



Motivation und mentale Einstellung im Sport – am Beispiel des Radsports

PD Dr. Klaus F. Wagner
Klinikum Südstadt Rostock

Motivation im Breitensport

Just for fun

Gesundheitsorientiert

- Freude an der Sportart
- Freude an Bewegung
- Soziale Aktivität – Freunde etc
- (Finanzielle) Anreize
 - Krankenkasse
 - Arbeitgeber
- Modesport

Ziel Wettkampf

Leistungsorientiert

- Unstillbarer Siegeswille
- Freude an der Sportart
- Freude an Leistungsfähigkeit
- Per aspera ad astra
 - Askese
 - Zufriedenheit, die Tiefs überwinden zu können
- Die Entspannung nach der Trainingseinheit/Wettkampf

Komponenten des Erfolges

● Leistungsfähigkeit

○= Genetische Anlage

○= Training

○= Mentale Einstellung

● Wettkampfbedingungen

○= Wetter, Strecke

○= Konkurrenz

Leistung = Leistungsfähigkeit – Widrigkeiten + Motivation

Motivation

- Motivation und Ziele müssen übereinstimmen
- Keine Übereinstimmung

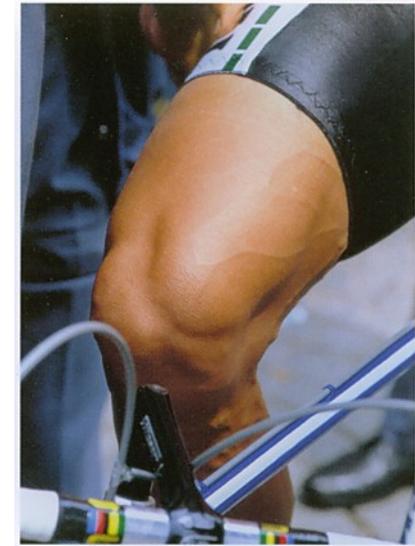
○ = Motivation +++

○ = Ziele ---



Motivation und Training

- Gibt Kraft zu trainieren nach langem Arbeitstag
- Motivation beeinflusst
 - Trainingshäufigkeit
 - Trainingsintensität
 - Dauer einer Trainingseinheit



Zwei-Faktoren-Theorie (HERZBERG)

—

Motivatoren (intrinsisch)

+

—

Hygienefaktoren (extrinsisch)

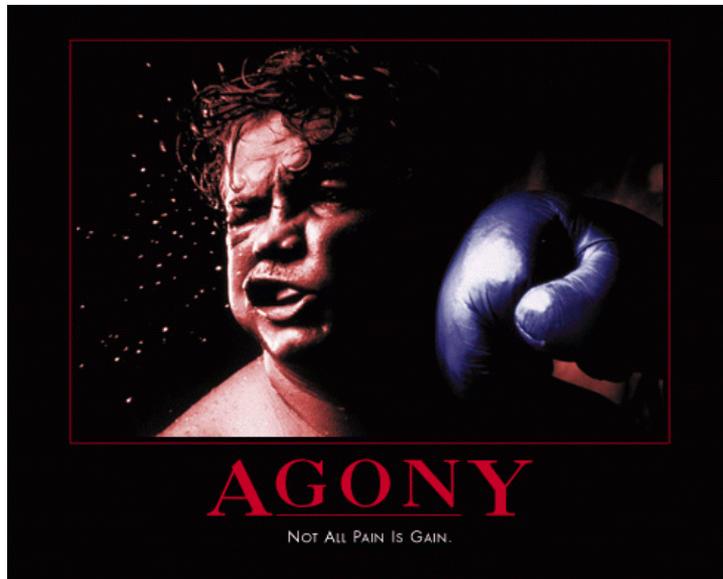
+



Voraussetzungen

- Motivationstheorie: Hygienefaktoren
- Konstanter, kontrollierter Tagesrhythmus
- Geordnete Lebensführung
- Ausreichend erholsamer Schlaf
- Emotionale Konstanz

Motivationshindernisse



- Beruf
- Familie
- Freunde
- Krankheit

Anzeichen geringer Motivation

- Das fehlende Bedürfniss, so oft wie möglich zu trainieren
- Weniger als 100%er Einsatz im Training
- Trainingseinheiten verkürzen oder überspringen
- Ausreden finden, um nicht trainieren zu müssen
- Mangelnde Lust und Freude am Radsport



Gute Motivation

- Soviel Zeit, Energie und Konzentration investieren wie nötig ist, um Ziele zu erreichen
- Rationales Vorgehen
 - = Entwicklungsrichtung - Möglichkeiten
 - = Entscheidung
 - = Einsatz - Umsetzung

Entwicklungsrichtung ⇒ Entscheidung ⇒ Einsatz ⇒ Motivation

Motivation entwickeln I

- Konzentration auf die **langfristigen Ziele** überwindet den Frust der „Tretmühle“
- **Soziale Unterstützung „Gleichgesinnte“**
 - = Verständnis für „Besessenheit“
 - = Trainingspartner
 - = Coach

Egal, wie sehr Du Dich antreiben kannst – Du gibst Dir noch mehr Mühe, wenn Dich jemand antreibt

Motivation entwickeln II

- **Reelle Ziele setzen (die man erreichen kann!!)!!**
- **Vorbild nacheifern**
- **Das Positive am eigenen Einsatz im Training und dem Ergebnis der Leistungen anerkennen**
- **Wohldosiertes „sich selbst auf die Schulter klopfen“**



Motivation entwickeln III

- Abwechslungsreich trainieren
- Die größte Konkurrenz als Ansporn benutzen
- „Lustig“ aber es wirkt:
„Motivationszettelchen“

Sportpsychologie

- **“Scientific study of people and their behaviour in sport and exercise contexts”**
- Sports psychologists apply their knowledge and techniques to help athletes **change** their **behaviour with the aim of enhancing performance**



Sportpsychologie & Wettkampferfolg

- “Rennen werden nicht mit den Beinen, sondern zwischen den Ohren gewonnen”
- Trainer ± Sportpsychologe
- Fahrer motivieren, Selbstvertrauen geben, fokussieren, Ruhe/Anspannung modulieren

- **Mentale Einstellung**



Mentale Stärke

- Angeboren
- Im wesentlichen unabhängig von Trainingsdauer und Trainingsumfang
- Korreliert mit Entschlusskraft
- Zähigkeit
- Autonomie



Mentale Eigenschaften

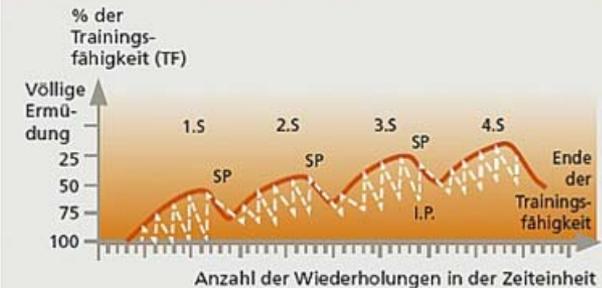
- Fahrer muss das Gefühl haben, seine Leistung bei Bedarf abrufen zu können
 - Selbstvertrauen
 - Beherrschen der Nervosität
 - Aufrechterhalten einer hohen Konzentration
 - Kontrolle seiner Emotionale und Eigenmotivation

Mentale Einstellungen

- Training und Wettkampf
- Fokussieren auf Erfolg, nicht Niederlage
- Fehler abarbeiten, nicht sich ergehen
- Integrität und Belastbarkeit erhalten



Intervallmethode/Serienprinzip





Mentale Techniken

- Visualisieren
- Positive Selbstgespräche
- Entspannungstechniken
- Ziele setzen
- Hypnose

Mentale Techniken

Beispiel Zeitfahren

- *Vorher* - Atemübung und positive Selbstgespräche zur Entspannung und Konzentration
- *Aufwärmen* - Musik und Warmfahren
- *Rennen* – Selbstgespräche um die Konzentration aufrecht zu erhalten



Fahrertypen - mental

Mental starker Fahrer

- Bringt Leistung unter Druck
- Analysiert eine schlechte Leistung ruhig und konzentriert sich schnell auf das nächste Rennen
- Verlässt sich auf seine Stärken und lässt sich durch seine Konkurrenten nur wenig beeinflussen
- Sucht nach Herausforderungen
- Wird von Kritik wenig beeinflusst
- Ist selbstsicher

Mental schwacher Fahrer

- Druck wirkt lähmend
- Reagiert panisch auf eine schlechte Leistung und zieht überhastete Konsequenzen
- Wird stark von seinem Gegner beeinflusst
- Flieht vor Herausforderungen
- Lässt sich durch Kritik noch weiter hinabziehen
- Ist voller Selbstzweifel

Rennvorbereitung mental schwacher Fahrer

- Vor dem Rennen von den Konkurrenten isolieren
- Vor dem Rennen immer dasselbe Ritual (Essen zu einer festgesetzten Stunde, Vorbereitung des Materials, etc)
- Die positiven Aspekte der letzten Trainingsperiode aufzeigen – gute Trainingsleistung, vorangegangene gute Leistung usw.

Der mental schwache Fahrer – nach dem Rennen

- Nach Entspannung suchen: Atemübung, Sauna
- Unmittelbar nach einer guten Leistung den Input der eignen Kapazitäten verdeutlichen
- Bei schlechter Leistung auch auf externe Faktoren beziehen: schlechtes Wetter, Glück des Gegners
- Im Voraus eine abgesprochene Richtlinie entwickeln und nach einer schlechten Leistung nicht davon abweichen.

Mentales Training

- Das Erlernen mentaler Fähigkeiten ist ein langfristiger Prozess und keine schnelle Problemlösung.
- Körperliche Fitness = Mentale Eigenschaften
- Ziele
 - Motivation erhöhen
 - Selbstvertrauen aufbauen
 - Konzentration steigern
 - Schmerzen bewältigen

Zusammenfassung

- Leistungsphysiologie
 - = Muskelfaser-Verteilungsmuster
 - = Regenerationsfähigkeit
- Persönlichkeit
- Prägung in Kindheit und Jugend
- Motivation
- Soziale und emotionale Konstanz

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

