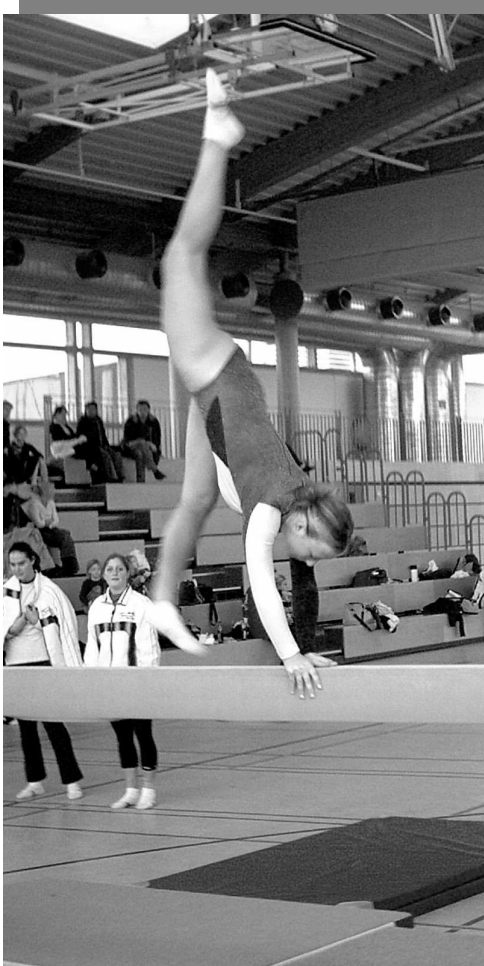


Motivation

Das Größte, was es für einen Leistungssportler gibt, ist der Erfolg. Doch auch Erfolg muss man sich hart erarbeiten. Es ist also nicht immer einfach seine Höchstleistungen zu erreichen. Dennoch sollten wir Leistungssportler uns immer Ziele setzen, denn ohne Ziele kann man nie das Erreichen, was man gerne möchte. Fortfolgend möchte ich davon berichten, wie ich Höchstleistung erreiche und was mich dazu motiviert.



Es gibt verschiedene Motivationsarten, die auch je nach Sportart unterschiedlich sind. Ich werde mich hierbei auf das Wettkampfturnen spezialisieren, was auch zu den Leistungssportarten gehört. Bei dieser Sportart handelt es sich meist um Mannschaften, die gemeinsame Ziele haben und diese versuchen zu erreichen. Der Erfolg steht wie immer an erster Stelle. Auch im Training werden die Turnerinnen nur "überleben", wenn sie Talent haben. Das meist bekannte Motivat

Ein wichtiges Motivationserlebnis ist der Teamgeist. Die ganze Mannschaft ist darauf bedacht, das beste Ergebnis zu erzielen und das geht nicht, wenn man alleine arbeitet, sondern nur in der Gemeinschaft. Ebenso ist es bei meiner Mannschaft und mir. Wir freuen uns am meisten auf die Wochenenden, an denen der Wettkampf stattfindet.

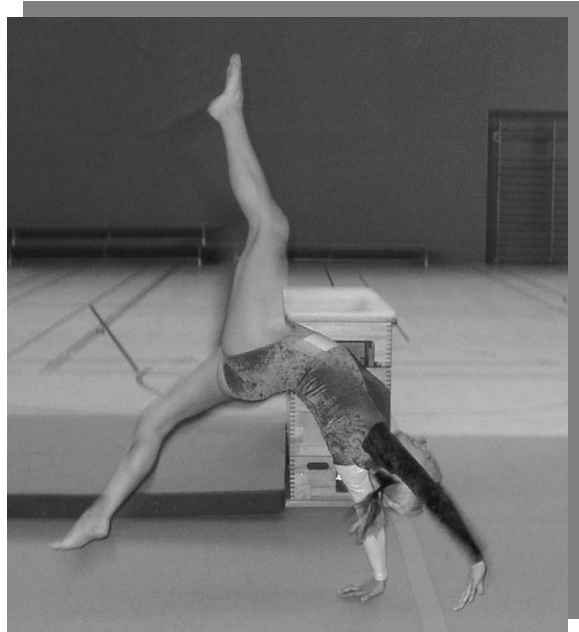
Man schließt Freundschaften mit anderen Turnern und Turnerinnen und feiert das ganze Wochenende durch. Wer einmal so etwas erlebt hat, möchte es nicht mehr missen. Ich denke, dass dies auch einer der Aspekte ist, warum man mit einer Sportart nicht aufhören möchte. Für uns Turnerinnen war es früher sehr deprimierend, nicht immer die besten Erfolge nach Hause zu holen.

Denn die Fechter holen sie immer. Meiner Meinung nach kann man das Wettkampfturnen und das Fechten zwar nicht all zu gut vergleichen, dennoch waren wir immer neidisch auf die Privilegien der Fechter. Sie bekommen Schulfrei, wenn sie eine Weihnachtsfeier haben und wir müssen unsere Feier auf das Wochenende verschieben. Das ist nicht immer die beste Motivation. Jedoch haben wir das Beste daraus gemacht. Wir haben unsere Messlatte noch höher gesetzt. Unser Ziel für die Deutschen Meisterschaften war es unter die ersten Fünf zu kommen, denn das hat es in der Turnergeschichte des TSV Tauberbischofsheim noch nicht gegeben. Wir haben es geschafft, mit dem 4. Platz sind wir jubelnd nach Hause gefahren. Je größer die Erfolge der Fechter sind, desto mehr Willenskraft und Ansporn haben wir, noch besser abzuschneiden und effektiver zu trainieren, um auch einmal jeden Tag in der Zeitung stehen zu dürfen.

Als nächstes möchte ich verdeutlichen, wie man es schafft solche Ziele zu erreichen. Am wichtigsten ist das effektive Training, doch was nützt effektives Training, wenn man nicht von Anfang an dabei ist?

Deshalb ist es also beim Wettkampfturnen wichtig, schon im Kindesalter zwischen 4 und 7 damit anzufangen. Das ist die richtige Zeit, um einem Kind zu lernen, wie es mit seinem Körper umzugehen hat. Die richtige Spannung, der richtige Schwung, denn nur so kann man eine Turnerin oder einen Turner "heranziehen". Ebenso bedeutsam ist das Anwesendesein zu den Trainingszeiten. Wenn man beispielsweise einmal im Training fehlt und genau in dieser Fehlstunde wird ein neues Element, z.B. der Salto oder der Flick- Flack, erlernt, ist es meist schwierig diese Trainingseinheit wieder nachzuholen. Genauso mühsam ist es, wenn man über einen längeren Zeitraum krank ist und ausfällt. Ich spreche aus eigener Erfahrung, denn bei mir ist genau dies vorgefallen. Ich konnte aus gesundheitlichen Gründen ein halbes Jahr nicht mehr turnen bzw. trainieren. Es war eine der schlimmsten Zeiten in meinem Leben.

Wenn man seinen Lieblingssport nicht mehr ausüben kann, ist das nicht nur ärgerlich, sondern auch sehr belastend. Das kann jeder Leistungssportler bestätigen. Jedenfalls ist es nach einem halben Jahr schwer gewesen, sich wieder in die Gruppe einzugliedern und das zu leisten, was man zuvor an Leistung gebracht hat. Es dauert mindestens genauso lange wieder fit zu werden und sein Limit zu erreichen, wie die Zeit, in der man ausgefallen ist. Darüber hinaus ist es ganz gleichgültig, ob man sich etwas traut oder nicht. Man hat das zu tun und zu befolgen, was die Trainerin oder der Trainer von einem verlangt. Manchmal ist es schwer seinen inneren "Schweinehund" zu überwinden, doch wenn man es geschafft hat, hat man nicht



nur sich selbst, sondern auch der Trainerin und all den anderen in der Mannschaft bewiesen, dass man es schaffen kann. Gelegentlich motiviert einen dann auch der Coach, denn man kann Ziele nicht erreichen, wenn man nur unter Druck trainiert. Lob ist genauso wichtig wie das druckreiche Training. Es gibt auch Fälle, in denen man von der Mannschaft ermuntert wird, beispielsweise neue Elemente zu versuchen. Es ist also auch von Bedeutung, dass man sich mit seiner Mannschaft versteht, deswegen sollte man auch außerhalb eine freundschaftliche Beziehung aufbauen. Dies unterstützt den Eifer zum Trainieren und den Mut neue Dinge auszuprobieren.

Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass es auch Ausnahmen gibt, in denen man weder von seiner Mannschaft noch von seiner Trainerin oder seinem Trainer motiviert werden kann. Wenn beispielsweise alle in der Mannschaft einen Salto können und man selbst kann ihn noch nicht, dann ist man sozusagen nur durch sich selbst gezwungen noch effektiver dieses Teil zu trainieren, bis man es kann. Auch Gruppenzwang kann also zu Motivation führen, denn nur durch Motivation kann man Höchstleistung bringen und es schaffen seine Ziele zu verwirklichen.



www.tsv-tbb-turnen.de

Silvia Wohlfahrth