

THE ROWING MIND

Wie Kopf und Körper im Boot
zusammen schwingen und wir von
Mentaltraining profitieren können



Das Thema „Mentale Stärke“ findet auch im Rudersport immer mehr Raum. Aber was verbirgt sich dahinter und was kann wann, wie und wo trainiert werden? Die Sportmentaltrainerin Alexandra Albert gab im Rahmen der Zukunftswerkstatt für Frauen des DRV eine Einführung ins Thema und erklärte, warum die klassischen mentalen Techniken mit neurobiologischen Erklärungsansätzen verbunden werden sollten.

Sowohl in der Literatur als auch in der Trainingspraxis wird mentale Stärke meist aus einem psychotherapeutisch geprägten Blickwinkel heraus erklärt und trainiert. In der täglichen Arbeit mit Sportlern habe ich jedoch über mehrere Jahre hinweg beobachtet, dass therapeutische Ansätze den „Kern der Sache“ für die Athletinnen und Athleten oft nicht greifbar machen können.

Im Bewusstsein um den Erfolg und die Wirksamkeit von Mentaltraining wagten Dr. Susanne Droste, promovierte Neurowissenschaftlerin, und Alexandra Albert vor ein paar Jahren einen alternativen Zugang zu dieser Form des Trainings: Zum einen wollten sie dem negativen Image von psychosozialen und -emotionalen Themen und deren Tabuisierung entgegenwirken, zum anderen nach einem Ansatzpunkt suchen, den alle Sporttreibenden teilen: ihren Körper. Vor diesem Hintergrund stellte sich die Frage: Warum nicht auch das Body-Mind-Prinzip anatomisch erklären und Mentaltraining mit neurowissenschaftlichen Strategien vermitteln?

Die Verkettung in Form von neuronalen Aktivitäten spielt sich

im Gehirn ab: Hier befindet sich die Steuerungszentrale für alle genannten Prozesse. Die Urfunktion des Gehirns als Organ liegt allein darin, das Überleben zu sichern. Wenn wir uns auf diesen evolutionären Ausgangspunkt besinnen, erleben wir auch den Sport aus einer anderen Perspektive. Es geht es im Sport nicht allein um die Ausführung von Bewegungen, sondern um ein komplexes Ineinandergreifen kognitiver, sozioemotionaler und physischer Systeme – also um ein Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen im Rahmen bestimmter Umweltbedingungen. Das Denken in Systemen hilft uns, Bewegung neu zu betrachten und zu verstehen.

Diese sogenannte Body-Mind-Verbindung veranlasst weltweit immer mehr Sportexperten, sich intensiv mit der Neurowissenschaft zu befassen. Sie haben erkannt, dass Bewegung nicht nur physisch organisiert ist, sondern dass sich beispielsweise Bewegungsmuster verändern können und es zur Leistungsstagnation kommen kann, wenn wir dauerhaft emotionalen und psychischen Stress erleben.

Mentaltraining im Sport bezeichnete ursprünglich das reine Trainieren der Bewegung in der Vorstellung. Mittlerweile, seit



Leistungsoptimierung: Wenn die Dolle zuggedreht ist, geht es unter anderem um volle Konzentration auf die Ruderarbeit.

etwa zehn Jahren, hat sich das Sportmentaltraining jedoch als eigenständiger Tätigkeitsbereich etabliert. Sportmentaltraining ist keine Therapie, sondern eine ergänzende, ganzheitliche Trainingsmethode für Breiten- wie Leistungssportler im Individual- und Teamsport, um ihre Kompetenzen auszubauen. Wissenschaftlich fundierte Methoden sollen helfen, die mentalen und psychischen Leistungsvoraussetzungen zu verbessern. Dadurch werden die für die jeweilige Sportart relevanten körperlichen Abläufe positiv beeinflusst, außerdem werden die Abläufe im Training und Wettkampf verbessert und so gestaltet, dass sie den Leistungsablauf erleichtern. Möglich ist ein systematisiertes Mentaltraining ab dem neunten Lebensjahr, und zwar sportartenübergreifend und unabhängig davon, ob Sie Hobby- oder Leistungssportler sind.

Mentaltraining im Sport beschreibt das systematisch-strukturierte Trainieren der Verkettung von Gedanke, Gefühl und Körperreaktion. Mentaltraining dient vor allem dazu, die Qualität von Training und Wettkampf zu verbessern – also die Leistungsentwicklung zu fördern und den Sportler in die Lage zu versetzen, die Leistung im Wettkampf optimal abzurufen. Daher basiert Sportmentaltraining eher auf Fragen wie „Wie möchte ich trainieren?“ und „Wie möchte ich meine Leistung im Wettkampf abrufen?“, statt auf Fragen wie „Was verbessert meine Schnelligkeit?“. Für unsere Arbeit bedeutet dieser Ansatz, dass wir uns ein Stück weit vom quantitativen (mess-/zählbaren) Ergebnisziel entfernen und uns mehr auf das qualitative Handlungsziel konzentrieren. Wir folgen dem Motto „Wenn die Qualität meiner Leistungserbringung stimmt, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass auch das Ergebnis am Ende ein Gutes sein wird“.

Erreicht wird eine Leistungsoptimierung im Mentaltraining durch Betrachten, Besprechen, Diagnostizieren und Trainieren der folgenden Elemente:

- Vorstellungskraft
- Mentale und physische Regenerationsprozesse
- Konzentrationsfähigkeit
- Motivation und Zielsetzung
- Emotionsregulation
- Umgang mit Erwartungen von innen und außen

Wichtig ist, sich klarzumachen, dass es sich hierbei nicht um eine Therapie, sondern um ein klassisches neuronales Training handelt. Grundlage eines jeden Trainings sind Wiederholungen. Genau wie wir im Fremdsprachenunterricht Vokabeln durch

Wiederholung abspeichern, im sportpraktischen Training Bewegungsabläufe und Situationen wieder und wieder üben (zum Beispiel den Schlagaufbau im Rudern), trainieren wir auch die oben aufgeführten Leistungsbereiche unseres Gehirns durch Wiederholung. Dadurch vernetzt sich das Gehirn besser und ist besser auf wiederholt auftretende Anforderungen vorbereitet. Es wird leistungsfähiger in der Umsetzung erwünschter Handlungen und Bewegungen und ermöglicht uns einen besseren Umgang mit Emotionen sowie eine positive innere Haltung.

Neurobiologisch betrachtet führt regelmäßiges Sportmentaltraining zum Ausbau von Verästelungsbahnen im Nervensystem. Neuronale Verknüpfungen werden in den individuellen Netzwerken entweder gestärkt oder abgeschwächt, je nach Häufigkeit des Gebrauches dieser Bahnungen, frei nach dem Motto „Use it or lose it!“. Dieses Phänomen wird „Hebb’sche Lernregel“ genannt: Wenn zwei Neuronen häufig gemeinsam aktiv sind, beginnen sie irgendwann, bevorzugt aufeinander zu reagieren. Das Spannende daran ist, dass es dem Gehirn gleichgültig ist, ob ich eine Handlung selbst durchführe, sie bei anderen beobachte oder sie mir rein gedanklich vorstelle – in jedem dieser Fälle werden die Informationen im Gehirn ähnlich verarbeitet. Dafür sind Spiegelneuronen verantwortlich, die unsere Vorstellungskraft, aus unserer Sicht, zu einem der wichtigsten „Muskeln“ im Sport werden lassen. Es ist den Versuch wert, Mentaltraining mit an Bord zu nehmen.

ALEXANDRA ALBERT



Rückmeldung: „Was kann wann, wie und wo trainiert werden“, erkundigt sich Alexandra Albert beim Sportler.

MeinRuderbild.de

Ruder-Bilder, Kalender und Ruder-Souvenirs

www.pictrs.com/meinruderbild