

Vorwort von Anja Beranek



Sportart: Langdistanz- Triathlon
Erfolge: IRONMAN Champion Switzerland
Europameisterin 70.3 IRONMAN
Vize-Europameisterin IRONMAN
Beruf: Profi-Triathletin
Ausbildung: Diplom-Kauffrau
Alter: 28 Jahre

IRONMAN – Das heißt Langdistanz-Triathlon und ist mehr als 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,1 km Laufen.

Es ist eine Sportart, bei der man an seine Grenzen kommt. Es ist eine Sportart, bei der man stundenlang Höchstleistung vollbringt. Es ist eine Sportart, die extreme körperliche Fähigkeiten voraussetzt und mentale Fertigkeiten erfordert.

Es ist eine Sportart, bei der man sehr lange alleine ist, mit sich, mit seinen Gedanken, Ängsten und Zweifeln.

EIN SIEGER ZWEIFELT NICHT UND EINER, DER ZWEIFELT SIEGT NICHT!

In einem Langdistanztriathlon hat man viel Zeit zum Nachdenken und auch viel Zeit zum Zweifeln. Diese Zweifel haben alle Athleten, die Frage oder das Geheimnis ist, wie jeder mit ihnen umgeht.

Hier kommt das mentale Training ins Spiel oder in den Wettkampf. Man muss sich vorher dieser Situation bewusst werden und Strategien, sowie konkrete Maßnahmen entwickeln, wie man auf Selbstzweifel und negative Gedanken reagiert.

In der Zusammenarbeit mit Heiko Ziemainz habe ich gelernt, welche persönlichen Stärken ich besitze und wie ich diese in schwierigen Phasen des Rennens einsetzen kann. Ich habe gelernt, das Zweifeln dazu gehört, aber das ich sie bekämpfen und besiegen kann.

HINFALLEN – AUFSTEHEN – KRONE RICHTEN – WEITERMACHEN!

Im Sport liegen Sieg und Niederlage sehr nah zusammen. Deshalb gehört es dazu, dass man hinfällt. Ich bin in meiner sportlichen Karriere sehr oft hingefallen und falle immer noch, aber bisher bin ich immer wieder aufgestanden.

Dank des mentalem Trainings habe ich gelernt nicht nur schneller und besser aufzustehen, sondern auch, dass ich eine Krone trage. Die Krone habe ich oft beim Hinfallen vergessen. Ich habe an allem gezweifelt, vor allem an mir selbst. Ich habe vergessen, was ich schon alles geschafft habe und was ich noch alles schaffen kann.

Durch mentales Training habe ich gelernt meine Stärken zu definieren und diese im Sport erfolgreich einzusetzen. Ich habe gelernt meine Krone zu richten und weniger nach links und rechts zusehen. Ich sehe nun dorthin, wo es wirklich wichtig ist – nämlich zu mir und konzentriere mich auf mich.

Ich habe gelernt weiterzumachen, weil eines Tages der Moment kommt von dem wir Sportler alle träumen, für den wir leben und für den wir jeden Tag aufstehen und hart trainieren. Es ist der Moment, in dem unsere Träume wahr werden.

Vorwort

Ein Buch zu schreiben, welches den Anforderungen von Sportlern gerecht wird, war für die Autoren ein großes Anliegen. Dies hat sich zunächst als ein sehr schwieriges Unterfangen dargestellt. Es existieren eine ganze Reihe sportpsychologisch orientierter Bücher, denen jedoch meist die Sportartspezifität fehlt. Diese Lücke wollen die Autoren, zumindest für den Bereich des Triathlons, mit dem vorliegenden Werk schließen.

Wenn man als Sportwissenschaftler bzw. als sportwissenschaftlich Interessierter tagtäglich mit sehr komplexen Theorien und Modellen, Untersuchungsdesigns und komplexen statistischen Analysetechniken umgehen muss, ist die Gefahr groß, dass man schnell den Bezug zur Praxis verliert. Die Autoren sind jedoch auch Triathleten, sowie als Triathlontrainer tätig und somit eng mit der „Praxis“ verbunden.

Das vorliegende Buch entstand in mehreren Abschnitten. Den Grundstock legte der Erstautor (Heiko Ziemanz) im Kontext zum bereits 1999 erstmals erschienenen Buch zu „Mentalen Trainingsformen im Langstreckenlauf“, in dem Bemühen, das Wissen und die Ergebnisse seiner Dissertation „Handlungskontrolle und Stressintervention im Triathlon“ auch für den nicht wissenschaftlich arbeitenden, aber dennoch sportinteressierten Triathleten transparent zu machen. In dieser Arbeit überprüfte der Erstautor die Wirksamkeit eines Psychologischen Trainingsprogramms an leistungsorientierten Triathleten, dieses Trainingsprogramm wird im Übrigen in dieser Publikation als das „Leipziger Stressbewältigungsprogramm“ vorgestellt. Die Erfahrungen aus den Trainingssitzungen mit den Athleten gaben uns wichtige und interessante Hinweise für unser Vorhaben „Mentale Trainingsformen im Triathlon“. In mehreren Diskussionen mit seinem Kollegen und erfahrenen Triathlontrainer Wolfgang Rentschler änderte sich das Manuskript immer mehr und ging sehr schnell über die Thematik Angst und Stress hinaus und man war sich schnell einig, dass mit diesem Buch ein möglichst umfassendes und anwenderorientiertes Buch entstehen sollte, welches es dem Trainer und/oder Athleten ermöglicht zumindest in weiten Teilen sich auch autodidaktisch entsprechendes psychologisches Rüstzeug anzueignen.

Unsere sportwissenschaftlichen Kollegen können uns mit Recht vorwerfen, dass wir an manchen Stellen zu oberflächlich geblieben sind oder an anderen Stellen prinzipiell sehr komplexe Vorgänge zu sehr vereinfacht haben. Diese Gefahr sind wir zugunsten der Praxisnähe bewusst eingegangen. Und das war es auch, warum uns das Schreiben dieses Buches so schwer gefallen ist.

Sehr geholfen haben uns letztendlich der Mut und der Ideenreichtum von Prof. Dr. Hans Eberspächer, der das Buch „Mentale Trainingsformen in der Praxis“ geschrieben und veröffentlicht hat. Unserer Meinung nach ist dieses Werk ein hervorragendes Beispiel für die Verbindung von seriöser Wissenschaft und Themen der

angewandten Sportpsychologie. Die Bücher von Peter Terry und Jim Loehr gaben uns ebenso hervorragende Ideen und ermutigten uns zu dieser Publikation.

Erlangen im Juli 2002

Heiko Ziemainz & Wolfgang Rentschler

Vorwort zur erweiterten und überarbeiteten Auflage

Es ist nun mittlerweile über 10 Jahre her, dass die erste Auflage dieses Buches erschienen ist! In dieser Zeit ist im Triathlonsport eine Menge passiert! Es gab herausragende Erfolge wie z. B. den Weltmeistertitel von Daniel Unger oder den Olympiasieg von Jan Frodeno auf der Olympischen Distanz oder Ironman-Hawaiisiege von Faris Al Sultan oder Norman Stadler. Darüber hinaus gab es ein Fülle hervorragender Platzierungen und spannender Wettkämpfe auf nationaler wie internationaler Ebene.

Auch die Sportart selber hat sich weiterentwickelt. Es sind immer wieder neue Wettkampfformate präsentiert und ausprobiert worden. An dieser Stelle sei nur die neueste Entwicklung des Team-Relay genannt. Hier konnte die Mannschaft der Deutschen Triathlon Union (DTU) im Jahr 2013 in Hamburg sogar den Weltmeistertitel erringen. Diese Entwicklung wird an dieser Stelle deshalb so betont, weil in diesem Zusammenhang weitere mentale Komponenten in den Fokus des Triathlonsports rücken. Denn Triathlon entwickelt sich durch dieses Format oder durch spezifische Formate u.a. bei Ligawettkämpfen immer mehr zu einer Sportart in der Mannschaft bzw. Gruppe eine besondere Bedeutung zukommt. Somit ist neben dem nach wie vor klassischen Individualsport eine neue Facette hinzugekommen. Dieser Entwicklung wollen wir in diesem Buch Rechnung tragen und haben ein Kapitel Team/Teamentwicklung hinzugefügt.

Neben diesen „Neu“entwicklungen hat sich im Bereich Mentaler Trainingsformen einiges getan! Neben neuen bzw. aktuellen wissenschaftlichen Publikationen sind eine Reihe von anwendungsorientierten Büchern zum Thema erschienen! Dies macht die wachsende Bedeutung und das steigende Interesse an der Thematik in den letzten Jahren deutlich! So dass sich eine Überarbeitung unseres Buches als eine logische Konsequenz aus den Entwicklungen ableitet. Dabei haben wir versucht darauf zu achten, dass der Praxisbezug hoch ist und besonders im letzten Kapitel haben wir konkrete Übungsbeispiele für die Umsetzung im Training aufgeführt!

Darüber hinaus sind wir mit diesem Buch vom Afra-Verlag zum Feldhaus Verlag gewechselt. Im Feldhaus Verlag haben wir ein kompetentes und professionelles Team an unserer Seite, welches uns in allen relevanten Belangen hervorragend unterstützt.

Wir wünschen viel Spaß und Freude beim lesen und hoffen, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, viele Anregungen und Tipps für Ihren Sport finden.

Erlangen im September 2013

Heiko Ziemainz & Wolfgang Rentschler