

**Jim Taylor  
Terri Schneider**

**S**  
Sportwelt  
Verlag

# MENTALES TRAINING FÜR TRIATHLETEN

**und alle Ausdauersportler**



**Sportwelt Verlag**

**Jim Taylor & Terri Schneider**

*Mentales Training für Triathleten  
und alle Ausdauersportler*



**Jim Taylor**  
**Terri Schneider**

MENTALES  
TRAINING FÜR  
**TRIATHLETEN**  
**und alle Ausdauersportler**

Aus dem Amerikanischen von Ariane Katibei

**Sportwelt Verlag**

**Copyright der Originalausgabe:**

© 2005 Jim Taylor und Terri Schneider

Erschienen unter dem Titel „The Triathlete’s Guide to Mental Training“  
VeloPress®, 1830 North 55th Street, Boulder, Colorado 80301–2700 USA

*Übersetzung:* Ariane Katibei

*Lektorat:* Brigitte Caspary

*Covergestaltung:* Oliver Linke

*Coverfoto:* Marathon-Photos.com

2. überarbeitete Auflage 2011

© 2007 Sportwelt Verlag®

Luthmerstraße 14

D-65934 Frankfurt

mail@sportwelt-verlag.de

www.sportwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe. Autor, Herausgeber und die zitierten Quellen haften nicht für etwaige Schäden, die aufgrund der Umsetzung ihrer Gedanken und Ideen entstehen. Die Lektüre dieses Buches kann kein Ersatz für eine Rücksprache mit Ihrem Arzt, Trainer oder Physiotherapeuten sein.

ISBN 978-3-9811428-0-8

Weitere Titel im Internet unter [www.sportwelt-verlag.de](http://www.sportwelt-verlag.de)

# INHALT

Vorworte . . . . .	6
Einleitung . . . . .	11
<b>Teil 1: Bausteine zum Erfolg – Der erstklassige Triathlon . . . . .</b>	<b>15</b>
Kapitel 1: Die Grundlagen . . . . .	17
Kapitel 2: Erstellen eines Leistungsprofils. . . . .	31
<b>Teil 2: Die Pyramide des erstklassigen Triathlons. . . . .</b>	<b>41</b>
Kapitel 3: Motivation. . . . .	43
Kapitel 4: Selbstvertrauen. . . . .	55
Kapitel 5: Erregung. . . . .	79
Kapitel 6: Konzentration . . . . .	99
Kapitel 7: Emotionen. . . . .	115
Kapitel 8: Schmerz . . . . .	145
<b>Teil 3: Werkzeuge für den Triathlonerfolg. . . . .</b>	<b>157</b>
Kapitel 9: Ziele setzen und mentales Training planen . . . . .	159
Kapitel 10: Training. . . . .	177
Kapitel 11: Routinehandlungen . . . . .	199
Kapitel 12: Vorstellungskraft . . . . .	219
<b>Teil 4: Besondere Fragestellungen im Triathlon . . . . .</b>	<b>239</b>
Kapitel 13: Verletzungen. . . . .	241
Kapitel 14: Ironman – Vorbereitung und Wettkampf . . . . .	259
Kapitel 15: Tipps von Profis . . . . .	299
Kapitel 16: Schlagen Sie sich auf die Sonnenseite des Triathlons . . . . .	313
Nachwort . . . . .	329
Danksagung. . . . .	330
Literaturverzeichnis . . . . .	332
Index. . . . .	335
Abbildungsverzeichnis. . . . .	345
Über die Autoren . . . . .	346

## VORWORT

von Mark Allen

Schon bei meinem allerersten Triathlon im Juni 1982 habe ich erlebt, wie stark sich die eigene mentale Einstellung auf die Wettkampfleistung auswirken kann. In der Vergangenheit war ich ohne große Ambitionen geschwommen und hatte bestenfalls mittelmäßige Ergebnisse erzielt. Ich brachte es nie zu einem wirklich guten Wettkampferfolg, obwohl ich im Training – bei einem niedrigen Stresspegel – einer der hartnäckigsten Schwimmer war. Im Nachhinein bin ich mir völlig sicher: Das Fehlen nennenswerter Leistungen lag am fehlenden mentalen Training. Wenn ein Gegner während eines Schwimmwettkampfs auch nur eine halbe Armlänge Vorsprung hatte, war es vorbei: Ich konnte meinen Rückstand nicht mehr aufholen.

Bei meinem ersten Triathlon an den Stränden nördlich von San Diego in Südkalifornien war es jedoch anders. In diesem Wettkampf ging ich überraschenderweise als Vierter auf die Laufstrecke, was meine Erwartungen als Triathlon-Neuling bei Weitem übertraf. Aber noch während der ersten zwei Kilometer raste ein anderer Athlet derart an mir vorbei, dass es mir vorkam, als würde ich auf der Stelle treten. Wie auf Kommando begann das aus der Schwimmzeit vertraute Tonband in meinem Kopf abzulaufen und redete mir ein, ich sei eingeholt worden und könnte daran wohl nichts mehr ändern.

Doch dann geschah etwas, das den Grundstein für meinen späteren Ironman-Sieg in Kona legte. Etwas sagte mir, dass überholt zu werden vielleicht doch noch nicht das Aus in diesem Wettkampf bedeutete. Vielleicht könnte ich, wenn ich mich entspannte und vom Vorsprung des Anderen nicht groß beeindruckt ließe, die Entwicklung des Wettkampfs doch noch einmal herumreißen. Ungefähr ein bis zwei Kilometer später wendete sich das Blatt tatsächlich. Mein Abstand zu dem Läufer, der mich überholt hatte, wurde kürzer. Anderthalb Kilometer später lief ich bereits dicht hinter ihm, und auf den letzten drei Kilometern des Laufs zog ich an ihm vorbei und rückte wieder auf die vierte Position vor. Die drei Athleten, die vor mir ins Ziel kamen, gehörten in den frühen 1980er Jahren zur absoluten Elite im Triathlon: Dave Scott wurde Erster, Scott Molina Zweiter, und Scott Tinley kam als Dritter ins Ziel. Diese drei Athleten konnten während ihrer sportlichen Laufbahn insgesamt neun Weltmeisterschaftstitel über die Ironman-Distanz für sich verbuchen. Von außen

betrachtet, war mein vierter Platz ebenso überraschend wie vielversprechend, schon allein aufgrund der Tatsache, wer da vor mir lag. Ich war gleich hinter der Weltspitze ins Ziel gekommen.

Mein persönliches Erfolgserlebnis an jenem Tag jedoch war, dass ich den mentalen Wettkampf gewonnen hatte – nur deshalb hatte ich so gut abgeschnitten. Ich hatte das Tonband gewechselt, das viele Jahre lang in meinem Kopf gelärmt hatte. Ein Fenster öffnete sich jetzt für mich, das mir zeigte, wie stark sich die geistig-seelische Verfassung auf die Ergebnisse im Ziel auswirkt.

Von jenem Moment an begann ich, alle erdenklichen Möglichkeiten zu erforschen, die meine mentale Fitness fördern konnten. Letzten Endes war dies der entscheidende Faktor, der mir zu den größten Erfolgen in meiner sportlichen Karriere verholfen hat, besonders beim Ironman in Kona. Sieben Jahre nach diesem ersten Rennen gelang es mir, Dave Scott, den ‚Master of Kona‘, in einem der spannendsten Triathlonwettkämpfe aller Zeiten zu besiegen.

Dave Scott und ich lieferten uns den ganzen Tag lang ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Dann, auf dem letzten Hügel, der zurück nach Kona und zur Ziellinie führte, zog ich das Tempo an. Dave konnte nicht mithalten. Bis zu diesem entscheidenden Punkt hatte es mindestens tausend Momente gegeben, in denen ich mich unentwegt fragte, ob ich die nötigen Fähigkeiten besaß, um den Besten in dieser Disziplin zu schlagen; unzählige Male, an denen ich nichts als aussteigen wollte, weil die Intensität des Rennens neben einem so starken Konkurrenten höher war als ich es je für möglich gehalten hätte.

Doch ich bekam jedes Mal die nötige Bestätigung, um eine Herausforderung nach der anderen zu bestehen. Mein Vertrauen und mein Glaube an das Leben selbst, das Ruhigstellen meiner Gedanken und die Tatsache, dass ich mich auf eine Wettkampfdynamik einließ, die meinen Visualisierungen vor dem Wettkampf gar nicht entsprach – all dies trug schließlich zu dem Erfolg bei, den ich an jenem Tag feiern konnte.

Ohne das richtige körperliche Training hätte ich zwar nicht die Voraussetzungen dafür gehabt, um an Dave vorbeizuziehen. Was mich aber dazu gebracht hatte, im richtigen Augenblick überhaupt neben ihm zu sein, war einzig und allein die Tatsache, dass ich in den Jahren vor diesem entscheidenden Moment konzentriert an meiner mentalen Haltung gearbeitet hatte.

Sie müssen kein Athlet von Weltformat sein, um von den Vorteilen einer guten mentalen Verfassung zu profitieren. Das vorliegende Buch



*Mentales Training für Triathleten* wird dies veranschaulichen; es liefert wertvolle Hilfestellungen, wie Sie Ihre ganz persönliche Stärke infolge der richtigen mentalen Einstellung entwickeln können. Sie werden erfahren, wie wertvoll mentales Training für den Wettkampf ist, für Leistungen, die nur dann erzielt werden, wenn Körper und Geist zusammen arbeiten.

Auch wenn dieses Buch auf die Triathlon-Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen zugeschnitten ist, so lassen sich die darin vorgestellten Tipps auch auf andere Bereiche Ihres Lebens anwenden, und sie werden Ihnen dabei helfen, die richtige mentale Einstellung zu finden. Denn schließlich können wir alle nur gewinnen, wenn wir eine positive Grundeinstellung haben!

Ich wünsche Ihnen viel Glück im Training, beim Wettkampf und im Leben.

Mark Allen

Sechsmaliger Weltmeister über die Ironman-Distanz

## VORWORT

von Michellie Jones

Alle Athleten trainieren hart. Was einige Athleten aber zu Siegern macht und andere nicht, sind ihre mentalen Fähigkeiten. Ich habe im Laufe der Jahre viele Athleten und Athletinnen gesehen, die körperlich die nötigen Fähigkeiten besaßen, aber nie ihr volles Potenzial erreichten. Woran liegt das? Es liegt daran, dass sie nie gelernt haben, ihren Geist zu trainieren. Denn es geht bei einem Triathlon-Wettkampf häufig nicht darum, wer am härtesten trainiert hat, sondern darum, wer mit dem mentalen Stress am besten umgehen kann.

Bei den ITU Triathlon-Weltmeisterschaften 1997 in Perth (Australien) war ich in der Spitzengruppe, die gerade in die zweite Wechselzone kam, als eine der Konkurrentinnen mich geradewegs mit ihrem Rad anrempelte. Ich fiel um und landete mit den Füßen in ihren Säbelspeichen. Nachdem ich mich wieder berappelt hatte, warf ich einen kurzen Blick auf meine nackten Füße. Ich konnte keine schlimme Verletzung feststellen. Also zog ich schnell meine Laufschuhe an und holte die Führungstruppe wieder ein. Nach etwa drei Kilometern begann ich mich schwach zu fühlen. Aber ich sagte mir immer wieder, dass ich gut trainiert hätte und stark bleiben müsste. Nachdem ich ungefähr sechs Kilometer gelaufen war, verlor ich allmählich den Anschluss an die Führung. Mein erster Gedanke war: „Was ist denn nur los?“ Ich hatte nicht bemerkt, dass ich blutverschmierte Fußspuren hinterließ. Als nur noch drei Kilometer vor mir lagen, wurde ich zunehmend schwächer, aber ich zwang mich einfach dazu, diese paar Minuten durchzustehen, um als Dritte durchs Ziel zu laufen. Dort wurde ich beinahe ohnmächtig. Dann endlich blickte ich an mir hinunter und sah all das Blut auf meinen Schuhen. Für mich endete der Wettkampf mit vier Stichen an einem Fuß und drei an dem anderen. Obwohl ich nicht gewonnen hatte, war ich auf meine Leistung genau so stolz wie auf jeden meiner Weltmeistertitel, denn ich hätte aufgeben können, aber ich war zuversichtlich und hartnäckig geblieben.

Das vorliegende Buch *Mentales Training für Triathleten* ist meiner Meinung nach Pflichtlektüre für alle, die die körperlichen und wettkampftechnischen Herausforderungen überwinden möchten, welche der Triathlon stellt. Es enthält zahlreiche wertvolle Anregungen und eine Menge praktischer sowie nützlicher Tipps rund um die mentale Vorbereitung auf den Wettkampf. Dabei liest es sich ganz leicht. Ich wünschte mir,

## 10 VORWORTE

ich hätte es zu Anfang meiner sportlichen Laufbahn lesen können. Sogar jetzt, nach über 18 Jahren Wettkampferfahrung, zeigte es mir, dass ich noch an ein paar Punkten weiter arbeiten muss.

Michellie Jones

Zweimalige ITU-Weltmeisterin

# *Einleitung*

**W**er einen Triathlon bestreitet, nimmt gleichzeitig an zwei Wettkämpfen teil: einem Schwimm-, Rad- und Laufwettkampf und – was viel wichtiger ist – einem Wettstreit im Kopf. Wer im mentalen Wettkampf erfolgreich ist, wird auch im Triathlon Erfolg haben. Denn entgegen der Auffassung vieler Triathleten sind es normalerweise nicht die körperlichen Aspekte, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden – egal auf welchem Niveau –, sondern die mentalen. Triathleten ein und derselben Leistungsebene haben eine sehr ähnliche physische Konstitution. Diejenigen Triathleten, die die höchste Motivation zum Training und das größte Selbstvertrauen besitzen, die unter Druck die besten Leistungen zeigen, auf ihren Wettkampf konzentriert bleiben, ihre Gefühle beherrschen und sich über die Schmerzen am Wettkampftag hinwegsetzen können, werden am häufigsten ihre Triathlonziele erreichen.

## **DIE BEDEUTUNG DER MENTALEN VORBEREITUNG**

Auf die Frage, welcher Aspekt des Sports die größte Auswirkung auf ihre Leistung hat, antworten fast alle Triathleten, es sei die mentale Seite. Auf die Frage, wie viel Zeit sie den persönlichen mentalen Wettkampfvorbereitungen widmen, antworten sie dann meist, sie würden nur wenig oder gar keine Zeit darauf verwenden. Obwohl die Bedeutung des mentalen Aspekts also unstrittig ist, wird sein Training dennoch vernachlässigt. Tatsächlich sollten Triathleten aber ihrer mentalen Vorbereitung die gleiche Bedeutung beimessen wie ihrem Konditionstraining und der Verbesserung ihres Armzugs oder Beinschlags.

Wir haben *Mentales Training für Triathleten* geschrieben, um ambitionierten Sportlern dabei zu helfen, im Training und im Wettkampf ihr eigener bester Freund zu sein. Den Schwerpunkt haben wir dabei auf die Grundelemente der mentalen Vorbereitung gelegt. Wir zeigen auf, wie Triathleten ihren Geist als ein wertvolles Instrument einsetzen können. Genauso wie ein effizientes und regelmäßiges Trainingsprogramm Ihnen zu einer verbesserten physischen Konstitution und mehr Ausdauer verhilft, so sollen die Informationen in diesem Buch Ihre mentale Stärke und Widerstandskraft verbessern.

*Mentales Training für Triathleten* greift Themen und Fragestellungen auf, die unter Triathleten aller Leistungsklassen und Erfahrungsniveaus kursieren. Die Informationen, Techniken und Übungen wurden so zusammengestellt, dass sie leicht verständlich sind und direkt auf Ihre per-

sönlichen Trainings- und Wettkampftätigkeiten abgestimmt werden können. Jeder kann diese Techniken unmittelbar nutzen, um seine Leistungen im Training und im Wettkampf zu verbessern.

Von unserem Buch sollen Athleten aller sportlichen Leistungsklassen profitieren. Egal, ob Sie Triathlon-Neuling, erfahrener Breitensportler oder Top-Profi sind, und egal, ob Sie an Wettkämpfen über die Kurz-, Mittel- oder Langdistanz teilnehmen

– mit Hilfe der in diesem Buch vorgestellten Themen und Techniken kommen Sie Ihren Trainings- und Wettkampfzielen im Triathlon ein gutes Stück näher.

Dabei hat *Mentales Training für Triathleten* unterschiedliche Zielsetzungen: Erstens soll in klarer und verständlicher Form vermittelt werden, wie der mentale Wettkampf im Triathlon erfolgreich verlaufen kann; zweitens sollen einfache und praktische Techniken vorgestellt werden, mit denen Sie Ihre Leistung spürbar erhöhen können; drittens soll es jeden in die Lage versetzen, im Triathlon-Training und im Wettkampf beständig persönliche Bestleistungen zu bringen; und schließlich soll es Ihnen dabei helfen, so viel Befriedigung und Freude wie möglich aus dieser Sportart herauszuholen.

---

*Mentale Stärke ist ein Bereich, in dem sich viele Athleten stark verbessern könnten. Die wichtigsten Aspekte der Sportpsychologie sind Selbstvertrauen, Motivation, Konzentration und Entspannung.*

Joe Friel, Triathlontrainer

---

## HINWEISE ZUR NUTZUNG DIESES BUCHES

Da dieses Handbuch eine ganze Reihe an Informationen enthält, sollten Sie jeden Abschnitt in Ruhe auf sich wirken lassen. Einige Kapitel werden Sie mit Sicherheit mehrmals durchlesen müssen. So wie die Entwicklung physischer und technischer Fähigkeiten Zeit erfordert, muss auch dem mentalen Entwicklungsprozess die nötige Zeit eingeräumt werden. Bringen Sie also für Ihr mentales Training eine gehörige Portion Geduld und Engagement mit, wie sie auch für das körperliche und technische Training nötig ist.

*Mentales Training für Triathleten* stellt die mentalen Themen, die unserer Meinung nach die Triathlonleistung am meisten beeinflussen, in den Mittelpunkt. Dieser Aufbau ermöglicht es, diejenigen Bereiche auszuwählen, die für Ihr persönliches Trainings- und Wettkampfziel besonders relevant sind. So kann jeder gezielt herausfinden, wo seine Wissenslücken sind, was seine persönliche Entwicklungsstufe und Wettkampferfahrung betrifft. Außerdem werden wir ausführlich darauf eingehen, welche Kenntnisse und Fertigkeiten Sie in Ihren wichtigsten mentalen Aspekten noch ausbilden müssen.

Um von unserem Buch optimal zu profitieren, schlagen wir folgende Vorgehensweise vor: Als Erstes sollten Sie das Buch einmal komplett durchlesen und sich dabei Notizen über bestimmte Themen machen, die im Moment für Sie wichtig sind. Nachdem Sie das Buch vollständig gelesen haben, formulieren Sie Fragen zu Ihren dringlichsten Themen und lesen dann die entsprechenden Abschnitte noch einmal durch. Anschließend sollten Sie zwei oder drei Bereiche auswählen, auf die Sie sich konzentrieren möchten. Am besten ist es, wenn Sie mit den unterschiedlichen Techniken experimentieren. Wählen Sie dabei jene Techniken aus, die Ihnen am besten zusagen. Zum Schluss sollten Sie diese Techniken in Ihren Trainingsplan integrieren.

Beginnen wir also die spannende Reise zum Erfolg im mentalen Wettkampf und im Triathlon.



---

## **Teil 1**

*Bausteine zum Erfolg –  
Der erstklassige Triathlon*

---





# Kapitel 1

## *Die Grundlagen*

Zunächst möchten wir Sie mit einer Reihe von Schlüsselbegriffen vertraut machen, auf die *Mentales Training für Triathleten und alle Ausdauersportler* aufbaut. Ein Ausdruck, der im Sport mit Vorliebe gebraucht wird, ist ‚Spitzenleistung‘. Inzwischen ist er Teil unseres alltäglichen Wortschatzes geworden und wird von Athleten, Trainern und Sportpsychologen ebenso genutzt wie von Geschäftsleuten und all jenen, die Leistungen auf hohem Niveau erbringen. Bezeichnenderweise wird ‚Spitzenleistung‘ als die höchste Leistungsstufe definiert, die eine Person erreichen kann. Sie gilt als erstrebenswertes Ziel für alle Sportler. Nach seiner Promotion wollte daher auch Jim, dass die Athleten, mit denen er arbeitete, Spitzenleistungen erreichten.

Doch mit zunehmender Erfahrung als Psychologe und Autor stieg Jims Wertschätzung für die Macht des Wortes, und er erkannte, wie überaus wichtig es ist, dass unsere Wortwahl exakt auf das Thema zugeschnitten ist, das wir vermitteln möchten. Er sah mehrere Ungereimtheiten im Grundgedanken der Spitzenleistung. Triathleten können nur für sehr kurze Zeit eine Höchstleistung beibehalten. Wären Sie etwa zufrieden, wenn Sie nach einer hervorragenden Wettkampfleistung in den darauf folgenden Rennen schlecht abschnitten? Denn nach einer Leistungsspitze gibt es nur noch einen Weg – und der geht bergab.

Also suchte Jim viele Jahre lang nach einem Ausdruck, der präzise beschrieb, wonach Athleten seiner Meinung nach streben sollten. Eines Tages lief er durch die Fleischabteilung eines Supermarktes und sah Wurst mit dem Etikett: Erstklassiger Aufschnitt. Er wusste, dass er auf der rich-

tigen Fährte war. Er schlug ‚erstklassig‘ im Lexikon nach und fand die Erklärung: ‚von höchster Qualität oder besonders wertvoll‘. So war der Ausdruck ‚erstklassige Leistung‘ geboren – ein Begriff, der gut beschrieb, was er von Athleten als Zielsetzung erwartete.

---

*Wenn du richtig gut drauf bist, dann solltest du wirklich alle damit verbundenen Gefühle genau kennen. Nimm dein Befinden auf emotionaler, psychischer und physischer Ebene bewusst wahr. Dann grenzt du dein Empfinden ein: Wie fühlen sich deine Oberschenkelmuskeln in diesem Augenblick an? Ich laufe einen Schnitt von 5:30 Minuten und bin jetzt richtig im Fluss, wie fühlen sich meine Waden an, meine Oberschenkel ... Im Wettkampf denke ich wieder daran zurück. Vor dem inneren Auge laufen dann die eigenen flüssigen Bewegungen ab. Ich sehe mich dann selbst auf dem Fahrrad dahin gleiten, so als ob mein Fuß schwerelose Bewegungen machen würde. „Jetzt fühlt es sich mühelos an.“ Daran solltest du immer denken.*

Dave Scott,  
sechsfacher Weltmeister  
über die Ironman-Distanz

---

Erstklassige Leistung oder, in unserem Fall, erstklassiger Triathlon, steht für „das Erbringen eines beständig hohen Leistungsniveaus unter Bedingungen, die die höchsten Herausforderungen stellen“. Es gibt in dieser Definition zwei essentielle Wörter. Das erste Schlagwort lautet *beständig*. Wir möchten, dass Sie tagtäglich, Woche für Woche und Monat für Monat ein hohes Niveau an sportlicher Leistung an den Tag legen. Der Begriff der erstklassigen Leistung beinhaltet nicht, zu jeder Zeit ‚voll da‘ zu sein – das ist unmöglich. Vielmehr geht es um sportliche Ergebnisse auf hohem Niveau mit einem Minimum an Höhen und Tiefen, anstelle der großen Leistungsschwankungen, die unter Triathleten so häufig zu beobachten sind. Das zweite Schlagwort ist *Herausforderungen*. Es kann einfach sein, unter idealen Bedingungen gegen ein leichtes Teilnehmerfeld anzutreten und in einem unbedeutenden Wettkampf ein gutes Rennen zu machen. Was die großen Triathleten erfolgreich macht, ist ihre Fähigkeit, unter den schlimmsten Bedingungen, die man sich vorstellen kann, gegen ein überragendes Feld anzutreten und in dem wichtigsten Rennen ihres Lebens ihr Bestes zu geben. Wer auf dieser Leistungsstufe steht, nämlich auf der des erstklassigen Triath-

lons, wird nicht nur Erfolg haben; er schöpft auch unendlich viel Freude und Befriedigung aus seinen sportlichen Anstrengungen. Na, wenn das kein erstrebenswertes Ziel ist!

Wie entsteht ein erstklassiger Triathlon? Obwohl wir uns hier auf die mentalen Faktoren konzentrieren werden, ist die Psyche nur eines von

vielen Puzzlestücken. Man muss auch ein hohes Maß an körperlicher Gesundheit mitbringen: eine gute Kondition, gut ausgeruht, nicht verletzt und nicht krank sein und sich ausgewogen ernähren. Die Techniken müssen gut einstudiert sein, und die Taktik muss sitzen. Wer erst einmal physisch, technisch, taktisch und mental vorbereitet ist, besitzt auch die Fähigkeit, erstklassigen Triathlon zu betreiben.

Haben Sie jemals selbst erlebt, wie sich erstklassiger Triathlon anfühlt? Wissen Sie, wie es ist, auf einer solchen Stufe Sport zu treiben? Hier ein Versuch, die häufigsten Erfahrungen damit zu beschreiben: Alles läuft mühelos ab – angenehm, einfach, natürlich und automatisch. Das Denken ist reduziert, der Körper macht, was er tun soll, und es gibt keine Störungen auf mentaler Ebene. Die Wahrnehmung ist geschärft: Man sieht, hört und fühlt alles deutlicher als sonst. Berufssportler haben uns erzählt, wenn sie erstklassigen Triathlon erlebten, erschienen ihnen die Distanzen kürzer und die Anstiege weniger steil. Sie gingen komplett in der Erfahrung auf und waren voll und ganz auf den Vorgang selbst konzentriert. Es gab nichts mehr, was sie ablenkte, keine unnötigen Gedanken, die sie daran hinderten, ihre Leistung zu erbringen. Sie hatten grenzenlose Energie, ihre Ausdauer schien unerschöpflich, und Müdigkeit spielte einfach keine Rolle mehr. Schließlich erlebten sie, was wir erstklassige Zusammenarbeit nennen: Alles arbeitet im Einklang miteinander. Die physischen, technischen, taktischen und mentalen Aspekte des Sports laufen in einer gezielten Anstrengung zusammen, die Sie zum Ziel führen und das Triathlon-erlebnis unvergleichlich werden lassen.

## DIE GRUNDEINSTELLUNG

Wer seine Fähigkeiten für erstklassigen Triathlon entwickeln möchte, sollte sich Denkmuster aneignen, auf denen er seine mentalen Fertigkeiten aufbauen kann. Diese sind:

- (1) Verhältnis zum Wettkampf: Wie denke ich darüber, was empfinde ich dabei, und wie bereite ich mich darauf vor?
- (2) Auffassung von sich selbst als Wettkämpfer/in: Welche Leistungen erbringe ich im Training und in Wettkämpfen?
- (3) Einstellung zu Erfolg und Misserfolg: Was bedeuten für mich Erfolg und Misserfolg, und welche grundlegende Rolle spielt Erfolg ebenso wie Misserfolg, um mich zum besten Athleten zu machen, der ich sein kann?

Wer sich über diese Standpunkte im Klaren ist, wird es einfacher haben, den mentalen Wettkampf zu gewinnen und erstklassigen Triathlon zu betreiben.

## DAS PERSÖNLICHE VERHÄLTNIS ZUM TRIATHLON

Triathlon ist Ihnen wichtig. Sie investieren eine Menge Zeit und Mühe in Ihr Triathlontraining und die Wettkämpfe. Sie geben in jeder Schwimm-, Rad- und Lauftrainingseinheit Ihr Bestes. Ein schwerfälliger Trainingstag oder ein schwacher Wettkampf hinterlässt bei Ihnen ein Gefühl der Enttäuschung. Dieses Gefühl ist normal, weil Ihnen der Triathlon etwas bedeutet, und es motiviert Sie dazu, es in Zukunft besser zu machen.

An einem bestimmten Punkt kann es jedoch passieren, dass sich dieses Verhältnis ändert und dass die Gefühle für den Triathlon die persönlichen Trainings- und Wettkampfleistungen beeinträchtigen. Eines der gefährlichsten Wörter im Triathlon hat nur zwei Buchstaben: Z und U, ZU. Die Teilnahme an einem Triathlonwettkampf sollte Ihnen am Herzen liegen, aber nicht ZU sehr. Der Triathlon sollte wichtig sein, aber nicht ZU sehr. Sie sollten versuchen, Ihr Bestes zu geben, es damit aber nicht übertreiben.

In der ‚Zu-Zone‘ leistet der Triathlon keinen positiven Beitrag mehr zum Leben – er ist das Leben selbst geworden! Er steht nicht mehr für

Spaß und Ziele, sondern für das gesamte Ego – d.h. was jemand über sich als Person denkt. Wer sich nach einem schlechten Training oder Wettkampf schlecht fühlt und über diese Fehlschläge lange grübelt oder gar bedrückt und mutlos wird, sollte unbedingt innehalten und seine Einstellung zum Triathlon wieder ins rechte Verhältnis rücken. Er muss das, was ihm der Triathlon bedeutet, neu bewerten: die Rolle, die dieser Sport in seinem Leben spielt und wie er sein Wohlbefinden und Glücksempfinden beeinflusst. Er wird möglicherweise zu dem Schluss kommen, dass der Triathlon eine zu große Rolle in seinem Leben spielt. Wenn der Triathlon

---

*Ich bin nicht verrückt danach zu siegen oder so; ich versuche nur, mein Bestes zu geben und den Tag zu genießen. Deshalb mache ich jedes Jahr mit, einfach nur, um Spaß zu haben. Ich bin zu alt, um mich da richtig reinzuknien, aber ich mag Wettkämpfe und gebe gern mein Bestes – unabhängig davon, wie alt ich bin.*

Missy LeStrange, zehnfache Altersklassensiegerin über die Ironman-Distanz

---

so wichtig geworden ist, dass er bestimmt, wie jemand über sich selbst denkt, dann kann diese Einstellung seinen Triathlonzielen im Weg stehen und die Freude an diesem Sport bedeutend schmälern.

Wenn Sie beste Leistungen erbringen und dabei Spaß haben möchten, dann müssen Sie Triathlon als Teil eines Ganzen sehen. Rufen Sie sich ins Gedächtnis, warum Sie an Wettkämpfen teilnehmen: weil es Spaß macht, weil Sie das Training genießen, weil es eine tolle Möglichkeit ist, unter Menschen zu kommen, weil es Sie mit Stolz und Genugtuung erfüllt, diese Sportart zu beherrschen, und weil Sie Freude am Wettkampf und an Erfolgen haben. Triathlon ist ein gesunder Beitrag zu einem ausgewogenen Leben, eine körperliche, geistige und soziale Bereicherung. Kurzum: Wer Spaß am Triathlon hat, strengt sich bestmöglich an, genießt den Entwicklungsprozess – und wird seine Ziele erreichen.

## HÖHEN UND TIEFEN

Zur richtigen Einstellung in Wettkämpfen gehört im erstklassigen Triathlon ein weiterer Aspekt: die Leistungsschwankungen in dieser Sportart erkennen und akzeptieren lernen. In der Geschichte des Triathlons haben nur wenige Athleten völlig oder nahezu perfekte Saisons gehabt. Sogar die besten Triathleten erleben Höhen und Tiefen innerhalb einer Saison. Sie sollten sich jedoch nicht darauf konzentrieren, ob Sie Höhen und Tiefen haben, sondern viel eher darauf, wie hoch Ihre Leistungskurve steigt und wie tief sie fällt – und wie Sie darauf reagieren. *Mentales Training für Triathleten und alle Ausdauersportler* möchte Ihnen dabei helfen, die Ausschläge Ihrer Leistungskurve innerhalb einer Saison zu glätten.

Wer so eine Periode mit Leistungstiefs durchmacht, geht leicht einmal hart mit sich selbst ins Gericht. Möglicherweise fühlen Sie sich enttäuscht und wissen nicht, wie Sie diesen Abwärtstrend um-

---

*Durch langjährige Erfahrung habe ich gelernt, mit den Höhen und Tiefen umzugehen. Schließlich nehme ich Jahr für Jahr an Wettkämpfen teil – gegen Jung und Alt, über kurze und lange Distanzen, auf flachen und hügeligen Strecken. Ich habe alle erdenklichen Wettkampfbedingungen erlebt: Hitze, Feuchtigkeit, Kälte, Nässe, Schnee ... ich musste da überall durch und habe gelernt, damit umzugehen.*

Pete Kain, dreifacher  
Altersklassensieger bei den  
ITU-Weltmeisterschaften

---

kehren können. Womöglich möchten Sie ganz aufgeben. Diese Talfahrt anzuhalten und zu einem hohen Leistungsniveau zurückzufinden, ist eine essentielle Fertigkeit, die Triathleten haben müssen. Erfolgreiche Triathleten wissen, wie sie ihren Leistungsabfall stoppen und eine positive Einstellung wiedergewinnen können, mit positiven Gefühlen und guten Ergebnissen.

Der erste Schritt, um diese Phasen des Leistungsrückgangs (und eventuell daraus resultierender Niedergeschlagenheit) umzukehren, besteht darin, die Höhen und Tiefen im rechten Licht zu betrachten und sich klar zu machen, dass sie natürliche und periodisch wiederkehrende Bestandteile dieser sportlichen Disziplin sind. Diese Einstellung vermindert den Leistungsdruck in solchen Momenten der Niedergeschlagenheit und minimiert Frust und Enttäuschung. Das hilft, positiv und motiviert zu bleiben. Am wichtigsten ist es, nie aufzugeben, sich weiter auf seine Triathlonziele zu konzentrieren und nach den Ursachen für diese ‚Durchhänger‘ zu suchen. Mit einer positiven Einstellung zu Ihren Leistungshöhen und -tiefen werden Sie die Tiefen kurz halten und schnell zu den Höhen zurückkehren können.

## EINE FRAGE DER LIEBE

Man verliert schnell einmal aus den Augen, warum man eigentlich Triathlon betreibt. Da sind all die Wettkämpfe, die Konkurrenz und die kleinen Vorbereitungen. Da sind die coolen Räder und die ganze unverzichtbare Ausrüstung, die man als Triathlet haben muss. Da sind die fitten und braungebrannten Körper. Wer sich auf diese äußerlichen Aspekte des Triathlons konzentriert, kann die tiefer liegenden und bedeutsameren Beweggründe für seine Teilnahme aus den Augen verlieren. Wenn die äußerlichen Seiten des Sports in Ihrer Wahrnehmung die Oberhand gewinnen, rufen Sie sich in Erinnerung, was Ihnen der Triathlon eigentlich bedeutet.

Im Grunde ist Triathlon ein Kinderspiel. Man tut das, was man schon als Kind gerne getan hat: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Wer läuft, schwimmt oder Rad fährt, kann die Einfachheit und Unverfälschtheit der Kinderzeit wieder spüren, sich daran erinnern, wie viel Lust und Freude er dabei empfand. Es ging damals nicht darum, der beste Schwimmer oder die schnellste Läuferin zu sein, es ging nicht darum, sich selbst im Training zu Höchstleistungen anzutreiben oder gute Wettkampfergeb-

nisse einzufahren. Es ging viel eher um die Lust, im Wasser herumzuplanschen, das Vergnügen, mit dem Fahrrad die Straße hinabzusausen oder ums Haus zu flitzen. Auch als erwachsener Triathlet können Sie immer noch diese unbändige Lust an der Bewegung verspüren. Und die Freundschaften, die beim Triathlon entstehen, können genauso bereichernd sein und Spaß bringen. Der Triathlon kann Sie bewegen, inspirieren, als Person wachsen lassen und förderlich für alle Aspekte Ihres Lebens sein.

## ERSTKLASSIGER TRIATHLON BEI ERFOLG UND MISSERFOLG

Die persönliche Auffassung von Erfolg und Misserfolg bestimmt die Fähigkeit, beständig sein Bestes zu geben und den Sport zu genießen. Zu häufig werden Erfolg und Misserfolg in unserem Kulturkreis zu eng definiert: Wer siegt, ist erfolgreich, wer nicht siegt, hat versagt. Ein wunderbarer Aspekt des Triathlons ist, dass in jedem Wettkampf jeder Einzelne erfolgreich sein kann. Für manche Triathleten ist die Tatsache, dass sie sich an ihr Trainingsprogramm gehalten haben und an den Start gegangen sind, schon ein Erfolg. Für andere ist das Absolvieren einer Strecke, die ihnen früher unvorstellbar erschien, ein Erfolg. Für wiederum andere kann Erfolg gleichbedeutend sein mit einer persönlichen Bestmarke über eine bestimmte Distanz. Und für ein paar wenige ist ein Sieg in der Altersklasse, eine Quali für Hawaii oder ein Wettkampfsieg ein Erfolg. Mit dieser Erkenntnis im Hinterkopf lautet unsere Definition von Erfolg: sich bestmöglich anstrengen, die beste Leistung liefern, zu der man fähig ist, und die Wettkampferfahrung genießen. Jeder kann Erfolg anders definieren. Deshalb hat auch jeder die Macht, Erfolgserlebnisse nach seinen eigenen Vorstellungen zu suchen und zu finden.

Es gibt unter Triathleten viele Mythen und Missverständnisse zum Thema Erfolg und Misserfolg. Viele glauben, die einzige Art, Erfolg zu haben, sei, schon immer erfolgreich gewesen zu sein und dass Erfolgsmenschen selten scheitern können. Doch Tatsache ist: Die meisten erfolg-

---

*Ich musste einfach meine Wettkampfeinstellung ändern. Und das tat ich auch; es war zwar ein langer Prozess, aber schließlich schaffte ich es. Dabei wurde mir bewusst, warum genau ich diesen Sport mache. Eine Weile lang war er zu einer Art Geschäft geworden, und ich hatte einfach keinen Spaß mehr daran. Jetzt auf einmal betreibe ich den Sport nur, weil ich ihn liebe. Während der diversen Leistungstiefs ist mir all das bewusst geworden.*

Peter Reid, dreifacher Weltmeister  
über die Ironman-Distanz

---



reichen Triathleten hatten auf dem Weg zum Erfolg regelmäßige und öfter sogar riesige Misserfolge. Denken wir an Peter Reids Einbruch bei der Ironman®-Weltmeisterschaft 2001, nach dem er beinahe seine sportliche Karriere beendet hätte, bevor er 2002 auf Hawaii Zweiter wurde und 2003 seinen dritten Titel gewann. In Wirklichkeit sind sowohl gute als auch schlechte Leistungen für einen konstanten Erfolg wichtig.

Schlechte Trainings- und Wettkampfleistungen sind ein Zeichen dafür, wie wir vorankommen. Sie machen uns darauf aufmerksam, was wir gut machen und, wichtiger noch, was wir verbessern müssen. Rückschläge zeigen uns ebenso, was nicht funktioniert. Außerdem sind schlechte Leistungen gute Lehrmeister: Sie lehren, wie wir positiv auf Widrigkeiten reagieren können, die ja nun einmal zum Triathlon gehören. Und schließlich bringen uns Rückschläge bei, Demut zu empfinden und die Fähigkeiten zu schätzen, die nötig sind, um erfolgreich zu sein. Wegen der häufigen

und unterschiedlichen Herausforderungen, mit denen wir im Triathlon konfrontiert werden, und aufgrund der regelmäßigen und oft schmerzvollen Lehren, die er uns erteilt, entwickeln wir einen gesunden Respekt vor diesem Sport. Statt uns durch eine schwache Leistung entmutigen zu lassen, sollten wir uns also darauf konzentrieren, wie wir dadurch zu einem besseren Triathleten werden.

Natürlich sind allzu häufige Misserfolge niederschmetternd. Jeder braucht Erfolgserlebnisse, um sich als Triathlet/in zu verbessern. Erfolg erzeugt Selbstvertrauen

und stärkt den Glauben an sich selbst. Andererseits kann allzu häufiger Erfolg problematisch sein: Er kann zur Selbstgenügsamkeit führen. Wer ständig erfolgreich ist, ist nicht sehr motiviert, sich zu verbessern. Früher oder später aber wird er anderen Sportlern begegnen, die genau so gut oder besser als er sind. Und weil er keine Zeit und Mühe in die Verbesserung seiner Leistung gesteckt hat, wird er gegen diese Athleten keinen Erfolg haben. Kontinuierlicher Erfolg kann außerdem für Bereiche blind machen, die verbesserungswürdig sind. Wenn Sie die wertvollen Lektionen aus Erfolg und Misserfolg lernen, werden Sie die richtige Einstellung für einen erstklassigen Triathlon erlangen.

---

*Ich weiß, es klingt wie ein Klischee, wenn man sagt: „Gib Dein Bestes.“ Aber mehr als das kann man nicht tun. Wer ‚im Oberstübchen‘ stark ist, macht auch ein gutes Rennen. Konzentriere dich auf dich selbst, mach’ einfach mit und probier’ es aus.*

Spencer Smith,  
dreifacher ITU-Weltmeister

---

## ERSTKLASSIGE TRIATHLETEN

Wenn wir uns die großen Triathleten der letzten Jahre ansehen, von Dave Scott und Karen Smyers, von Mike Pigg und Paula Newby-Fraser zu Chris McCormack und Michellie Jones, werden wir Gemeinsamkeiten finden, die sie alle zu Meistern ihrer Disziplin gemacht haben. Jede/r von ihnen hat einzigartige Fähigkeiten, Stile und Persönlichkeiten, aber sie alle teilen sich eine Reihe grundlegender ‚Siegerqualitäten‘.

Während des Wettkampfs sind sie alle körperlich in Top-Form und technisch kompetent gewesen. Aber auch da gibt es viele Athleten, die genau die gleichen Qualitäten besitzen, aber keine großen Erfolge verbuchen. Wer Bestleistungen erbringen möchte, muss alle Eigenschaften besitzen, die wir von einem großartigen Triathleten erwarten würden: körperliche Fitness, eine exzellente Technik und fundierte Taktik. Diese Eigenschaften machen einen aber nur zu einem *guten* Triathleten. Um ein *erstklassiger* Triathlet zu werden, bedarf es noch etwas mehr.

Es besteht ein erheblicher Unterschied zwischen einer guten Leistung im Training, in Wettkämpfen oder im wichtigsten Rennen des Jahres. Diese Leistungsdifferenz unterscheidet die Masse der Triathleten von den erstklassigen. Dazu müssen Sie erst einmal eine ausgezeichnete körperliche Kondition erreichen, fundierte technische Fertigkeiten entwickeln und die taktischen Aspekte der Sportart verstehen. Die entscheidende Herausforderung aber ist, zu lernen, was für den Erfolg im mentalen Leistungskampf nötig ist und wie Sie sich von einem Triathleten zu einem erstklassigen Triathleten entwickeln können.

Erstklassige Triathleten zeigen im Allgemeinen ein gutes Leistungsverhalten im Training, aber sie gehen, beispielsweise bei langen Radausfahrten oder bei Gruppenläufen auf der Bahn, nicht unbedingt in Führung. Es kann vorkommen, dass sie in unwichtigeren Wettkämpfen schwache Leistungen zeigen. Doch was erstklassige Triathleten vom Rest abhebt, ist die Art und Weise, wie sie auf Widrigkeiten und Druck reagieren. In wichtigen Wettkämpfen gegen herausragende Mitstreiter und unter schwierigen Bedingungen steigen ihre Leistungen auf ein neues Niveau. Alles, was für die meisten Triathleten negativ verläuft, wendet sich für erstklassige Triathleten zum Positiven, und diese Fähigkeit, bei bestimmten Situationen über sich selbst hinauszuwachsen, lässt sie zu Spitzenathleten werden.

Im Herzen aller erstklassigen Triathleten ist eine unerschütterliche Entschlossenheit, der oder die Beste zu sein. Sie haben den Drive, sich

konstant zu verbessern. Sie arbeiten leidenschaftlich gern und hart. Sie trainieren täglich stundenlang, um ihre Leistung zu verbessern. Sie akzeptieren die Wiederholung, die Teil des Trainings ist, und sie sind bereit, für den Erfolg zu leiden. Ihre Liebe zum Sport übertrifft ihre Lust, sich mit anderen zu messen und siegen zu wollen.

Erstklassige Triathleten verfügen über einen tief verwurzelten und dauerhaften Glauben an sich selbst. Sie haben das Selbstvertrauen, dass sie ihre Grenzen verschieben und Unannehmlichkeiten im Training wie im Wettkampf durchstehen können und nie aufgeben. Dieser Glaube versetzt sie in die Lage, durch Niederlagen inspiriert zu werden; er erlaubt ihnen, an ihren Fähigkeiten auch angesichts aller Widerstände festzuhalten. Schwierige Bedingungen und eine Konkurrenz, an der man sich die Zähne ausbeißt, sind für sie aufregende Herausforderungen, bei denen sie ihre Fertigkeiten zeigen können.

Um Erfolg zu haben, sind erstklassige Triathleten in der Lage, ihre Leistung zu steigern. Unter dem Druck wichtiger Ereignisse blühen sie

förmlich auf: seien es die Olympischen Spiele, die ITU-Weltmeisterschaften oder der Hawaii-Ironman®. Sie haben die Fähigkeit entwickelt, angesichts einer Meisterschaft ruhig und konzentriert zu bleiben. Prinzipiell bringen erstklassige Triathleten ihre beste Leistung, wenn sie an den für sie wichtigsten Wettkämpfen ihres Lebens teilnehmen.

Erstklassige Triathleten lernen, jeden Aspekt ihrer sportlichen Fähigkeit zu maximieren. Das beginnt auf der körperlichen Ebene. Ein optimales Niveau körperlicher Fitness ist das Ergebnis eines wirklich guten Trainingsprogramms, dem

man gewissenhaft folgt, um persönliche Triathlonziele zu erreichen. Obwohl Laien oft nicht glauben wollen, dass Triathlon eine Sportart mit technischen Feinheiten ist, wissen Insider sehr wohl, dass jede der drei Disziplinen ihre technischen Anforderungen hat, die für eine herausragende Leistung beherrscht werden müssen. Sie müssen eine Technik entwickeln, die Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen ist, – also auch bei Müdigkeit und Schmerzen automatisch auf hohem Niveau abläuft. Sie müssen ebenfalls die taktischen Fertigkeiten und Strategien parat haben,

---

*Eine der Lektionen, die uns der Triathlonsport lehrt, ist, dass wir uns selbst und unser Umfeld sowohl mental als auch physisch und emotional formen können ... Triathleten sind in der Tat ein ‚neuer Jedi-Orden‘ bestens trainierter mentaler und physischer Giganten.*

Mitch Thrower,  
Publizist im Bereich Triathlon

---

um die Streckenarten, Wetterbedingungen und Entfernungen bewältigen zu können, die Ihren Wettkampf ausmachen werden. Diese Anstrengungen bringen Sie jedoch nur teilweise weiter auf dem Weg zu Ihrem Ziel, ein erstklassiger Triathlet zu werden.

Motivation ist der Schlüssel zur Bereitschaft, die nötige Zeit und Mühe zu investieren um sich körperlich, technisch, taktisch und mental vorzubereiten. Sie müssen das Selbstvertrauen entwickeln, dass Sie in der Lage sind, im wichtigsten Wettkampf Ihres Lebens unter den schwierigsten Bedingungen eine gute Leistung zu erbringen. Sie müssen an sich selbst arbeiten, um widrige Umstände bewusst zu suchen und an ihnen wachsen zu wollen, damit Sie ruhig und konzentriert bleiben können, wenn ein Wettkampf ansteht. Sie müssen lernen, Ihre Gefühle zu Ihrem Vorteil zu nutzen, sie zu Helfern des Erfolgs werden zu lassen. Schließlich müssen Sie lernen, die Schmerzen, die Sie im Training und Wettkampf unweigerlich erleiden werden, zu meistern, um die körperlichen Herausforderungen zu bewältigen.

Andererseits muss man kein Profi sein oder zu den Topathleten seiner Altersklasse gehören, um ein erstklassiger Triathlet zu werden. Jeder Triathlet und jede Triathletin kann erstklassig sein. Denn keine der Eigenschaften, die wir gerade vorgestellt haben, hat irgendetwas mit natürlicher Begabung oder etwa mit Siegen zu tun. Jede dieser Qualitäten kann von jedem Triathleten erlernt werden, um eine persönliche Bestleistung zu erzielen.

## DER KOPF STEUERT DEN KÖRPER

Erfahrene Triathleten werden es gern bestätigen, dass die mentalen Herausforderungen des Triathlons höher sind als die körperlichen – vorausgesetzt, man ist ausreichend trainiert. In der Spätphase des Wettkampfes, wenn der Körper abzubauen beginnt, kann es schwer fallen, positiv und motiviert zu bleiben. Der Körper rebelliert vielleicht: „Ich hasse das! Ich höre jetzt auf!“ Ist der Kopf derselben Meinung wie der Körper, antwortet er: „Du hast recht. Es tut einfach zu weh. Ich kann nicht weitermachen.“ Wer daraufhin sein Tempo verlangsamt oder ganz aufhört, wird seine Ziele nicht erreichen.

---

*Am Anfang ist es schwer zu begreifen, dass es im Wettkampf nicht gegen die anderen geht, sondern gegen jene kleine Stimme in deinem Kopf, die dir sagt, wann du aussteigen sollst.*

Charles Brenke,  
Triathlon-Breitensportler

---

Eine weitaus größere Chance, das restliche Bisschen Energie anzuzapfen, das Sie ins Ziel bringt, haben Sie, wenn Ihr Kopf Ihren Körper aufmuntert, ihm schmeichelt und ihn überzeugen kann, trotz Müdigkeit und Schmerzen weiterzumachen. Wenn Sie sich sagen: „Halt durch. Für das hier habe ich so hart trainiert. Nicht aufgeben!“, dann wird Ihr Körper – wenn auch zögerlich – gehorchen, und Sie werden die Ziellinie erreichen. Mehr noch: Sie werden die Strecke, die Uhr und vor allem sich selbst bezwungen haben.

## ERSTKLASSIGE TECHNIKEN KANN MAN LERNEN

Manche Triathleten haben falsche Vorstellungen von der mentalen Seite des Sports. Sie glauben etwa, mentale Fähigkeiten seien angeboren: man hätte sie oder man hätte sie nicht. Aber mentale Fähigkeiten sind Techniken, die man genau wie alle anderen Fertigkeiten trainieren kann. Man kann an mentale Techniken genauso herangehen wie an die physischen und technischen Aspekte des Triathlons: Wenn Sie kontinuierlich an ihnen arbeiten, verbessern sich Ihre mentalen Fertigkeiten, und Ihre Leistungsfähigkeit wird zunehmen.

## DIE PYRAMIDE DES ERSTKLASSIGEN TRIATHLONS

Um das für einen erstklassigen Triathlon notwendige Gefühl und Leistungsverhalten zu vermitteln, bedienen wir uns der Pyramide des erstklassigen Triathlons. Sie besteht aus sechs Faktoren, die die Leistung im Triathlon am meisten beeinflussen: Motivation, Selbstvertrauen, Erregung, Konzentration, Emotionen und Schmerz. Diese sechs Faktoren, auf die wir in den folgenden Kapiteln gezielt eingehen werden, sind so angeordnet, dass jeder Bereich auf dem vorherigen aufbaut, und schließlich im erstklassigen Triathlon gipfelt (siehe Abbildung 1.1).

Das Fundament der Pyramide des erstklassigen Triathlons bildet die *Motivation*, die für den dauerhaften Willen und die Bestimmtheit zu trainieren unentbehrlich ist. Erstklassige Motivation ist die Grundvoraussetzung, um die nötige Zeit und Anstrengung für Bestleistungen zu investieren. Aus der Motivation für das Training erwächst das *Selbstvertrauen* in das eigene körperliche, technische, taktische und mentale Vermögen, die gesteckten Ziele zu erreichen. Das erstklassige Selbstvertrauen bestärkt wiederum den Wunsch, an Wettkämpfen teilzunehmen und verleiht die in-



nere Zuversicht, gut abzuschneiden. Selbstvertrauen erzeugt zudem die Fähigkeit, das eigene *Erregungsniveau* zu kontrollieren sowie auf die Anforderungen und den Leistungsdruck im Wettkampf positiv zu reagieren. Erstklassige Erregung steht für die Fähigkeit, das individuell optimale Erregungsniveau während des gesamten Trainings und Wettkampfs aufrechtzuerhalten. Dadurch werden Sie in der Lage sein, sich beim Triathlon auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die erstklassige *Konzentration* lässt Sie fokussiert bleiben und Ablenkungen meiden. Auf Motivation, Selbstvertrauen, Erregung und Konzentration baut die Fähigkeit auf, die eigenen *Emotionen* zu beherrschen. Erstklassige Emotionen sind Gefühle, die zu nützlichen Instrumenten im Training und während des Wettkampfs werden. Diese fünf mentalen Faktoren ermöglichen es schließlich, den *Schmerz*, einen unvermeidlichen Bestandteil des Triathlontrainings und -wettkampfs, zu meistern.

---

*Viele Triathleten betreiben noch immer kein mentales Training, und die Mehrzahl derer, die es praktizieren, beschränkt sich damit auf die letzten Stunden oder Tage vor einem wichtigen Wettkampf. Aber mentales Training muss das ganze Jahr über praktiziert werden.*

Dave Scott

---

## FALLBEISPIEL: DEBBIE

Mit 29 Jahren war Debbie neu im Triathlonsport, aber ihre Leistungen waren bereits sehr viel versprechend. Als ehemalige Läuferin machte sie im Schwimmen und Radfahren schnelle Fortschritte und wurde in ihren ersten drei Triathlon-Jahren eine der Besten in ihrer Altersklasse. Mit einem Vollzeitjob und einer entspannten Haltung zum Triathlon (ihr Training war weder gezielt noch intensiv) hatte sie Spaß am Sport und tolle Erfolge. Nach zwei Langdistanz-Rennen, in denen sie ziemlich gut in ihrer Altersklasse abschnitt, hatte sie bei einem weiteren Ironman, in dem sie insgesamt als Sechste finishte, einen echten Durchbruch. Daraufhin beschloss sie, ihren Job zu kündigen und ins Profilager zu wechseln.

Sie nahm sich einen Trainer und ließ sich ein straff organisiertes Trainingsprogramm erstellen. Ihre Triathlonaktivitäten beherrschten nun ihr ganzes Leben, und jeder Tag drehte sich um Training, Essen und Erholung. Sie verlor den Kontakt zu Freunden, die keine Triathleten waren und gab eine Reihe früherer Hobbys auf. Trotz ihrer Zielstrebigkeit und all der Mühe, die sich Debbie gab, hatte sie eine schreckliche Saison. Das Training erschien ihr als lästige Pflicht, eintönig und langweilig. Vor den Wettkämpfen war sie so nervös, dass sie befürchtete, krank zu werden. Sie quälte sich im Rennen ab, und darunter litten ihre Ergebnisse. Sie schien Rückschritte zu machen. Nach einer Serie schwacher Wettkämpfe war sie untröstlich: frustriert, wütend und deprimiert. Es kostete ihren Trainer und ihre Familie große Überredungskunst, bis sie bereit war, das Training nach einer Woche wieder aufzunehmen. Dieses Muster setzte sich das ganze Jahr über fort, bis sie schließlich einfach nur froh war, die Saison hinter sich zu haben.

Debbie hatte keine finanziellen Reserven mehr, und ihr wurde klar, dass eine Karriere als Profisportlerin für sie nicht das Richtige war. Sie beschloss, eine Ausbildung zu machen und Triathlon nur noch zum Spaß zu betreiben. Sie reduzierte ihr Training, richtete sich dabei nach ihrem Gefühl, traf ihre Freunde wieder und nahm ihre Hobbys wieder auf. Bei ihrem ersten Wettkampf merkte sie, dass sie kein bisschen nervös war. Sie hatte wieder Spaß am Rennen und – was sie selbst überraschte – gewann ihre Altersklasse (und schlug sogar so manchen Profi). Ihre Erfolge und ihre Freude am Sport hielten während der ganzen Saison an und sind seitdem ungebrochen.