



# Mehr als

## Der Indoor Cycling-Trainer als Motivator

Es gibt mehrere Motive, die Menschen dazu bewegen, an einem Indoor Cycling-Kurs teilzunehmen, sei es die körperliche Aktivität, das Rhythmusgefühl durch die Musik oder die soziale Interaktion. Der Indoor Cycling-Trainer ist dabei der Motivator für hochwertige und abwechslungsreiche Kurse. Worauf es bei der Motivation ankommt, weiß Tanja Schweitzer.

Oft existiert der Irrglaube, dass sich in einem Indoor Cycling-Kurs die Rolle des Trainers auf das bloße „Vorfahren“ und das Abspielen von Musik beschränkt. Es ist jedoch so, dass speziell an die Person des Trainers hohe Anforderungen bezüglich der Motivation gestellt werden. Seine Aufgabe ist es, die Teilnehmer sowohl permanent sportlich zu motivieren als auch zu coachen.

### Motivation durch Kommunikation

„Die einzige Möglichkeit, Menschen zu motivieren, ist die Kommunikation“ (Lee Iacocca). Kommunikation und Motivation hängen eng zusammen. Die meisten Anweisungen werden vom Trainer verbal vermittelt. Er gibt konkrete Anweisungen, wann der Widerstand oder die Technik verändert wird oder ein Wechsel der Trittfrequenz erfolgt. Er gibt zudem verbal Hinweise zur korrekten Technikausführung, dokumentiert das gefahrene Streckenprofil, gibt Erläuterungen zur Herzfrequenz und steuert durch seine Ansagen die Intensität seines Kurses.

Bei der Kommunikation kommt es nicht nur darauf an, was genau gesagt wird, sondern auch wie es gesagt wird. Die Stimme und die damit verbundene Betonung haben eine wichtige Kraft. Bei der Kommunikation ist es notwendig, die Trainingshinweise in positiven Sätzen zu formulieren, also: „Halte Deine Knie parallel“, „Lass Deine Ellbogen leicht gebeugt“, „Halte Deinen Brustkorb angehoben“, „Halte Deine Schultern tief und entspanne sie“, „Halte Deinen Oberkörper neutral und angenehm“ oder „Achte auf eine gleichmäßige Atmung“. Das Wort „nicht“ ist bei den Trainingshinweisen zu vermeiden. Dies hat pädagogische Gründe und hängt mit der Funktionsweise des menschlichen

# nur ein Coach

Gehirns zusammen. Es übersetzt alle Wörter, die wir hören, in Bilder und dazugehörige Emotionen. Das Wörtchen „nicht“ kann es dabei nicht verarbeiten.

Darüber hinaus gehören Körpersprache und Gestik zu den Motivationstechniken im Indoor Cycling. Die nonverbale Kommunikation beinhaltet eine Reihe von Handzeichen (zum Signalisieren der Veränderung von Techniken und Widerstand), die als Verstärkung der Stimme eingesetzt werden können, sowie Mimik, Gestik und auch die Nutzung des Körpers. Auch der ständige Augenkontakt zu den Teilnehmern stellt Kommunikation und positive Motivation dar.

## Motivation durch gezieltes Coaching

Der Indoor Cycling-Trainer greift permanent durch seine Anweisungen und auch Korrekturen in den Kurs ein. Ein gezieltes Coaching ist auf verschiedene Art und Weise möglich. Es basiert darauf, dass Menschen sehr unterschiedlich Bewegungsmuster erlernen. Hier sind vor allem das Sehen, das Hören und das Fühlen die entscheidenden Sinne. Durch das Coaching bringt der Instruktor den Trainingszustand der Teilnehmer auf ein höheres Niveau.

Zunächst ist eine generelle Korrektur im Kurs möglich: Die Hinweise oder Korrekturen werden allen Teilnehmern verbal vermittelt und korrekt demonstriert, auch wenn es nur eine Person ist, die sie nicht richtig ausführt. Darüber hinaus sind individuelle Korrekturen möglich, indem einem Teilnehmer persönliche Anweisungen gegeben werden. Schließlich können Korrekturen auch taktil erfolgen: Nach vorangegangener Absprache bringt der Trainer den Teilnehmer durch Berührung in die richtige Position.

Durch alle Möglichkeiten des Coachings können bessere technische Instruktionen geschaffen werden. Jeder Teilnehmer kann dadurch motiviert werden und einen Vorteil aus seiner Kursstunde ziehen.

## Motivation durch Persönlichkeit

Ein Indoor Cycling-Instruktor kann nicht nur durch seine notwendige Fachkompetenz motivieren, vielmehr muss er eine gefestigte Persönlichkeit sein, die ein

hohes Maß an Sozialkompetenz besitzt und mit dem Umgang mit Menschen bestens vertraut ist. Dabei ist der Instruktor weit mehr als nur ein „Vorfahrer“. Die Kenntnisse und Fertigkeiten von Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Vorbildfunktion und Engagement sind zwingend notwendig, um die Persönlichkeit abzurunden.

Viele Teilnehmer suchen in den Indoor Cycling-Kursen Abwechslung zu ihrem zu meist stressigen Berufsalltag. Gerade hier erweist sich ein Trainer als Motivator, wenn er Freude und Begeisterung vermitteln kann. Wer die Faszination des Indoor Cyclings für sich selbst erlebt, kann sie auch wirksam auf andere übertragen. Motivation entsteht durch authentische Kurse und ehrliche Emotionen.

## Motivation durch Begleitung

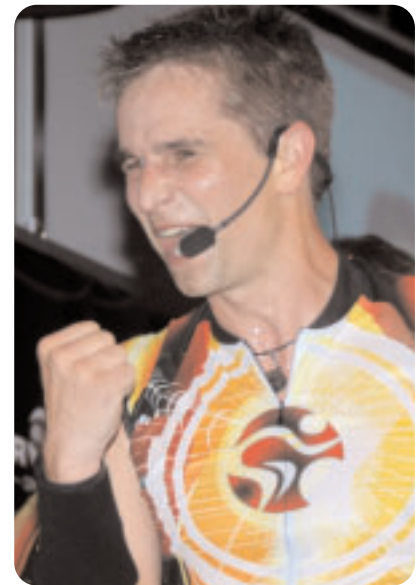
Wie kann man gerade durch ein gezieltes Coaching eine Demotivation der Kursteilnehmer vermeiden? Die Frage lässt sich leicht beantworten, wenn man sich bewusst macht, dass wir als Trainer Betreuer und auch Begleiter sind. Ziel ist es, immer den schwächsten Teilnehmer der Gruppe zu begleiten und ihn an dem Trainingslevel abzuholen, auf dem er sich gerade befindet.

Motivation entsteht hier durch sogenannte Mixed Classes: Verschiedene Level werden in einem Kurs integriert, der Instruktor arbeitet mit mehreren Gruppen und gibt Trainings- und Technikalternativen vor. Stärkere Teilnehmer werden dadurch nicht unterfordert und schwächere Teilnehmer nicht überfordert. Jeder kann auf seinem Trainingslevel trainieren, durch die Gruppendynamik erfahren jedoch alle gleichermaßen die Begeisterung. Demotivation kann hierdurch gar nicht erst entstehen.

## Motivation durch Musik

Letztendlich wird der Trainer durch die Arbeit mit der Musik zum Motivator. Zunächst kommt es auf die Auswahl geeigneter Musik mit treibenden Beats an. Dann wird die ausgewählte Musik mit den jeweiligen Techniken und den Trittfrequenzen des Kurses abgestimmt. Während der Kursstunde ist eine genaue Arbeit mit der Musik zur Motivationserzeugung unerlässlich.

Dem Cueing kommt hier eine besondere Bedeutung zu: Durch den Instruktor wird angesagt, wann z.B. eine Technik wechselt, wie oft und wie lange sie gefahren wird. Präzise arbeitet ein Trainer dann, wenn er die „Große 1“ in einem Musikbogen ausnutzt. Diese ist entscheidend, um Höhepunkte in einem Lied hervorzuheben, die Technik darauf



Die Aufgabe des Trainers ist es, die Kursteilnehmer permanent zu motivieren und zu coachen

anzupassen und damit Spannung und Emotionen zu erzeugen. Der Rhythmus der Musik schlägt dann automatisch in Motivation um.

## Fazit

Ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren wie perfekte Kommunikation, gezieltes Coaching, Trainerpersönlichkeit mit ausgeprägter Sozialkompetenz und eine präzise Arbeit mit der Musik machen einen Indoor Cycling-Instruktor zu einem hochwertigen Motivator. Das Zusammenspiel dieser Faktoren sorgt dafür, dass die Teilnehmer jederzeit mit Begeisterung und Freude am Kurs teilnehmen werden.



Tanja Schweitzer |  
Indoor Cycling Presenterin  
des Jahres 2008