

## Mentales Training

*Es ist offensichtlich, dass beim Segeln das Mentale eine wichtige Rolle spielt neben der körperlichen Verfassung. In welcher Sportart könnten sonst über 50-Jährige gegenüber 25-Jährigen eine Chance haben? Und dies offensichtlich nicht nur in physisch weniger anspruchsvolleren Klassen wie den Yachten, sondern sogar beim Fireball?*



Zum Mentalen gehören unter anderem die **kognitiven Fähigkeiten**, welche in viel geringerem Mass vom Alter abhängen sind als die körperlichen, und welche auch viel mit Erfahrung zu tun haben. Allerdings müssen die **Erfahrungen** auch **reflektiert** werden, sonst kann man sie auch nicht verbessern: „aus Fehlern wird man klug“ – gäll Christinal

Zur Erfahrung gehört auch das **Planen** und ein gutes **Zeitmanagement** - ich weiss, ist nicht meine Stärke. Eine gewisse Routine hilft mir dabei – ich hasse Routinen!! – ist für mich schwer mit dem Spassfaktor vereinbar.

Zum Mentalen gehören aber auch Begriffe wie innerer Dialog, Motivation, hemmende oder fördernde Gefühle:

Der **innere Dialog** kann positiv oder negativ sein und erfüllt sich oft im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung - oder „das was ich denke, bin ich auch“. Beispiele: „bei der nächsten Halse werden wir bestimmt kentern“, oder „wenn Mosers im Lee sind beim Start, kann ich einen guten Start eh abschreiben!“ oder positiv: „die nächste Boje runden wir perfekt“.

**Zur Motivation:** - Weshalb frönen wir überhaupt der Tätigkeit Segeln: „Segeln ist wie 100er Noten unter der kalten Dusche zu zerreißen!“ – wie völlige Segel-Banausen unseren Sport verächtlich beschreiben?

Für mich hängt die Motivation eng zusammen mit sozialen Bedürfnissen und einem Faktor, welcher eine mentale Gratwanderung erfordert: der **Umgang mit der Angst**. An was erinnern wir uns auch noch nach Jahren? Ist es der Rang in einer Regatta? – Zugegeben, ein vorderer Rang ist extrem motivierend, und bleibt auch in Erinnerung, vor allem wenn er nicht all zu oft vorkommt. – Die Geschichten, die wir aber immer wieder erzählen und hören wollen, und immer mehr ausschmücken, haben alle mit Extremsituationen zu tun und mit Angst.



Die Angst kann einen einschränken, auf der anderen Seite hat die Angst auch viel zu tun mit meinem Spass am Segeln. **Die Angst mobilisiert alle Sinne und Kräfte** (Adrenalinkick), so dass wir präsenter sind und zusätzliche Energien mobilisieren können, bevor sie so stark ist, dass sie einem lähmt. Wenn man beim Segeln nicht **100% präsent** ist, gibt's schnell Probleme. In den zwei Tagen Regatta über ein Wochenende bin ich so **im Hier und Jetzt**, dass die Distanzierung zum Berufsalltag so gross ist, wie sonst bei einer Woche Ferien. Ich habe darum auch mehr Motivationsprobleme, wenn Schwachwinde vorherrschen, weil dann die Angst wegfällt. Wir haben auch weniger Crewprobleme bei Starkwind, obwohl wir dann eher schwächere

Ränge fahren. Das gemeinsame Durchstehen von kritischen Situationen, das total Abhängig-sein vom guten Funktionieren des anderen gibt einer Beziehung sehr viel Kitt.

Ich befürchte, dass wenn die Angst verschwindet, ich auch nicht mehr so präsent wäre und andere Motivatoren suchen müsste, um gleichviel Spass zu haben.

## Mentales Training

Als ich mit meinem Sohn Reto in Port Camarque segelte, lobte er mich angesichts meines Alters, dass ich noch einer der wenigen sei, die noch hinausgingen, auf der anderen Seite hänselte er mich vor meiner Ängstlichkeit vor dem Kentern. Neben dem, dass Kentern einen meistens in der Rangliste weit zurück spült (vor allem wenn das Aufstellen nicht geübt ist), hat mich aber die Angst vor dem Kentern geschickt werden lassen, und auch meinen Bootspeed erhöht. Meine Überlegung, dass man nur kentert, wenn das Boot zuvor zu viel Krängung hat, hilft mir, dass ich es immer möglichst flach segle. Ich führe an der Kreuz die Grossschot ohne einzuhängen, auch wenn's ein Krampf ist, und reagiere unter Spi sehr schnell mit Abfallen, wenn eine Böe einfällt, und mit Anluven, wenn wir beginnen ins Luv zu krängen.

Vielleicht geht es einigen von euch ähnlich, wahrscheinlich spielen aber bei jedem wieder andere Dinge eine Rolle, weshalb das Regattieren Spass macht. Es lohnt sich vielleicht, über die eigene Motivation nachzudenken, um diese dann auch gezielt einzusetzen, wenn wir sie nötig haben.

Wenn wir aber mental das Optimum in Bezug auf die Rangliste aus uns herausholen wollen, geht es nicht nur darum, unsere Motivation zu verbessern, sondern unsere Bewegungsabläufe zu verbessern und unsere **Grenzen** besser zu **kennen** und zu akzeptieren. Francois zu mir in Port Camarque: „Gian, findest du es vernünftig, dass Maya und ich bei diesem Wind hinaus gehen?“ Ich: „Vernünftig nicht, aber lässig!“

Wenn wir nicht **an unsere Grenzen gehen**, so wie Maya, sei das beim Start, bei einem Bojenmanöver oder bei Starkwind, lernen wir die Grenzen auch nicht kennen. Wir stoppen uns vielleicht zu früh, sind zu vorsichtig bei einer Halse, trauen uns als Steuermann nicht, so schnell zu wenden, aus Angst, der Vorschoter sei zu langsam. Grenzerfahrungen helfen auch Ängste zu mindern: Ein zuvor eher ängstliches Mädchen kam im Optilager nach einem kurzen heftigen Gewitterwind zu mir und erklärte: „Jetzt habe ich keine Angst mehr, wenn es stärker bläst, ich habe ja erlebt, wie mir trotz dem Sturm nichts passiert ist“.

Wenn wir unsere Grenzen nicht kennen, können wir uns aber auch überschätzen, wir starten mitten unter den Besten, obwohl wir mit unserem Timing und Bootspeed nicht mithalten können und werden dann überlaufen, machen einen Regelverstoss oder liegen plötzlich im Bach. Beim Training, am Gardasee oder der Vor-WM Regatta gibt es gute Gelegenheit, die Grenzen auch auszuloten (gute Bootsversicherung empfohlen).

**Zur Crewzusammenarbeit:** Auch hier spielen mentale Prozesse eine wichtige Rolle.

Gegenseitiger Respekt vor der anspruchsvollen Aufgabe des Anderen, und die Vorannahme, dass der andere immer versucht sein Bestes zu geben, bilden eine gute Grundlage für eine optimale Zusammenarbeit. Nach einem Fehler diesen schnell zugeben und dann wieder vorwärts zu schauen, anstelle sich mit Gegenangriff zu verteidigen, ist auch hilfreich. © Die Diskussion, wie der gleiche Fehler in der nächsten Runde vermieden werden könnte, sollte aber doch auch Platz haben, aber vielleicht nicht gerade, wenn man alle Hände voll zu tun hat um ein Manöver abzuschliessen, oder im akuten Ärger wegen einem Fehler. Tipp: wenn ich eine Bemerkung sagen möchte, innerlich **auf zehn zählen** und in dieser Zeit überlegen, ob das was ich sagen werde, im Moment nützlich oder eher kontraproduktiv sein könnte. Es gelten die Regeln für eine gute Kommunikation (Ich-Botschaften usw.).

Ein kurzes **Lächeln und gegenseitiges Aufmuntern** schadet sicher auch nicht.





### Was versteht der Spitzensportler unter mentalem Training (MT), was kann auch der Hobby-sportler davon anwenden?

Die Spitzensportler haben Mentaltrainer, welche das unten Genannte instruieren. Schon die intensive Vorstellung einer Bewegung fördert sowohl die Kraft in den entsprechenden Muskeln als auch die Wahrnehmung, wie auch die koordinativen Fähigkeiten. Ich habe dazu einen Artikel im Internet gefunden, den ich hier etwas zusammenfasse: [http://segeln.nullzeit.at/Content.Node/fachwissen/mentales\\_training.php](http://segeln.nullzeit.at/Content.Node/fachwissen/mentales_training.php) Es wird dort auch ein Buch empfohlen, das aber vergriffen ist, mit dem Titel: Auf Sieg segeln. Das mentale Training (1996)

**Definition:** Das MT ist das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes **durch intensives Vorstellen** ohne gleichzeitiges praktisches Ausführen.



Man verwendet das MT um die Lernzeit für neue Techniken zu minimieren, bereits bekannte Bewegungsabläufe zu stabilisieren und zu verbessern, um Bewegungsfehler zu korrigieren, um Standardsituationen einzuüben und um die Bewegungsvorstellung zu verbessern.

Sicher ist, dass der Erfolg des MT stark von der vorherigen **Entspannung** abhängt.

Ist der Übende entspannt und wirken keine zusätzlichen äußeren Reize auf ihn, beginnt das eigentliche MT.

Am Anfang ist es wichtig festzustellen, wie die Bewegungsvorstellung des Sportlers aussieht. Durch genaues Aufschreiben und Beschreiben des eigenen Bewegungs-Ablaufes entsteht das erste Bild der Bewegung.

**Je genauer die Bewegungsvorstellung und das Bewegungsbild sind, desto größer ist der erzielbare Erfolg des MT.**

Dient das MT zum Neuerlernen eines Bewegungsablaufes, so wird eine genaue Sollwertvorgabe, ein korrekter Bewegungsablauf, in Form von Bilderfolgen, Filmen oder praktischem Vorführen vermittelt. Videofeedbacks oder Videos von korrekten Bewegungsabläufen unterstützen also das mentale Training (Danke Kuk)

Dieses verdeckte Wahrnehmungstraining wird öfters wiederholt und Schlüsselstellen können in Zeitlupe gezeigt werden.

Nun beginnt der Übende den Bewegungsablauf in seiner **Vorstellung** selbst auszuführen und **dabei laut mitzusprechen**. Sobald er einen Fehler macht ist das MT abubrechen, um eine Automatisierung des Fehlers zu verhindern. Ist die Vorstellung des Bewegungsablaufes vollständig und korrekt, kann der Sportler die Bewegung vorführen und in der entsprechenden Bewegungsrhythmik die einzelnen Bewegungen kommentieren.

Konkret fürs Segeln bringt das mentale Training sicher etwas für die Verbesserung des Bewegungsablaufes bei den Manövern. Auch ergänzt es das körperliche Training – wenn ich zu faul bin, die empfohlenen Übungen zu machen, ist es schon förderlich, sie mir intensiv vorzustellen! - wer fühlt sich angesprochen?

