

# Ammann lässt den Puls aus dem Stand auf 180 Schläge schnellen

Von Thomas Niggli. Aktualisiert am 22.03.2010

**Simon Ammann ist ein Phänomen. Um Topleistungen abrufen zu können, liegt die Herzfrequenz beim Doppel-Olympiasieger vor dem Abflug bei 180 Schlägen pro Minute.**



Mentale Stärke: Doppel-Olympiasieger und Skiflugweltmeister Simon Ammann ist auch im Kopf stets bereit.  
Bild: Keystone

## Artikel zum Thema

«Jetzt bin ich da, wo ich hinwollte»  
«Absolut phänomenal»: Die nächste  
Krönung  
Ammann fliegt auf 236,5 m und holt  
WM-Gold

## Stichworte

**Simon Ammann**  
 **Skispringen**  


Das Erstaunliche daran: Wenn der Doppel-Olympiasieger und Skiflugweltmeister auf dem Absprungbalken sitzt und die Zuschauer den Atem anhalten, gelingt es ihm, ohne äussere Einflüsse und ohne eine zusätzliche körperliche Betätigung die Herzfrequenz auf 180 Schläge pro Minute hochzuschrauben. «Ich brauche einen hohen Puls, um mich wohl zu fühlen», bestätigte Ammann im Sportpanorama des Schweizer Fernsehen. Es habe ihn selber auch überrascht, dass er dies ohne jegliche körperliche Anstrengung erreichen könne.

Ammann erreicht diese hohe Herzfrequenz, in dem er

innere Bilder abrufen. Um welche Bilder es sich dabei handelt, will er allerdings nicht verraten. Es seien aber an jedem Wettbewerb andere Bilder, die er dem Ort des Geschehens anpasse. Bringt sich Ammann dabei in einen Trancezustand? Unter einer Trance versteht man einen schlafähnlichen, aber auch einen höchst konzentrierten Bewusstseinszustand, bei dem man intensiv mit einer Thematik beschäftigt ist, was im Falle Ammanns zutreffen würde.

## **Projekt der ETH Zürich begleitet Simon Ammann**

**Simon Ammann** ist ein Wettkampf-Typ. Er kann im richtigen Moment am richtigen Ort seine Topleistungen abrufen. Diese Fähigkeit hat er auch einem Projekt der ETH Zürich zu verdanken. Mit zwei am Körper befestigten Miniaturesensoren liefert Ammann seit Monaten exakte Daten über seinen mentalen und physischen Zustand. Die Sensoren messen Herzfrequenz und Bewegungsmuster. Ammanns Sportpsychologe Hanspeter Gubelmann übermittelt die Daten nach Zürich, wo sie nach jedem Wettkampftag ausgewertet werden.

Martin Kusserow, Wissenschaftler der ETH Zürich, sagt: «Man kann erkennen, dass es bei Ammann einen regelmässigen Ablauf gibt.» Mit diesen gezielten Messungen könne man in den Menschen hineinschauen. Ammann hat durch diese Methode gelernt, seinen Körper im entscheidenden Moment zu aktivieren. Gubelmann spricht von einem Ritual, das für Ammann zehn Minuten vor dem Absprung beginne. «Simon kann sich auf die Sekunde genau in Wettkampfstimmung versetzen», sagt Gubelmann. Der hohe Pulsschlag habe im Übrigen nicht nur Ammann, sondern auch ihn und die Wissenschaftler überrascht.

## **Untrainierte haben bei Puls von 180 Angstzustände**

«Dieser Pulsschlag von 180 erscheint mir schon sehr hoch», sagt der Zürcher Sportarzt Heinz Bühlmann. Ammann erreiche diesen Zustand mit einer maximalen Aktivierung seiner Muskulatur. «Die Bauchmuskeln sind dabei extrem angespannt», weiss Bühlmann. Dabei sei Ammann von den Zehen- bis in die Fingerspitzen hochkonzentriert. «Einen solchen Zustand kann nur ein total austrainierter Körper eines Spitzensportlers erreichen», sagt Bühlmann. Es gäbe auch Sportler, die den Puls mit derselben Methode auf 30 Schläge pro Minute senken könnten. Das sei jedoch nur durch ein gezieltes und jahrelanges autogenes Training möglich. Menschen, die nicht sonderlich trainiert seien, hätten bei einem Puls von 180 Angstzustände, sagt Bühlmann.

(Tagesanzeiger.ch/Newsnetz)

Erstellt: 22.03.2010, 15:16 Uhr