

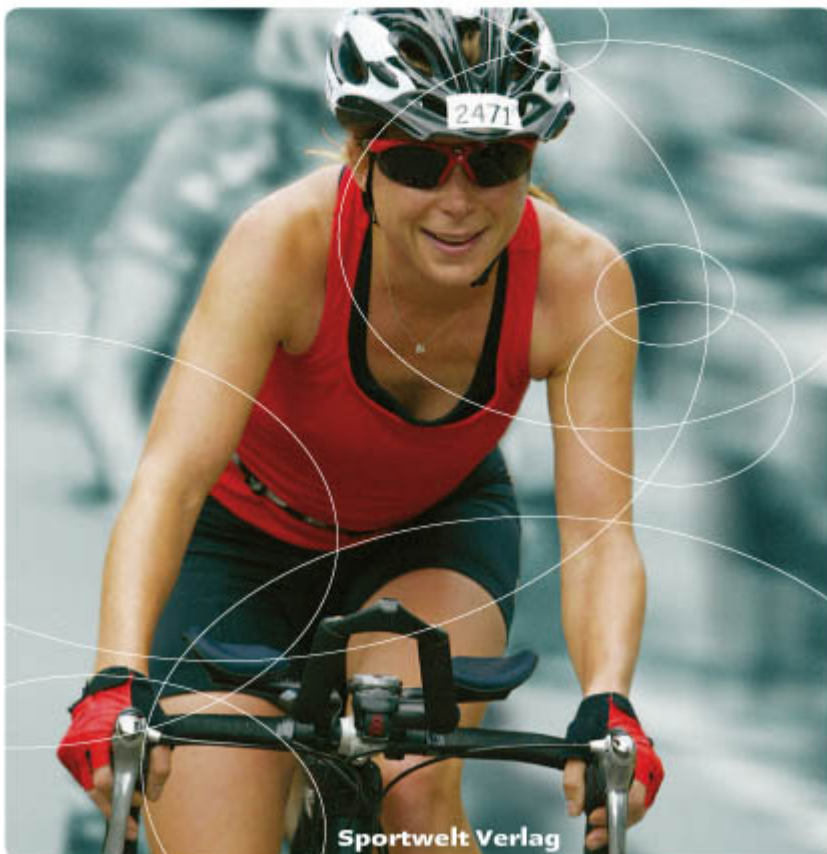


Wenn alle Gegner körperlich fit sind, gibt am Ende die mentale Fitness den Ausschlag, wenn es um Sieg oder Niederlage geht. Den Weg dorthin zeigt euch das Buch [Mentales Training für Triathleten](#) von Jim Taylor und Terri Schneider aus dem [Sportwelt Verlag](#) auf. Die Anleitungen gelten übrigens nicht nur für Triathleten, sondern auch für alle anderen Ausdauersportler.

**Jim Taylor**  
**Terri Schneider**



**MENTALES  
TRAINING FÜR  
TRIATHLETEN**  
und alle Ausdauersportler



Mentales Training im Triathlon

## Mentales Training

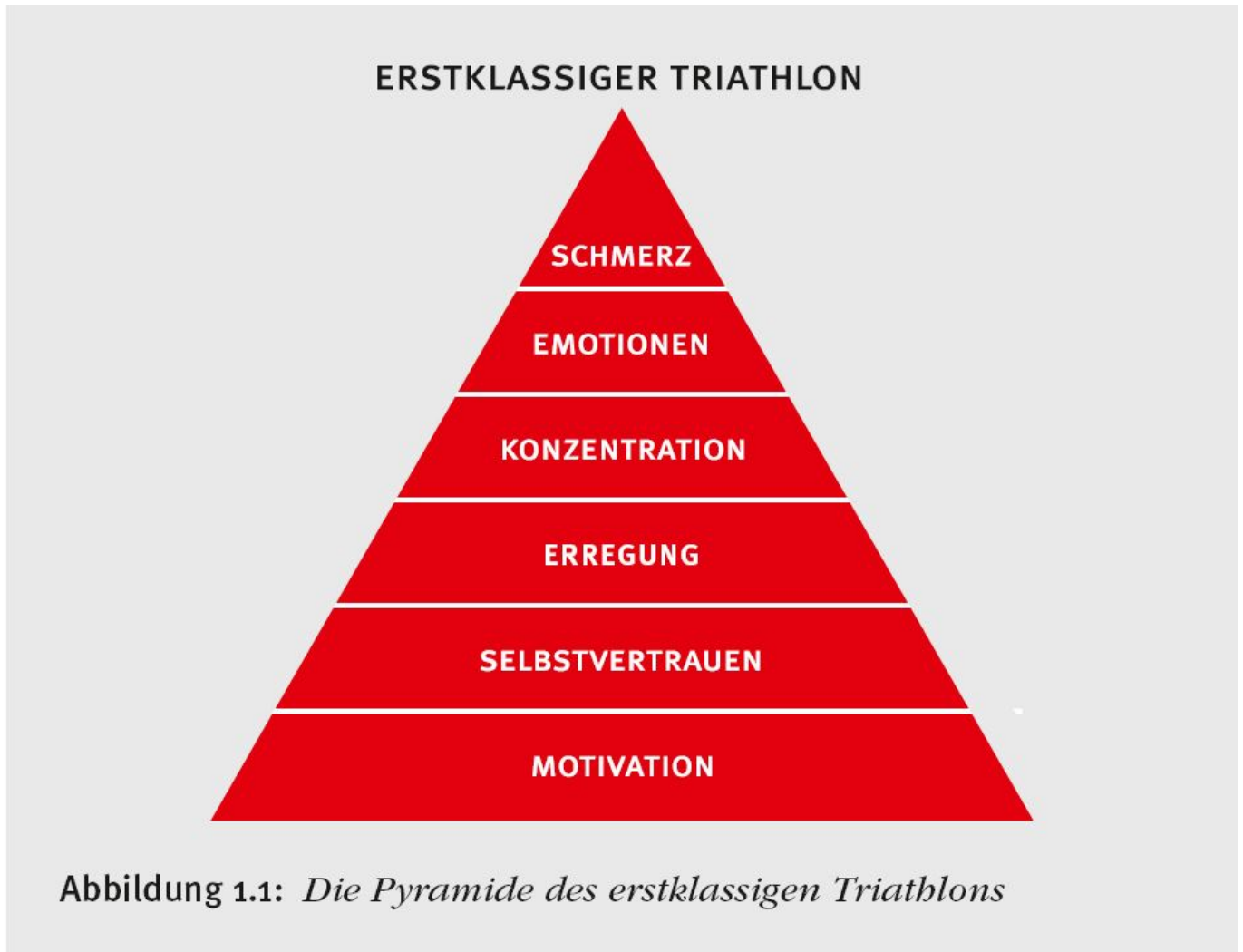
Im Vorwort schlagen die Autoren vor, das Buch erst einmal komplett zu lesen, sich dann auf der Basis seiner Notizen die entsprechenden Abschnitte noch einmal durchzulesen und sich erst mal auf zwei oder drei



Bereiche zu konzentrieren.

Das klingt nach einem guten Programm. Das Buch hat einschließlich Index rund 350 Seiten. Da schafft man es wirklich nicht, alles auf einen Schlag anzugehen.

## Die Pyramide des erstklassigen Triathlons



Pyramide des erstklassigen Triathlons

Gleich zu Beginn entwickeln die Autoren eine Pyramide des erstklassigen Triathlons, die dann in der Folge erläutert und aufgearbeitet wird. Die wichtigen Faktoren

- Motivation
- Selbstvertrauen
- Erregung
- Konzentration
- Emotionen
- Schmerz



werden eingeführt und mit Beispielen und Handlungsempfehlungen gefüllt. Wer ausreichend Management-, Motivations- oder auch Selbstfindungsseminare besucht hat und dort aufmerksam dabei war, erkennt viele Argumente und Vorgehensweisen wieder. Hier natürlich ideal auf den Triathleten abgestimmt. Ein Nenner, auf den man viele Überlegungen bringen kann, heißt dabei „*Think positiv*“. Lass' dich von negativen Erlebnissen und Gedanken nicht unterkriegen und münze sie in positive Motivation um.

## Werkzeuge für den Triathlonenerfolg

Ein weiteres Kapitel ist den Werkzeugen gewidmet. Geeignete Zielsetzung und die Planung, auch des mentalen Trainings, spielen da eine Rolle. Routinehandlungen zur Entkrampfung der Abläufe und vor allem die große Bedeutung der Vorstellungskraft für Training und Wettkampf stellen die Autoren heraus.

## Besondere Fragestellungen im Triathlon

In den besonderen Fragestellungen des abschließenden Kapitels gehen die Autoren auf Verletzungen und die Besonderheiten einer Ironman Vorbereitung ein. Tipps von Profis und eine Empfehlung, auf der Sonnenseite des Triathlons unterwegs zu sein und nicht unter den objektiv vorhandenen Belastungen zu leiden, bringen das Buch zum Abschluss.

## Fazit

Im Nachwort lese ich, dass die Autoren sich von Ihrem Leser erhoffen, dass er zuweilen gedacht hat: „*Das hier trifft genau auf mich zu*“ oder „*Prima, das wäre für mein Training nützlich*“. Da kann ich nur sagen, das hat geklappt!

Trotzdem bleiben meine Bedenken, dass die an vielen Stellen des Buches apostrophierte Ungeduld des Triathleten leider auch hier zuschlagen wird. Deshalb fürchte ich, dass viele Leser das Buch zu früh zur Seite legen werden.

Das wäre schade ☐

## Daten zum Buch

**Mentales Training für Triathleten**  
und alle Ausdauersportler

Originaltitel: The Triathlete's Guide to Mental Training

Autoren: Jim Taylor und Terri Schneider

2. überarbeitete Auflage 2011

Umfang 342 Seiten

Sportwelt Verlag

ISBN 978-3-9811428-0-8

Preis 19,95 €

## Über die Autoren

**Jim Taylor, Ph.D.**, Jahrgang 1958, genießt internationale Anerkennung für seine Arbeit auf dem Gebiet der Psychologie des Ausdauersports. Er war sport-psychologischer Berater für das Triathlon-Team der USA und



arbeitet heute mit zahlreichen Weltklasseathleten in den Disziplinen Radfahren, Laufe, Schwimmen und Triathlon. Als ehemaliger Rennläufer hat er an internationalen Skirennen teilgenommen. Er ist Träger des zweiten Dans in Karate, läuft Marathons unter drei Stunden und ist ein echter Ironman. Jim ist Autor von zehn Büchern, darunter *Psychological Approaches to Sports Injury Rehabilitation*, *Comprehensive Sports Injury Management* und die Buchreihe *Prime Sport*. Er hat über 400 Artikel veröffentlicht und mehr als 500 Workshops und Vorträge in den USA und Europa gehalten. Weitere Informationen finden sich unter [www.drjimtaylor.com](http://www.drjimtaylor.com)

**Terri Schneider**, geboren 1961, ist eine ehemalige Profi-Triathletin und eine der besten Mehrkampfsportlerinnen der Welt. Sie hat an internationalen Abenteuerwettkämpfen teilgenommen, darunter sieben Eco-Challenge-Rennen der „Mild Seven Outdoor Quest“ in China, dem „ESPN X Games Adventure Race“, den „Raid Gauloises“ sowie 22 Ironman Triathlons und vielen Ultra-Marathonveranstaltungen. Sie hält Vorträge für Athletenverbände und Unternehmen und schreibt regelmäßig für verschiedene Sportzeitschriften und Gesundheitsmagazine bzw. -websites. Fünfzehn Jahre lang hat sie als Coach Triathleten, Abenteuerwettkämpfer, Läufer, Radfahrer und Schwimmer begleitet. Weitere Informationen finden sich unter [www.terrishneider.net](http://www.terrishneider.net).

