

«OL MENTAL – eine Handreichung für Trainer*innen & Betreuer*innen»

2022

swiss orienteering team



Editorial:

Projektleitung: Christine Lüscher-Fogtmann

Autoren: Andrea Binggeli

Beratung Trainerperspektive

- Maja Kunz

unter Mitwirkung von

- Jerome Käser
- Jonas Geissbühler
- Philipp Sauter

Foto Titelbild: Rémy Steinegger

Version: 29.08.2022

Herausgeber: Swiss Orienteering
Kommission Spitzensport
4600 Olten

Copyright 2022 Swiss Orienteering

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	4
1.1	Der Weg an die Spitze.....	4
1.2	Praxis/Strategie Spitzensport im Verband	5
1.3	Übersicht & Einordnung mentaler Themen und Techniken	5
1.4	Allgemeine Punkte zur Umsetzung von Mentaltraining im OL.....	7
	Praxis der Umsetzung	7
	Häufige Fragen zur Durchführung von Mentaltraining im OL.....	9
1.5	Hinweise zur Verwendung dieser Handreichung	10
2	FALLBEISPIELE AUS DER PRAXIS	12
2.1	Antrieb	12
	Fallbeispiel 1: «wenn nur diese Fehler nicht wären...» (Motivation, Zielsetzung).....	12
	Fallbeispiel 2: «Schuld ist die Karte!» (Auswertung/Fehleranalyse)	13
	Fallbeispiel 3: «weshalb der Rückstand – im Training war ich doch dran?» (Auswertung/Fehleranalyse)	15
2.2	Zustand.....	17
	Fallbeispiel 1: «wenn die Aufmerksamkeit vor dem Start irgendwo ist» (optimaler Leistungszustand).....	17
	Fallbeispiel 2: «wenn der Bauch rebelliert» (optimaler Leistungszustand)	19
	Fallbeispiel 3: «kaum gestartet, wird es schwierig» (optimaler Leistungszustand) ...	20
2.3	Ausführung	22
	Fallbeispiel 1: «Übung macht den Meister» (Laufkonzept erstellen, PUR)	22
	Fallbeispiel 2: «immer diese blöden Fehler!» (Konzentration)	23
	Fallbeispiel 3: «was machen die denn da?!» (Störfaktoren «Gegnerkontakt»)	25
2.4	Selbstkontrolle	27
	Fallbeispiel 1: «das Warten auf den Fehler» (Emotionssteuerung).....	27
	Fallbeispiel 2: «ich habe nur eine Chance, wenn ich Risiko nehme» (Selbstvertrauen)	28
	Fallbeispiel 3: «jetzt muss ich's aber zeigen!» (Verarbeitung von aussergewöhnlichen Leistungen).....	30
3	KOMPLEXERE FRAGESTELLUNGEN – WENN DIE ENTWICKLUNG STOCKT	33
3.1	Konzentration - Motivation - Selbstvertrauen	33
3.2	Herausforderungen in der Abstimmung zwischen Sport und Umfeld	34
3.3	Betreuung bei Verletzungen und gesundheitlichen Problemen.....	35
	Unterstützung als wichtiger Pfeiler	35
	Unterscheidung akut vs. chronisch.....	35
	On-Off Phasen.....	36
3.4	Grenzen hinsichtlich Verantwortungsübernahme als Trainer*in/PB	36
4	SCHLUSSWORT	37
5	VERZEICHNIS NACH MENTALEN THEMEN	38
6	GLOSSAR	39
7	LITERATURVERZEICHNIS	42

1 Einleitung

1.1 Der Weg an die Spitze

Das Förderkonzept von Swiss Orienteering basiert auf einem Rahmenkonzept, welches Swiss Olympic und das Bundesamt für Sport gemeinsam für den Schweizer Spitzensport erarbeitet haben. Darin werden der ideale Ausbildungsweg auf dem Weg an die Spitze und die Entwicklungsprozesse eines/r erfolgreiche/n Athlet*in beschrieben.

Um die kontinuierliche Entwicklung eines/r erfolgreiche/n Athlet*in nachvollziehen zu können, werden die erforderlichen Ausbildungsinhalte definiert und in verschiedene Schlüsselbereiche (F = Foundation, T = Talent, E = Elite, M = Mastery) und zur weiteren Differenzierung in verschiedene Phasen eingeteilt. Diese Schlüsselbereiche und Phasen werden sportartspezifisch definiert, im OL geschieht das nach den vier Grundelementen OLMU (O= orientieren, L = laufen, M = mental, U = Umfeld). Es geht darum aufzuzeigen, welche wesentlichen Fähigkeiten sich O-Läufer*innen auf dem Weg zur (Welt-)spitze aneignen sollten und um einen ungefähren zeitlichen Fahrplan, wann im Karriereverlauf diese Punkte erreicht werden sollten, respektive wie sie aufeinander aufbauen.

Für die Begleitung und Entwicklung der Athlet*innen sind vorderhand die Trainer*innen und/oder ihre persönlichen Betreuer*innen (PBs) verantwortlich: Sei es auf Vereinstufe, Stufe regionales - oder nationales Juniorenkader oder dann im Elitebereich. Sie sind im Trainingsalltag mit konkreten Fragen der Umsetzung des Förderkonzepts beschäftigt: Was genau braucht mein/e Athlet*in? Wie kann mein/e Athlet*in die geforderten Abläufe konkret umsetzen? Was ist zu tun, wenn bei der Umsetzung Schwierigkeiten auftauchen? Für solche konkreten Praxisfragen bieten die bestehenden Ausbildungsdokumente (Förderkonzept Swiss Orienteering, J+S-Lehrmittel «Orientierungslauf») wenig Unterstützung, steht doch in beiden Broschüren die grobe Übersicht der Inhalte im Zentrum. Hinzu kommt, dass den Trainer*innen/PBs manchmal das nötige Hintergrundwissen fehlt, weil die mentalen Aspekte teilweise ziemlich spezifisch sind und die entsprechende Wissensvermittlung während der Trainerausbildungen umfangmässig begrenzt ist.

An diesem Punkt möchte die vorliegende Broschüre anknüpfen: Sie hat zum Ziel, im mentalen Bereich den Brückenschlag zwischen dem theoretischen Grundkonzept (Förderkonzept) und der konkreten Umsetzung aus Trainer- und/oder Athletensicht herzustellen im Sinne einer praktischen Ergänzungsbroschüre zu Förderkonzept und Lehrmittel. Fachliches Hintergrundwissen soll aus der Trainerperspektive aufgezeigt werden, um den Praxistransfer zu unterstützen. Aus diesem Grund wurden bei der Erarbeitung der Broschüre explizit auch erfahrene Trainerpersonen beigezogen.

Auf der Basis von Erfahrungswerten werden häufige/typische Fragestellungen hinsichtlich mentaler Themen konkret aufgegriffen. Es wird praxisnah anhand von Fallbeispielen aufgezeigt, wie die Trainer*innen und PBs mentale Inhalte konkret einbringen können. Gleichzeitig wird darauf eingegangen, worauf es bei der Umsetzung ankommt und was mögliche Stolpersteine sein können. Die fachlichen Inhalte werden dabei aus der Trainerperspektive dargestellt, um möglichst konkrete Hinweise und Tipps für die Arbeit mit den Athlet*innen auf dem Weg an die Spitze zu vermitteln.

Zur besseren Lesbarkeit wird in den Fallbeispielen auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

1.2 Praxis/Strategie Spitzensport im Verband

Der Weg junger Athlet*innen an die Spitze ist ein langer: Es braucht zum einen viele Trainingsstunden, dazu eine geeignete Trainingsstruktur, welche idealerweise auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen der einzelnen Athlet*innen angepasst ist. Diese Punkte zusammenzubringen, ist eine komplexe Angelegenheit: Inhaltliche Schwerpunkte müssen festgelegt und vermittelt werden. In der Folge geht es um die Abstimmung zwischen Kaderprogramm und individueller Athletenbetreuung: Während die Kader eher eine punktuelle Begleitung ermöglichen und somit für die groben Linien zuständig sind, erfolgt die Betreuung der Athlet*innen im täglichen Training eher über die PBs und umfasst ausgeprägter die Detailumsetzung.

Der Verband hat auf diesem Weg verschiedene Möglichkeiten, Unterstützung anzubieten: Zum einen geht es um die Schaffung von Strukturen und der Vermittlung der sportartrelevanten Grundlagen (technisch, physisch, mental - z.B. Juniors PUR, Umfeld) im Kaderbetrieb. Daneben spielt aber auch die individuelle Entwicklung jeder Athlet*in eine wichtige Rolle. Aus Verbandssicht kann diese gestärkt werden durch eine gezielte Karriereplanung/-begleitung, um Konfliktpunkte z.B. bezüglich Ausbildung früh genug zu erkennen und sportkompatible Lösungen zu finden (s. auch Kapitel 3.2.). Eine weitere Hilfe stellt eine gute Kommunikation zwischen Verband, den Verbandstrainer*innen und den persönlichen Betreuer*innen dar, weil damit für alle Beteiligten eine Transparenz bezüglich der aktuellen Entwicklungsaufgaben und -themen geschaffen wird.

Das Förderkonzept unterstützt gemeinsam mit den bestehenden Dokumenten (J+S-Lehrmittel, vorliegende Broschüre) diese Transparenz, indem Strategie und konkretes Vorgehen vom Swiss Orienteering im Bereich OL-Leistungssport beschrieben werden. Es soll als Leitfaden für sämtliche beteiligte im Leistungssport gelten:

- Trainer*innen auf allen Stufen (Verein, LTS, Regionalkader, nationales Juniorenkader, Elitekader)
- Persönliche Betreuer*innen
- Athlet*innen
- Verband («Funktionäre»: u.a. Spitzensport, Ausbildung)

Dadurch wird die Kommunikation zwischen den verschiedenen Beteiligten optimiert und der Entwicklungsprozess eines/r Athlet*in positiv unterstützt.

1.3 Übersicht & Einordnung mentaler Themen und Techniken

Die mentalen Abläufe stellen im OL ein wichtiges Element dar. Sie sind eng mit den technischen Anforderungen verbunden. Daher sollte jede/r Trainer*in und PB einen Überblick über die häufigsten mentalen Fragestellungen haben und mögliche Ansatzpunkte kennen, um die Athlet*innen in ihren Anliegen zu unterstützen. In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass die Trainer*innen ein Basiswissen haben, aber bezüglich der konkreten Anwendung und Umsetzung oftmals Unsicherheiten bestehen. Letztere entstehen meistens, weil entweder die Zusammenhänge oder aber die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Techniken zu wenig klar sind. Es erscheint daher sinnvoll, die wichtigsten mentalen Fragestellungen OL-spezifisch mit möglichen Techniken in einen Zusammenhang zu stellen, um so einen Überblick zu vermitteln.

Als Orientierungshilfe lassen sich die zentralen Fragestellungen in einem Rahmenmodell mit vier Teilbereichen darstellen, innerhalb derer sich bestimmte Themen definieren lassen (s. Abb. 1).



Abb. 1: Rahmenmodell der mentalen Teilbereiche im OL und zugehörige Themen und Techniken (Bundesamt für Sport, 2018).

Gemäss dem Modell haben Athlet*innen in jedem Teilbereich bestimmte Anforderungen zu bewältigen, um erfolgreich Trainings oder Wettkämpfe zu bestreiten. Werden diese chronologisch betrachtet, beginnt es damit, dass der/die Athlet*in überhaupt den nötigen Antrieb verspüren sollte, zum Training oder Wettkampf zu fahren. Dies wird zum einen durch die Motivation, zum anderen durch die vorhandenen Zielsetzungen definiert. Der Antrieb hängt aber auch davon ab, wie vergangene Leistungen bei der Auswertung eingeordnet werden, entsprechend ist die Fehleranalyse ebenfalls ein zentraler Aspekt. Als nächstes stellt sich die Frage, ob sich der/die Sportler*in in einem leistungsförderlichen Zustand befindet. Der optimale Leistungszustand ist eine Voraussetzung, um die physischen und psychischen Fähigkeiten richtig abzurufen. Daher geht es vor dem Training oder Wettkampf darum, sich aktiv in den richtigen Zustand zu bringen. Die mentalen Grundtechniken (Atemregulation, Visualisieren, und Selbstgespräch) leisten hierzu wichtige Dienste. Nun ist der/die Athlet*in bereit, die geplante Einheit umzusetzen, er/sie kann den Fokus auf die wichtigen Punkte richten. Während der Leistungserbringung geht es darum, die Konzentration hochzuhalten und mit allfälligen Störfaktoren umgehen zu können. Das eigene Laufkonzept («Mein Plan - PUR») gibt hierzu die nötige Struktur vor, diese Abläufe müssen genug gefestigt werden (z.B. durch Visualisieren). Aber auch das Selbstgespräch kann genutzt werden, um die Konzentration hochzuhalten und kartentechnisch immer den nötigen einen Schritt voraus zu sein.

Abhängig vom Trainings- oder Wettkampfverlauf werden verschiedene Emotionen ausgelöst und auch das Selbstvertrauen wird immer in irgendeiner Weise beeinflusst. Dabei ist es von Vorteil, wenn sich der/die Sportler*in selber so steuern kann, dass Emotionen kanalisiert und das Selbstvertrauen geschützt werden.

Als Trainer*in ist es sehr hilfreich, als erstes zu bestimmen, in welchem Bereich ein/e Sportler*in Unterstützung braucht. Sobald dies klar ist, kann festgelegt werden, mit welcher Technik die Fragestellung am Besten anzupacken ist. Durch die dargestellten Wechselwirkungen hat jede Intervention Auswirkungen auf das gesamte System. Das Rahmenmodell zeigt die Einflussmöglichkeiten auf und ermöglicht dem/der Trainer*in den Überblick, um systematisch an bestimmten Komponenten zu arbeiten (z.B. Jahres-/Halbjahresthema auf Stufe T2, Regionalkader).

1.4 Allgemeine Punkte zur Umsetzung von Mentaltraining im OL

Wenn es um die Umsetzung Mentaltraining im Trainingsalltag geht, stellt sich die Frage nach der Grundhaltung dem Mentalbereich gegenüber.

In der Praxis ist immer wieder zu hören, dass Athlet*innen keine mentalen Schwierigkeiten hätten und dementsprechend auch keinen Fokus auf ein Mentalthema legen müssten.

Natürlich kann das Mentale als Hilfsmittel bei Schwierigkeiten und Problemen betrachtet werden. Aus der Entwicklungsperspektive sollen die mentalen Fähigkeiten aber auch als ein Bereich verstanden werden, der analog zum physischen und technischen Training aufgebaut und gepflegt werden muss, um dann im Wettkampf möglichst reibungslos zu funktionieren. Zudem macht es bedeutend mehr Freude, erfolgreiche Abläufe und Strategien zu analysieren und zu verstehen warum sie eben gut sind, anstatt sich mit weniger erfreulichen Situationen herumzuschlagen.

Hier können und sollen Trainer*innen und persönliche Betreuer*innen günstig Einfluss nehmen, indem die Zusammenhänge aufgezeigt und erste Schritte in der mentalen Arbeit begleitet werden.

Spätestens sobald der Sport auf dem Leistungs-, resp. Spitzensportniveau ausgeführt wird, geht es um die Frage der Leistungsoptimierung. Der Mentalbereich nimmt dabei eine entscheidende Rolle ein, geht es doch um die zentrale Frage der Stabilisierung und Optimierung der eigenen Handlungsabläufe unter Wettkampfvoraussetzungen: Wer am Tag X seine vorhandenen Abläufe sicher und zuverlässig abrufen kann, wird weiter vorne klassiert sein. Daher empfiehlt es sich, mit der mentalen Arbeit frühzeitig zu beginnen und diese kontinuierlich aufzubauen.

Praxis der Umsetzung

Bei der Frage nach der konkreten Umsetzung im Mentalbereich gibt es wie im Abschnitt oben erwähnt immer wieder Fragen und Unklarheiten bei Athlet*innen und Trainer*innen. Nachfolgend werden ein paar Praxistipps aufgeführt, um den Einstieg ins Mentaltraining im OL erfolgreich zu schaffen.

Worum geht es eigentlich? Komplexere Sportarten können - ob man will oder nicht - per se als ziemlich mental bezeichnet werden: Die Planung einer Route, deren saubere Umsetzung, der Umgang mit Störfaktoren unter physischer Belastung erfordert eine hohe Konzentration, sowie eine bewusste Steuerung der kognitiven Abläufe (z.B. Wahrnehmung, herausfiltern relevanter Informationen, u.a.). Sprechen wir nun von mentaler Arbeit, geht es darum, die erwähnte «Kopfarbeit» bewusst steuern zu lernen und zu trainieren, um eine möglichst stabile Leistung zu erzielen.

Die angestrebten Fortschritte werden entsprechend dem Trainingsprinzip erzielt: Durch wiederholte und gezielte Anwendung bestimmter Verhaltensweisen und Abläufe im Training werden diese gefestigt und automatisiert. Dabei wirken sich eine regelmässige, über eine längere Zeit dauernde Anwendung, sowie der Mut zur Einfachheit (Arbeit an einzelnen Punkten, systematisiert) und Geduld in der Umsetzung günstig auf die Fortschritte aus. Als hilfreich erweisen sich weiter eine klare Zielsetzung (woran wird konkret gearbeitet? Was soll erreicht werden?). Entsprechende Zwischenziele, sowie die regelmässige Überprüfung der Fortschritte ermöglichen die bessere Einschätzung des Entwicklungsverlaufes.

Inhaltlich können sowohl technische Abläufe, als auch mentale Fragestellungen im engeren Sinn bearbeitet werden (z.B. Lösungsansätze bei Störgedanken, negativen

Emotionen, Konzentrationsschwierigkeiten, die Stärkung des Selbstvertrauens, Belastbarkeit am Limit). Im OL lassen sich also die technischen und mentalen Inhalte oft nicht eindeutig voneinander abgrenzen, sie sind vielmehr eng miteinander verbunden. Was gerade bearbeitet wird, hängt vom Bedürfnis und den Prioritäten der Athlet*innen ab.

Konkrete Schritte

Wer nun bewusst die mentale Steuerung gezielt angehen will, beschäftigt sich als Erstes mit den nachfolgenden Schritten (s. auch Abbildung 2), sie bilden die Grundlage:

- Als erstes ist zu klären, was genau erarbeitet werden soll, z.B. «wie kann ich über längere Teilstrecken sauber die Richtung halten?», «wie kann ich meine grosse Nervosität vor dem Start in den Griff kriegen?». Die Antwort ergibt sich meistens aus der Analyse vergangener Trainings und Wettkämpfe, sowie aus dem Gespräch mit Trainer*in oder persönlicher/m Betreuer*in.
- Danach sollte eine konkrete Vorstellung entwickelt werden, wie das angestrebte Verhalten aussehen soll, resp. mit welchen Tools das definierte Ziel erreicht wird: z.B. «ich will auf längeren Teilstrecken sauber mit dem Kompass arbeiten», «ich will in der letzten Stunde vor Wettkampfstart immer wieder mit Entspannungstechniken arbeiten, um meine Nervosität günstig zu beeinflussen.» Diese Vorstellung lässt sich dann in einzelne Teil-/Arbeitsschritte unterteilen, welche im Training konkret umgesetzt und dadurch automatisiert/optimiert werden: z.B. «ich lege die Kompasskante auf die Verbindungslinie der aktuellen Teilstrecke und richte die Karte mit Hilfe des Kompasses nach Norden. Dann nehme ich die Richtung und verlängere diese mit Blick ins Gelände, ...», «ich suche mir eine ruhige Ecke und führe eine Atementspannung durch, bis ich merke, dass ich ruhiger werde». Im Verlauf können die Teilschritte verändert und angepasst werden, bis eine individuell passende Variante gefunden wird.
- Abweichungen erkennen lernen und eine Reaktion im Sinne eines «wenn-dann-Musters» definieren: z.B. «bin ich von der Richtung abgewichen, richte ich Karte/Kompass erneut aus, öffne den Blick ins Gelände entsprechend einer Verlängerung der Verbindungslinie und merke mir einen Punkt, zu welchem ich zielstrebig laufe, ...», «merke ich, dass die Nervosität ansteigt/sehr unangenehm wird, wende ich meine eingeübte Entspannungsatmung an und konzentriere mich auf eine tiefe und ruhige Bauchatmung, bis ich ruhiger werde.»

Während der erste Schritt dem eigentlichen Zielsetzungsprozess entspricht, geht es bei den Punkten zwei und drei um die konkrete Umsetzung in die Praxis. Um die Festigung der angestrebten Abläufe zu unterstützen, kann die Technik des Visualisierens sehr hilfreich sein, z.B. vor oder nach einem Training. Dabei können die definierten Teilschritte durchgespielt werden (Schritt 2) oder aber das Verhalten bei Erkennen von Abweichungen (Schritt 3). Zudem lassen sich auch Fehler während eines Trainings /Wettkampfs nachbearbeiten (erlebte Situation vor dem inneren Auge durchspielen und gedanklich korrigieren).

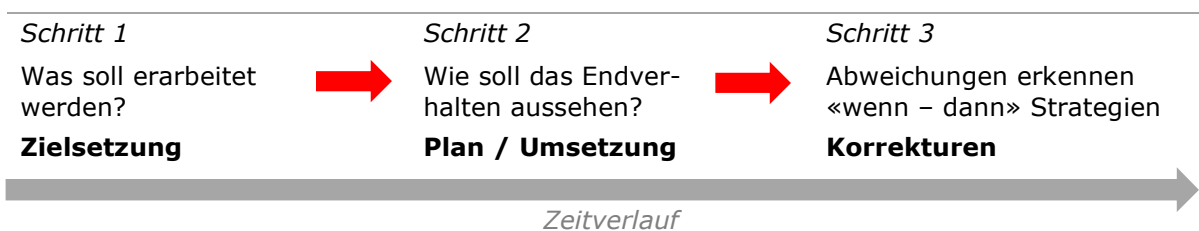


Abb. 2: Schema zur Umsetzung mentaler Inhalte im OL

Aus Athletensicht empfiehlt es sich, den beschriebenen Prozess mit einer Vertrauensperson zu besprechen (Trainer*in, persönliche/r Betreuer*in) und dann auch schriftlich festzuhalten. Aus den Notizen können die konkreten Arbeitsschritte definiert werden. Zudem dienen sie auch als Grundlage, wenn es im Verlauf um die Frage nach erzielten Fortschritten geht. Diesbezüglich empfiehlt es sich zum einen festzulegen, was als Fortschritt bezeichnet wird (diese Vorstellung dient dann als Zielerreichungskriterium). Zum anderen kann eine zeitliche Terminierung helfen, frühzeitig abzuschätzen, ob die getroffenen Massnahmen in die gewünschte Richtung gehen (z.B. ein Monat/während der nächsten 10 Trainings wird an diesem Punkt gearbeitet).

Im Folgenden werden häufig gestellte Fragen zur konkreten Durchführung von Mentaltraining im OL beantwortet.

Häufige Fragen zur Durchführung von Mentaltraining im OL

- Macht mentale Arbeit auch Sinn, wenn es dem/der Athlet*in rund läuft?

Auf jeden Fall! Weil im OL-Sport die technischen und mentalen Abläufe eng verknüpft sind, hängen die beiden Seiten in ihrer Entwicklung voneinander ab - daher lohnt es sich, beide entsprechend zu pflegen. So trägt z.B. die Auswertung von gelungenen Abläufen dazu bei, dass die Athletin ein Bewusstsein über ihr Laufkonzept entwickeln kann und dieses stetig weiterentwickeln kann. Zudem wird sie auch rascher bemerken, sollten sich einmal Fehler einschleichen und kann entsprechend reagieren. Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Prozesse stärkt zudem das Selbstvertrauen.

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass erst ans Mentale gedacht wird, wenn Dinge in die ungewollte Richtung gehen: Hier können Trainer*innen und PBs frühzeitig Einfluss nehmen, indem entsprechend sensibilisiert wird.

- Welche Rolle spielen Trainer*innen und Betreuer*innen, wenn OL-Läufer*innen mental arbeiten wollen?

Die wichtigste Rolle liegt im Begleiten der Athlet*innen: Sei es als Gesprächspartner während der Ausarbeitung der Fragestellung oder beim Auswerten der gemachten Erfahrungen und Bestimmen von Fortschritten.

Die Aufgabe von Betreuenden liegt nicht darin, gleich eine fertige Lösung bereit zu haben. Es geht vielmehr darum, die Athlet*innen so zu unterstützen, dass diese für sich die beste/passende Lösung finden. Hierzu ist es hilfreich, wenn Betreuende die Fähigkeit haben, gut zuzuhören und die richtigen Fragen zu stellen.

- Wie oft/wie häufig sollen mentale Trainingsformen angewendet werden?

Diese Frage hängt von den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen ab. Zu Beginn empfiehlt sich das Prinzip «weniger ist mehr», dafür über einen längeren Zeitraum (Kontinuität). Es gibt Sportler*innen, welche sich angewöhnen, jede sportartspezifische Einheit kurz zu reflektieren (5-10 Min.) - dies ergibt über die Zeit ein sehr gutes Basis-Mentaltraining!

Bei spezifischen Trainingsformen empfehlen sich 1-2 Sessions pro Woche, Dauer 15-30 Min. maximal. Fortgeschrittene können bei Bedarf die Anzahl der Einheiten erhöhen, z.B. auf bis jeden zweiten Tag. Zu beachten gilt es, dass auch das Mentaltraining periodisiert werden kann, d.h. die Anwendung wird auf die allgemeine Planung abgestimmt. Mentale Arbeitsformen eignen sich sehr gut für Aufbau- und Grundlagenphasen, sowie zur spezifischen Wettkampfvorbereitung.

- Wie kann die mentale Arbeit konkret angepackt werden?
Als erstes geht es darum, die Fragestellung zu definieren: Woran soll gearbeitet werden? Zielsetzung? Als Unterstützung kann dazu das Rahmenmodell genutzt werden (s. ausführliche Beschreibung J+S Lehrmittel «mental» oder Abschnitt 1.3 dieser Broschüre). Anschliessend werden die nötigen Vorarbeiten gemacht: Analyse der Situation, mögliche Ansatzpunkte/angestrebtes Verhalten? Mit welchen Werkzeugen/Tools kann die Frage angegangen werden? Nötige Teilschritte ableiten und daraus einen Plan ableiten und diesen umsetzen. Für Athlet*innen empfiehlt sich, diesen Prozess mit einem/r Trainer*in/persönlichen Betreuer*in anzuschauen und jeweils nur an einer Fragestellung gleichzeitig zu arbeiten.
- Wie erkennt man, ob Fortschritte erzielt werden?
Der wichtigste Hinweis ist eine gute Zielsetzung zu Beginn: «Was möchte ich erreichen? Was sind Hinweise auf Fortschritte?» Eine gute Möglichkeit ist es, bei der Erarbeitung der Fragestellung (s. oben) auch etwas einen Zeithorizont abzustecken und in regelmässigen Abständen mit dem/r Trainer*in oder dem/r persönlichen Betreuer*in einen Standort vorzunehmen: Stimmt die Richtung? Braucht es eine Anpassung in der Umsetzung?
- Wie können Technik- und Mentaltraining abgegrenzt werden?
Die technische Arbeit im OL (Analyse/Auswertung, Laufkonzepte, ...) besitzt immer auch einen mentalen Anteil. Das Mentaltraining im engeren Sinn umfasst die gezielte Beeinflussung kognitiver, emotionaler oder physischer Prozesse, um die Handlungskompetenz auf der technischen Ebene zu optimieren. Es hängt primär vom Bedarf ab, wer mental in die technischen Abläufe investiert und wer eher in die mentalen Abläufe. Die grundlegenden Handlungsschritte sind dabei vergleichbar: Nach dem Festlegen einer passenden Fragestellung wird die Situation analysiert und mögliche Ansatzpunkte definiert. Darauf basierend werden Lösungsschritte abgeleitet, welche in den kommenden Trainings umgesetzt und somit automatisiert werden, bis sie in der Wettkampfsituation selbständig und zuverlässig ablaufen.

1.5 Hinweise zur Verwendung dieser Handreichung

Das dargestellte Rahmenmodell stellt in allen bestehenden Verbandsdokumenten die Grundbasis dar und wird nun auch in dieser Broschüre zur besseren Übersicht beigezogen. Bei der Auswahl der Fallbeispiele wurde darauf geachtet, dass alle vier Teilbereiche berücksichtigt werden und dazu die wichtigsten/häufigsten mentalen Fragestellungen aus der Praxis abgedeckt sind. Dennoch stellen die dargestellten Beispiele eine Auswahl dar und sind nicht als vollständig zu verstehen.

Die Broschüre ist als eine Art Nachschlagewerk gedacht, die ausgewählten Fallbeispiele werden systematisch dargestellt. Nach einer kurzen Situationsbeschreibung folgt eine Einschätzung der Situation: Was kann beobachtet werden? Was bedeutet das für die Trainerperson? Damit soll das Trainerauge geschult werden und hilfreiches Hintergrundwissen für ähnliche Situationen vermittelt werden. Anschliessend werden mögliche Lösungsansätze beschreiben.

Dabei gilt es zu beachten, dass die Trainerperson in einer entsprechenden Situation in zwei unterschiedlichen zeitlichen Dimensionen gefordert wird: Eine Fragestellung kann genau im aktuellen Moment relevant sein und daher sollte möglichst rasch ein Lösungsansatz gefunden werden. Hier stellt sich also die Frage, was der/die Trainer*in

gerade in der aktuellen Situation tun kann und welche Techniken einsetzbar sind, um die Athlet*innen kurzfristig zu unterstützen. Zum anderen lässt sich jede Situation systematisch auf längere Sicht im Training angehen, um gemeinsam mit den Athlet*innen Lösungen zu erarbeiten. Diese beiden Dimensionen werden getrennt dargestellt, zur Unterscheidung wird mit zwei verschiedenen Symbolen gearbeitet (kurz-/längerfristig). Durch diese Unterteilung sollen bei der Lektüre die Übersichten vereinfacht werden.

Zudem werden im Zusammenhang mit den jeweiligen Fragestellungen ergänzende und hilfreiche Informationen für den/die Trainer*in als Praxistipps zusammengestellt.

Zusammenfassend werden folgende Symbole im Text verwendet:



kurzfristige Perspektive: Punkte, welche ich als Trainer*in sofort in der aktuellen Situation einbringen/anwenden kann.



längerfristige Perspektive: Punkte, welche ich als Trainer*in mit Athlet*in in Ruhe und über eine gewisse Zeit erarbeiten kann (kontinuierliche Schulung).



*Praxistipps für Trainer*in:*

Mit diesem Symbol werden für Trainer*innen nützliche Hintergrundinformationen und Praxistipps (do's & dont's) im Zusammenhang mit den dargestellten Fallbeispielen vermittelt.

Ergänzendes Arbeitsmaterial findet sich im J+S Verbandslehrmittel (J+S OL mental), wo die zentralen Themen des mentalen Bereichs als Übersicht aufgezeigt und inhaltlich etwas genauer beschrieben werden, zudem werden Ideen und Impulse für mögliche FTEM-stufengerechte Übungsformen gegeben.

Die aufmerksamen Leser*innen werden bemerken, dass die Lösungsansätze überschaubar sind und sich teilweise wiederholen. Dies entspricht den Grundsätzen mentaler Arbeit: Zu Beginn braucht es etwas Aufwand, um in diesen Bereich reinzukommen. Es wird sich aber zeigen, dass mit relativ geringem Aufwand bereits einiges abgedeckt werden kann - ein gutes Argument, um auch in diesen Bereich zu investieren.

2 Fallbeispiele aus der Praxis

2.1 Antrieb

Freut sich deine Athletin auf kommende Aufgaben? Lässt sie sich schnell durch Misserfolg verunsichern? Fällt es ihr leicht sich täglich wieder für den Trainingsalltag zu motivieren? Kann sie sich angepasste Ziele setzen und diese dann auch realistisch überprüfen? Im Kapitel Antrieb geht es genau um diese Fragen und du findest dazu mögliche Lösungsansätze.

Fallbeispiel 1: «wenn nur diese Fehler nicht wären...» (Motivation, Zielsetzung)

Mögliche Situation/Ausgangslage

B. macht schon einige Jahre OL und findet sich im vorderen Drittel der nationalen Ranglisten. Sowohl im Training als auch Wettkampf unterlaufen ihm immer mal wieder Fehler. Er lässt wiederholt verlauten, das OL nach einem Fehler keinen Spass mehr mache.

Einschätzung der Situation

Die Aussage von B. weist darauf hin, dass er Fehler als etwas Ungutes/Negatives betrachtet, was ihm den Spass nimmt. Daraus lässt sich schliessen, dass der fehlerfreie Lauf oder die daraus resultierende Ranglistenposition wichtig sind – B. ist also eher ergebnisorientiert.

Es ergeben sich mehrere Ansatzpunkte:

Ein wichtiges Thema stellt die Frage nach der Eigenmotivation dar: Warum betreibt B. überhaupt OL, was sind für ihn die Anreize? Weiter scheint das Fehlerverständnis eine Rolle zu spielen: Wenn es gelingt, B. aufzuzeigen, dass Fehler eine Chance sind um besser zu werden, betrachtet er diese ev. als weniger «bedrohlich» und kann sich seine eigenen Challenges definieren. Ebenfalls könnte es für B. eine Hilfe sein, wenn er mit gut gewählten Prozesszielen und vermehrt mit der individuellen Bezugsnorm arbeiten kann – dann sieht der besser die eigenen Fortschritte und hat mehr Erfolgserlebnisse.

*Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in*



- Spass am OL vermitteln.
- Den Athleten in der Wettkampfvorbereitung unterstützen: gemeinsam ein realistisches Ziel setzen und dieses mittels 1-2 Prozesszielen konkretisieren
- In der Auswertung die guten Punkte rausheben, diese ermöglichen ein kleines Erfolgserlebnis und stärken die Motivation.



- Motivation durch Zielsetzung und Erfolgserlebnisse.
- Durch gut gewählte Ziele (SMART) Erfolgserlebnisse ermöglichen.
- Arbeit am Fehlerverständnis: Fehler als Chance zur Verbesserung betrachten. Den Fehler akzeptieren und das Finden einer passenden Lösung als Herausforderung betrachten.

- Fördern der Aufgabenorientierung und stärken der individuellen Bezugsnorm: systematische Arbeit mit Prozesszielen.
- Dem Athleten die Entwicklungsperspektive näherbringen (besser werden / Spass am eigenen Fortschritt).
- Gemeinsam mit dem Athleten an konstruktiven Auswertungen arbeiten: Aufgrund der Auswertung neue/passende Prozessziele ableiten, um besser zu werden > die eigene Entwicklung als Challenge sehen.



*Praxistipp für den/die Trainer*in:*

- Gerade bei jüngeren Athleten stellen Motivationsprobleme oder das Fehlen von Spass ein Warnsignal dar: Diese sind durch Trainer oder PBs frühzeitig zu erkennen und entsprechend aufzugreifen, ansonsten besteht die Gefahr, dass die Athleten mit dem OL aufhören.
- Präventiv ist es sehr hilfreich, von Beginn weg den Spassfaktor im Training hochzuhalten, sowie die individuelle Bezugsnorm und ein adäquates Fehlerverständnis aufzubauen.

Fallbeispiel 2: «Schuld ist die Karte!» (Auswertung/Fehleranalyse)

Mögliche Situation/Ausgangslage

Athletin S unterläuft im Wettkampf ein Fehler mit grösserem Zeitverlust, die Trainerin kann diesen per Live-GPS mitverfolgen. Unmittelbar nach dem Zieleinlauf schimpft S. lautstark über die schlechte Karte: Sie ist überzeugt, dass sie sicher am richtigen Ort war.

Einschätzung der Situation

Das Schimpfen zeigt an, dass bei S. Emotionen vorhanden sind: Ein Hinweis, dass eine konstruktive Fehleranalyse u.U. noch etwas Zeit braucht: Unter Emotionen werden Eindrücke oftmals heftiger dargestellt, als wirklich gemeint. Die Anzweiflung der Kartenqualität wird nicht selten als (unbewusste) Möglichkeit genutzt, um die Eigenverantwortung für den Fehler abzugeben – häufig mit dem Zweck, das eigene Selbstvertrauen zu schützen. Eine solche Haltung kann dazu führen, dass eine genaue Fehleranalyse auch später ausbleibt («braucht es nicht, die Karte war schuld»), damit wird der Entwicklungsprozess ungünstig beeinflusst.

Als Ansatzpunkte erweisen sich in diesen Situationen sowohl die genauere Betrachtung des Fehler-, als auch Auswertungsverständnisses der Athletin als wertvoll, sowie der Umgang mit den vorhandenen Emotionen.

*Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in*



- Entgegennehmen der Aussage der Athletin ohne Wertung, aufzeigen, dass Situation durch Emotionen belastet ist (z.B. «der Fehler ist ärgerlich, es ist normal, dass du sauer bist»), keine voreiligen Schlüsse ziehen.
- Grobe Emotionen runterbringen (z.B. mittels auslaufen, Entspannungsübungen). Es ist hilfreich, der Athletin dabei eine klare Struktur zu geben (z.B. «geh jetzt 20min für dich auslaufen» / «nimm dir

- Zeit zum Runterfahren, wir treffen uns in 30min und schauen das Ganze dann an»).
- erste Analyse zum Einordnen: Die Emotionen zeigen an, dass der Fehler die Athletin stresst oder verunsichert. Daher ist es hilfreich, wieder etwas Kontrolle zu schaffen: «Was war der Plan? Was hast du gemacht/bis wo hat es gestimmt?», bereits hier vermittelt Bestätigung für gute Entscheidungen/Abschnitte Sicherheit und Ruhe. Anschliessend kann ausgearbeitet werden, wie der Fehler entstanden ist: «wo/wann hat es nicht mehr gestimmt? Was hast du dann getan?». Hilfreich sind dazu die sogenannten W-Fragen (wann? wie? wo? warum/weshalb?).
- Einordnung des Fehlers in den Gesamtkontext: Trotz des Fehlers das Gute herausstreichen, gibt der Athletin Bestätigung und trägt dazu bei, dass sie den Fehler besser einordnen kann («ok, da ist was schief gelaufen – ich lerne daraus und mache es beim nächsten Mal besser. Vieles hat aber gut geklappt, damit sehe ich, dass ich es schon kann»).



- Sachlich-konstruktive Analyse (inkl. Route > GPS, Splits) mit dem Ziel, die Ursachen des Fehlers zu verstehen und Korrekturmöglichkeiten fürs Training zu kennen.
- Den Umgang mit starken Emotionen anschauen: Aufzeigen, dass Emotionen eine konstruktive Auswertung behindern, die Athletin soll lernen, emotionale Momente zu erkennen und diese aufzulösen.
- Arbeit am Fehlerverständnis:
 - Fehler als Chance zur Weiterentwicklung sehen (vs. «Gefahr/Bedrohung»): Dank des Fehlers wird bemerkt, dass der eigene Ablauf noch nicht genug gut ist und bietet die Chance, im Training daran zu arbeiten (≈ Fortschritt)
 - Fehler akzeptieren, dann ist ein konstruktiver Umgang möglich
 - Verantwortung für eigenes Tun fördern («ich bin verantwortlich für Fehler, somit habe ich auch die Möglichkeit, etwas daran zu ändern» vs. «Karte war schuld, ich bin ausgeliefert»)
- Grundverständnis der Auswertung fördern:
 - Erkennen, was gut und weniger gut war (beides bringt weiter: Das Gelungene motiviert/gibt Bestätigung, das weniger Gelungene treibt dazu an, es besser machen zu wollen!)
 - Lösungen erarbeiten und diese im Training umsetzen, dadurch entsteht der Fortschritt



*Praxistipp für den/die Trainer*in:*

- Der Umgang mit Emotionen ist individuell. Es ist hilfreich rauszufinden, wie die einzelnen Athletinnen damit umgehen (wieviel Zeit brauchen sie? Was hilft ihnen dabei?).
- Ein Grund, weshalb viele Athletinnen Mühe im Umgang mit Fehlern haben, ist darin zu finden, dass beim Auswerten gerne das Positive vergessen geht: Häufig werden nur die Fehler analysiert, die guten Abschnitte werden vernachlässigt. Es empfiehlt sich, die Analyse gesamtheitlich aufzubauen, indem routinemässig sowohl die guten Aspekte, als auch die Fehler ausgewertet werden. So erhält die Athletin ein realistisches Bild der eigenen Fähigkeiten und die konstante Verstärkung der positiven Punkte wird im Umgang mit den Fehlern helfen.

- Sollte tatsächlich einmal die Karte nicht stimmen und dadurch ein Fehler passieren: Die Karte ist im WK für alle gleich! Die AthletInnen sollen auch in solchen Situationen fähig sein, eine Lösung zu finden. Daher mit der Athletin in einem solchen Fall mögliche Reaktionen unmittelbar in der Wettkampfsituation anschauen (wie kann sie ihr Laufen stabilisieren?). Hadern mit den Umständen bringt nichts (ist ein Zeichen von Hilflosigkeit/Selbstaufgabe), vielmehr geht es darum, auch in schwierigen Situationen die Verantwortung zu übernehmen. Mögliche Lösungsansätze könnten sein z.B.:
 - Rauslaufen zu einem sicheren Auffangpunkt/Objekt, erneut Po. anlaufen (mit Richtungskontrolle Kompass)
 - Po. von einer anderen Seite erneut anlaufen
 - Falls vorhanden: Relief bewusst einbeziehen
 - Doppel-/Mehrfachcheck von Objekten (von Objekt zu Objekt laufen).
 - in der Praxis ebenfalls häufig anzutreffen sind Aussagen / Behauptungen, dass ein Posten falsch gestanden sei. Für diese kann dasselbe Prozedere angewendet werden.
-

Fallbeispiel 3: «weshalb der Rückstand – im Training war ich doch dran?» (Auswertung/Fehleranalyse)

Mögliche Situation/Ausgangslage

Athlet H kann sich auch eine Stunde nach dem Lauf die 10' Rückstand auf seinen gut bekannten Trainingspartner nicht erklären: Schliesslich sei er in den letzten Trainings immer ziemlich nahe dran gewesen. Wenn er im Wettkampf so schlecht laufe, brauche er gar nicht mehr anzutreten.

Einschätzung der Situation

H. bewertet seine eigene Leistung unter dem Gesichtspunkt der sozialen Bezugsnorm (Vergleich mit anderen Läufern). Dieser Vergleich kann etwas schwierig sein, weil die Erklärung für den Rückstand auch im Verhalten des Trainingspartners liegen könnte und somit H keine konstruktiven Hinweise für den eigenen Fortschritt erhält. Zudem birgt eine Leistungsbewertung nur mit anderen die Gefahr, sich selber wenig differenziert abzuwerten, weil häufig die positiven Aspekte (welche es immer gibt) untergehen. Gerade diese sind aber zentral für die Aufrechterhaltung von Motivation und Selbstvertrauen – beides sehr wichtige Antreiber bezüglich der Sportausführung, welche gepflegt werden wollen.

Als zentraler Ansatzpunkt kann darum die Beschäftigung mit der eigenen Arbeit (was und wie habe ich die Dinge gemacht und umgesetzt?) dienen, allenfalls auch mit der Frage, was der Unterschied vom Training zum Wettkampf sein könnte.

Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in



- Erste Kurzanalyse mit dem Fokus auf die Leistung (Prozessebene): Wie ist der Wettkampf verlaufen? Konnten die eigenen Prozessziele erreicht werden? Was war gut? Gab es Fehler, wenn ja welcher Art?
- Klare Bezugnahme zur individuellen Bezugsnorm: Aufzeigen, dass der Athlet nur seine eigene Leistung beeinflussen kann und darum mögliche Analysen und Ansatzpunkte primär auf seine Handlungsebene bezogen werden.
- Aufzeigen, dass der Vergleich mit anderen nur dann konstruktiv sein kann, wenn erst die eigene Leistung genauer angeschaut und verstanden wird.
- Hinweis, dass eine ausführliche Wettkampfauswertung eine Antwort/oder mind. Ansatzpunkt liefern wird.



- Ausführliche Wettkampf-Analyse (Routenanalyse: GPS, Splits, Ursachen für Zeitverluste? Fehleranalyse: Auslöser? Warum/wie ist der Fehler entstanden? Lösungsansätze, damit dieser Fehler nicht mehr vorkommt?) mit dem Ziel, die Ursachen des Zeitverlustes, resp. allfälliger Fehler zu verstehen und Korrekturmöglichkeiten fürs Training zu definieren.
- Stärkung der individuellen Bezugsnorm: Den Fokus bei der Analyse auf die auf die Prozessebene und somit auf die eigene Leistung legen: Was war gut? Was weniger/wie können die Zeitverluste erklärt werden? Wo/wie kann angesetzt werden: Mögliche individuelle Ziele/Massnahmen, um Fortschritt zu erzielen? Aufzeigen, dass diese Perspektive für die persönliche Entwicklung den Schwerpunkt darstellen soll.
- Konstruktiver Nutzen der sozialen Bezugsnorm gemeinsam mit dem Athleten erarbeiten: Stellt eine hilfreiche Ergänzung zur ausführlichen Individualanalyse dar (Zusatzkriterium). Die eigene Leistung wird bewusst mit anderen Athleten verglichen, womit die relative Wertigkeit der Leistung bestimmt werden kann. Die soziale Bezugsnorm ermöglicht ausserdem, die eigene Leistung realistisch einzuschätzen. Dies ermöglicht, eine adäquate Erwartungshaltung aufzubauen.
- Erkenntnisse aus der sozialen Bezugsnorm wieder auf die individuelle Entwicklung lenken und nächste Prozessziele fürs Training ableiten: Verständnis aufbauen, dass ein Rückstand immer nur über die eigene Leistung (Stabilisierung/Entwicklung) vermindert werden kann.
- Für die Trainings- und Wettkampfauswertungen soll die Abstimmung der individuellen und sozialen Bezugsnorm routinemässig zur Anwendung kommen.



Praxistipp für den/die Trainer*in:

- Bringt ein junger Sportler ein gewisses Talent (~Entwicklungsvorsprung) mit, fällt dieses auf. Häufig werden diese Fähigkeiten vom sportlichen Umfeld (z.B. Trainerinnen, Eltern, Lehrpersonen) unter der Perspektive der sozialen Bezugsnorm wahrgenommen und automatisch Vergleiche gemacht. Das Kind/der Jugendliche bekommt dies mit und baut u.U. früh eine starke Wettbewerbsorientierung auf, womit sich die individuelle Bezugsnorm kaum entwickeln kann. Dies kann sich als problematisch erweisen, sobald der Entwicklungsvorsprung verschwindet, weil andere ihre Fähigkeiten ebenfalls entwickeln und besser werden. Es empfiehlt sich daher gut darauf zu achten, dass bei sog. «Talenten» der Fokus auf die

individuelle Entwicklung (Anstreben eigener Fortschritte) gelegt wird und der soziale Vergleich gut dosiert eingesetzt wird.

- Für die Sportler ist es wichtig zu verstehen, dass Training und Wettkampf zwei verschiedene Dinge sind: Eine gute Trainingsleistung bedeutet noch nicht zwingend, dass man dieselbe Leistung im WK abliefern kann. Dieser Umstand sollte gerade bei der Zielsetzung berücksichtigt werden (Prozessziele, welche einen Transfer vom Training in den WK beinhalten, z.B. jedes Mal beim Posten die Weglaufrichtung mit dem Kompass kontrollieren).

2.2 Zustand

Kann dein Athlet seine Gefühle beschreiben und merkt in welchem Gefühlsstadium er sich befindet? Kann er dieses «aktiv» beeinflussen? Kann er sich problemlos in verschiedene Situationen versetzen und diese in seinem Kopfkino «ablaufen lassen»? Noch nicht? Dann lies hier weiter, vielleicht findest du auf den nächsten Seiten ein paar Anregungen.

Fallbeispiel 1: «wenn die Aufmerksamkeit vor dem Start irgendwo ist» (optimaler Leistungszustand)

Mögliche Situation/Ausgangslage

C. plappert an einem wichtigen Wettkampf kurz vor dem Start ununterbrochen mit seinen Freunden.

Einschätzung der Situation

Von aussen betrachtet wird C. vermutlich kaum im optimalen Leistungszustand sein, denn kurz vor einem wichtigen Wettkampf am Start sollte die Konzentration zunehmend bei der bevorstehenden Aufgabe sein. Zum einen kann es sein, dass C. sehr nervös ist und deshalb eine Möglichkeit sucht, sich davon abzulenken – seine Teamkollegen stellen eine gute Möglichkeit dar. Zum anderen kann die Nervosität auch den Konzentrationsaufbau stören - im Sinne, dass C. sich nicht mehr auf das Wesentliche fokussieren kann und somit irgendetwas tut (eigene Nervosität und/oder Anwesenheit Teamkollegen als Störfaktoren).

Als Ansatzpunkt dienen daher die aktive Steuerung des optimalen Leistungszustandes und/oder der Konzentration.

*Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in*



- Bei Untererregung den Athleten aktivieren, z.B. mittels:
 - ein paar Sprints machen lassen
 - Gegnerinnen beobachten
 - Aktivierungsspiele
- Bei Übererregung Athlet beruhigen, z.B. durch:
 - in eine ruhige Ecke schicken und Entspannung durch Atemregulation

- Visualisierungsübung (z.B. sich den Startmoment vorstellen und was in diesem Moment gemacht wird: «ich nehme die Karte, laufe los und wähle auf der Pflichtstrecke zum Startpunkt die Route zu Posten 1...»)
 - Beruhigendes Selbstgespräch (z.B. sich ruhig zusprechen und mit der Technik auf den aktuellen Moment zurückholen: «ich bin ganz ruhig..., ich konzentriere mich auf meinen Laufstil...»)
- Arbeit mit Prozesszielen: Konkreter Auftrag mit Athleten definieren, als Hilfe dienen die nachfolgenden Fragen: Was steht als nächstes an? Wie genau setze ich das um? Was tue ich als nächstes (z.B.: «ich mache 3 kurze Steigerungsläufe / ich visualisiere den Startmoment, wie ich ruhig loslaufe»)?



- Als erstes empfiehlt sich, das beobachtete Verhalten in Zusammenhang mit der Leistung zu setzen: Legt der Athlet einen guten oder weniger guten Start hin? Kann der Athlet mit diesem Verhalten eine gute Leistung erbringen? Oder scheint das Verhalten die Leistungsfähigkeit ungunstig zu beeinflussen? Eventuell können dazu weitere WK aus der Vergangenheit beigezogen werden. Daraus kann abgeleitet werden, was der Athlet in der Vorbereitung wirklich braucht.
- Im nächsten Schritt den Athleten auf die gemachte Beobachtung hinweisen, gemeinsam die Gründe für das entsprechende Verhalten ausarbeiten: Warum verhalte ich mich so? Wichtig ist, dass C weiss, was er vor dem WK braucht (was ist sein optimaler Leistungszustand?).
- Phänomen der Nervosität und mögliche Auswirkungen aufzeigen (Über-/Untererregung).
- Vermitteln der Wirkung von Entspannungstechniken (Entspannung als Gegenpol zu Erregung/Nervosität und damit als Mittel zur Regulation der Nervosität).
- Erlernen weiterer mentaler Grundtechniken, um den Fokus auf die anstehende Arbeit zu legen (Visualisieren/Selbstgespräch).
- Erläuterung des optimalen Leistungszustandes und wie sich dieser anfühlen könnte > Athlet muss lernen den eigenen OLZ einzuschätzen: lernen, sich selber einzuschätzen – in welchem Zustand bin ich gerade jetzt: Über- oder Untererregung?
- aufzeigen möglicher Abweichungen (Über- und Untererregung) und dazugehörige Massnahmen zur Steuerung.
- Gemeinsam mit dem Athleten seinen individuellen OLZ erarbeiten und konkrete Massnahmen definieren, wie dieser erreicht werden kann.
- Aktive Steuerung des individuellen OLZ in den folgenden Trainings & WK.
- Auswertung des optimalen Leistungszustandes über die nächsten WK, gegebenenfalls Unterstützung des Athleten bei der Feinjustierung des OLZ.



*Praxistipp für den/die Trainer*in:*

- In seltenen Fällen gibt es Sportler, welche auffallende Verhaltensweisen zeigen (diese erscheinen u.U. als «ungünstig») und dennoch im OLZ sind. Dazu gehören u.a.
 - sich vor einem wichtigen WK sehr stark abzulenken müssen (z.B. wie im dargestellten Beispiel)
 - starke Unteraktivierung, Athleten wirken sehr ruhig, bis teilweise apathisch

Für Trainer ist es daher bei Fragen im Zusammenhang mit dem optimalen Leistungszustand zwingend, sich ein differenziertes Bild über die Bedürfnisse der Athleten zu verschaffen und dazu auch das Gespräch mit denselben zu suchen!

- Gerade bei Athleten, welche ihren OLZ aktiv beeinflussen wollen, geschieht es gerne, dass sie übersteuern und dann entweder zu nervös/angespannt oder dann auf der anderen Seite zu locker drauf sind. Als Trainer/PB kann es sehr hilfreich sein, die Wettkampfvorbereitung bewusst zu beobachten. Damit können wertvolle Hinweise gewonnen werden, welche der Athlet im weiteren Verlauf nutzen kann.

Fallbeispiel 2: «wenn der Bauch rebelliert» (optimaler Leistungszustand)

Mögliche Situation/Ausgangslage

Athletin B wirkt sehr nervös und klagt über (starke) Bauchschmerzen vor dem Wettkampf.

Einschätzung der Situation

Sofern eine körperliche Ursache (z.B. Magenverstimmung, Menstruationsbeschwerden, u.a.) ausgeschlossen werden kann, ist die vorhandene Nervosität als wahrscheinlichen Grund für die Bauchschmerzen anzunehmen: Eine hohe Nervosität oder Stress über längere Zeit führt zu einer starken Aktivierung des vegetativen Nervensystems und dadurch zu Symptomen im Magen-Darm-Bereich (z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, ...). Körperliche Symptome im Zusammenhang mit Stress und Nervosität wirken sich doppelt ungünstig aus: Zum einen zieht die Schmerzwahrnehmung einen Teil der Konzentration auf sich, wodurch die Athletin abgelenkt / nicht ausreichend bei der Sache ist und somit fehleranfällig wird. Zum anderen ist die hohe Nervosität oftmals ein Zeichen, dass der optimale Leistungszustand fehlt, wodurch die Leistungserbringung erschwert wird.

Als Ansatzpunkt bietet sich die Anwendung von Entspannungstechniken an, um die Überaktivierung abzubauen. Damit kann sich das vegetative Nervensystem beruhigen und die Symptome werden geringer oder verschwinden. Ausserdem können Tätigkeiten zur Ablenkung mithelfen, eine Entspannung herbeizuführen. Um den Fokus auf das Wesentliche zu lenken, können zudem konkrete Handlungsaufträge erteilt werden.

*Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in*



- Anwendung von Entspannungstechniken: z.B. Atementspannung, Kurzform progressive Muskelrelaxation (PMR), sich gedanklich ruhigen/positiven Ort vorstellen: z.B. Sandstrand, «Lieblingsort».
- Tätigkeiten zur Ablenkung definieren: Small Talk mit Trainer, lesen/rätseln, kleiner Spaziergang, ...
- Fokus auf neutrale Dinge lenken: z.B. rote Gegenstände zählen, Wolkenformen bewusst wahrnehmen, ... (Athletin kann sich da selber Dinge überlegen).

- Arbeit mit Prozesszielen: Konkreter Auftrag mit Athletin definieren, als Hilfe dienen die nachfolgenden Fragen: Was will ich tun? Wie setze ich das um? Was tue ich als nächstes (z.B.: «ich achte beim Einlaufen auf einen effizienten Laufstil / ich nutze die Warm-up Map, um Objekte zuzuordnen und somit ein Gefühl für den Kartenmassstab zu erhalten»)? Athletin kann mit konkreten Aufträgen unterstützt werden.



- Ursachen & Gründe von Nervosität, sowie deren Auswirkungen aufzeigen (zum besseren Verständnis).
- Erlernen von Entspannungstechniken und deren Anwendung bei Nervosität.
- Gemeinsam mit Athletin eine Strategie bei hoher Nervosität erarbeiten: Anzeichen erkennen, hilfreiche Entspannungstechniken erlernen und deren Anwendung in Training und Wettkampf fördern. Ziel soll sein, dass die Athletin selbständig ihren Zustand steuern kann und sich somit als handlungsfähig erlebt (vs. Gefühl von ausgeliefert sein).



*Praxistipp für den/die Trainer*in:*

- Bauchschmerzen können die Folge einer hohen Nervosität sein, aber auch andere körperliche Ursachen haben (z.B. Menstruationsbeschwerden bei Athlet*innen). Daher Gespräch mit AthletInnen suchen. Eher für Nervosität als Ursache spricht, wenn die Beschwerden (bei wichtigen WK) wiederholt auftreten.

Fallbeispiel 3: «kaum gestartet, wird es schwierig» (optimaler Leistungszustand)

Mögliche Situation/Ausgangslage

Athletin S. sucht mehrmals nacheinander die ersten zwei Posten in einem Wettkampf. Sie hat dies in der Auswertung erkannt und versucht sich in der Wettkampfvorbereitung besonders gut auf die Startphase vorzubereiten und aufzupassen. Leider passieren die Fehler in der Startphase weiterhin.

Einschätzung der Situation

Das wiederholte Auftreten von Fehlern zu Beginn eines Wettkampfes kann ein Hinweis auf Übermotivation (Absicht der Athletin, es perfekt machen zu wollen und dabei die grundlegenden Dinge wegzulassen) oder hohe Nervosität und/oder Eigendruck sein. Alles führt dazu, dass der optimale Leistungszustand nicht gegeben ist: Die Athletin ist abgelenkt und/oder verkrampft sich, es fehlt im Startmoment offenbar an der nötigen Ruhe, sich auf ihre Arbeit zu konzentrieren.

Es ergeben sich mehrere Ansatzpunkte: Mittels Anwendung von Entspannungstechniken kann die Athletin die nötige Ruhe wiederfinden und sich somit ihrem OLZ annähern. Die Arbeit im Bereich der Konzentration kann der Athletin dazu verhelfen, sich im Startmoment besser auf die wesentlichen Aspekte ihrer Arbeit zu konzentrieren. Auch im Bereich der Zielsetzung ergeben sich Möglichkeiten. Vielversprechend wird die Kombination der verschiedenen Aspekte sein.

Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in



- Anwendung von Entspannungstechniken: z.B. Atementspannung, Kurzform progressive Muskelrelaxation (PMR), sich gedanklich ruhigen/positiven Ort vorstellen: z.B. Sandstrand, «Lieblingsort», um zur Ruhe zu kommen.
 - Arbeit mit Prozesszielen: Konkreter Auftrag mit Athletin für die Startphase definieren, als Hilfe dienen die nachfolgenden Fragen: Was will ich tun? Wie setze ich das konkret um? (z.B.: «Ich nehme die Karte und norde sie, versuche die möglichen Routen zu Po.1 bis zum Startpunkt abzuwägen.
 - Dort bleibe ich kurz stehen, bis ich mich für die Route zu Po.1 entschieden habe. Diese setze ich dann prospektiv um: «...bis zu diesem Punkt, jetzt bis dahin, ...»).
 - Anwendung der Selbstgespräch-Technik: Die Athletin spricht mit sich innerlich und gibt sich Instruktionen für die aktuellen Handlungsschritte (z.B. «ich bleibe ruhig und konzentriere mich nur auf meine Aufgabe», «Fokus hochhalten!», ...).
-



- Im Vorfeld eines Wettkampfs gemeinsam mit der Athletin die Erwartungen und Zielsetzungen anschauen: Die Athletin soll verstehen, dass das Resultat immer aus der geleisteten Arbeit erfolgt und der Fokus darauf ein Schlüsselpunkt darstellt.
 - Darauf aufbauend entsprechende Prozessziele definieren.
 - Gemeinsam mit der Athletin ein Laufkonzept für die Startphase erstellen: Was sind die wichtigsten 2-3 Punkte zum umsetzen (z.B. Route planen, Fixpunkte festlegen und diese konsequent «abholen»)?
 - Bewusste Startphasentrainings, um eine Routine zu entwickeln.
-



*Praxistipp für den/die Trainer*in:*

- Wiederholte Fehler führen rasch zu Selbstzweifeln. Als Trainer ist es daher wichtig aufzuzeigen, dass es für jeden Fehler einen Grund gibt und somit die Möglichkeit für die Athletin besteht, durch entsprechende Arbeit einen weiteren, ähnlichen Fehler zu vermeiden. Übernimmt die Athletin die Selbstverantwortung für ihr Handeln, wird sie ein besseres Kontrollgefühl entwickeln und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass entsprechende Handlungsschritte konsequenter umgesetzt werden (z.B. eigenes Laufkonzept).
-

2.3 Ausführung

Gibt es während einem OL immer wieder Momente in denen deine Athletin «abdriftet» und den «Faden verliert»? Fällt es ihr schwer, Routen zu finden, zu planen und dann auch um zu setzen? Rennt sie planlos durch den Wald? Lässt sie sich durch Gegner beeinflussen oder gar verunsichern?

Das ist schade und kann verhindert werden. Folgend diverse mögliche Tipps und Tricks, um deine Athletin auch in diesem Bereich zu unterstützen.

Fallbeispiel 1: «Übung macht den Meister» (Laufkonzept erstellen, PUR)

Mögliche Situation/Ausgangslage

Athlet C. unterlaufen sowohl im Training, als auch Wettkampf immer wieder Richtungsfehler. Daraus entstehen regelmässig Parallelfehler, welche zu grösseren Zeitverlusten führen.

Einschätzung der Situation

Grundsätzlich scheint es sich hier erstmals um eine technische Schwierigkeit zu handeln: Die Richtungsfehler weisen darauf hin, dass offenbar der Einsatz mit dem Kompass mangelhaft und auch die Kartenarbeit ungenügend ist und der Athlet so den Kartenkontakt verliert. Der daraus entstehende Parallelfehler, sowie die grösseren Zeitverluste weisen ausserdem darauf hin, dass er die Abweichungen erst relativ spät bemerkt.

Es lassen sich zwei verschiedene Ansatzpunkte verfolgen: Zum einen kann am technischen Aspekt gearbeitet werden, indem das Laufkonzept hinsichtlich Richtungskontrolle/Kartenkontakt beim Zulaufen überprüft und wo nötig angepasst wird: Kann der Athlet grundsätzlich den Kompass einsetzen? Ist die Abstimmung Kompass – Karte genug gut? Eine zweite Möglichkeit liegt eher im Bereich der mentalen Steuerung: Hier geht es darum, dass der Athlet Teilstrecken, welche eine Richtungskontrolle benötigen, bewusst erkennt und seine Konzeptpunkte konsequent einsetzt. Ev. geht es auch darum, eine Sensibilisierung für allfällige Abweichungen aufzubauen (z.B. mittels Doppelcheck, um den aktuellen Standort genau zu überprüfen) oder auch um ein effizientes Fehlerkonzept bei Realisation des Fehlers zur Minimalisierung des Zeitverlusts.

*Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in*



- In der Vorbereitung zum Training oder Wettkampf für die Richtungsarbeit sensibilisieren: Wie läuft diese idealerweise ab? Wo auf der Teilstrecke ist die Thematik relevant?
- 1-2 entsprechende Prozessziele definieren.



- Vergangene Trainings und Wettkämpfe ausführlich auswerten: Fähigkeit zum Kompasslaufen vorhanden? Wie erfolgt die Planung und Umsetzung (Blick öffnen ins Gelände, Abstimmung Kompass – Karte, z.B. mittels Checkpoints)?

- Geht es um die eigentlichen technischen Abläufe oder eher um die mentale Steuerung? Aus den Erkenntnissen konkrete Trainingsziele ableiten und an diesen arbeiten, um die Abläufe zu automatisieren (z.B. Richtung halten in Abstimmung mit Kartenkontakt, Doppelcheck nach Bedarf zur Überprüfung der Richtung, Fehler-/Auffangkonzept, wenn es nicht mehr stimmt).
- Gemäss vorhandenem Laufkonzept Sensibilisierung des Athleten für bewusstes Erkennen und Anwenden von Richtung/Kompasseinsatz auf den entsprechenden Teilstreckenabschnitten.



*Praxistipp für den/die Trainer*in:*

- Die Erstellung des individuellen Laufkonzepts PUR (s. auch Abschnitt 1.3) umfasst sowohl einen technischen, als auch mentalen Aspekt, beide sind eng miteinander verbunden. Auf der Ebene der Teilstreckenplanung und -umsetzung (inkl. Einbezug der Rückkopplung) geht es primär um die technischen Abläufe, resp. deren Automatisierung. Mit zunehmendem Leistungslevel geht es vermehrt darum, die bestehenden Abläufe zu verfeinern, resp. an die eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse anzupassen und ausserdem den Umgang mit Störfaktoren zu erlernen. Dabei ist zentral, mögliche Ablenkungen zu erkennen und den Fokus auf den eigenen Handlungsabläufen zu behalten. Ob dies gelingt, hängt von der mentalen Steuerung ab. Fehler können also einerseits durch mangelhafte Abläufe bedingt sein (Planung und/oder Umsetzung). Andererseits aber auch durch eine unzureichende mentale Steuerung, was dazu führt, dass die vorhandenen Abläufe infolge der Ablenkung nicht mehr richtig funktionieren. Eine Übersicht dazu findet sich im J+S Lehrmittel OL mental («mein Plan – PUR»).

Fallbeispiel 2: «immer diese blöden Fehler!» (Konzentration)

Mögliche Situation/Ausgangslage

D unterlaufen oftmals unnötige Fehler: Die schwierigen Stellen in einem Training oder Wettkampf werden gut und abgeklärt gemeistert, dann passieren in vermeintlich einfachen Passagen vermeidbare Fehler. In der Auswertung ergeben sich Hinweise darauf, dass die Fehler eher im späteren Verlauf eines Trainings/Wettkampfs geschehen. D. gibt im Nachhinein als Grund für die Fehlerentstehung an, müde im Kopf, resp. nicht mehr konzentriert gewesen zu sein.

Einschätzung der Situation

Offenbar scheint D. ein gutes und solides Laufkonzept zu haben: Sie kann technisch sauber laufen und hat auch ein Gefühl für heikle Stellen, welche mit entsprechender Anpassung problemlos gemeistert werden. Ihre eigene Einschätzung sowie die Tatsache, dass die Fehler eher in einfachen Passagen geschehen, weisen darauf hin, dass die Ursache tatsächlich in einer nachlassenden, resp. nicht ausreichend gegebener Konzentrationsfähigkeit liegt. Diese steht oftmals mit der zunehmenden Ermüdung im Zeitverlauf in Verbindung.

Es ergeben sich folgende Ansatzpunkte: Zum einen kann im Training an der mentalen Ausdauer gearbeitet werden, indem z.B. die Ermüdungsresistenz, aber auch der Automatisierungsgrad der eigenen Abläufe gefördert wird. Zum anderen kann es sehr

hilfreich sein, Anzeichen von Müdigkeit erkennen und Strategien zur Stabilisierung anwenden zu können. Eine weitere Möglichkeit besteht in der gezielten Steuerung der Konzentration, indem sowohl schwierige Stellen im Voraus erkannt werden, als auch Laufpassagen bestimmt werden, welche eine kurze Erholung im Kopf zulassen.

*Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in*



- Falls die Grundabläufe schon ziemlich gut gefestigt sind, kann es hilfreich sein, den Athleten in der Vorbereitung auf eine mögliche nachlassende Konzentration einzustellen.
- Diese Situationen gegen Ende eines Trainings/Wettkampfes visualisieren und sich das angestrebte Verhalten im entsprechenden Moment verinnerlichen (wenn-dann-Szenario).
- Arbeit mit 1-2 konkreten Prozesszielen, welche die saubere Umsetzung unterstützen (z.B. «nächster Kontrollpunkt?», «blick nach vorne ins Gelände», u.a.).
- Anwendung der Selbstgespräch-Technik: Der Athlet gibt sich (laut oder gedacht) Hinweise für die Ausführung der nachfolgenden Handlung (z.B. «Blick nach vorne!», «mein nächster Kontrollpunkt ist...»). Dadurch wird die Konzentration auf die aktuelle Arbeit hochgehalten.



- Durch ausführliche Analyse verschiedener Trainings und Wettkämpfe allfällig vorhandene Muster ausarbeiten. Diese können dann in einzelne Prozessziele übersetzt und im Training bearbeitet werden.
- Durch sog. Fokustrainings (z.B. jede einzelne Teilstrecke ist eine neue/eigene Aufgabe: Jeweils nach dem Stempeln den Fokus für neue Teilstrecke hochfahren).
- Im Grundlagentraining Erhöhung der Ermüdungsresistenz, resp. Arbeit am Automatisierungsgrad der eigenen Handlungsabläufe durch Vorbelastung oder längeren Trainings mit dem Fokus auf sauberer Ausführung (z.B. mittels Linienlauf).
- Sensibilisierung für Ermüdungsanzeichen, diese bewusst definieren und Handlungsmassnahmen ableiten im Sinne von Prozesszielen (wenn-dann-Szenario) und diese im Training regelmässig einbauen.
- Bewusste Arbeit an der Konzentrationssteuerung: a) erkennen, wo der Fokus hochgehalten werden muss (Lesen/Verstehen der Karte, Auflösen von Schlüsselstellen), b) Möglichkeiten zur kognitiven Erholung (Route/Plan ist klar, Phase der Umsetzung entlang einer klaren Leitlinie).
- Switch Fokus – mentale Erholung aufbauen/trainieren: Wo darf ich abschalten? Wichtig: der Moment zum Zurückholen muss definiert sein (idealerweise prospektiv, z.B. «bis da kann ich abschalten... da vorne bei beim Sumpf hole ich mich wieder aktiv auf die Karte»).



*Praxistipp für den/die Trainer*in:*

- Bei nachlassender Konzentrationsfähigkeit infolge Ermüdung passieren rel. häufig Fehler nach erfolgreich gemeisterten Schlüsselstellen oder auch auf den letzten 2-3 Teilstrecken vor dem Ziel. Durch das regelmässige Training ist sich der Athlet gewöhnt, bei Bedarf den Fokus zu erhöhen. Deshalb werden die schwierigeren Abschnitte erkannt und auch erfolgreich bewältigt. Durch die Müdigkeit nimmt jedoch die Konzentration ab und der

Athlet gibt zu wenig Gegensteuer, weil «ja die Schlüsselstelle gemeistert» oder «nur noch 2 (einfache) Posten bis zum Ziel anzulaufen sind».

- Auf einfachen Strecken kann es auch vorkommen, dass die Athleten unterfordert sind und darum die Konzentration verlieren. In diesem Fall geht es darum, zu lernen, auch auf einfacheren Teilstrecken dran zu bleiben: z.B. mittels Selbstgespräch: «was will ich als nächstes sehen?», «wo steht der Posten/Postenbeschreibung?» oder auch durch aktives Zuordnen der Karteninformationen im Gelände (z.B. «da vorne ist die Hausecke»).
 - In der Praxis stellt sich ab und zu die Frage, ob die mangelnde Konzentrationsfähigkeit als mögliche Erklärung für Fehler vorgeschoben wird oder ob der Kopf ab einem gewissen Zeitpunkt wirklich nicht mehr richtig leisten kann. Möglich sind beide Varianten, eine Antwort kann durch eine ausführlichere Analyse gefunden werden: Hinweise auf gewisse Muster (Fehler meistens nach einer bestimmten Zeit/hintenraus, sog. unnötige Fehler, z.B. auf einfachen Teilstrecken oder gehäuft administrative Fehler) deuten auf ein tatsächliches momentanes Konzentrationsdefizit hin.
-

Fallbeispiel 3: «was machen die denn da?!» (Störfaktoren «Gegnerkontakt»)

Mögliche Situation/Ausgangslage

Athlet Q ist super unterwegs. Auf dem Weg vom Attackpoint zum Posten sieht er andere Läufer. Er lässt sich von diesen ablenken und verfehlt/sucht den Posten.

Einschätzung der Situation

Q scheint sich zu wenig bewusst zu sein, dass die letzte Phase der Teilstrecke matchentscheidend ist und eine hohe Konzentration erfordert, um sich aktiv zum Posten durchzulesen. Die anwesenden Läufer lenken ihn von seiner Aufgabe ab und führen dazu, dass der Fokus zu wenig stark auf der aktuellen Aufgabe ist, um fehlerfrei bewältigt zu werden. Als Gründe gibt es verschiedene Möglichkeiten: technische Unsicherheit und «Hoffnung auf Hilfe durch die anderen»/fehlende Überzeugung, Beschäftigung mit Ausgangslage, reine Ablenkung /Vernachlässigung der eigenen Arbeit.

Als Ansatzpunkte können folgende Überlegungen beigezogen werden: Im Bereich Konzentration geht es darum, sich bewusst zu sein, wann auf einer Teilstrecke der volle Fokus nötig ist (u.a. entweder-oder-Entscheidungen, feine/technische heikle Passagen). In den Trainings gilt es, solche Momente bewusst zu erkennen und in der Umsetzung die eigene Aufgabe konsequent und prospektiv durchzuführen.

Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in



- Bereits in der Wettkampfvorbereitung gedankliches Einstellen auf mögliche Ablenkungen/»heikle Wettkampfmomente«: z.B. Gegnerkontakt unterwegs oder im Postenraum, Überlauf Zielpassage, u.a.
- Diese Situationen visualisieren und sich das angestrebte Verhalten in diesen Situationen verinnerlichen (wenn-dann-Szenario).
- Arbeit mit Prozesszielen: Konkreter Auftrag für diese Situationen definieren, als Hilfe dienen die nachfolgenden Fragen: Was will ich tun? Wie setze ich das konkret um? (z.B.: «für die letzte Phase der Teilstrecke brauche ich einen hohen Fokus auf meine Arbeit: Ab dem Attackpoint lese ich mich aktiv und prospektiv bis zum Posten durch»).
- Anwendung der Selbstgespräch-Technik: Der Athlet strukturiert sich mittels Instruktionen für die aktuellen Handlungsschritte (z.B. «Fokus hoch!», «was und wie will ich es tun?», «jetzt bis dahin, dann dahin, ...»). Damit wird die Konzentration auf die aktuelle Arbeit gebündelt und bei entsprechendem Training kann der Athlet möglichen Ablenkungen widerstehen.



- In der Analyse mögliche Ursachen für die Ablenkung ausarbeiten: Geht es um technische Unsicherheiten im Postenraum, z.B. mangelhaftes Vorstellungsvermögen? Oder eher mental im Sinne eines verminderten Selbstvertrauens, übermütig werden (z.B. «die anderen können es besser», «hinten reinstehen, dann gibt's ein gutes Resultat heute»), u.a.?
- Aufgrund der Erkenntnisse entsprechende Lösungsansätze erarbeiten und diese mittels «wenn-dann-Rezepte» festhalten (z.B. «wenn ich beim Attackpoint bin, brauche ich die volle Konzentration um den Postenraum sauber aufzulösen», «wenn andere auftauchen, schaue ich nur auf mich»).
- Überprüfen des vorhandenen individuellen Laufkonzepts: Stimmen die Abläufe im Postenraum? Automatisierung im Training aufbauen.



Praxistipp für den/die Trainer*in:

- Ablenkung durch Gegnerkontakt hat sehr oft eigene Unsicherheit, fehlendes Selbstvertrauen oder kurzfristiges Resultatdenken als Ursache. Es lohnt sich darum, solche Zusammenhänge gemeinsam mit dem Athleten zu erarbeiten und entsprechende Strategien aufzubauen.
- Fehler durch innere oder äussere Störfaktoren werden oftmals durch eine mangelhafte Steuerung verursacht. Der Athlet wird durch die Störfaktoren so von seiner Arbeit abgelenkt, dass der normale OL-Ablauf (Planung und Umsetzung, Rückkopplung) nicht mehr aufrechterhalten werden kann. Durch bewusstes Training kann daran gearbeitet werden, Störfaktoren zu erkennen und als Konsequenz den Fokus ganz bewusst auf die aktuellen Handlungsschritte zu legen (z.B. mittels Selbstgespräch).
- Die Grundbasis für sicheres Laufen stellt das individuelle Laufkonzept im Sinne von PUR dar. Häufig wiederkehrende Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Störfaktoren lassen sich sehr gut in das individuelle Laufkonzept integrieren (s. J+S Lehrmittel «OL mental», eigenes Laufkonzept, Ebene 3).

2.4 Selbstkontrolle

Verliert dein Athlet schnell die Nerven? Findet er kaum mehr aus einer Negativspirale heraus? Verunsichern ihn seine eigenen Selbstgespräche? Überschätzt er sein Können ab und zu? Lösungsansätze um ihn wieder auf den Boden zu bringen findest du in diesem Kapitel.

Fallbeispiel 1: «das Warten auf den Fehler» (Emotionssteuerung)

Mögliche Situation/Ausgangslage

D zeigt regelmässig hervorragende erste Wettkampfhälften. Leider unterlaufen ihm gegen Ende des Laufes immer wieder zeitraubende Fehler. In der Auswertung erwähnt D. er realisiere jeweils unterwegs, dass es gut laufe und er spüre, dass ein sehr guter Lauf möglich sei. Inzwischen habe er auch manchmal den Gedanken, dass hoffentlich nicht wieder ein Fehler zum Abschluss passiere.

Einschätzung der Situation

Die guten ersten Wettkampfhälften zeigen, dass D grundsätzlich die technischen und physischen Fähigkeiten besitzt und diese auch im Wettkampf funktionieren.

Im zweiten Wettkampfteil scheint sich etwas zu verändern: Als Möglichkeiten drängen sich erhöhte Ablenkbarkeit infolge Ermüdung oder zunehmender Eigendruck aufgrund der guten Leistung im ersten Teil. In beiden Varianten lässt sich der Athlet vom Wesentlichen ablenken und wird dadurch fehleranfällig.

Es ergeben sich mehrere Ansatzpunkte: Zum einen kann auf der technisch-mentalen Ebene geschaut werden, ob das Bewusstsein für die Teilstreckenplanung genügend vorhanden ist. Aufgrund seiner Schilderungen kann es gut sein, dass D eher intuitiv läuft und im Flow ist und dabei die Anzeichen nicht erkennt, wann ein Wechsel in den bewussten Modus nötig wäre, um richtig reagieren zu können. Zum anderen kann die Sensibilisierung für sich verändernde Umstände (z.B. Müdigkeit, ablenkende Gedanken, u.a.) aufgebaut werden. Als hilfreich kann sich ebenfalls erweisen, den Fokus bewusst lenken zu können, z.B. von Störgedanken/Emotionen hin zur Prozessebene und den damit verbundenen Arbeitszielen. Zur Stabilisierung kann ausserdem der Einsatz der Selbstgesprächstechnik hilfreich sein.

*Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in*



- Vor dem Wettkampf 2-3 konkrete Prozessziele festlegen, an welche sich der Athlet während des ganzen Wettkampfs halten kann.
- Sensibilisierung, dass jede Teilstrecke eine eigene Aufgabe ist, zu welcher eine Planung und die konsequente Umsetzung gehört.
- Vorbereitung eines unterstützenden Selbstgesprächs (Schlüsselworte, z.B. «Fokus», «Richtung-Blick nach vorne», u.a.).



- In der Analyse ausarbeiten, welches die häufigsten Ablenkungen sind und wann sich diese auswirken (Fehler eher im Postenraum, auf Route?) Daraus ein Bewusstsein entwickeln: Ablenkungen erkennen, entsprechende Reaktion definieren.

- Passende «wenn-dann-Rezepte» festhalten (z.B. «wenn ich über die Wettkampfsituation nachdenke, hole ich mich aktiv zum Plan meiner aktuellen Teilstrecke zurück und sage mir laut, was ich als nächstes tun werde»).
- Ablenkungssituationen visualisieren: sich die Ablenkungssituation und das Erkennen derselben vor Augen führen, und dann die darauffolgende Reaktion (gem. «wenn-dann-Rezept») durchspielen, bewusst nachfühlen, wie man dadurch die heikle Situation problemlos meistert.
- Regelmässige Arbeit mit Prozesszielen in Training und Wettkampf (Automatisierung).
- Regelmässige Anwendung der Selbstgesprächstechnik in Training und Wettkampf (Automatisierung).



*Praxistipp für den/die Trainer*in:*

- Ablenkung durch innere oder äussere Störfaktoren weisen darauf hin, dass die Arbeitsabläufe gemäss Laufkonzept (PUR) noch zu wenig automatisiert sind. Es ist darum eine gute Möglichkeit, mit Festigung des Laufkonzepts durch konsequente Anwendung im Training und Thematisieren bei der Auswertung Ablenkungen entgegenzuhalten.
- Der Umgang mit Störfaktoren lässt sich sehr gut in das individuelle Laufkonzept integrieren (vgl. J+S Lehrmittel «OL mental», eigenes Laufkonzept, Ebene 3).
- Gerade wenn wiederholt Fehler passieren ist es wichtig, dass die Athleten die Fähigkeit entwickeln, jedes Training/jeden Wettkampf als neue Möglichkeit zu sehen: Im Kopf also eine Art Neustart vorzunehmen, zu welcher eine entsprechende Vorbereitung und Zielsetzung gehört. Athleten können sehr davon profitieren, wenn Trainer, PBs sie in diesem Prozess bereits früh unterstützen.
- Auf einem fortgeschrittenen Leistungslevel (ab ca. E1) wird der obgenannte Punkt auch relevant während Wettkampfserien (z.B. WM-/EM-Woche, Weltcups, u.a.), die bereits vergangenen Wettkämpfe unabhängig vom Verlauf emotional wirklich abzuschliessen und den Fokus wieder auf die nächste Aufgabe zu richten.

**Fallbeispiel 2: «ich habe nur eine Chance, wenn ich Risiko nehme»
(Selbstvertrauen)**

Mögliche Situation/Ausgangslage

T., eine junge und ehrgeizige Nachwuchsathletin kämpft aktuell mit ihrem Selbstvertrauen: Sie zweifelt an ihren technischen und physischen Fähigkeiten im Vergleich mit den anderen.

So steht sie auch am Start eines wichtigen Wettkampfs: Aufgrund vorangegangener Trainingsergebnisse weiss sie, dass ihre Fähigkeiten nicht ausreichen werden, um ganz vorne mitzulaufen. Sie startet offensiv und bald darauf passieren Fehler. Bei der Auswertung zeigt sich, dass dieses Muster immer wieder auftritt.

Einschätzung der Situation

T. vergleicht sich primär mit der Konkurrenz (soziale Bezugsnorm) und scheint dabei eine gewisse Diskrepanz festzustellen, welche ihr Selbstvertrauen schwächen. Als ehrgeizige Athletin möchte sie beim Wettkampf jedoch auch vorne mitlaufen können. Die Zweifel an den eigenen Fähigkeiten führen zusammen mit dem hohen Ehrgeiz dazu, dass T. beim Wettkampf mit viel Risiko startet und offensichtlich über ihren Fähigkeiten (technisch und/oder physisch) läuft, was irgendwann zu Fehlern führt. Diese Zeitverluste bestätigen T. wiederum die anfänglichen Zweifel und vergrößern die Unsicherheit.

Als Ansatzpunkte in dieser Situation können folgende Aspekte beigezogen werden: T. sollte lernen, sich mit sich selber zu vergleichen und auch im Wettkampf mit individuellen Arbeitszielen zu arbeiten. Weiter erscheint es hilfreich, die vorhandenen Fähigkeiten objektiv und realistisch einzuschätzen: Dies wird T. helfen, sich weniger von Wunschvorstellungen leiten zu lassen, dafür mehr mit den eigenen Möglichkeiten zu arbeiten, was zu einer Stabilisierung der eigenen Leistung führen wird. Zudem kann es T. helfen, wenn sie ihren Denkfehler erkennen kann: Die Lösung hin zu besseren Resultaten liegt nicht in einem risikohaften Laufen, sondern in sicheren und stabilen Abläufen.

*Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in*



- Die Athletin bereits in der Vorbereitung für das eigene Laufkonzept (PUR) sensibilisieren.
- eventuell den Fokus in der Vorbereitung auf die Startphase legen: 1-2 konkrete Prozessziele setzen, damit der Wettkampfeinstieg sicher/solid gelingt.
- 1-2 konkrete Prozessziele für Training/Wettkampf definieren, um den Fokus auf der Arbeitsebene zu haben.
- Die Athletin an die eigenen Stärken erinnern und daraus eine eigene Zielsetzung formulieren (~ eigene Stärken umsetzen).



- Der Athletin die Entwicklungsperspektive aufzeigen (aufbauen / besser werden / Spass am Fortschritt / Resultate als Bonus, «dürfen vs. müssen»).
- Die Athletin für die eigenen Fähigkeiten sensibilisieren (Stärken/Punkte mit Verbesserungspotenzial), eine realistische Selbsteinschätzung ist zentral.
- Denkfehler aufzeigen («mit Risiko eigene Defizite kompensieren»), Wunschdenken in konkrete Prozessziele umsetzen und sich diese schrittweise erarbeiten.
- In Training und Wettkampf konsequent mit geeigneten Prozesszielen arbeiten, damit sich die Athletin auf der Arbeitsebene halten kann.
- Im Training systematisch an eigenen Schwächen arbeiten. Mit geeigneten Zwischenzielen, resp. über die Wahrnehmung der eigenen Fortschritte kann die Athletin ihre Selbstwirksamkeit aufbauen.
- ca. ab Stufe E1 sensibilisieren für die Balance zwischen Sicherheit und Risiko: Risiko soll ein bewusster Entscheid sein.



Praxistipp für den/die Trainer*in:

- Bei jungen und ehrgeizigen Athleten ist häufig zu beobachten, dass aus wahrgenommenen Defiziten eine Tendenz zu risikoreichem Laufen (technisch: unpräzise in Planung und/oder Umsetzung, physisch: zu schnell/über dem Limit) entsteht. Die daraus resultierenden Zeitverluste werden wiederum als Bestätigung für die unzureichenden eigenen Fähigkeiten gesehen. Dies sollte den Athleten unbedingt als Denkfehler aufgezeigt werden, damit sie sich aus diesem Teufelskreis lösen können: Gerade durch die unsaubere Ausführung nehmen sich die Athleten selber aus dem Rennen. Die Lösung liegt also im Fokus auf die eigenen Abläufe (saubere Planung und Umsetzung).
- Das Aufzeigen der Entwicklungsperspektive ermöglicht der Athletin, ihr fixes Mindset (schwarz-weiss: «die anderen sind eh besser») aufzubrechen. Hierfür ist die Unterstützung von aussen (durch Trainer, PB) sehr hilfreich und wertvoll.
- Athlet*innen mit einem Hang zu Perfektionismus tun sich oftmals schwer, Fehler und Zeitverluste als "part of the game" zu akzeptieren. Dies führt bereits während des Trainings oder Wettkampfs zu Enttäuschung/Frustration und damit verbunden u.U. nachlassender Leistungsbereitschaft. Es ist daher sehr hilfreich, bereits früh in der Entwicklung an der Fehlerakzeptanz zu arbeiten.

Fallbeispiel 3: «jetzt muss ich's aber zeigen!» (Verarbeitung von aussergewöhnlichen Leistungen)

Mögliche Situation/Ausgangslage

K. gehört seit 2 Jahren dem nationalen Juniorenkader an. Seine Leistungen sind solid und er selektionierte sich bisher regelmässig für die internationalen Junioreneinsätze und klassierte sich im Top 20 Bereich. An der bevorstehenden JWOC möchte er eine Medaille gewinnen. Er ist sich im Vorfeld bewusst, dass er dazu seine optimale Leistung abrufen muss. Im ersten Wettkampf (Sprint) zeigt er eine solide Leistung und belegt Rang 17, K. ist enttäuscht. Am nächsten Tag erfolgt die Langdistanz: K. fühlt sich gut und steht sehr motiviert am Start. Der Wettkampf gelingt ihm jedoch nicht: Von Beginn an begeht er immer wieder Fehler, der Wettkampf wird zum Krampf und er klassiert sich mit grossem Zeitrückstand im hinteren Ranglistendrittel. Schwer enttäuscht zieht sich K. zurück. In zwei Tagen steht bereits die Staffel auf dem Programm, in welcher er auf Position 2 gesetzt ist.

Einschätzung der Situation

Die Situation von K. erinnert in gewissen Punkten an das vorangegangene Fallbeispiel (s. 2.4.2., Selbstvertrauen): Aufgrund der gesetzten Ziele steht K. unter Druck, die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass ihm aufgrund der bisherigen Leistungen und der Enttäuschung Störgedanken das Leben schwer machen. Speziell ist an dieser Situation, dass sich K. mitten in einer Wettkampfserie befindet: Es geht Schlag auf Schlag, wodurch kaum Zeit bleibt, die Enttäuschungen zu verarbeiten. Und doch ist dies eine wichtige Voraussetzung, um in nachfolgenden Wettkämpfen wieder den Kopf frei zu haben.

Es ist daher hilfreich, die Athleten auf den mentalen Umgang mit intensiveren Wettkampfblocken vorzubereiten (z.B. Titelkämpfe, Testläufe, Mehrtageläufe, u.a.).

Mögliches Vorgehen durch den/die Trainer*in



- Anwendung von Entspannungstechniken (z.B. Atementspannung, Kurzform progressive Muskelrelaxation PMR, sich gedanklich ruhigen/positiven Ort vorstellen) um sich von den Emotionen zu distanzieren und zur Ruhe zu kommen.
- Eine kurze und sachliche Analyse zum vergangenen Wettkampf machen: Wichtig für die Athleten ist zu verstehen, dass es Gründe gibt, weshalb Fehler passiert sind: Dies kann helfen, sich nicht grundsätzlich als Sportler in Frage zu stellen, sondern die Fehlerursache in unzureichenden Handlungen zu sehen. Damit ergibt sich ein konkreter Ansatzpunkt für den nächsten Wettkampf und das Selbstvertrauen lässt sich so stabilisieren.
- Konkreten Plan für den nächsten Wettkampf erstellen (wann mache ich was?): Struktur gibt Sicherheit und hilft, gedanklich im aktuellen Moment zu bleiben (der Fokus ist auf dem Wesentlichen).
- Nach einem Wettkampf einen gedanklichen Neustart anstreben: jeder weitere Wettkampf beginnt bei Null, Fokus auf die einzelnen Vorbereitungsschritte.
- Einen Zeitplan erstellen und die anstehenden konkreten Schritte definieren (z.B. Wettkampfplan für nächsten Tag erstellen, kurzer Spaziergang, Packen für den anstehenden Wettkampf, u.a.).



- Die Athleten bereits im Vorfeld gut auf Wettkampfblocke einstellen und das Bewusstsein schaffen, dass wenig Zeit zur Verarbeitung bleibt bis zum nächsten Einsatz: Jeder Wettkampf beginnt bei Null.
- Die wichtigsten Auswertungsschritte im Vorfeld definieren: was braucht es, um die aktuelle Leistung einzuordnen und den Wettkampf auf die Seite zu legen (z.B. Route einzeichnen, GPS-/Zwischenzeiten-Vergleich, allfällige Fehler kurz analysieren, positive Punkte erkennen, Fazit > was nehme ich mit?)?
- Die Auswertung in den Zeitplan aufnehmen (wann/wie lange wird in die Auswertung investiert? Zeitfenster, um sich gedanklich/emotional etwas zu distanzieren?).
- Die Einstellung aufbauen, dass jeder Wettkampf eine Chance/Möglichkeit darstellt (Annäherungsziele).
- Grundverständnis fördern, dass eine Leistung über die Handlung im jeweiligen Moment entsteht > Prozessfokus aufbauen.



Praxistipp für den/die Trainer*in:

- Die bewusste Verarbeitung von Emotionen nach Wettkämpfen gilt gleichermassen für Erfolge, wie auch Enttäuschungen: Einzig die Färbung der Emotionen ist anders (Freude vs. Enttäuschung/Frust). Deren Auswirkung ist aber ähnlich: Die Emotionen brauchen Energie und lösen unzählige Gedanken aus, welche unkontrolliert die Konzentration auf das Wesentliche stören.

- Um den Kopf frei zu bekommen für weitere Einsätze in Wettkampfblocken geht es darum, eine Art Kurzversion der Auswertung zu finden. Damit kann eine Leistung eingeordnet werden und wichtige Erkenntnisse in den nächsten Wettkampf einfließen. Eine umfassende Auswertung macht nach Abschluss des Wettkampfblocks (ev. mit etwas zeitlicher Distanz) mehr Sinn.
-

3 Komplexere Fragestellungen – wenn die Entwicklung stockt

Die bisher beschriebenen Fallbeispiele bilden klassische Fragestellungen in Trainings- und Wettkampfsituationen ab, das Mentaltraining wird im Sinne einer Leistungsoptimierung angewendet. Im Rahmen der längerfristigen Leistungsentwicklung gibt es aber auch Phasen, in denen grundsätzlichere Fragen auftauchen, welche ebenfalls mit der mentalen Verfassung im Zusammenhang stehen.

Im folgenden Abschnitt werden drei häufig anzutreffende Situationen kurz dargestellt.

3.1 Konzentration - Motivation - Selbstvertrauen

Jede/r Sportler*in kennt Tage, an welchen er/sie sich nicht konzentrieren kann oder die Motivation zu wünschen übriglässt. Wenn dies aber öfters vorkommt, wird es zu einem Thema: Beide Bereiche sind zentral für die Leistungserbringung. Die Bedeutung der Konzentration und mögliche Ansatzpunkte wurden bereits im Abschnitt 2.3. dargestellt: Wenn der Fokus auf die relevanten Dinge fehlt, kommt es irgendwann zu Fehlern. Wenn hingegen die Motivation über eine längere Zeit fehlt, dann wird ein geregeltes Training zur Belastung, in der Folge nimmt die Qualität ab oder es werden gar immer mehr Trainingseinheiten weggelassen, womit der Formaufbau beeinträchtigt wird. Eine fehlende Motivation kann sich aber auch auf die Konzentrationsfähigkeit ungünstig auswirken, womit bei durchgeführten Einheiten wieder die Fehleranfälligkeit steigt – dies wird sich über kurz oder lang erneut auf die Motivation auswirkt. Es entsteht somit rasch eine Negativspirale.

Bei dieser Dynamik ist es eine Frage der Zeit, bis auch das Selbstvertrauen in Mitleidenschaft gezogen wird: Bei Schwierigkeiten mit der Konzentration und Motivation und den geschilderten möglichen Auswirkungen auf die Fehleranfälligkeit schleichen sich Zweifel ein. Diese begünstigen den Verlauf der Negativspirale, so dass sich rasch eine ungünstige Situation ergibt, die Athlet*innen haben das Gefühl, die Kontrolle über sich und die eigenen Handlungen zu verlieren. Im Extremfall kann dies zu Gedanken ans Aufhören führen. Als Trainer*in/PB ist wichtig zu wissen, dass die drei Bereiche im Zusammenspiel ziemlich stark sind: Je länger sie in Schiefelage sind, desto grösser ist das Risiko eines Dropouts. Es ist daher wertvoll, immer etwas ein Auge darauf zu haben und auch die Zusammenhänge zwischen den Aspekten zu sehen. So kann bei Veränderungen frühzeitig das Gespräch zum/zur Athlet*in gesucht und mögliche Lösungsansätze erarbeitet werden.

Welche konkreten Ansatzpunkte gibt es? Als Trainer*in oder PB ist es hilfreich, im Kontakt mit den Athlet*innen immer auch die allgemeine Befindlichkeit oder Gefühlslage zu thematisieren. So lernt man die Sportler*innen und ihre Reaktionen in verschiedenen Situationen besser kennen. Eine weitere gute Möglichkeit kann sein, die aktuelle Gefühlslage neben den anderen Daten im T-Pak zu notieren – dies gibt einen raschen Überblick und kann helfen, plötzliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen. In der Saison-, und auch Phasenplanung empfiehlt sich, Trainings- und Wettkampfpausen bewusst und regelmässig einzuplanen, damit genügend Zeit auch für die mentale Erholung bleibt (z.B. Ausgang, Feriausflug mit Freunden, u.a.). Damit können Motivationsschwierigkeiten verhindert werden. Bei der Saisonauswertung kann zudem explizit angesprochen werden, ob Freude und Wille zum leistungsorientierten Training weiterhin vorhanden sind.

Damit kann aktiv das Commitment zum Leistungssport abgeholt werden in künftigen allfällig schwierigeren Situationen bezüglich Motivation drauf zurückgegriffen werden.

3.2 Herausforderungen in der Abstimmung zwischen Sport und Umfeld

Im OL absolvieren die meisten jungen Athlet*innen eine schulische oder berufliche Ausbildung, das leistungsorientierte Training muss mit diesem Bereich ideal abgestimmt werden, daneben bleibt nicht mehr viel Zeit für anderes übrig (Freizeit). Zunehmend werden sportfreundliche Ausbildungen gewählt, wie z.B. eine Sportlehre oder Studienlösungen für Leistungssportler*innen. Diese ermöglichen eine flexiblere Handhabung der Ausbildungsinhalte (u.a. Anpassung Studienplan, Verlängerung der Ausbildungszeit, flexible Prüfungsdaten) und helfen, systematische Überlastungen zu vermeiden.

Dennoch gibt es immer wieder kurz- oder mittelfristig Belastungssituationen, welche oftmals durch eine mangelnde Erholungszeit gezeichnet sind. Hier ist grundsätzlich an eine Erhöhung der Verletzungsanfälligkeit oder schwindende Motivation durch Überbelastung zu denken.

Besonders brisant wird es, wenn Schulstress, Lern- und Prüfungszeit zur gleichen Zeit stattfinden wie Testläufe oder wichtige internationale Läufe: Sportlich wäre ein gewisser Mehraufwand für den Feinschliff nötig (z.B. Wettkampfvorbereitung, Vorbereitungstrainingslager), aber auch schulisch/beruflich sollte der Aufwand intensiviert werden. Um beide Seiten unter einen Hut zu bringen, braucht es die richtigen Kompromisse und zudem die nötige Energie, welche infolge der suboptimalen Erholung häufig fehlt. Daraus ergibt sich sowohl für Athlet*innen, als auch Betreuer*innen unzufriedenstellende Situationen: Die Sportler*innen sind am Limit, Konzentration/Motivation und teilweise die Leistungsfähigkeit sind eingeschränkt und die Sportler*innen haben Angst vor dem Scheitern (in beiden Bereichen: sportlich und schulisch). Dadurch wird die Vorfreude auf die sportlichen Ereignisse getrübt und manchmal die Überzeugung bereits im Vorfeld der Wettkämpfe aufgebaut, sowieso keine Chancen zu haben. Umso wichtiger ist es für Trainer*innen & Betreuer*innen, zu wissen, wie Athlet*innen in diesen Situationen bestmöglich unterstützt werden können.

Der wichtigste Ansatzpunkt in der Betreuung liegt im frühzeitigen Erkennen von möglichen Engpässen zwischen Sport und Schule/Beruf. Bereits beim Erstellen der Jahresplanung sollten daher mögliche Konfliktsituationen thematisiert und entsprechende Lösungsansätze gesucht werden: Können Prüfungen verschoben werden? Sollten die sportlichen Ziele angepasst werden? Unter welchen Bedingungen können die sportliche und berufliche Seite unter einen Hut gebracht werden, welche Kompromisse braucht es dazu? Darauf basierend kann mit den Athlet*innen und ihrem Umfeld auf eine Lösung hingearbeitet werden. Trainer*innen und persönliche Betreuer*innen können eine wertvolle Unterstützung geben, wenn sie die Entwicklung über die Zeit gut im Blick halten: Sollte es zu Schwierigkeiten kommen, ist es hilfreich, bereits früh nötige Anpassungen in der Planung vorzunehmen. Dies ermöglicht den Athlet*innen, sich trotz Engpässen bestmöglich vorzubereiten, aber immer auch ein Hintertürchen zum Aussteigen offen zu halten, wenn es zu viel werden sollte.

Haben sich Athlet*innen für eine Doppelbelastung entschieden, kann es sehr hilfreich sein, die Vorbereitung auf die Wettkämpfe genug früh zu erstellen. Während der Wettkampftage ist es dann entscheidend, den Fokus auf dem Hier & Jetzt halten zu können: Wer sich im richtigen Moment nur auf den Sport fokussieren und andere Themen ausblenden kann, hat einen klaren Vorteil.

Belastungen können sich aber auch aus dem persönlichen Umfeld ergeben. Auch hier ist es hilfreich, diese frühzeitig zu erkennen und anzusprechen. So zeigt sich, welche Massnahmen in Frage kommen, bei grösseren Belastungssituationen kann es allenfalls eine Option sein, eine aussenstehende Fachperson beizuziehen (s. auch Abschnitt 3.4.)

3.3 Betreuung bei Verletzungen und gesundheitlichen Problemen

Leider gehören gesundheitliche Probleme auch manchmal zum Leistungs- und Spitzensport. Da sind zum einen Erkrankungen oder Verletzungen, welche im Alltag auftreten können und so den sportlichen Weg ausbremsen.

Zum anderen gibt es aber auch sportspezifische Schwierigkeiten: Fehl- oder Überbelastungen infolge hohem oder zu schnell gesteigertem Trainingsumfang, Übertraining, Probleme mit Gewichtsverlust, resp. Essstörungen nur um einige zu nennen.

Gesundheitliche Probleme sind im Sportbereich u.a. deshalb schwierig, weil sich viele Athlet*innen stark über den Sport definieren. Durch die krankheits- oder verletzungsbedingte Zwangspause fällt ein wichtiger Teil zur Selbstbestärkung weg, was vielen betroffenen grosse Mühe bereitet. Als Reaktion zeigen sich Motivationsprobleme, oder das Stellen der Sinnfrage allgemein. Es können sich auch psychische Auffälligkeiten wie Rückzug, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Symptomen entwickeln als Reaktion auf die aktuelle Situation. Es folgen einige Hinweise und Tipps zum Umgang mit diesen Situationen.

Unterstützung als wichtiger Pfeiler

Gerade in einer solch schwierigen Situation brauchen Sportler*innen Unterstützung. Dabei ist meistens schon eine Ansprechperson zum Austausch/Gespräch wertvoll: Die Sportler*innen spüren in dem für sie schwierigen Moment, dass sie nicht allein sind und ihnen Verständnis für ihre Situation entgegengebracht wird. Darum ist die Hauptrolle der/s Trainer*in oder PBs in einer gesundheitlich belasteten Situation jene der/des Begleiter*in/Unterstützer*in: Als Ansprechpartner*in präsent zu sein, den Sportler*innen mit Tipps und Empfehlungen zur Seite zu stehen und wo nötig auch Einfluss auf die Trainingsgestaltung (Inhalte und Struktur) zu nehmen. Ausserdem kann es sehr unterstützend sein, wenn Entscheidungen (z.B. ärztliche Abklärungen, Anpassung Trainingsplan, Wettkampfrückzug,) nicht alleine getroffen werden müssen. Ein aktives Nachfragen durch Trainer*in oder PBs kann sehr hilfreich sein: Viele Sportler*innen wollen niemandem zur Last fallen und suchen darum von sich aus dem Kontakt nicht.

Unterscheidung akut vs. chronisch

Für die Betreuung ist die Unterscheidung zwischen akuten und länger anhaltenden Problemen wichtig: bei leichteren Schwierigkeiten kann es hilfreich sein, die Athlet*innen zu motivieren, sich genügend Zeit für eine vollständige Ausheilung zu geben. Ein zu frühes/intensives Einsteigen kann eine Chronifizierung begünstigen. Zudem hilft es, wenn der/die Trainer*in/PB sich einen Überblick verschafft, was von medizinischer Seite (Arzt, Physio) empfohlen wird: So kann er/sie die Athlet*innen bei der Trainingsplanung und -gestaltung optimal unterstützen und gleichzeitig feststellen, falls die Umsetzung der Vorgaben Mühe bereitet. Bei längerdauernden Beeinträchtigungen spielt die Motivation eine wichtige Rolle. Hier kann es hilfreich sein, mit dem/der Athlet*in sinnvolle (realistisch und erreichbar, nach dem SMART-Prinzip)

Zwischenziele für das Rehabilitations-/Aufbautraining zu setzen. Ausserdem können spezifische Aufgaben zur Überbrückung, resp. Ergänzung der Trainingsinhalte definiert werden. Dazu eignen sich z.B. Visualisierungsübungen (der eigenen Abläufe), Kartenstudium/Trockentraining, Entspannungsübungen u.a. Diese Aufgaben geben den Athlet*innen eine gewisse Struktur und zugleich können sie damit eine gewisse Selbstbestätigung als Athlet*innen erfahren. Dies wirkt sich positiv aus auf die Stimmung und allgemein auf die Motivation, sowie auf das Selbstwertgefühl.

On-Off Phasen

Verletzungen oder andere gesundheitliche Probleme stellen für die meisten Sportler*innen eine hohe Belastung dar, entsprechend sind sie gestresst und dauernd besorgt – nicht selten sind die Sportler*innen in einem permanenten «Grübelmodus». Dies wirkt sich über kurz oder lang auf die Stimmung aus und verbraucht auch sehr viel Energie. Eine wertvolle Unterstützung kann es daher sein, dass die Athlet*innen lernen, sich gezielt Gedanken zu machen («on-Phasen») und danach wieder abzuschalten («off-Phasen»): Somit kann die unterbewusste Beschäftigung mit der Situation reduziert und die Energie optimaler eingesetzt werden. Auch können Entspannungsübungen dazu verhelfen, dass sich die Sportler*innen immer wieder etwas von der aktuellen Situation distanzieren und somit konstruktiver damit umgehen können. Weil v.a. jüngeren Athlet*innen teilweise das entsprechende Wissen fehlt, können Trainer*innen und PBs diesbezüglich wertvolle Tipps vermitteln.

3.4 Grenzen hinsichtlich Verantwortungsübernahme als Trainer*in/PB

Auch unter Berücksichtigung des vorhandenen Wissens können Trainer*innen und PBs aber an ihre Grenzen stossen. Ein heikles Thema stellen Gewichtsprobleme, resp. Essstörungen dar. Hierzu gibt es hilfreiche Unterlagen (z.B. Clenin et al., 2017), um sich einen ersten Überblick zu verschaffen.

Aber auch psychische Veränderungen mit Krankheitswert (z.B. Depressionen, Folgen von Übertraining, Ängste) werfen für Betreuende viele Fragen auf. Es wird empfohlen, sich rechtzeitig abzugrenzen und die Verantwortung mindestens teilweise an entsprechende Fachpersonen abzugeben. Erfahrungen zeigen auf, dass der Verlauf damit günstig beeinflusst wird. Nebst einer fachlichen Entlastung fördert dieses Vorgehen auch die eigentliche Rolle der/des Trainer*in/PBs. Denn auch in Phasen gesundheitlicher Schwierigkeiten gibt es ausreichend Themen und Bereiche, welche durch Trainer*innen und PBs begleitet werden können (s. Kapitel 3.2.) und für die betroffenen Athlet*innen sehr wertvoll ist.

Stellen Trainer*innen und PBs Veränderungen fest, welche eine externe Unterstützung erfordern, ist es nützlich, mögliche Anlaufstellen zu kennen. Eine grobe Übersicht gibt Tabelle 1.

Themenbereich	Anlaufstellen	Mögliche Unterstützung
medizinisch, z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Verletzungen • Krankheiten (z.B. Pfeiffer-Drüsenfieber, Essstörungen) • Ausbleiben der Menstruation 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbandsarzt (bei Kaderzugehörigkeit) • Sportmediziner*in, SEMS • Hausarzt*in • allfällig weitere Fachärzte (je nach Fragestellung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Abklärung • Therapie • Beratung
psychologisch, z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsängste • Motivationsschwierigkeiten • Stimmungsschwankungen / Depressionen • familiäre Belastungssituationen • schulische/ berufliche Schwierigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportpsycholog*in, SASP • Psychotherapeut*in FSP • Psychiater*in • Berufs-/Laufbahnberater*in • Zuständige Ausbildungsbegleiter*innen 	<ul style="list-style-type: none"> • Abklärung • Beratung • Coaching • Therapie

Tabelle 1: mögliche Kontakte und Anlaufstellen

4 Schlusswort

OL ist eine Sportart mit hohem Anteil an mentalen Prozessen. Genau das macht die Sportart spannend, aber auch anspruchsvoll – sowohl für Athlet*innen, aber auch Trainer*innen und PBs. Die vorliegende Broschüre versucht, das relevante OL-spezifische Wissen zusammenzubringen und aufzuzeigen, welche mentalen Aspekte in der Praxis von Bedeutung sind und wie diese konkret angegangen werden können. Natürlich können nie alle Fragestellungen abgedeckt werden, durch den Einbezug erfahrener Trainer*innen sollten jedoch die wesentlichen und immer wieder auftretenden Situationen beschrieben sein. Die Broschüre soll Inputs liefern, Anstösse geben oder auch hungrig auf mehr machen.

Herzlichen Dank an alle, welche mitgedacht und ihre Erfahrungen eingebracht haben!

5 Verzeichnis nach mentalen Themen

Antrieb

- Motivation: S. 12-13, 33
- Zielsetzung: S.12-13
- Auswertung: S.13-17
- Fehleranalyse: S.13-17

Zustand

- Optimaler Leistungszustand: S.17-21

Ausführung

- Laufkonzept/PUR: S. 22-23
- Konzentration: S. 23-25, 33
- Störfaktoren: S. 25-27

Selbstkontrolle

- Emotionssteuerung: S. 27-28
- Selbstvertrauen: S. 28-30, 33

6 Glossar

Antrieb	Innere Kraft, Motivation, welche zu einem bestimmten Verhalten antreibt.
Aufgabenorientierung	Zielorientierung, welche darauf abzielt, Dinge zu lernen und sich stetig zu verbessern → individuelle Bezugsnorm.
Checkpoint	Eindeutige und klare Position auf der Karte, die auch im Gelände sichtbar ist und als Positionskontrolle auf der Route verwendet werden kann. Ein letzter Checkpoint leitet auf der Teilstrecke vor dem Posten häufig eine intensivere Kartenarbeit ein.
Bezugsnorm	individuell: Beim Leistungsvergleich werden die Leistungen eines einzelnen Athleten im zeitlichen Verlauf miteinander vergleichen. sozial: Beim Leistungsvergleich wird die eigene Leistung eines Athleten mit jener anderer O-Läufer verglichen.
Doppel-/Mehrfach-Check	Einfache Kontrolltechnik beim Kartenlesen: Um die genaue Position abzusichern, werden mindestens zwei oder mehrere Objekte bewusst zugeordnet. Kann z.B. hilfreich sein, um Parallelfehler zu erkennen.
Dropout	O LäuferInnen, welche vorzeitig mit dem leistungs-/wettkampforientierten OL aufhören, sehr oft aus motivationalen Gründen.
Entwicklungsvorsprung	Dadurch, dass Kinder gewisse Fähigkeiten früher können, als gleichaltrige, wird Neues schneller oder mit weniger Übung erreicht. Im Sport verliert sich der Effekt mit der Zeit
Ergebnisorientierung	Auch Wettkampforientierung. Zielorientierung, welche darauf abzielt, kompetent im Vergleich zu anderen zu sein und andere schlagen zu wollen → soziale Bezugsnorm.
Ermüdungsresistenz	Durch Training wird die Widerstandsfähigkeit gegen physische oder psychische Ermüdung erhöht. Die Trainings- oder Wettkampfbelastung verursacht dann weniger oder später einsetzende Müdigkeit, was die Leistungsfähigkeit optimiert.
FTEM	Rahmenkonzept von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport für die Sport- und Athletenentwicklung. Dabei stehen F für Foundation, T für Talent, E für Elite und M für Mastery. Jeder dieser Schlüsselbereiche ist in mehrere Phasen unterteilt, z.B. E1: im Elitekader Fuss fassen.
Förderkonzept	Dokument von Swiss Orienteering, welches den «idealen» Athletenweg an die Weltspitze im Leistungs- und Spitzensport regelt. Dabei werden Verantwortlichkeiten im Verband, Fördergefässe und Trägerschaften aufgezeigt.

Laufkonzept	Individuelles Grundverständnis hinsichtlich der technischen und mentalen Bewältigung einer OL-Bahn. Während technisch PUR als Basis dient, geht es mental um den systematischen Umgang mit Störfaktoren. Ein Laufkonzept basiert auf aktuellen Kompetenzen und gemachten Erfahrungen und verbindet alle erlernten Prozesse.
Linienlauf	Trainingsform, bei welcher eine auf der Karte vordefinierte Linie präzise abgelaufen wird.
LTS	Lokaler Talentstützpunkt
M – Mental	Mental betrifft die kognitiven Vorgänge (Denkprozesse, Informationsverarbeitung, Verstehen, Gedächtnis, Vorstellungen, usw.) einer Leistung
Mentale Grundtechniken	Atemregulation, Visualisieren, Selbstgespräch
Mindset	fix: Überzeugung, dass eigene Fähigkeiten gegeben und unveränderbar sind, Anstrengung sinnlos. agil: Überzeugung, dass, dass eigene Fähigkeiten entwickelbar sind, Anstrengung wird belohnt.
Kartenlesen	prospektiv: das wahrgenommene Kartenbild wird ins Gelände übertragen/Karteninformationen werden im Gelände zugeordnet (vorausschauendes Kartenlesen) retrospektiv: Informationen aus dem Gelände werden auf der Karte entsprechend zugeordnet (rückblickendes Kartenlesen)
Kognitive Abläufe	Alle Vorgänge im Gehirn, welche eine bestimmte Verarbeitung benötigen (z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Gedächtnis)
OLMU	Das OL-Alphabet: Orientieren, Laufen, Mental und Umfeld
OLZ	Optimaler Leistungszustand: meint den individuell optimalen physischen und/oder psychischen Erregungszustand, welcher es erlaubt, in einer Situation (Wettkampf oder Training) die bestmögliche Leistung abzurufen. Eine zu hohe Erregung entspricht oftmals einer überhöhten Nervosität, was die Steuerungsfähigkeit im mentalen Bereich erschweren kann.
PB – Persönlicher Betreuer	Wichtige Betreuungsperson eines Athleten nebst Vereinstrainer und/oder Kadertrainer
PMR	Progressive Muskelrelaxation > ist ein Entspannungsverfahren, bei welchem durch bewusste An- und Entspannung ausgewählter Muskelgruppen ein Entspannungseffekt erreicht wird.
Prozess, Prozessablauf (technisch-mental)	Ein Prozess/Prozessablauf ist eine Verknüpfung erlernter Handlungsanweisungen zu einer Handlungskette, um ein Ziel zu erreichen.

Prozessziel	Ziele, welche sich auf den Prozess einer Handlung beziehen. Sie beschreiben konkrete Handlungen und Verhaltensweisen, welche zum Ergebnisziel führen (z.B. «ich richte den Kompass nach Norden aus, hebe den Blick ins Gelände und merke mir einen Punkt»)
PUR	Planung - Umsetzung – Rückkopplung: Übergeordnetes Technik-Konzept, welches erlaubt, sicher von A nach B zu kommen und dabei die entsprechenden O-Kompetenzen in jeder Situation umzusetzen. PUR ist die Grundbasis eines individuellen Laufkonzepts.
Rahmenmodell mentaler Teilbereiche	Das Modell fasst die wesentlichen mentalen Teilbereiche zusammen und setzt diese miteinander in Beziehung. Es sind dies: Antrieb, Zustand, Ausführung und Selbstkontrolle.
Selbstwirksamkeit	Erwartung, eine gewünschte Handlung mittels der eigenen Fähigkeiten erfolgreich auszuführen.
SMART-Richtlinien (Zielsetzung)	Grundlegende Kriterien zur eindeutigen Definition von hilfreichen Zielen. Ziele sollen sein: spezifisch, messbar, anpassbar/attraktiv, realistisch, terminiert
Störfaktoren	Reize, welche die Aufmerksamkeit einer OL-Läuferin auf sich ziehen und als Folge von der eigentlichen Aufgabe ablenken. Es unterscheiden sich innere (z.B. Gedanken, Emotionen) und äussere Störfaktoren (z.B. Speaker, andere Läufer, siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Mental»; Kapitel: Störfaktoren als Herausforderung).
technisch-mental	Verbindung zwischen O-technischen und mentalen Vorgängen (z.B. genügend Kartenkontakt bei Gegnerkontakt)
Übermotivation	Verhalten, das von einer hohen Motivation begleitet wird, eine Sache besonders gut zu meistern. Dadurch werden häufig nicht die durch Training automatisierten Abläufe umgesetzt, wodurch sich Fehler einschleichen
Vegetatives Nervensystem	Regelt lebenswichtige Abläufe im Körper (z.B. Herzschlag, Blutdruck, Atmung) welche nicht direkt willentlich steuerbar sind
Wettbewerbsorientierung	Zielorientierung, welche darauf abzielt, kompetent im Vergleich zu anderen zu sein und andere schlagen zu wollen, s. Bezugsnorm sozial.

7 Literaturverzeichnis

Bundesamt für Sport (2018), Orientierungslauf – Mental, BASPO, Magglingen.

Bundesamt für Sport (2015), Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele, BASPO, Magglingen.

Swiss Orienteering (2020), Förderkonzept Orientierungslauf, Swiss Orienteering, Olten.

Swiss Orienteering (2017), RED-S und Female Athlete Triad, Swiss Orienteering, Olten.

Swiss Orienteering (2013), Athletenbetreuung – eine Handreichung, Swiss Orienteering, Olten.