

Erfahrungsbericht über das

brainLight-Mentalsystem

während der Vorbereitung auf die Triathlon-Weltmeisterschaft
in Wellington - Neuseeland.

Für die Top-Triathleten Sonja Krolik, Sabine Westhof, Rainer Müller, Ralf Eggert ... stellte die Triathlon-WM in Wellington den Saisonhöhepunkt für das Jahr 1994 dar.

Um eine optimale Anpassung an die veränderten Klimabedingungen und die Zeitumstellung zu gewährleisten, wurde bereits 4 Wochen vor dem Wettkampf angereist. Nach einer kurzen Akklimatisation absolvierten die Sportler in den ersten 3 Wochen ein Trainingspensum von 74 km Schwimmen, 714 km Radfahren und 206 km Laufen. In der letzten Woche wurden die Trainingsumfänge deutlich nach unten gefahren, und die Zeit für Kompensation, mentale Einstellung und Streckenbesichtigung genutzt.

Um nichts dem Zufall zu überlassen, reisten neben den 12 Aktiven auch ein Betreuerstab mit Bundestrainer, Verbandsarzt, Med.-Techn. Assistentin und Physiotherapeut an. Im Gepäck befand sich neben einem Labor für das Bestimmen der Blutparameter, der kompletten Ausrüstung für die phys. Therapie auch das **brainLight-Mentalsystem**.

Nach einem 28stündigen Flug und einer Zeitverschiebung von 12 Stunden setzten wir das Entspannungskonzept des **brainLight-Systems** ein, um bei den angespannten und übermüdeten Triathleten eine Entspannung und eine schnellere Anpassung an den neuen Schlafrythmus zu erreichen.

Später wurde am Ende eines jeden Trainingstages, neben den Maßnahmen der phys. Therapie, auch die Möglichkeit genutzt, mit Hilfe von entspannender Musik und visuellen Reizen von **brainLight** eine schnellere körperliche und geistige Regeneration zu erreichen.

Zusätzlich wendeten wir die Programme Autogenes, sowie Mentales Training für Sportler an, um die **geistigen Potentiale der Athleten zu fördern** und zu trainieren.

Fazit:

Besonders in der Extremsportart Triathlon ist es bei den großen Trainingsumfängen wichtig, eine schnelle körperliche und geistige Regeneration zu erreichen, damit eine baldige erneute Ausbelastung stattfinden kann.

Nur ein erholteter Körper kann die neu gesetzten Reize positiv, in Form einer Superkompensation, umsetzen und läuft nicht in Gefahr in ein Übertraining zu geraten.

Ebenfalls ist es für den Triathleten wichtig, seine mentalen Potentiale, wie Motivation, Schmerzunempfindlichkeit, Stehvermögen ... durch entsprechende Maßnahmen für Training und Wettkampf zu optimieren.

Aus diesen Gründen bietet besonders das **brainLight-Mentalsystem**

(neben einer guten Trainingssteuerung, ausgewogenen Ernährung, allen Varianten der phys. Therapie, etc.) eine hervorragende Möglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Sportlers über seine vielfältigen Wirkprinzipien zu steigern.

Nach den sehr guten Erfahrungen bei der Triathlon-WM in Wellington werden wir das **brainLight-Mentalsystem** auch in Zukunft in das Betreuungskonzept integrieren, um die deutschen Top-Triathleten optimal auf die Saisonhöhepunkte vorbereiten zu können.

Dezember, 1994

Siggi Breitenbach
Sportphysiotherapeut der Deutschen
Triathlonnationalmannschaft

Anschrift des Verfassers:

Praxis für phys. Therapie
S. Breitenbach
Krommenthaler Str. 38
97859 Wiesthal

Tel. 06020/8676

Fax 1888

Alle Rechte vorbehalten