

ARAL-Magazin
Ausgabe 3/2000



Mentales Training

Wer Motorrad fährt, kennt das: An manchen Tagen läuft's überhaupt nicht, an anderen fährt man wie ein junger Gott. Die Ursache dafür ist meist bei uns selbst zu finden. Denn wir beeinflussen, bewusst oder unbewusst, mit unseren Gedanken auch unser Handeln.

Auf dieser Erkenntnis basiert mentales Training. Man versteht darunter nicht nur Entspannungsübungen. Ganz im Gegenteil: Im Motorrad-Rennsport steigert mentales Training die psychische Leistungsfähigkeit, bevor der Fahrer überhaupt in den Wettkampf geht. Von diesen Übungen profitieren auch Freizeit-Biker.

Ich habe das mentale Training in sieben Bereiche unterteilt:

① **Konzentrationstechniken**
Beobachten Sie sich selbst beim Konzentrieren (Was können Sie zum Beispiel beim Lesen eines Buches inhaltlich behalten?) und versuchen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern. In Phasen höchster Aufmerksamkeit erhalten kurze Pausen die Konzentration: Beim Fahren kann man auf langen Geraden immer et-

was locker lassen, damit man die nächste Kurve wieder voll konzentriert angehen kann.

② **Positives Denken**
Positive Bilder schaffen positive Emotionen. Und diese beeinflussen wiederum die Leistungsfähigkeit. Deshalb ist eine positive Einstellung der Idealzustand.

③ **Visualisierungstechniken**
Erfolg macht süchtig. Führen Sie sich Erlebnisse vor Augen, bei denen Sie auf dem Siegereppchen standen. Dieser Gedanke beflügelt und löst positive Assoziationen aus, die das aktuelle Handeln beeinflussen.

④ **Motivation**
Motivation ist nichts anderes als die emotionale Ausrichtung und Vorbereitung auf ein bestimmtes Ziel hin. Durch bestimmte Vorstellungen kann man sich gezielte Motivation antrainieren.

⑤ **Entspannungstechniken**
Ob im Rennsport, im Straßenverkehr oder im normalen Leben: Wer es nicht schafft, seine Drehzahlen herunter zu schrauben, hat verloren. Mit Yoga, autogenem Training, iso-



Der Sportmediziner Dr. Christoph Scholl, einer der bekanntesten Ärzte im Motorrad-Rennsport, gibt in **MOTORRAD SAISON** Tipps für Biker.

metrischen Übungen oder anderem kann man sich wirkungsvoll entspannen – wichtig ist, dass die gewählte Methode zum eigenen Typ passt.

⑥ **Selbstwahrhaftigkeit**
Nur wer seine eigenen Fehler einsieht und Fehler nicht nur bei anderen, sondern auch bei sich sucht, ist trainierbar.

⑦ **Psychosoziales Umfeld**
Schaffen Sie sich ein Umfeld, das positiv auf Sie wirkt und Druck von Ihnen nimmt, statt Druck zu verursachen. Ein solches Umfeld motiviert und unterstützt die fahrerischen Fähigkeiten.

Ihr

Christoph Scholl