



Orientierungslauf

Mental – Psyche stärken

Anwendung in der Praxis: mentale Übungssammlung

Als Ergänzung zur J+S Broschüre «M wie mental: Psyche stärken» werden nachfolgend zu den dargestellten Kapiteln einige Übungsbeispiele dargestellt. Die Zielgruppen zu den Übungen werden durch Angabe der entsprechenden FTEM-Stufen definiert.

Da auf Anfängerstufe die technische Grundausbildung im Vordergrund steht, werden die mentalen Übungen auf der F-Stufe meistens nicht genauer differenziert. Ob eine Übung durchgeführt werden kann, hängt auch vom Alter und der kognitiven Entwicklung der Kinder & Jugendlichen ab – die Trainerinnen entscheiden, ob und wann eine Übung Sinn macht.

Übungen auf der F-Stufe unterscheiden sich von den anderen Stufen dadurch, dass ein Antasten an die entsprechende Thematik mittels einer Grundübung angestrebt wird.

Übungen ab der T-Stufe zeichnen sich durch eine zunehmende OL-Spezifität aus.

Mentale Grundtechniken

Übung «laut denken» (Selbstgespräch)

Ab Stufe F2: Die Trainerin läuft während einiger Teilstrecken hinter dem Athleten her. Dieser soll sämtliche Gedankengänge laut äussern (z.B. «Jetzt richte ich den Kompass mit Blick ins Gelände, ich will auf die Strasse, da vorne sehe ich die Strasse, ich werde ihr 200m folgen bis zur Wegkreuzung...»). Merkt die Trainerin, dass der Athlet das Kommentieren seiner Handlungen vergisst, ermahnt sie ihn.

Übungsvariante für höhere Stufen (ab T2): Zwei Athleten führen die Übung zusammen durch.

Übung «Superman/-woman» (Visualisieren)

Voraussetzung für die Übung auf F-Stufe: Die Sportler sollten mit der Grundtechnik des Visualisierens vertraut sein (s. J+S Broschüre «Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele», sowie «mentale Grundtechniken», mittels QR-Code).

Ab F-Stufen: Die Athleten lernen, Trainingsziele zu visualisieren und so die wichtigsten Teilhandlungen zur erfolgreichen Handlungsausführung zu verinnerlichen.

Vorbereitung: Eine technisches Trainingsziel wird mit der Trainerin auf die wichtigsten Teilschritte heruntergebrochen und diese klar definiert. Soll beispielsweise das Kompasslaufen visualisiert werden, könnten die Teilschritte wie folgt festgelegt werden: Kompasskante auf die entsprechende Teilstrecke legen – nach Norden ausrichten – Blick ins Gelände und markanten Punkt merken – bis dahin laufen.

Für die Übung stellt sich der Athlet dann vor, er sei ein «Superman», der das Kompasslaufen (entsprechende Handlung) sehr gut beherrscht. Dabei soll er sich die vorher definierten Teilschritte intensiv vor dem inneren Auge vorstellen: Einerseits, wie er diese genau & bewusst umsetzt, andererseits, wie er dadurch präzise zum gewünschten Ort gelangt. Sobald der Athlet das gewünschte Bild vor dem inneren Auge hat, kann er die Übung abschliessen und den Inhalt direkt auf einer Trainingsschleife umsetzen.

Übungsvariante: Nach einem Fehler wird dieser mit der Trainerin angeschaut und gemeinsam definiert, was bei einem nächsten Mal besser gemacht wird, damit der Fehler vermieden werden kann. Wurde z.B. beim Kompasslaufen der Blick zu wenig weit nach vorne ins Gelände gerichtet und entsprechend die Richtung nicht sauber abgenommen, könnte die Korrektur lauten: Nach dem Richtung nehmen den Blick nach vorne richten und einen markanten Punkt im Gelände anvisieren und konsequent bis dahin laufen. Der Athlet visualisiert die angestrebten Abläufe wieder als «Superman» und korrigiert so die aus dem Training fehlerhaften Abläufe. Daraus kann wieder ein neues Ziel für ein nächstes Training abgeleitet werden.

Ziele richtig setzen

Übung «Prozessziele setzen»

Ab Stufe F2: Die Teilnehmenden lernen, was ein Prozessziel ist. Der Fokus liegt auf den Fragen «Was will ich tun?» und «Wie will ich es tun?». Die Trainerin gibt in den Trainings einfache Prozessziele vor (z.B. bei jedem Posten die Weglaufrichtung kennen), die Athletin beschreibt «wie» sie diese zu erreichen gedenkt («sobald ich den Posten sehe, werde ich nochmals die Karte und bestimme ausgehend von der Anlaufrichtung zum Posten, in welchem Winkel ich vom Posten weglaufen will»). Nach Abschluss des Trainings besprechen sie die Umsetzung gemeinsam und setzen mögliche weitere Ziele für das nächste Training. Die Trainerin kann die Athleten auch begleiten und die Umsetzung direkt beobachten.

Ab Stufe T1: Die Teilnehmenden lernen, in jedem Training selbständig ein passendes Prozessziel zu setzen. Dabei formulieren sie selber das «Was» und «Wie» und besprechen es vorgängig mit der Trainerin. Nach dem Training diskutieren sie die Umsetzung gemeinsam und die Athletinnen setzen weitere Ziele für das nächste Training.

Stufen T3/E: gleiches Verfahren wie bei Stufe T1. Die Athletinnen arbeiten jedoch mit mehreren Prozesszielen gleichzeitig. Die Trainerin unterstützt und korrigiert.

Motivation

Übung «positive/schöne Dinge erkennen»

F-Stufen: Das Ziel der Übung besteht darin, Kinder und Jugendliche zu ermuntern, den Fokus auf positive Dinge zu legen. Durchführung vor dem Training (Anreise, Trainingsvorbereitung).

Der Trainer ermuntert die Sportler, alle möglichen positiven/schönen Punkte (z.B. Sonnenschein, spannende Trainingsform, coole Trainingsgruppe u.a.) wahrzunehmen. Die Aspekte können als Liste gesammelt oder mündlich ausgetauscht werden. Zum Abschluss der Übung weist der Trainer auf die vielen positiven Dinge hin und fördert deren Wertschätzung.

Als Variante können auch positive Trainingspunkte aufgegriffen werden.

Übung «negative Punkte in positive umwandeln»

Bei dieser Übung geht es darum, von einer negativen, meistens defizitorientierten Perspektive wegzukommen. Die Sportler sollen lernen, herausfordernde Situationen differenziert zu betrachten.

Ab Stufe F3: Nach einem Training/Wettkampf notiert sich jeder Sportler einen Punkt, mit dem er unzufrieden ist (z.B. «Ich bin unzufrieden mit meinem Richtungsfehler bei Posten 4»). Danach soll er sich überlegen, welche positive Erkenntnis er aus dem Fehler gewinnen kann (z.B. «Ich habe gemerkt, dass mein Kompassseinsatz noch ungenügend ist.

Wenn ich daran arbeite, kann ich in dem Punkt besser werden»), wo nötig wird er dabei vom Trainer unterstützt. Die Gedanken werden mit dem Trainer ausgetauscht.

Als Variante kann diese Übung auch in 2er-Gruppen durchgeführt werden: Sportler A nennt einen negativen Punkt, Sportler B hilft bei der positiven Umformulierung. Danach Rollentausch. Die Partnerübung fördert das selbständige Finden von positiven Ansätzen und Lösungen.

Läufe analysieren

Seit der Einführung von GPS haben sich die Auswertungsmöglichkeiten verbessert. So kann im Fall eines Fehlers die Route der OL-Läuferin besser rekonstruiert werden – auch durch die Trainerin, die höchstwahrscheinlich nicht dabei war. Durch die rasche Zugriffsmöglichkeit auf die GPS-Daten verzichten viele Athletinnen darauf, zuerst die eigene Route auf einer Karte einzuzeichnen. Genau dieser Prozess ist aber sehr wertvoll: Die Athletin muss sich nochmals genau überlegen, was sie wann gemacht hat. Damit wird die Erinnerungsfähigkeit an Routenplanung und -umsetzung geschult – ein wichtiger Aspekt z.B. beim Auffangen nach einem Fehler. Zudem erhält die Trainerin einen Hinweis, wie bewusst die Sportlerinnen ihre Abläufe umsetzen. Weichen die selbstgezeichneten Routen häufig und/oder deutlich von der GPS-Route ab, weist dies darauf hin, dass sich die Sportlerin nicht bewusst erinnern kann, was sie unterwegs tut. Daher empfiehlt es sich für Trainerinnen, das Einzeichnen der Routen regelmässig einzufordern.

Übung «eigene Route einzeichnen»

Ab Stufe T2: Nach einem Training/Wettkampf sollen die Athletinnen auf einer Laufkarte ihre gelaufene Route möglichst präzise einzeichnen. Diese wird im Anschluss mit der GPS-Route verglichen und gemeinsam mit der Trainerin diskutiert. Identische Linien bedeuten, dass die Läuferin unterwegs bewusst registriert hat, wo sie durchgelaufen ist, was darauf hindeutet, dass die technischen Abläufe bewusst umgesetzt wurden. Grössere Abweichungen sind von der Trainerin anzusprechen und erfordern die Suche nach Gründen.

Liegen keine GPS-Daten vor, kann die Übung auch einfach nur als Zeichnungsübung durchgeführt werden.

Übungsvariante für F-Stufen, ev. ohne GPS: Die Trainerin lässt die OL-Läufer beschreiben, wie sie die Teilstrecken gelaufen sind. Sie zeichnet auf einer projizierten Karte die beschriebenen Routen ein. Die Übung kann auch in der Gruppe durchgeführt werden, indem reihum jeder Trainingsteilnehmer eine Teilstrecke beschreibt und die Trainerin dies auf der Karte einzeichnet. Sobald die Sportler das Prinzip verstanden haben, zeichnen sie nach den Trainings selbständig ihre Routen ein.

Optimaler Leistungszustand

Übung «Den optimalen Leistungszustand kennenlernen und herstellen»

Ab Stufe F3: Die Teilnehmenden lernen das Grundprinzip des OLZ sowie verschiedene Aktivierungszustände kennen und spüren deren Auswirkung auf den Körper. Der Trainer sensibilisiert die Athleten beim Einlaufen durch verschiedene Übungen (körperliche Aktivierung > verschiedene Aufwärmformen, mentale Aktivierung > Ziele für Training bewusst machen, pushen mit aktivierender Musik, Anwendung einer schnellwirkenden Entspannungsübung vor dem Training, u.a.) für die Thematik.

Ab Stufe T3/E: Der Trainer erläutert das Prinzip des OLZ. Anschliessend wählen die Athleten je zwei bis drei gute Wettkämpfe der vergangenen Saison aus und beschreiben, wie sie sich vor dem Start gefühlt haben (körperlich, psychisch-mental: z.B. angespannt, unsicher etc.).

Danach leiten sie mit dem Trainer allfällige Gemeinsamkeiten ab. Die ausgearbeiteten Punkte dienen als Vorgabe für das nächste Training (oder Wettkampf): Der Athlet versucht vor dem Start, diese körperlichen Zustände oder Emotionen aufzubauen.

Ab Stufe E: Es wird regelmässige eine Wettkampfsimulation ins Training eingebaut. Die Trainerin plant die Trainings so, dass genügend Zeit für eine kurze Wettkampfvorbereitung bleibt. Die Athletinnen bereiten sich vor dem Start gleich vor wie beim Wettkampf. Sie haben die Aufgabe, ihren OLZ aktiv zu steuern. Danach besprechen sie mit der Trainerin, ob dies gelungen ist. So kann sich die Sportlerin immer mehr ihrem OLZ annähern und lernt ausserdem, mit dem Gefühl der Anspannung umzugehen.

Mein Plan – PUR (Bedeutung des Laufkonzepts)

Übung «Planungskreislauf PUR»

Voraussetzung für die Übung auf F.Stufe: Die Sportler sollten mit dem Planungskreislauf PUR vertraut sein (s. Kap. 7, Handbuch «Orientierungslauf Mental»). Es empfiehlt sich, die drei Aspekte (Planung, Umsetzung, Rückkopplung) nacheinander aufzubauen.

F-Stufen: Je ein Athlet und Trainer bilden eine 2er-Gruppe. Sie laufen gemeinsam eine einfache Bahn ab (idealerweise in übersichtlichem Gelände, z.B. Schulhausareal). Der Athlet hat den Lead, der Trainer ist in der Beobachterposition. Der Athlet plant vom Ausgangspunkt die erste Teilstrecke und erzählt dem Trainer, wie sein Plan aussieht. Danach beginnt die Umsetzung, der Trainer achtet darauf, ob der Plan wie geschildert umgesetzt wird. Beim Posten gibt er dem Athleten ein kurzes Feedback, danach beginnt die Planung der nächsten Teilstrecke.

Variante: Ein Sportler der Stufe F kann von einem erfahreneren Athleten (welcher die Beobachterrolle einnimmt) begleitet werden.

Varianten ab Stufe T1: Durchführung der Übung im Wald, freies Postennetz. Athlet B gibt anzulaufenden Posten an, Athlet A macht laut eine entsprechende Planung und setzt diese um, Athlet B beobachtet die Umsetzung und gibt beim Posten eine kurze Rückmeldung. Danach Rollenwechsel (auch möglich als Partnertraining ohne Posten).

Variante: analog zu Übung «laut denken» (s. mentale Grundtechniken). Der führende Athlet legt beim lauten Denken den Fokus auf die Elemente des Planungskreislaufes (Plan? Umsetzung? Rückkopplung?). Dies ermöglicht für beide Athleten, die Rückkopplung bewusst zu erfahren.

Konzentration

Übung «Wegbeschreibung»

Ab F-Stufen: Die Übung fördert zum einen die bewusste Wahrnehmung der gelaufenen Route und erfordert zudem einen bewussten Konzentrationswechsel hinsichtlich der verschiedenen Aufgaben (Planung & Umsetzung der Teilstrecke vs. Einprägen der zurückgelegten Wegstrecke).

Material: 1 Karte mit OL-Bahn, Notizpapier und Stift.

Bildung von 2er Gruppen, Läufer A läuft eine Teilstrecke. Läufer B folgt ohne Karte und merkt sich den Weg zum angelaufenen Posten. Dort angekommen, hält Läufer B seine Wegbeschreibung stichwortartig oder als Skizze auf einem weissen Blatt Papier fest. Danach Kartenwechsel: Läufer B liest zum nächsten Posten, Läufer A merkt sich den Weg und hält die Beschreibung der nächsten Teilstrecke fest.

Nach Absolvieren der Bahn versuchen die Läufer auf einer leeren Karte mit Hilfe ihrer Beschreibungen/Skizzen die Postenstandorte und Routen einzuzeichnen und korrigieren

sich wo nötig gegenseitig.

Bei weniger erfahrenen Athleten eignen sich als Form kurze Schlaufen mit 3-4 Teilstrecken.

Übung «konzentriert trotz Handicap»

Ab Stufe T3: Die Trainer bereiten kurze Schlaufen mit gewissen Distanzunterschieden vor (ev. mit Gabelungen) und teilen den Athleten unterschiedliche «Handicaps» zu. Diese können in Form von längeren Distanzen und/oder Zeitrückständen ausgesprochen werden. Die Trainingsform ist dabei variabel (Einzelstart mit Zeitmessung, Jagdstart oder Massenstart mit Distanzunterschieden). Das Ziel der Übung besteht darin, dass sich die Athleten trotz gewissem Leistungsdruck voll auf ihre Aufgabe konzentrieren und die kurze OL-Bahn sauber und präzise planen und umsetzen (entsprechend dem eigenen Laufkonzept). Mehrere kurze Einsätze hintereinander erhöhen die Anforderungen an die Konzentration.

Die Form kann auch in Form eines Lager- oder Trainingscups wiederholend durchgeführt werden.

Störfaktoren als Herausforderung

Häufig auftretende Störfaktoren können ins Training eingebaut werden. Zum einen werden die Athletinnen dafür sensibilisiert und können die vorbereiteten Bewältigungsstrategien anwenden und verinnerlichen, zum anderen erhält die Trainerin Einsicht in die Reaktionen auf die Störfaktoren und kann die Erkenntnisse weiterverwenden.

Auf unteren FTEM-Stufen empfiehlt es sich, spielerisch auf mögliche Störfaktoren aufmerksam zu machen und die Sportlerinnen darauf zu sensibilisieren, den Fokus wieder auf ihre eigene Aufgabe zu lenken.

Übung «Störfaktoren erkennen»

Ab F-Stufen: Vor dem eigentlichen Training (z.B. beim Aufwärmen) definiert die Trainerin, worauf sich die Athleten konzentrieren sollen. Nach einiger Zeit wird die aktuelle Tätigkeit unterbrochen und die Athleten werden aufgefordert, möglichst viele im Moment erkennbare Störfaktoren zu nennen (Schwerpunkt auf äussere Störfaktoren, s. Mentalbroschüre, Kapitel «Störfaktoren»). Diese werden durch die Trainerin exemplarisch aufgenommen und das Prinzip der Ablenkung aufgezeigt (z.B. «wenn ihr euch während der Aufgabe auf die Spaziergänger fokussiert, dann seid ihr hinsichtlich eurer Tätigkeit abgelenkt»). Anschliessend kann in der Gruppe spielerisch ein passendes Schlüsselwort kreiert werden, welches bei künftigen Ablenkungen laut gesagt wird (z.B. «Fokus!»), um sich wieder auf die Kernaufgabe zu fokussieren. Dieses Prinzip kann im weiteren Verlauf auch in die Trainings eingebaut werden. So werden die Athleten auf Störfaktoren sensibilisiert und ihnen erste einfache Techniken zum Umgang vermittelt.

Variante: Das Schlüsselwort kann individualisiert werden.

Übung «Störfaktoren einbauen»

Stufe T1-T3: Das Trainerteam bereitet glaubwürdige Störfaktoren (Störung im Vorbereitungsablauf, Streuung falscher Informationen und kurzfristige Korrekturen, viele/falsche/fehlende Posten, störender Gegnerkontakt etc.) für ein wettkampfähnliches Training oder einen Trainingswettkampf vor. Im Vorfeld werden die Athletinnen informiert, dass sie sich bei allfälligen Störungen auf ihre Abläufe konzentrieren sollen (bewusste Sensibilisierung). Das Training wird normal durchgeführt und die Reaktionen der Sportlerinnen auf die Störfaktoren durch die Trainer beobachtet. Im Anschluss wird eine Auswertung (einzeln oder im Team) vorgenommen.

Dabei werden zuerst die Störfaktoren und die dahinterstehende Idee aufgezeigt, anschliessend die Beobachtungen der Trainer erläutert. Darauf aufbauend können gemeinsam mit den Athletinnen weitere Trainingsmassnahmen definiert werden.

Stufe T4-E: gleicher Ablauf, aber ohne Vorankündigung möglicher Störfaktoren. Die Athleten sollen diese ohne vorgängige Hinweise erkennen und mit ihren aufgebauten Routinen bewältigen. Die Trainingsform und die dahinterstehenden Ideen sollten unbedingt nachbesprochen werden.

Selbstvertrauen

Übung «Feedback-Runde»

Ab F-Stufen: Nach dem Training fordert der Trainer die Sportler auf, einen Punkt aufzuschreiben, welcher im Training gut gelungen ist. Die Punkte werden anschliessend im Plenum verglichen. Der Trainer nimmt die genannten Dinge in seinen Trainingsabschluss auf und verstärkt die Teilnehmer, indem sie ermuntert werden, beim nächsten Training daran anzuknüpfen. Damit werden das Erkennen von Gelungenem gefördert und eigene Ressourcen gestärkt. Diese Fähigkeit ist hilfreich im Umgang mit Fehlern.

Übung «...wenn's gut läuft...»

Stufe T1-E: Der Trainer definiert mit dem Athleten sein Trainingsziel (Prozessziel). Anschliessend nimmt der Athlet eine entspannte Position ein und visualisiert eine positive Zielerreichung: Er stellt sich vor, wie er die Aufgabe souverän meistert und fokussiert sich dabei auf das Gelingen und die positiven Auswirkungen (gutes Gefühl, starke Leistung, Lob vom Trainer, u.a.). Er nimmt das positive Gefühl bewusst wahr und geniesst dieses für einen kurzen Moment.

Auf der Basis dieses zuversichtlichen Gefühls bereitet er sich anschliessend auf das bevorstehende Training vor und konzentriert sich voll und ganz auf die Ausführung des entsprechenden Prozessziels.

Emotionskontrolle

Übung «Umgang mit nervigem Gegner»

Ab Stufe T3: Die Athleten bilden 2er Gruppen (ähnliches Leistungslevel). Sie laufen gemeinsam eine Bahn ab. Auf der ersten Teilstrecke führt Athlet A, B ist als Gegner in Lauerposition. Er lässt sich technische oder taktische Störmanöver einfallen, setzt diese um und versucht so, Athlet A auszukontern. Wer als erster den nächsten Posten stempelt, erhält einen Punkt. Bei jedem Posten (oder nach beliebigem Kriterium) werden die Rollen getauscht.

Bei der Übung geht es darum, einerseits störenden Gegnerkontakt zu erleben und mit den provozierten Emotionen umzugehen. Andererseits sollen die eigenen Abläufe trotz der Störvariablen möglichst sauber umgesetzt werden – Störgedanken/-faktoren werden möglichst ausgeblendet.

Als Variante können gegabelte Bahnen benutzt werden und auch verbale Ablenkungen eingebaut werden (mit dem nötigen Respekt!).