

Trainingsweltmeister

Warum können Trainingsleistungen im Wettkampf nicht abgerufen werden?

Mentale Techniken zur Stabilisierung der Wettkampfleistung

Referent:

Ralf Schardt - DMSB/DOSB C-Trainer Leistungssport -
Mentaltrainer Leistungssport (in Ausbildung bei der Deutschen
Mentaltrainer Akademie e.V.)

Was ist Mentaltraining?

Wir unterscheiden zwischen Mentaltraining ...

- ... **im engeren Sinne:** Mentaltraining im engeren Sinne ist das systematische gedankliche Durchspielen der Bewegungsabläufe. Wir nennen diese Art des Mentaltrainings daher Mentales Techniktraining.
- ... **im weiteren Sinne:** Mentaltraining im weiteren Sinne bezieht sich auf die Beschleunigung der Leistungsentwicklung und auf das Abrufen der Trainingsleistung im Wettkampf.

Der Sportpsychologe Prof. Hans Eberspächer beschreibt Mentales Training wie folgt:

„Mentales Training entwickelt, stabilisiert und optimiert Vorstellungen als Prüf- und Führungsgrößen unseres Handelns so, dass sie dieses Handeln unterstützen und fördern. Es werden innere, mentale Landkarten gezeichnet, um, bildlich gesprochen, auch in unwegsamem Gelände über Orientierung und sichere, zielführende Wege zu verfügen. Mentales Training ist immer Probehandeln, denn man spielt Abläufe in Gedanken durch, ohne sie gleichzeitig in Bewegung auszuführen. Jeder kennt das und praktiziert es im Alltag, zum Beispiel, wenn man überlegt, wie sich bestimmte Arbeitsschritte oder Tätigkeiten durchführen lassen, oder wenn man einen Weg gedanklich „abfährt“, den man zwar schon einmal gefahren ist, aber nicht sicher kennt. Vor dem „geistigen Auge“, in der Vorstellung, werden Wege und Handlungsmöglichkeiten durchgegangen.“

[Quelle:] „Gut sein, wenn’s drauf ankommt“, Hans Eberspächer

Mentale Stabilisierung der Trainingsleistung für den Wettkampf

- Zweifel ablegen, das sind erprobte Methoden
- In diesem Vortrag verallgemeinert - nicht individuell zugeschnitten
- Die Vorschläge sind als Buffet zu sehen

Trainingsumfeld / Umgebung

- Wenn wir etwas neues Lernen nehmen wir automatisch die Umgebungssituation mit auf
- Wollen wir das gelernte abrufen, funktioniert das in diesem bekannten Umfeld am besten
- Was bedeutet das z.B. bei Training in Kronach und Wettkampf in Mitterteich

Unterschiede zwischen Training und Wettbewerb

Training

bekannter Ort

gewohnte Trainingszeit

bekannte Personen

Trainingskleidung

unbeobachtet

alleine

ohne Gegner

Startzeit selbst bestimmen

ausprobieren, lernen

mehrere Versuche

ohne Konsequenzen

Wettkampf

unbekannter Ort

ungewohnte Zeit

fremde Menschen

Wettkampfkleidung
Werkzeugtasche
Trinkrucksack

Medien Kameras Journalisten Zuschauer

viele Zuschauer

Gegner die ebenfalls gewinnen wollen

Zeitdruck, Vorstart, Zeitnahme durch andere

Prüfungssituation, Leistung auf Abruf

jeder Versuch zählt

vom Ergebnis hängen Konsequenzen ab

Training unter Wettkampfbedingungen

- Situationen schaffen die einem Wettkampf nahe kommen
- Dadurch lernst du besser mit den Bedingungen umzugehen
- Gelegenheit mentale Techniken durchzugehen

Körpergefühl → Aktivierungsgrad

Körpergefühl

- Aktivierungsgrad Schlaf= 0 / Panik= 100
- Aktivierung wenn schlapp/gehemmt
- Entspannung wenn überaktiviert, gestresst nervös
- Verfahren zur **kurzfristigen** Aktivierung oder Entspannung

Aktivierung

- Selbstgespräch
- Aktivierungsatmung
- Musikaktivierung
- Reaktionsspiele
- Steigerungsskippings
- Kälte und Schmerz
- Lachen
- Siegerfaust / Klatschen

Entspannung – schnell / kurzfristig

- Atementspannung
- Zeitlupe
- Musik
- Selbstgespräch
- Wärme
- Abschotten
- Zentrieren
- Eigene Verfahren

Wettkampfbedingungen (Zeit, Ort, Umgebung)

- Früh anreisen - am besten schon am Vortag
- Sich alles anschauen und mit der Umgebung vertraut
- Genügend Zeit haben
- Dort trainieren
- Training zur gleichen Zeit wie Wettbewerb
- Training mit Zuschauern (Freunde , Bekannte)
- Videokamera – anderes Verhalten wenn man gefilmt wird
- Training in Wettkampfkleidung / Ausrüstung
- Störgeräusche (andere Motoren/andere Fahrer)

Training unter Wettkampfbedingungen

(spezielle Bedingungen simulieren)

- Nur ein Versuch
- Externe Zeitvorgabe - EnduroX in 180 sec.
- Ernährung - Essen und trinken wie im Wettkampf
- Störungen - Ablenkung von aussen durch Zurufen und Fragen. Andere Fahrer zeitgleich dabei.
- Den Stress suchen keine Unannehmlichkeiten vermeiden
- Wettkampfstimmung

Trainingsernst = Wettkampfspaß

Erholt in den Wettkampf gehen

- Trainingstop vor Wettkampf - Trainingsplan
- Rechtzeitig anreisen
- Technik und Boxengasse fertig geplant
- Wettkampfernährung - Ernährungstaktik
- Ausreichend Schlaf - auch die Woche vorher
- Eigene Bettwäsche
- Ohrstöpsel / Schlafbrille

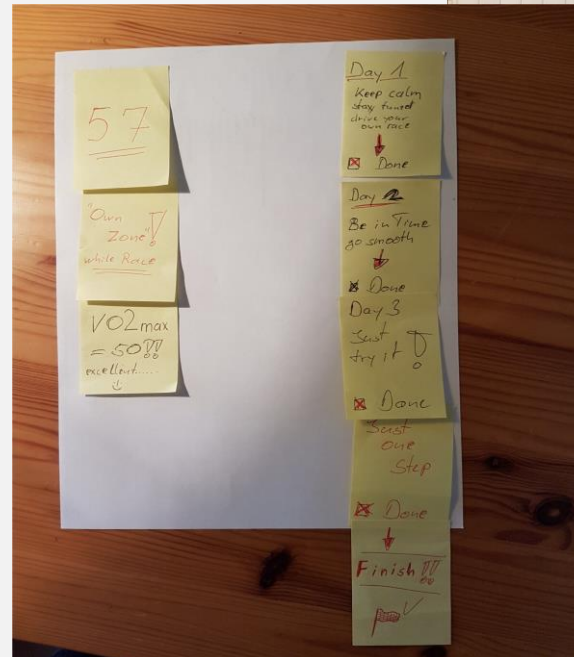
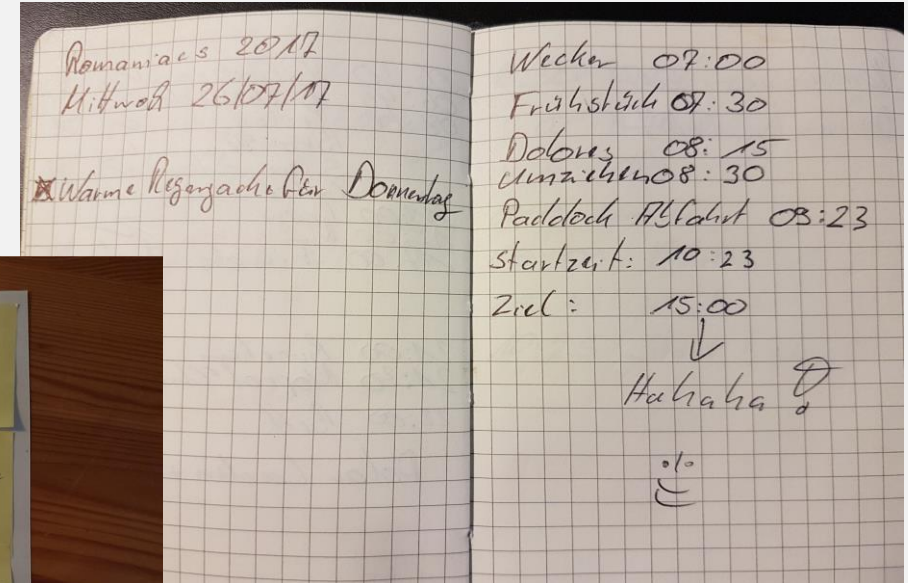
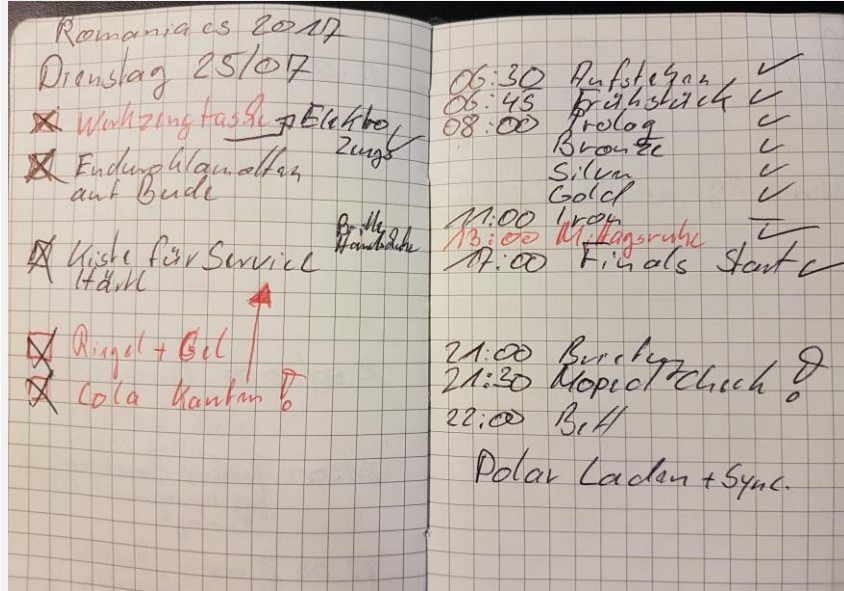
Warm Up

- Warm up = emotionales Einstimmen (Grundtechniken)
- Mit der Situation anfreunden – Sportgerät
- Mimik und Gestik - geöffnete, nach außen gedrehte Hände
- Aufwärmroutine – Planung schriftlich festhalten
- Summen / Rhythmisieren
- Wettkampfhymne

Wettkampf – Konzentrationsroutine

- Körperliche Ebene
einmal tief durchatmen, den Blick auf die Aufgabe lenken, Augen kurz schließen, zentrieren
- Mentale Ebene
Gedankenstopp, Situation als Herausforderung annehmen
- Emotionale Ebene
Spaß an der Situation, über sich selbst lachen Freude an der eigenen Leistung, Konkurrenz fair beurteilen und anerkennen
- Dinge benennen
Wenn die Gedanken abdriften, hol dich zurück in die Gegenwart. Dinge im Hier und Jetzt benennen. Motorrad, Blaues Band, Gelber Wimpel....

Ablaufpläne



Handlungspläne

- **Auf alle Fälle vorbereitet**
- **Piloten – Rettungskräfte – SEK - Und Du!**

Wenn im Wettkampf folgendes passiert.....	...dann verhalte ich mich so:
Verzögerungen Plan B	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mental: - gut, daß ich mich genau darauf vorbereitet habe ➤ Verhalten: - Locker bleiben, entspannte Sitzposition ➤ Gefühle: - Gewinnerlächeln
Brille verschmutzt

Big Seven Erfolgsfaktoren

Bausteine für Bestleistungen

- **Kondition** - Grundlagenausdauer, Beweglichkeit
- **Mentale Stärke** - Konzentration, Siegeswille, Erholung.....
- **Technik** - Richtige Position, Blickführung, Bremsen, Balance.....
- **Taktik** - Renneinteilung, Tankstop.....
- **Ernährung** - Gesundes Essen, zuckerfreie Getränke.....
- **Material** - Bekleidung, Fahrzeug.....
- **Umfeld** - Familie, Freunde, Beziehung, Job, Studium, Schule...

Körperwahrnehmung

- Puls schätzen
- Gleichgewichtsübungen
- Unterberger Tretversuch
- Tischtennisball auf Schläger balancieren
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeit
- Langsame Körperbewegungen Tai-Chi
- Jonglierball auf dem Kopf (Kleines gefülltes Kissen)

Körperwahrnehmung

- Fundament der persönlichen Bestleistung
- Spitzensportler haben eine sehr präzise Körperwahrnehmung
- Merkst du, ob du im Gleichgewicht stehst ?
- Wie sind deine Gelenkstellungen ?
- Wo gibt es Muskelverspannungen ?

Das ist trainierbar

Bewegungsgefühl

Sensomotorisches Training - Einbau von Störungen

- Gewichtsmanschetten, 2,5bar Luftdruck, anderer Reifen, falscher Gang
- Ohne Bremse hinten/vorne
- Fahrwerk verstellen

Ablauf stören zur Verdeutlichung wie es sich im Idealfall anfühlt !

Bewegungsgefühl

Intensitätstraining Fahrradergometer / Laufband

- Geschwindigkeit merken, 2 Min. Pause, mit geschlossenen Augen die Intensität wiederholen

Sprung mit Handfläche (Kreide) an die Wand

- Geht nicht um die Höhe, sondern Wiederholung mit geschlossenen Augen. Wiederholung der Intensität
- Nach einigen Sprüngen, Wechsel der Intensität



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit und viel Erfolg beim Training