



Orientierungslauf – Mental

Die untenstehenden Inhalte dienen als Ergänzung zur J+S-Broschüre «Mental».

Mentale Grundtechniken

Die Vielfalt mentaler Trainings ist gross. Die J+S-Broschüre «Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele» bietet eine gute Übersicht bezüglich der zentralen Grundtechniken Visualisieren, Selbstgespräch und Atemregulation. Nachfolgend wird aufgezeigt, wie diese Grundtechniken im OL genutzt werden können und bei welchen Themen sie zum Einsatz kommen.

Einsatz der mentalen Grundtechniken

Visualisieren

Beim Visualisieren stellt sich der Sportler bestimmte Bewegungen oder Situationen vor seinem inneren Auge vor und spielt den Ablauf gedanklich konzentriert und mit hoher Qualität durch. Er kann im Unterschied zur realen Ausführung beliebig oft Details verändern, bis sie seiner Vorstellung entspricht. Dadurch eignet sich diese Grundtechnik sehr gut, um technische Abläufe zu verinnerlichen (s. Kapitel «Mein Plan»). Der Sportler kann sowohl neue Inhalte bearbeiten (z.B. Strichroute mit Kompass umsetzen), als auch fehlerhafte Handlungsschritte überarbeiten und neu festigen (z.B. Ablenkung durch Gegnerkontakt).

Eine weitere Anwendung ist die Visualisierung der eigenen Vorbereitungsroutine im Training oder Wettkampf. Der Sportler kann sie beispielsweise anwenden, um sich auf unvorhergesehene Situationen vorzubereiten. Dazu wählt er eine beliebige Situation aus und stellt sich die eigene Reaktion darauf vor. Je öfter er solche Abläufe durchspielt, desto sicherer wird er darin, was sich auch positiv auf sein Selbstvertrauen auswirkt.

Befindet sich der Läufer zum Beispiel in Nähe des Postens, kennt aber nicht seinen genauen Standort nicht, kann er visualisieren, wie er sich wieder auffängt: Karte nach Norden ausrichten, sich überlegen, wo er das letzte Mal sicher gewusst hat, wo er war, Gelände nach markanten Objekten absuchen und auf der Karte zuordnen.

Selbstgespräch

Jede Handlung wird durch Gedanken begleitet. Diese können positiv (z.B. «Heute fühle ich mich gut», «Der Wettkampf wird ein Erfolg») oder negativ sein (z.B. «Meine Beine fühlen sich schwer an», «Da wird kaum ein guter Wettkampf möglich sein»). Ist sich die Sportlerin der Gedanken bewusst, entsprechen sie einem inneren Dialog, der aktiv beeinflusst werden kann. Die Sportlerin kann negative Gedanken erkennen und positiv umformulieren. Damit kann sie ihre Gefühlslage günstig beeinflussen, was wiederum die Konzentration auf das Wesentliche erleichtert. Im OL eignet sich die Technik des Selbstgesprächs besonders gut, um mit Zweifeln und negativen Gedanken während der Wettkampfvorbereitung umzugehen (z.B. «Ich bin so nervös, hoffentlich versage ich nicht» wird umformuliert zu: «Ich spüre das Kribbeln – das ist normal, mein Körper macht sich bereit zur Leistung»).

Die Methode hilft bei der Umsetzung des Laufkonzepts: Zur Unterstützung im Gelände kann sich die Athletin eigene Handlungsanweisungen mittels Selbstgespräch geben (z.B. «Ich stelle den Kompass, Blick ins Gelände und laufe nun bis zu diesem Hügel, dort schaue ich wieder auf die Karte...»). Dies hilft speziell in Situationen mit Ablenkungsfaktoren (Gegnerkontakt, Zuschauerpassage, Speaker etc.).

Nach grösseren Fehlern oder bei widrigen Wetterverhältnissen sinkt oftmals die Motivation. Während des Trainings oder Wettkampfs kann dies zu fehlender Konzentration auf die technische Ausführung und weiteren Fehlern führen, was eine Negativspirale auslösen kann. Die Technik des Selbstgesprächs hilft in solchen Situationen, indem die Sportlerin den Fokus auf die wichtigen Punkte lenkt (z.B. «Das Training ist bald geschafft, ich konzentriere mich nochmals voll auf meine Aufgabe. Ich laufe der Höhe entlang und will diesen Felsen sehen...»).

Atemregulation

Die Atmung widerspiegelt den psychischen und körperlichen Zustand. Bei grosser Anspannung erhöht sich die Frequenz, die Atemzüge werden flacher. Sobald die Anspannung abnimmt, beruhigt sich die Atmung. Dieser Zusammenhang kann auch umgekehrt genutzt werden: Der Sportler kann über die Steuerung seiner Atmung aktiv eine Entspannung oder Aktivierung herbeiführen, je nach Bedarf der aktuellen Situation. Im OL verspüren die meisten Läufer während der Startvorbereitung eine ziemlich hohe Anspannung. Daher streben sie eine Entspannung an.

Der Fokus auf den eigenen, ruhigen Atemrhythmus ermöglicht den Sportlern, allfällig drängende Gedanken zu bündeln und sich gedanklich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie können zudem starke Gefühle wie Angst vor Misserfolg oder Wut nach Fehlern abbauen. Die Entspannungsatmung hilft ihnen bei Wartezeiten (z.B. zwischen Sprintqualifikation und -final), zu regenerieren und den Energiehaushalt zu schonen.

Kombination der Techniken

Die Atmungsregulation ist eine Technik zur Aktivierungskontrolle. Erst wenn ein optimaler Aktivierungsgrad erreicht ist, können psychologische Methoden und Übungen effizient angewandt werden. Daher wird die Atmungsregulation gern als Einstiegstechnik vor dem Visualisieren oder dem Selbstgespräch benutzt.