

Übungsleiterausbildung

2010 / 2011



Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg

Führe zunächst den Eingangstest durch, der dir genau den richtigen Ansatzpunkt für dein Mentaltraining liefert. Beantworte die Fragen und gehe dann direkt zum entsprechenden Kapitel. Arbeite die dort vorgestellten Übungen sorgfältig durch. Am Ende des Kapitels wird ein Feedback durchgeführt, das dir als Selbstkontrolle dient: was haben Dir die Übungen nun konkret gebracht? Arbeite sie bei Bedarf erneut durch, oder vertiefe sie mit den weiterführenden hinweisen.

Eingangstest:

Beantworte die fünf Fragen mit „Ja“ oder „Nein“. Wo findest du dich wieder?

1. Ist deine Trainingsleistung besser als deine Wettkampfleistung?
Schneidest du im Wettkampf häufig schlechter ab als es anhand der Trainingsleistung zu erwarten gewesen wäre?
Fühlst du dich im Training wohl? Und im Wettkampf unwohl?
Kurz: Im Training bist du super und im Wettkampf mies?
Kapitel 1: Mentalen Stabilisierung im Wettkampf!
2. Bist du im Wettkampf sehr nervös, obwohl es eigentlich keinen Grund dafür gibt?
Du hast so was wie Wettkampfangst? Und das belastet dich, stört dich und hält dich von einer Bestleistung ab?
Kapitel2: Baue mentale Stärke auf!
3. Du bist im Allgemeinen mental Stark und kannst deine Trainingsleistungen im Wettkampf abrufen. Aber es kommt ab und zu, zu Situationen da bricht alles zusammen, z.B wenn du auf einen Angstgegner triffst, oder wenn etwas Unerwartetes passiert. Zeitverzögerung etc.
Kapitel 3: Umgang mit unerwarteten Situationen
4. Bist du oft unkonzentriert im Training? Fühlst dich allgemeinen Schlapp und antriebslos? Wärst du gerne energiegeladener um im Training und Wettkampf noch mehr aus dir herauszuholen?
Kapitel 4: Verbessere deine Erholung
5. Hast du das Gefühl nicht richtig voranzukommen? Stagniert deine Leistung seit längeren? Möchtest du dich schneller entwickeln als bisher?
Kapitel 5 : Beschleunigung der Leistungsentwicklung

Kapitel 1:

Mentale Stabilisierung der Trainingsleistung für den Wettkampf

Hierzu gibt es einen Interessanten Versuch

Versuchspersonen sollten Vokabeln lernen. Eine Gruppe an Land und die andere Gruppe im Taucheranzug unter Wasser. Nach der Lernphase wurde getestet Hierzu wurde jede Versuchsperson wieder in zwei neue Testgruppenaufgeteilt. Ein Teil wurde an Land getestet der andere im Taucheranzug unter Wasser. Was kam dabei raus?

- Die Personen, die an Land gelernt hatten und nun an Land getestet wurden, waren sehr gut
- Die Personen, die unter Wasser gelernt hatten und nun unter Wasser getestet wurden, waren auch sehr gut.
- Aber die Personen die an Land gelernt hatten und nun unter Wasser getestet wurden versagten völlig.
- Und die Personen, die unter Wasser gelernt hatten, und an Land getestet wurden, versagten auch völlig.

Was heißt das nun für uns?

Wir lernen nicht nur die eigentlichen Lerninhalte – in diesem Fall die Vokabeln. Sondern immer auch die Umgebungsfaktoren, die beim Lernen vorherrschen. Das heißt für uns nicht nur die Bewegungen, Abfolgen etc. sondern immer auch die Umgebung aus dem Training. Und wenn die gewohnte Umgebung aus dem Training nun im Wettkampf fehlt, brauchen wir uns nicht zu wundern, dass wir beim Wettkampf so schlecht abschneiden.

Beispiele:

- Halle ist höher
- Beleuchtung ist anders
- Boden schlechter
- und so weiter

Da fehlen doch die ganzen Orientierungspunkte, an die wir uns beim Training gewöhnt haben

Somit heißt das Grundprinzip:

Gewöhn dich im Training an die Wettkampfbedingung

Was macht die Wettkampfbedingungen aus:

Umgebungsfaktoren

- ungewohnter Ort
- ungewohnte Zeit
- ungewohnte Kleidung
- Wettkampfdruck, vom Ergebnis hängen Konsequenzen ab

Psychologisch Bedeutsam ist letztlich diese besondere Wettkampfatmosphäre:

- fremde Gesichter
- Unter Beobachtung durch Medien, Konkurrenten, Zuschauer
- Und es liegt eine Wettkampfsituation vor: „Du hast nur einen Versuch – auf diesen kommt es an. Du hast keinen zweiten. „Prüfungsdruck““

Wie sieht es bei euch im Training aus?

Mal angesehen von der gewohnten Umgebung, den Geräuschen und den Gesichtern

Psychologisch gesehen ist das Training doch der meist der Alltag.

- Das Gewohnte
- Man hat viele Versuche
- Kein Prüfungsdruck;
- Spaß „das Training muss Spaß machen“
- „Immer mit einem gelungenen Versuch aufhören“

Da läuft einiges schief

FRAGE:

Wie kannst du dich denn jetzt in deiner Trainingseinheit an deine Wettkampfbedingungen gewöhnen. Was machst du jetzt anders?

Tipp:

- Nimm das Training so ernst wie den Wettkampf
- Trainiere in Wettkampfkleidung
- Du hast für alle Aktionen nur einen Versuch. Korrekturen dürfen nicht gleich erfolgen. „Leistung auf Abruf“
- Videoanlage mitlaufen lassen
- Störgeräusche einspielen
- Andere Trainingszeiten

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache das Prinzip ist verstanden.

Gewöhn dich im Training an den Wettkampf

Trainingsernst = Wettkampfspaß

Und zwar in jeder Trainingseinheit !!!

Kapitel 2:

Erholung vor dem Wettkampf

Was heißt das?

Eine Turnerin reist im Jahr 2004 zu den Olympischen Spielen in Athen an. 14 Tage vorher um sich an die Halle zu gewöhnen - an die Wettkampfbedingungen. Beim ersten Training passierte es dann – sie knickte um –Bänderdehnung - Sportverbot

14 Tage lang musste sie in der Halle zuschauen, wie ihre Gegnerinnen sich einturnten, sich an die Halle gewöhnten und am Feinschliff arbeiteten.

Und dann kam der Wettkampf.

Quasi die Hoffnung schon aufgegeben turnte sie ihr Programm mit dem Trainingsrückstand durch. Das Erstaunliche: Mit dieser Leistung wurde Sie Olympiasiegerin.

Und zwar mit einer deutlich besseren Leistung als die Ihrer Konkurrentinnen, die 14 Tage vorher jeden Tag 1 bis 2 Übungseinheiten in der Wettkampfhalle absolvieren konnten.

Der Trainer meinte hinterher: Die Verletzungspause ist das Beste was ihr passieren konnte.

Und darum geht es:

Wir brauchen hartes Training aber genauso wichtig ist die Pause danach.

Erholt in den Wettkampf gehen

Und das wird meistens maßlos unterschätzt. Weil man ja noch bis zur letzten Sekunde trainieren willst. Völliger Blödsinn- das Gehirn ist so genial - wenn du ernst und hart Trainiert hast, dann ist alles im Kopf gespeichert. Dann fährst du besser, wenn du eben nicht bis zum Schluss trainierst, sondern andere Trainingsinhalte ins Training einfließen lässt:

- Entspannung
- Mentalübung
- Emotionale Einstimmung in den Wettkampf usw.

Erholt in den Wettkampf gehen oder Mut zur Pause.

Wie viel Erholung brauchst du vor einem Wettkampf um dann persönliche Bestleistung zu fahren?

Welche Trainingsinhalte fördern deine Wettkampfleistungen am meisten?

Mut zur Pause heißt jetzt nicht, dass gar nichts mehr trainiert werden sollte. Es sind einfach andere Inhalte – auf der mentalen Seite: Einstimmung, Vorfrende, Wettkampffeeeling aufnehmen

Warm Up

Was können wir noch machen, außer sich an die Wettkampfbedingungen zu gewöhnen und erholt in den Wettkampf zu gehen?

Du kannst dich richtig aufwärmen!!!

Aber mit dem Ziel:

Einstimmung auf den Wettkampf,

Emotionale Einstimmung auf den Wettkampf. Nicht die körperliche

Sicherlich werden jetzt die Sportmediziner argumentieren, dass wir uns warmmachen damit wir uns nicht verletzen. OK akzeptiert

Ein Warm Up ist notwendig aber nicht um die Verletzungsgefahr zu senken, sondern aus psychologischer Sicht. Die emotionale Einstellung auf den Wettkampf. Damit wir das abrufen können, was wir uns antrainiert haben.

Wie geht das?

Beispiel der mehrfache Weltmeister im Tanzsport Brian Watson hat es vorgemacht. Sein Warm Up bestand nicht aus komplizierten Figuren und Schrittkombinationen. Er hat sich mit Grundschritten eingetanz. Er nimmt einfach Kontakt zur Fläche auf, zu seiner Partnerin, zur Umgebung, zu seinem Körper.

Und das geht am besten was man seit Jahren immer und immer wieder wiederholt.

Mit den Grundtechniken.

Das Erfolgsgeheimnis heißt immer:

Beim Warm up Grundtechniken und anfreunden

Beispiele:

- Tennis: Vorhand und Rückhand
- Billard: Nachläufer und Rückläufer Stopp-Ball
- Handball: passen und fangen
- Alles was man im Kinder und Jugendbereich aus Grundlagen vermittelt.

Wie sieht dein Warm up aus?

Schreibe dein Warm Up nun auf, aber nur Grundtechniken. Einen detaillierten Ablauf wie Ihr euch nun warm machen wollt.

Das Zweite ist diese Emotionale Komponente „das Anfreunden“ wie geht das?

- Du musst dich mit der Umgebung anfreunden.
- Mit deinem Sportgerät eins werden
- Freunde werden
- Kontaktaufnehmen

Einige führen das Warm Up mit offenen Händen durch. Das ist eine sehr gute Methode. Die Hände nach außen zu drehen und zu öffnen, gelingt dir nur wenn du einigermaßen locker bist. Diese muskuläre Lockerheit wirkt dann auch emotional. Offene Hände zeigen auch:

- Offen für alles was kommt.
- Bereit für die Herausforderung
- Ich nehme die Herausforderung an

Mimik beim Warm Up

Wie sieht eigentlich dein Gesichtsausdruck beim Warm Up aus? Sieht man dir es an das du die Situation gerade genießt? Übt das mal mit dem Spiegel einen entspannter-konzentrierter, entschlossener aber freundlicher Gesichtsausdruck. Die Gesichtsmuskeln sind eng mit den Emotionen verschaltet und über die Mimik können wir per Knopfdruck in die optimale Wettkampfstimmung kommen.

Der Gang

Wie gehst du zum Warm Up, wie bewegst du dich beim Warm Up. Dieser souveräne geschmeidige, konzentrierte, entspannte Gang. Allein das wird dein Warm Up auf eine neue Ebene heben.

Michael Phelps benutzt bekannterweise Musik um sich in die richtige Wettkampfstimmung zu bringen. Vielleicht ist das auch was für dich? Was ist dein Wettkampflied? Was du dir vor und nach dem Warm Up anhören kannst?

Zusammenfassung

Drei Punkte haben wir hier besprochen um deine Trainingsleistung für den Wettkampf zu stabilisieren:

1. An die Wettkampfbedingungen gewöhnen (Trainingsernst = Wettkampfspaß)
2. Erholung vor dem Wettkampf optimieren damit wir erholt in den Wettkampf gehen (Erholt in den Wettkampf gehen oder Mut zur Pause)
3. Warm Up verbessern. Damit es uns emotional auf den Wettkampf einstimmt. Und das geht am besten über Grundtechniken und über das anfreunden.

Feedback:

Realistisch betrachtet dauert es schon **3 bis 6 Monate** bis diese Übungen Ihre Wirkung entfalten.

- *Hast du denn wirklich was verändert?*
- *Sei ehrlich zu dir. Und was hat es gebracht?*
- *Bist du jetzt in der Lage deine Leistung im Wettkampf abzurufen?*

Wenn ja hast du alles richtig gemacht. In den meisten Fällen wird die Wettkampfleistung durch diesen Mentaltraining besser. Bei den einen nach wenigen Trainingseinheiten, bei den anderen dauert es vielleicht ein paar Monate. Sollte das Problem jedoch weiterbestehen und du das Gefühl hast das es einfach nicht besser wird dann empfehle ich den besuch eines qualifizierten Mentaltrainer.

Kapitel 3:

Unerwartete Situationen meistern

Ein Vergleich:

Wenn ein Triebwerk ausfällt, dann weiß der Pilot was er zumachen hat. Er hat einen Handlungsplan und kann daher, selbst in dieser lebensbedrohlichen Situation, effektiv und zielsicher handeln.

Champions wirken deshalb so unglaublich Nervenstark weil für Sie eine bestimmte Situation im Wettkampf eben nicht überraschend kommt. Sondern ein Szenario ist, was sie bereits im Vorfeld zigmal mental durchgespielt haben.

Es gibt viele Sportpsychologen die beraten nur zum Thema Handlungspläne.

Und tatsächlich erledigen sich viele Kopfprobleme wie Angst, Nervosität, Stress, Unsicherheit und Blockaden von selbst wenn du nur einen Handlungsplan hast, wenn du also weißt wie du dich zu verhalten hast.

Schreibe deine Handlungspläne auf:

Wir brauchen 2 große Handlungspläne:

- einen für den normalen Wettkampfablauf
- einen für alle unerwarteten Situationen, die dazwischen kommen können.

Also wie sieht der normale Wettkampfablauf aus?

- *Wann packst du deine Tasche*
- *Was musst du alles mitnehmen*
- *Wie reist du an*
- *Wann checkst du ein*
- *Wo bekomme ich meine Startnummer*
- *Was machst du beim Warm Up*
- *Wo kann ich mich umziehen*
- *Wer ist dein Gegner*
- *Wann sind Pausen*
- *Was machst du in den Pausen*
- *Wann und wo ist das Finale*
- *Was passiert bei der Siegerehrung*
- *Wie ernährst du dich am Wettkampftag usw.*

Nimm dir dazu gut eine Stunde Zeit und schreib es detailliert auf. Da wir das später noch mal brauchen gibt dir bitte Mühe.

Weiter brauchen wir Handlungspläne für den gestörten Ablauf. D.h.: welche unerwarteten Situationen können auftreten, die oben nicht im normalen Wettkampfablauf mit erwähnt sind, weil sie z.B. zu wenig vorkommen. Z.B.:

- *Im Nebenzimmer im Hotel wird eine laute Party gefeiert.*
- *Dein Kopfkissen ist unbequem*
- *Bei der Anfahrt zum Wettkampf stehst du im Stau.*
- *Die Seite vom Schläger reist*
- *Es ist voll heiß, dass du schon früh zu schwitzen beginnst.*

Und anschließend schreibst du daneben deine Lösungsmöglichkeit auf.
Siehe Beispiel PDF „Handlungsplan“. Da sind ein paar Beispiele für unerwartete Situationen aufgeführt.

Denn das geht schon sehr ins Detail. Damit die Lösung wirklich greift müssen wir auf drei Ebenen ansetzen: mental, emotional und vom Verhalten bezogen

Mental:

Wie kann ich lösungsorientiert Denken in dieser unerwarteten Situation?

Emotional

Wie kannst du förderliche Emotionen wecken, in dieser unerwarteten Situation?

Vom Verhalten her

Wie kannst du dich am besten lösungsorientiert Verhalten in dieser Situation?

Folgendes Beispiel:

Im Nachbarzimmer im Hotel wird eine Party gefeiert, so dass du nicht einschlafen kannst.

Lösung

M: Gut das ich meine Ohropax dabei habe

E: Ich bin so was von perfekt Vorbereitet – der Hammer

V: Ohropax verwenden!!

Oder ein weiteres Typisches Beispiel:

Ein Außenseiter oder ein vermeintlich schwacher Gegner zeigt in der ersten Runde eine so gute Leistung, dass du zum Erstaunen aller, in den Rückstand gerätst. Die Nervosität verringert deine Leistung noch mehr

Lösung:

M: Am Ende wird abgerechnet ich besinne mich jetzt auf mein eigenes Spiel

E: Freut mich für Ihn, dass er endlich mal gutes Tennis spielt, das ist es spannend fürs Publikum.

V: Einfach von Aktion zu Aktion neu konzentrieren, und das eigene Spiel vorbildlich durchziehen.

Den meisten Sportlern hilft es schon enorm es schwarz auf weiß auf Papier zu haben.

Tipp in der Anwendung:

Halte einen freien Vortrag über deine Handlungspläne. Und sag sie am besten vor anderen Personen auf.

Anschließend wird der Vortrag unter Belastung vorgetragen wie z.B.:
Wackelbrett, auf das Fahrrad, unter Störgeräuschen.

Durch diese Belastung wirst du etwas nervös, so wie es im Wettkampf sein kann. Und genau jetzt sollst du auf deine Handlungspläne zurückgreifen können.

Setz dich richtig unter Stress und wende dann deine Handlungspläne an – das ist momentan das Beste was es im Mentaltraining für den Aufbau für mentale Stärke gibt.

Zusammenfassung:

Hier wurde nur eine einzige Methode vorgestellt.

Der Handlungsplan.

Der aber wirklich eine große Sache ist. Wenn man sich die Mühe macht und es konsequent durchzieht, kann man damit enorm viel erreichen.

So viel, das es mittlerweile Sportpsychologen gibt, die sich auf den Handlungsplan spezialisiert haben

Piloten, Astronauten, Sondereinsatzkräfte, Notärzte - Alle trainieren sie Ihre Handlungspläne und zwar nicht nur in Ruhe, sondern auch unter Druck.

Hast du jetzt deine Handlungsplan für den

Normalen Wettkampfablauf?

Checklisten

Notfall Pläne für die unerwartenden Situationen mit den entsprechenden Lösungen

Mental, Emotional und vom Verhalten her

Und kannst sie auswendig und hastet sie mehrfach unter Druck trainiert.

Dauer: bei Regelmäßigen Training ca. 2 Monate bei regelmäßigen Training

Feedback:

Wie sieht es nun bei dir aus?

Was hat es dir gebracht?

Kam es mal zu einer Situation die du in deinen Handlungsplan aufgeschrieben und trainiert hast?

Und wie war es dann ganz konkret. Ich habe das auch mal gemacht und habe dann in dieser Situation überhaupt nicht mehr an meinen Handlungsplan gedacht – einfach vergessen. OK, aber man muss dann einfach weiter trainieren, es geht darum über möglichweise Jahre eingeschliffenes Fehlverhalten zu ändern. Und da ist es schon ein Fortschritt, wenn du dich an deinen Handlungsplan erinnerst.

So geht es dann letztlich Schritt für Schritt voran.

Solltest du Frage haben, oder deine Schwierigkeiten nicht in den Griff bekommen dann Frag nach, dann müsste sich das jemand anschauen, der Sportpsychologisch geschult ist.

Kapitel 4:

Die Erholung verbessern

Das ist ein Haupteinsatzgebiet für Mentaltrainer, denn egal wie hart und gut das Training ist, der eigentliche Leistungszuwachs passiert in der Erholung. – nach den Training und da kann man einiges tun um die Erholung zu verbessern.

1. Die Schlafoptimierung

Wer besser Schläft ist morgens erholter, frischer kann sich im Training und im Wettkampf besser konzentrieren, usw.

2. Entspannungstraining

Am Ende einer Trainingseinheit um die Erholungsphase zu beschleunigen

3. Pausengestaltung

Kurze Erholungsphasen im Wettkampf die letztlich genauso über das Wettkampfergebnis entscheiden wie die eigentlichen Leistungsphasen.

Ein Wettkampf besteht überwiegend aus Pausen. Es ist unser Job nicht nur ein Meister des Sportes zu werden, sondern auch ein Meister der Pausen.

1. Die Schlafoptimierung

Der Schlaf ist sehr wichtig für unsere Leistung. Somit sollten wir die Qualität unseres Schlafes steigern, Stichwort Schlafhygiene:

z.B. Raumtemperatur 18°C sollten es sein, aber vielleicht schläfst du bei 17°C besser. Luftfeuchtigkeit sollte bei 50% liegen.

Natürlich leise und dunkel. Kann man das verbessern?

Das Bett an sich natürlich Perfekt, z.B Lattenrost OK oder gar ein Wasserbett.

Ritual vor dem schlafen gehen.

Was ist mit deinen Schlaf wach Rhythmus.

Beste Hilfe dafür ist das Schlafprotokoll. Trage jeweils abends und morgens die Zeiten ein, wann du ins Bett gegangen bist, und wann du aufgestanden bist. Und das ca. 6 Wochen lang.

2. Entspannungstraining

Das Entspannungstraining sprechen wir hier nur kurz an, denn das Training macht man im persönlichen Kontakt. Entspannungstraining muss nicht immer das autogene Training oder die progressive Muskelentspannung sein. Denn gerade im Jugendbereich hört man das diese offizielle Verfahren zu langweilig sind. Alternative Methoden:

Floating Tank

Yoga, Tai Chi

Im Handel finden wir Entspannungs-CD wie z.B.: Dessert Wind.

Auch sehr effektiv ist die „Geh-Meditation“. Einfach 30 min gehen und nichts dabei denken.

3. Pausengestaltung

Ein Wettkampf besteht überwiegend aus Pausen. Im Tennis sind es ca. 2 Std. Matchdauer und ca. 15 min. Leistungszeit. Selbst im Motorsport hast du Pausen z-B auf einer langen Geraden.

Champions zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Pausen viel besser nutzen als Anfänger.

Was kannst du konkret in den offiziellen Pausen tun um dich herunter zu fahren, und am Ende der Pause wieder zu aktivieren? Aber auch in den Phasen des Wettkampfes, wo du nicht 100% gefordert bist? Also diese Verzögerung im Wettkampfverlauf. Keine offiziellen Pausen sondern Phasen, wo du dich ganz kurz entspannen und danach wieder aktivieren kannst.

Einige Vorschläge:

- Atementspannung:

langsames Einatmen bis 4 zählen

Atem anhalten und bis 4 Zählen

Ausatmen und bis 8 zählen

Also Doppelt solange ausatmen wie einatmen – nur 4-mal Atmen pro Minute

- Zentrieren

Konzentriere dich auf deinen Körperschwerpunkt mit geschlossenen Augen.

- Musikentspannung

Such dir ein Lied aus, das dich auf Knopfdruck entspannt

- Das Ruhe Bild

Such dir ein Bild aus, das sofort eine Entspannende Wirkung auf dich hat z.B.: Sonnenuntergang, Bild eines Löwen. Es reicht wenn du dir das Bild vorstellst.

Oder einfache Dinge:

Wie z.B.: ein mit Lavendel Duft getränktes Handtuch.

Schreib dir deine Pausenrituale auf und verbessere sie von Wettkampf zu Wettkampf. Denn es ist klar das es nicht auf abhieb klappt bis du ein Meister der Pausen geworden bist.

Zusammenfassung:

Mit der Pausenoptimierung haben wir Drei wichtige Punkte gehört.

1. Schlafhygiene. Sechs Wochen lang mit dem Schlafprotokoll als Kontrolle
2. Entspannungstraining, das deine Regeneration verbessert und die Körperwahrnehmung verbessert.
3. Pausengestaltung wird verbessert. Da die Pausengestaltung wichtig ist für ein gutes Wettkampfergebniss. Und diese kurzen Unterbrechungen, Verzögerungen – also die Momente wo du nicht 100 prozentig da sein musst. Champions sind nur voll da wenn es darauf ankommt.

Feedback?

Wie findest du das mit dem Schlafprotokoll?

Hast du das 6 Wochen lang durchgezogen? Wie ist jetzt die Qualität deines Schlafes?

Wenn es nicht funktioniert hat kannst du dir einen Termin im Schlaflabor geben lassen.

Entspannungstraining ?

Zu welchen Kurs hast du dich denn angemeldet, und was ist diene Lieblings

Entspannungsmethode.

Entspannungstraining ist wie es schon heißt: Training. Also versuche verschiedene Möglichkeiten aus, und gibt dir Zeit.

Pausengestaltung:

Wie sieht dein Pausenritual aus, und hast es zur Anwendung gebracht?

Kapitel 5:

Leistungsentwicklung beschleunigen

Im Leistungssport ist es nicht entscheidend dass du dich verbesserst, sondern wie schnell du dich verbesserst. Die Entwicklung zu beschleunigen ist ein Hauptansatzpunkt für Mentaltraining. Und deshalb macht man Mentaltraining – um schneller voranzukommen als die Konkurrenten.

Beispiel: Ich verwende da gerne das Bild der Säge schärfen. Man kann versuchen mit einer stumpfen Säge einen Baum zu fällen. Halt mal einen Moment inne und schärfe deine Säge. Damit du viel effektiver die Bäume fällen kannst.

Und die Methode ist die wir nutzen ist das Erfolgsmonitoring:

Du kennst das Trainingstagebuch wo du deine Trainingsinhalte dokumentierst. Das gleiche machst du beim Erfolgsmonitoring, nur nicht auf die speziellen Trainingsdaten bezogen sondern auf deine sportliche Entwicklung bezogen. Du trägst abends deinen Fortschritt des Tages ein. Was war dein größtes Aha Erlebnis. Schreib das auf mit Datum und ein paar Erläuterungen.

Beispiel: Heute habe ich mich mit der Videokamera beim Billard spielen aufgenommen und habe festgestellt dass mein Verhalten noch viel zu hektisch ist. Ich sollte noch ruhiger werden und mich noch konzentrierter bewegen.

Und unter der Erkenntnis des Tages schreibst du die Frage des Tages. Da ist eine tatsächlich offene Frage auf den Sport bezogen die sich nicht alleine klären wird. Eine Frage deren Beantwortung deine Leistung ein Stück weit verbessern wird. Wie z.B ich frage mich wie ich in entscheidenden Situationen noch ruhiger bleiben kann.

Hintergrundinfo:

Es gibt 2 Psychologische Phänomene die zur Berücksichtigung kommen.

Harwthorne-Effekt

besagt das der gezeigte Einsatz höher ist wenn man unter Beobachtung steht. Deshalb sind Büros zur Straße hin offen. So das man von außen hereinschauen kann. So das man unter Beobachtung steht. Beim Erfolgsmonitoring stellst du deine Sportliche Entwicklung unter Beobachtung. Einige machen das Privat nur für sich. Andere führen einen Blog im Internet. Andere sogar ein Videotagebuch, das auf der Homepage von jedermann einsehbar ist. Auf Spitzensportlerebene haben einige sogar einen Biographist der ständig mit der Videokamera dabei ist. Das beschleunigt die Leistungsentwicklung auf Grund des Harthoneeffekt, und ist hinterher natürlich eine schöne Erinnerung an die Vorbereitung. Mach dir dazu mal ein paar Gedanken wie viel Einsatz du zeigen willst. Das Tagebuch ist schon ein guter Anfang. Wenn du mehr machen willst dann arbeite mit Video.

Seigarnik Effekt:

Der bezieht sich auf die Frage des Tages. Ein Eintag in deinem Erfolgstagebuch endet mit der Frage. Da du das am Abend vor dem einschlafen machst, passiert folgendes: Dein Unterbewusstsein arbeitet an der Beantwortung der Frage. Ab und zu wirst du die Beantwortung träumen, ab und zu wirst du mit der Lösung aufwachen. Aber in jedem Fall kommst du schneller auf die Lösung weil du dein Unterbewusstsein in Gang bringst, und dabei beschleunigst deine Leistungsentwicklung. Die Fragen müssen schlaue gestellt werden als nicht:

- Wie gewinne ich im Lotto?
- Wie werde ich mich morgen fühlen?

Sondern auf meinen Sport bezogen. Sinnvolle zu dem Zeitpunkt wirklich noch Unklare Fragen. Die ich direkt in mein Erfolgstagebuch eintragen kann, und das dein Unterbewusstsein in gang bringt.

- Wie kann ich die Kurven noch sauber fahren?
- Wie kann ich meine Reaktionszeit noch weiter steigern?

Zusammenfassung: Um deine Leistungsentwicklung zu beschleunigen haben wir das Erfolgsmonitoring vorgestellt. Also diese Dokumentation der täglichen Fortschritte. Mit dem Fortschritt des Tages ergänzt mit der Frage des Tages. Was man schriftlich machen kann, oder mit kurzen Statements in die Videokamera. Ziehe das min 3 Monate durch. Und schau ob sich deine Leistungsentwicklung deutlich beschleunigt hat. In der Regel ist es nämlich so.

Feedback

Es gibt den Entwicklungsindex. „Entwi“. Alle sechs Wochen nimmst du die Fragen zu Hand und vergibst Punkte:

- | | |
|-----------|--|
| 0 Punkte | Frage ist immer noch offen. Ich bin der Lösung noch nicht näher gekommen. |
| 1 Punkte: | Frage ist heute zum Teil beantwortet. Ich bin der Lösung ein Stück näher gekommen. |
| 2 Punkte | Die Frage ist beantwortet. |

Addiere alle Punkte und teile sie durch die max. Anzahl der Punkte die du heute hast erreichen können. (Anzahl der Fragen mal 2)

Du hast dann eine Zahl die deine Entwicklungsgeschwindigkeit ausdrückt. Nimm sie mal 100 und du hast dann eine Prozentzahl.

Die du dann in den nächsten sechs Wochen versuchen kannst zu steigern. So nach dem Motto: Noch aktiver werden sich noch mehr den A.... aufreisen.

Beispiel:

40 Offene Fragen im Erfolgstagebuch

10 sind immer noch offen	=	10x 0 Punkte = 0 Punkte
20 sind zum Teil beantwortet	=	20x 1 Punkt = 20 Punkte
10 sind vollständig beantwortet	=	10x 2 Punkte=20 Punkte
Maximal mögliche Punktzahl	=	40 Fragen x 2 Punkte = 80 Punkte

$40 \text{ Punkte} / 80 \text{ Punkte} = 0,5 \times 100 = 50 \%$

Der Entwicklungsindex liegt für diese sechs Wochen bei 50 %. Das ist nicht schlecht aber auch nicht gut. Vielleicht kann man in den nächsten sechs Wochen noch mehr Gas geben. Mit mehr Experten sprechen. Noch neugieriger werden um schneller auf die Lösung der Fragen zu kommen.

Sebastian Deile meinte: Ich möchte morgen besser sein als heute.

Darum geht es hol das Beste aus jeden einzelnen Tag heraus. In spätestens 6000 Tagen ist deine Laufbahn vorbei.

Quellen: Michael Draksal – Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg
Arthur L Williams – Im Prinzip Gewinnen
Manager Seminare – Methoden – Praxis pur

Feedbackbogen

(am Abend nach dem Turnier ausfüllen)

Für das Turnier: _____ am: _____ in: _____

Wie gut waren meine Leistungen im Turnier tatsächlich

-10 0 10

1. Kondition:

Grundlagenausdauer	
Koordinierung	
Erholung	
Beweglichkeit	
Körperfunktionen	
Schnelligkeit	
Sinne	
Gleichgewicht	
Kraft	

2. Ernährung

Flüssigkeit	
Vitamine/MIN/Spur	
Eiweiß	
Kohlenhydrate	
Fette	
Maßvoller Umgang mit Genussmitteln	

3. Mentale Stärke

Warm up	
Pause	
Konzentration	
Körpersprache	
Stressbewältigung	
Ruhe & Entspannung	
Siegeswille	
Selbstvertrauen	
Spielfreude	
langfristige Ziele	

4 : Technik

Ausstoßen	
Break	
Grundstöße	
lange / dünne Bälle	
Effet	
Stöße mit Hilfsquelle	
Bank Shots	
Jumps	
Vorbälle	
Bälle press Bande	

Spezielles Leistungsziel für dieses Turnier umgesetzt?

Meine Fortschritte durch dieses Turnier

(nicht nur aus Fehlern lernen, sondern vor allem aus den guten Aktionen)

Five best shots:

Aha-Erlebnisse:

Schlafprotokoll

Abendsprotokoll	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Wann bin ich ins Bett gegangen (Uhrzeit)							
Wie müde bin ich jetzt? (-10=sehr müde, +10=sehr munter)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10=sehr schlecht, +10=sehr gut)							
Wann habe ich das Licht ausgemacht?							
Morgenprotokoll							
Wann bin ich aufgewacht? (Uhrzeit)							
Wann bin ich endgültig aufgestanden? (Uhrzeit)							
Wie müde bin ich jetzt? (-10=sehr müde, +10=sehr munter)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10=sehr schlecht, +10=sehr gut)							
Wie lange hat es gestern gedauert bis ich gestern Abend eingeschlafen bin? (geschätzt in Minuten)							
Wie oft war ich nachts wach? (geschätzt, ca. Anzahl)							
und wie lange insgesamt? (geschätzt, ca in Minuten)							
Schlafbeurteilung							
Wie lange habe ich insgesamt geschlafen (in Stunden, Minuten)							
Wie war die Qualität des Schlafes? (-10=sehr schlecht, +10=sehr gut)							

Handlungspläne

<u>Wenn im Wettkampf folgendes passiert, ...</u>	<u>... dann verhalte ich mich so</u>
Am Abend vor dem Wettkampf ist im Nachbarzimmer im Hotel eine laute Party	<ol style="list-style-type: none">1. mental: „Gut, dass ich für diesen Fall meine Oropax dabei habe.“2. emotional: „Ich bin so perfekt vorbereitet! Hammer!“3. Verhalten: Oropax verwenden
Ein vermeintlich schwacher Gegner zeigt in der ersten Runde eine hervorragende Leistung.	<ol style="list-style-type: none">1. mental: „Am Ende wird abgerechnet. Ich besinne mich jetzt auf mein eigenes Spiel“2. emotional: „Freut mich für ihn, dass er endlich mal gutes Tennis spielt! So ist es spannend für's Publikum“3. Verhalten: Einfach von Aktion zu Aktion neu konzentrieren und das eigene Spiel vorbildlich durchziehen.

Handlungspläne

Wenn im Wettkampf folgendes passiert, ... dann verhalte ich mich so

1. mental:

2. emotional:

3. Verhalten:

1. mental:

2. emotional:

3. Verhalten:

1. mental:

2. emotional:

3. Verhalten:

1. mental:

2. emotional:

3. Verhalten: