



Mentaltraining

Autor: Mag. Nicolas Rojas Garcia

Inhalt

Einleitung: Warum Mentaltraining für Bodybuilder und Kraftsportler? 7

1	Was ist Mentaltraining?	12
1.1	Definition von Mentaltraining	14
1.1.1	Mentaltraining im engeren Sinne	15
1.1.2	Mentaltraining im allgemeinen Sinne	18
1.2	Ziele des Mentaltrainings in Bodybuilding und Kraftsport	19
2	Zielsetzung	24
2.1	SMART-Ziele	26
2.2	Ressourcen erkennen: Übung „Zeitlinie“ (Teil 1)	28
2.3	Zwischenziele. Übung „Zeitlinie“ (Teil 2)	30
3	Training durch Vorstellungskraft: Die Kunst der Visualisierung	32
3.1	Wiederholung: Mentaltraining im engeren Sinne	33
3.1.1	Formen von Mentaltraining	34
3.1.2	Visualisieren in fünf Schritten	36
3.2	Visualisierung in Training oder Kraftwettkämpfen	37
3.3	Visualisierung im Bodybuilding-Wettkampf	39
3.4	Das Cook'sche Modell	42
3.5	Ankersetzung und Bühnenrolle	43
3.5.1	Ankersetzung	43
3.5.2	Bühnenrolle	46
4	Stress am Wettkampftag	48
4.1	Der innere Feind	50
4.2	Übung Gedankenstopp	52
4.3	Der äußere Feind: die Tricks der Gegner	53
4.3.1	Die Superheldenpose	53
4.3.2	Der „gut gemeinte Rat“	56

5	Entspannungstraining durch Progressive Muskelrelaxation (PMR) .	59
5.1	Negative Auswirkungen von chronischem Stress	60
5.2	Sport als Stressausgleich.....	62
5.3	Entspannungsmaßnahmen	64
5.4	Die Progressive Muskelrelaxation	66
5.5	Warum PMR für Bodybuilder und Kraftsportler	71
6	Andere Techniken aus dem Mentaltraining	79
6.1	Methoden aus dem Entspannungstraining	79
6.1.1	Körperreise.....	79
6.1.2	Schlafhygiene.....	80
6.1.3	Sonnengruß.....	82
6.2	Methoden zur Aktivierung und Steigerung der Willensstärke	84
6.2.1	Aktivierungsbild	84
6.2.2	Aktivierungsmusik	84
6.2.3	Pep Talk	85
6.3	Übungen zur Konzentrationssteigerung	85
6.3.1	Lichtkegel	85
6.3.2	Koordinationstraining.....	86
6.3.3	Pausengestaltung.....	88
	Schlusswort.....	90
	Abbildungsverzeichnis	93
	Tabellenverzeichnis	93
	Glossar	94
	Referenzen und Bibliografie.....	96

1 Was ist Mentaltraining?

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Definition von Mentaltraining.
2. Unterscheidung zwischen Mentaltraining im engeren Sinne (Visualisierung von Bewegungsabläufen) und
3. Mentaltraining im weiteren Sinne als Entwicklung kognitiver Fähigkeiten.
4. Einsatzgebiete von Mentaltraining in Kraftsport und Bodybuilding.

Als Sportler stehen wir Tag für Tag zahlreichen Herausforderungen gegenüber. Wir setzen uns hohe Ziele und wollen mit jeder Trainingseinheit besser werden. Wir erlernen und perfektionieren zahlreiche Bewegungsabläufe. Wir motivieren uns immer wieder zu einer neuen Trainingseinheit, einem extra Satz einer Übung oder zu zweieinhalb Kilogramm mehr auf der Stange. Wir müssen beim Training trotz eventueller Störfaktoren, wie z. B. private Probleme, beruflicher Stress, schlechte Studiomusik oder redefreudige Mittrainierende, konzentriert bleiben. Neben dem Erlernen von Bewegungsabläufen

für das Training und für das Posing eignen wir uns auch eine sensible Wahrnehmung für die Körperspannung, Gelenkstellung und Bewegungsgeschwindigkeit an. Diese müssen je nach der jeweiligen Aufgabe angemessen kontrolliert werden können. Das Training an den Gewichten verlangt so eine sehr starke Anspannung, wohingegen es für Wettkampfbodybuilder oder auch



Abbildung 1: Trainingsalltag

2 Zielsetzung

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Die Umformulierung von Wünschen in SMART-Ziele.
2. Die Übung „Zeitlinie“ zur Erkennung von Ressourcen, Fähigkeiten und bisherigen Erfolgen.
3. Die Fortsetzung der Übung, um neue Ziele für die Zukunft zu projektieren und zu emotionalisieren.

Die Kunden im Studio fangen aus den unterschiedlichsten Gründen mit dem Training an. Sie wollen fitter und gesünder sein, ihren Körperfettanteil reduzieren, mehr Muskeln haben, den „Winkearm“ loswerden, einen straffen Hintern bekommen, nackt gut aussehen oder ihre Leistung in anderen Sportarten verbessern. Selten können Neueinsteiger diese Wünsche als konkretes Ziel formulieren. Was genau bedeutet es, fitter und gesünder zu werden? Wie viele Kilogramm Körperfett sollen verloren bzw. wie viele Kilogramm Muskelmasse aufgebaut werden? Wie lange soll es dauern, bis der Arm nicht mehr wackelt? (Und wie soll das alles eigentlich gemessen werden?).

Übungsvorschläge: Wünsche

- Warum hast Du ursprünglich mit dem Training angefangen?
- Frage drei Personen aus Deinem Umfeld nach ihren sportlichen Zielen.

Der Freizeitsportler steht also bereits am Anfang auf wackeligen Beinen. Seine Wünsche sind nicht greifbar und oft unrealistisch. Er hat keine Vorstellung davon, was sich genau ändern soll und vor allem, wie lange das dauern soll/kann/wird. Man könnte meinen, bei Leistungssportlern wäre das anders, und Athleten mit mehr Erfahrung und Trainingsfortschritten könnten ihre Vorstellungen genauer ausdrücken und in konkreten Zielen formulieren. Das Gegenteil ist oft der Fall, und insbesondere unter Bodybuildern, weil es auf der Bühne bzw. vor dem Spiegel keine objektiven Leistungsmaßstäbe gibt. Die Bewertung des Trainings-

3 Training durch Vorstellungskraft: Die Kunst der Visualisierung.

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Wiederholung: Mentaltraining im engeren Sinne. Was ist Visualisierung?
2. Verschiedene Formen/Wahrnehmungskanäle für die Visualisierung.
3. Voraussetzungen für eine erfolgreiche Visualisierung.
4. Visualisierung von Übungen für Training und Kraftwettkämpfe.
5. Visualisierung von Bühnenauftritten für Bodybuildingwettkämpfe.
6. Übung Ankersetzung
7. Übung Bühnenrolle

Das, was wir uns vorstellen, steht in Verbindung zu unserem Handeln, und beeinflusst dieses bewusst oder unbewusst. Unsere Vorstellung kann bildhafter, akustischer (Gespräche und Selbstgespräche) oder kinästhetischer Art (Empfindungen und Bewegungen) sein. Beispielsweise können wir durch das innere Bild einer perfekt ausgeführten Kniebeuge unsere neuromuskuläre Bereitschaft für einen idealen Satz unter der Stange steigern. Gleichzeitig kann ein Reiz (z. B. ein bestimmtes Lied) so mit einer Handlung verknüpft sein, dass eine Vorstellung in uns ausgelöst wird.

Auf diese Weise ökonomisiert eine Vorstellung das Handeln. Sie erleichtert die Informationsverarbeitung in bestimmten Situationen. Wissen und Gedanken können dadurch geordnet und schnell abgerufen werden. Ein Handlungsplan wird entworfen, bevor die reale Handlung stattfindet. Ein Athlet, der sich seinen Bühnenauftritt genau vorstellt, kann zum Beispiel trotz der Aufregung backstage seine Gedanken sortieren und blitzschnell seine Handlung in Richtung „erfolgreicher Auftritt“ lenken.

Das geht allerdings nur, wenn diese inneren Abbilder der Situation die Realität angemessen darstellen. Andernfalls wird die Realität verzerrt und führt zu einem zwar leicht durchgeführten, aber unangemessenen oder unpassenden Verhalten, wie zum Beispiel zu Vorurteilen und Ängsten. Ist unsere Vorstellung von nega-

4 Stress am Wettkampftag

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Eine Beschreibung der mentalen Herausforderungen am Wettkampftag.
2. Der innere Feind: Eine Darstellung der negativen Gedanken am Wettkampftag und wie sie zu stoppen sind.
3. Übung Gedankenstopp
4. Der äußere Feind: Lerne beabsichtigte und unbeabsichtigte Tricks der Gegner kennen, die Dich mental aus der Bahn werfen können.
5. Übung Superheldenpose

Der Wettkampftag ist für Bühnenneulinge ein besonderer Tag. Seit Jahren trainieren sie dafür. Zwei bis drei Jahre muss ein Athlet im Studio mindestens investieren, um genügend Muskelmasse für den ersten Auftritt mit Aussicht auf eine gute Platzierung aufzubauen. Hinzu kommen in der Regel drei bis sechs Monate strenger Diät, um die auf der Bühne gefragte Definition zu erreichen. Ein Tag, auf den wir alle uns lange gefreut und vorbereitet haben. Und dennoch erwischt uns das erste Mal auf (und vor allem hinter) der Bühne kalt. Bist Du wirklich bereit? Oder noch „zu weich“? Oder zu dünn? Oder am besten beides zusammen? Oder noch schlimmer: Die Wahrnehmung wechselt vielleicht alle 20 Minuten von einem Extrem zum anderen. Heute früh um 8:00 Uhr war die Welt noch in Ordnung. Jetzt, drei Stunden später, bekommst Du wieder die Krise.

Keine Trainingssituation ist mit dem tatsächlichen Wettkampftag vergleichbar. Die sportliche Vorbereitung an den Gewichten hat so gut wie gar nichts mit dem zu tun, was wir auf der Bühne zu leisten haben. Selbst das Posing-Training im geschützten Raum ohne Publikum, Konkurrenten oder Juroren ist nicht wirklich mit dem großen Auftritt auf der Bühne vor Zuschauern vergleichbar. Wir liegen Backstage nicht selten zwölf Stunden oder länger allein mit unseren Gedanken. Im Alltag können wir uns beschäftigen und ablenken. Am Wettkampftag kann uns das Warten auf den Auftritt verrückt machen und verdrängte Sorgen aufkommen

5 Entspannungstraining durch Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Ein Einblick in die negativen Folgen von Stress.
2. Eine Begründung, warum Training allein keinen ausreichenden Ausgleich für Stress/Belastung bietet.
3. Eine allgemeine Vorstellung verschiedener Entspannungsmaßnahmen.
4. Eine Darstellung der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson.
5. Die Vorteile der PMR für Bodybuilder und Kraftsportler.

Für Sportler jeder Art ist die Regeneration nach der Belastung von entscheidender Bedeutung. Unsere Erholung entscheidet darüber, ob wir Muskeln aufbauen bzw. erhalten, optimal Körperfett verlieren, für die nächste Trainingseinheit wieder einsatzfähig sind, unsere Trainingsgewichte halten/steigern oder uns am Wettkampftag fit und vital fühlen. Die beste Ernährungsweise und das perfektste Training reichen nicht aus, wenn die ständige Belastung nicht durch Regeneration kompensiert werden kann.

An vier bis sieben Tagen die Woche zum Training, dazu noch die berufliche und/oder familiäre Belastung – wenn dann noch eine Diät oder die Wettkampfvorbereitung hinzukommt, wird unsere Erholungsfähigkeit an ihre Grenzen gebracht. Gelingt es uns nicht, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu halten, dann kann der chronische Stress verschiedene negative Auswirkungen auf unsere sportliche Leistung und Gesundheit haben.

Die Erholung kann dabei nicht nur durch Schlaf und Ernährung verbessert werden. Neben den üblichen passiven (Schlaf, Sauna, Bäder) und aktiven (regeneratives Cardiotraining) Regenerationsmaßnahmen stehen uns auch verschiedene systematische Methoden von Entspannungstraining wie Yoga, Tai Chi oder autogenes Training zur Verfügung.

6 Andere Techniken aus dem Mentaltraining

Was Dich in diesem Kapitel erwartet:

1. Ein Überblick über weitere Methoden aus dem Mentaltraining.
2. Eine Kurzbeschreibung von Methoden aus dem Entspannungstraining: Körperreise, Schlafhygiene und Sonnengruß (Yoga).
3. Ein Überblick über Methoden aus dem Bereich Aktivierung und Willensstärke: Aktivierungsbild, Musikaktivierung und Pep Talk.
4. Einsicht in Methoden zur Konzentrationssteigerung: Lichtkegel, Koordinationstraining und Pausengestaltung.

Wie bereits in den vorherigen Kapiteln erwähnt, gibt es zahlreiche Methoden zur Steigerung der mentalen Fähigkeiten. Je nachdem, ob Du Deine Entspannungs- und damit Deine Regenerationsfähigkeit verbessern, Störfaktoren beim Training ausblenden oder Deine Körperspannung aufgabengerecht steuern willst, kannst Du aus dem Werkzeugkoffer des Mentalcoachings die passende Übung auswählen.

In diesem Kapitel werden verschiedene Übungen in Kurzform dargeboten. Manche davon sind leicht zu erlernen und bieten eine in sich geschlossene Methode dar (z. B. Körperreise). Manche andere sind komplexe systematische Methoden (z. B. Yoga). Diese werden hier nur exemplarisch dargestellt und sollten bei tieferem Interesse bei einem erfahrenen Lehrer gelernt werden.

6.1 Methoden aus dem Entspannungstraining

Neben der Progressiven Muskelrelaxation nach Jakobson gibt es eine ganze Reihe Entspannungsmethoden, die Dir dabei helfen können, Deine Regenerationsfähigkeit zu optimieren. Die Körperreise, die Schlafhygiene und der Sonnengruß aus dem Yoga sollen im Folgenden vorgestellt werden.

6.1.1 Körperreise

Die Körperreise ist eine relativ einfache Methode aus dem Entspannungstraining, die auch recht schnell (in fünf Minuten) durchgeführt werden kann. Außerdem ist