und schneller.
- Vergessen Sie auf Ihrem Weg, schneller zu werden, nicht Ihre Familie und Ihre Freunde.