

Workshop „integrierte mentale Trainingsformen“

Informationen

Ablauf:

- Gleichstarke Paare bilden
- Individuelle und gemeinsame Ziele setzen
- Genauen Ablauf kurz erklären (und auf Poster visualisieren)
- Einzelne Übungen und entsprechende Zielsetzungen kurz erklären. Zu jeder Übung eine genaue Beschreibung vorbereiten
- Gemeinsamer Start zu erster Übung: „Massenstart-Training“ mit Gabelungen, Dauer ca. 12-15 Min.
- Workshop (einzelne Übungen, paarweise): Dauer ca. 90 Min.
- Indiv. und gemeinsame Auswertung zwischendurch und am Ende des Trainings
- Gesamtdauer: ca. 2 – 2 ½ Stunden

Gelände:

Sollte möglichst abwechslungsreich sein und einen guten zentralen Punkt (Hütte, Unterstand oder Platz) haben.

Vorbereitungen:

- Pro Übung jeweils 4-6 Karten vorbereiten und Postenbeschreibungen

Zielsetzung

S M A R T e Ziele formulieren

Spezifisch, messbar, anpassbar, realistisch, terminiert

Unterscheidung zwischen Leistung-, Rang- und Verhaltenszielen

Unterscheidung zwischen Minimal-, Normal- und Idealziel

Mein Ziele (max. 3) für den Workshop (was will ich trainieren):

Wie gehe ich vor? (entsprechende Massnahmen)

Auf was achte ich speziell?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above. The box is currently blank.

Übung 1: Massenstart-Training

Ziel: Umgang mit Gegnerkontakt, Kontrolltraining

Dauer: max. 15 Min

Form: Massenstart mit Gabelungen (evtl. mit überkreuzten Bahnen), eher **viele Posten**, Karten erst zur Startzeit abgeben

Vorbereitung: jeder definiert für sich vor dem Start 3-5 Kontrollpunkte, welche er/sie danach anwenden will

Was wird damit trainiert:

- **Kontrolltraining:**

Ziel: Systematisierung und Stabilisierung von Kontrollfunktionen für läuferische, technische, taktische und mentale Aspekte

Vorgehen: Gehe immer wieder die max. 5 Kontrollpunkte durch, welche Du vorher festgelegt hast

z.B. Karte im Griff? ; Tempo ok? ; Route klar? ; AP? ; Kontrollpunkte gesehen?

Auswertung:

Konntest Du deine Kontrollpunkte umsetzen? Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt?

Übung 2: Golf OL, Variante A: eigenes Handicap, vgl. auch Variante B

Ziel: Konzentrationstraining, Entscheidungstraining, Kontrollpunkte (vgl. Übung 1), Planungstraining, Selbstvertrauen trainieren, Prognosetraining: siehe **Unterlagen Modul I**.

Dauer: max. 10-12 Min

Form: Grob-Fein-OL, Einzelstart

Vorbereitung: 1 Min. vor dem Start kann die Bahn kurz angeschaut werden, danach innerhalb von 30 Sek. muss auf einem Poster aufgeschrieben werden, wie häufig man danach gedenkt auf die Karte zu schauen (Handicap). Danach Start. Während dem Lauf kann auf der Karte bei jedem Kartenkontakt jeweils einen Strich gemacht werden oder sich auswendig merken. Im Ziel: Anzahl Blicke auf Karte zusammenzählen, auf Poster markieren und mit Handicap vergleichen. Sieger ist, wer am Nächsten bei seinem Handicap ist.

Auswertung:

Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt?

Was wird mit Golf-OL trainiert?

- **Konzentrationstraining:**
Hier und jetzt ist gefordert, man wird herausgefordert sich genau auf die jetzige Situation zu konzentrieren.
- **Informationstraining:**
Man muss sich überlegen, wie viel man auf die Karte schauen muss um die notwendigen Informationen aufnehmen zu können und welche Informationen man braucht
- **Prognosetraining:** Fähigkeit sich selber einschätzen zu können, gibt auch einen gewissen Druck (durch Handicap)
- **Entscheidungstraining:** Einteilung in Grob-Feinorientierung, Erfahrungen und Kenntnisse über das Gelände helfen dabei, versuchen genaue Kriterien als Hilfe einzusetzen, Kontrollpunkte festlegen
- **Selbstvertrauen:**
Genügend Sicherheit mit möglichst wenig Kartenkontakt kann mit Golf-OL geübt werden (so viel wie nötig – so wenig wie möglich)
- **Planungstraining:**
Planen wie man laufen möchte, wie man entscheiden will, Kontrollpunkte und Bremspunkte festlegen, Einteilung in Groborientierungs- und Feinorientierungsphase
- **Sicherheitstraining:**
Kann durch variieren der Anzahl Kartenkontakte geübt werden. Durch positive Erfahrungen erhält man mehr Sicherheit.

Übung 3: Golf OL, Variante B: Hole in one, vgl. auch Variante A

Ziel: wie Übung 2 und Verbesserung der Strukturierung vom Kartenbild. Trainieren von strukturellen Karten- und Geländeerinnerungen.

Dauer: ca. 15 Min

Form: Paarweise, schwieriges und unübersichtliches Gelände, Abstand zwischen den Posten ca. 500 Meter (bis max. 1000 Meter)

Der Trainer kann auch vorgeben, wie viele Stopps man machen kann, für eine sehr gute, mittelmäßige und schlechte Bewertung.

Ablauf: Pro Paar eine Karte mit eingezeichnetem Ablauf. Nach jeder Teilstrecke wird gewechselt, Läufer 1 schaut 10 sec. auf die Karte und läuft danach los. Läufer 2 läuft hinten nach und „verfolgt“ die Karte (sieht so, was Läufer 1 macht). Muss Läufer 1 vor dem Posten nochmals auf die Karte schauen, dann nur 10 Sek. und er erhält einen Strafpunkt. Ohne Zwischenstopp mit Kartenstudium ist dies wie ein „Hole in one“.
Bei jedem Posten wird gewechselt.

Sieger ist, wer am wenigsten Strafpunkte hat oder am nächsten bei der Vorgabe des Trainers ist.

Ehrensache: hinterer Läufer liest nur die „aktuelle“ Strecke und nicht schon seinen Teil !!!

Auswertung:

Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt?

Was wird mit Golf-OL trainiert? Siehe Variante A

Übung 4: K2-Training

Ziel: Bremspunkttraining, Kontrolltraining, K2-Training (siehe auch Unterlagen Modul I)

Dauer: ca. 15 Min

Form: Vielposten-OL, Paarweise, schwieriges und unübersichtliches Gelände. Evtl. auf Poster K2 visualisieren, z.B. bei Kindern und Anfängern

Ablauf: Vielposten-OL in Wettkampf-Tempo, gegeneinander (wie bei Schmetterlingen in Wettkämpfen) laufen.

Sieger ist, wer zuerst von der Schlaufe zurück ist.

Auswertung:

Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt? Stimmen die Stichworte?

Was wird damit trainiert?

- **Bremspunkt-Training:**
Ziel: Kontrolle behalten (v.a. beim Wechsel Grob- zu Feinorientierung).
Vorgehen: Lege genau fest, was du beim Bremspunkt (3-5 Stichworte) tun willst (z.B. Stillstehen, Kartenkontrolle, Kontrollpunkt im Po-Raum genau festlegen, kontrolliert und aufmerksam in den Postenraum, Postennummer
- **Konzentration hoch 2 (K2), evtl. Visualisieren mit K2-Bild**
Bewusst auf Hier und Jetzt konzentrieren, Stichworte sehr bewusst umsetzen (K2), z.B. Kontrollpunkt genau festlegen und kontrolliert, aufmerksam in den Postenraum gehen.

Übung 5: Entscheidungs- und Entscheidungssicherheitstraining: Routenwahltraining

Ziel: Entscheidungen auf guter Informationsbasis fällen, Weglaufrichtung und Route gut vorbereiten und umsetzen, Erleichterung des Routenwahlentscheids (siehe auch Unterlagen Modul I)

Dauer: ca. 15 - 20 Min

Form: Routenwahl-Training

Ablauf: Paarweise oder alleine

Zu beachten:

- Routen erkennen – bewerten – entscheiden – konsequent laufen
- Kriterien müssen klar sein
- Falls vor dem Anlaufen des Postens die nächste Route noch nicht klar ist: still stehen oder eine Warteschleife drehen

Auswertung:

Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt? Stimmen die Kriterien?

Was wird damit trainiert?

- **Entscheidungstraining:**
Vor dem nächsten Posten entscheiden (Weglaufrichtung und Route), bei Unsicherheiten mehr Infos sammeln, nach Kriterien entscheiden (Höhe, Belaufbarkeit, Bremspunkt, eigene Stärken, Alternativen beachten, usw.) Definitive Route erst dann festlegen, wenn man sich ganz sicher ist. Danach Route konsequent laufen.
Routenwahl nach einfachem Grundmuster (erkennen – bewerten – entscheiden – konsequent laufen) umsetzen!
Kann sehr gut auch „trocken“ geübt werden, z.B. im Hallentraining, Hometrainer, Longjogg, am Tisch, usw.
- **Informationstraining:**
Informationen vor dem Wettkampf und mit Hilfe von alten Karten als Vorbereitung nutzen (gibt auch Sicherheit). Während dem Wettkampf Informationen aufnehmen und bearbeiten, sowohl Geländetypische Infos wie auch physische Informationen. Auch taktische Aspekte (Gegner, Zuschauer usw.) beachten. Erfahrungen spielen da auch eine wichtige Rolle.
Im Training immer wieder Kriterien anwenden, überprüfen und evtl. anpassen. Die eigenen Fähigkeiten (Stärken – Schwächen) sollen da unbedingt miteinbezogen werden.
Durch regelmässiges Training können die Kriterien verinnerlicht und dann im Wettkampf automatisch umgesetzt werden. Visualisation des gesamten Prozesses kann unterstützend wirken.
Geländebeschreibung, Wiederholungseffekt und gute systematische Auswertung helfen bei der Kriterienbestimmung.

Übung 6: Berglauf / Abfahrts-OL

Ziel: Entscheidungstraining, Aufmerksamkeitstraining, Stresstraining und (evtl.) Fehlerverarbeitungstraining (siehe auch Unterlagen Modul I)

Dauer: ca. 15 Min

Form:

1. Berglauf, ca. 3 Min. (Wettkampftempo)
2. Sprintkarten, Parkworld Tour-Bahnen usw.: Routen entscheiden und sagen, beide haben dieselbe Karte
3. Karte fassen mit Abfahrts-OL (3-4 Posten im Hang, gegabelt)

Ablauf: Paarweise (gegeneinander), gemeinsamer Start, Der erste im Ziel ist der Sieger. Es wird bewusst physischer und psychischer Stress erzeugt

Auswertung:

Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt? Stimmt Fehler-Verarbeitungskonzept?

Was wird damit trainiert?

- **Entscheidungstraining: vgl. Übung 5**
- **Bremspunkttraining: vgl. Übung 4**
- **Konzentrationstraining: vgl. Übung 4**
- **Kontrolltraining: vgl. Übung 1**
- **Fehler-Verarbeitungstraining (vgl. Unterlagen, Modul I)**

Ziel: Kontrolle so schnell wie möglich wieder finden; ruhig bleiben; Fehler nicht kompensieren wollen, Fehler akzeptieren können

Kontrolle: wo bin ich? > retrospektives Laufen: was sehe ich? Wo wusste ich das letzte Mal genau wo ich war? Wo könnte ich sonst noch sein (Parallelfehler) > wo will ich hin? Was muss ich dafür tun? (Mein Konzept/ Mini-Drehbuch)

Gedanken im Hier und Jetzt: Bei Rückfall: Stopp-Technik

Übung 7: Fehler-Verarbeitungstraining

Ziel: Nach einem Fehler das Optimum auf der restlichen Strecke herausholen, Fehler akzeptieren und nicht kompensieren wollen (siehe auch Unterlagen Modul I)

Dauer: ca. 15 Min

Form: Normaler OL

Ablauf: Paarweise (gegeneinander), gemeinsamer Start, Der erste im Ziel ist der Sieger. Es wird bewusst physischer und psychischer Stress erzeugt. Gegeneinander in entgegengesetzter Richtung laufen. Volles Risiko nehmen, Fehler bewusst in Kauf nehmen und trotzdem als Erster im Ziel sein. Realitätsnahe Fehler provozieren (zu schnell laufen, zu wenig kontrollieren, Kompass nicht einsetzen) und **Strategie anwenden** (Mini-Drehbuch kann dabei eine gute Unterstützung sein): Stopp-Technik – Kontrolle – Gedanken und Emotionen regulieren!!

Verliere dabei keine Gedanken an das Gewesene (Fehler); Fehler kann nicht kompensiert werden.

Auswertung:

Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt? Stimmt Fehler-Verarbeitungskonzept?

Was wird damit trainiert?

- **Konzentrationsstraining:** vgl. Übung 4
- **Kontrolltraining:** vgl. Übung 1
- **Fehler-Verarbeitungstraining (vgl. Unterlagen, Modul I)**

Ziel: Kontrolle so schnell wie möglich wieder finden; ruhig bleiben; Fehler nicht kompensieren wollen, Fehler akzeptieren können

Kontrolle: wo bin ich? > retrospektives Laufen: was sehe ich? Wo wusste ich das letzte Mal genau wo ich war? Wo könnte ich sonst noch sein (Parallelfehler) > wo will ich hin? Was muss ich dafür tun? (Mein Konzept/ Mini-Drehbuch)

Gedanken im Hier und Jetzt: Bei Rückfall: Stopp-Technik

Zu Beachten:

Im Training immer wieder üben, vor allem bei kleinen Fehlern einüben. Nicht auf den grossen Flop warten.

Übung 8: Tennis-Match

Ziel: Konzentrationsübung, Stressbewältigung, o-technisch und mental schnell arbeiten (siehe auch Unterlagen Modul I)

Dauer: ca. 15 - 20 Min

Form: Normaler OL, unterteilt in mehrere Bahnen (ca. 6 – 12 Abschnitte) mit jeweils 3- 4 Posten

Ablauf:

2 Läufer laufen gegeneinander. Jeder Abschnitt ist jeweils ein Game. Derjenige der serviert startet jeweils 30 Sek. vor seinem Gegner. Derjenige der zuerst am letzten Posten (des jeweiligen Abschnittes) stempelt, gewinnt das Game. Man kann also nicht nur nachlaufen, denn es geht darum, wer zuerst am letzten Posten stempelt. Derjenige, der am meisten Games gewonnen hat, ist der Sieger. Bei jedem Abschnitt wird die Reihenfolge gewechselt.

Wichtig: wen mehrere Paare nacheinander starten: sofort zum nächsten Start gehen und nicht beim letzten Posten stehen bleiben. Der Startpunkt des neuen Games sollte jeweils ca. 100 m. entfernt vom letzten Posten sein.

Gleichstarke Paare bilden. Das stärkste Paar sollte zuerst starten.

Es soll viele Stressmomente geben. (z.B. Startintervall)

Auswertung:

Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt? Stimmt Fehler-Verarbeitungskonzept? Wie war die Konzentration? Stresseinflüsse?

Was wird damit trainiert?

- **Konzentrationstraining:** vgl. Übung 4
- **Kontrolltraining:** vgl. Übung 1
- **Fehler-Verarbeitungstraining** (vgl. Übung 7)
- **Stresstraining, Umgang mit Druck und schwierigen Situationen: Mini-Drehbuch dazu ist hilfreich)**

Übung 9: Feedback-OL

Ziel: Konzentrationsübung, Feedback, Konzepte bewusst umsetzen

Dauer: ca. 15 - 20 Min

Form: Grob-Fein-OL mit laut denken und sprechen

Ablauf:

2 Läufer laufen miteinander und wechseln sich jeweils nach ca. 3 Posten ab. Der Läufer, der führt, denkt und spricht laut. Der hintere Läufer hört zu und versucht wahr zu nehmen, was der führende Läufer tut und welche Konzepte er umsetzt. Beim Wechsel jeweils kurz Feedback geben. Versuchen das Ergebnis des Feedbacks jeweils sofort umzusetzen.

Auswertung:

Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt? Stimmen die Konzepte? Wie war die Konzentration? Stresseinfluss durch laut sprechen und Kontrolle des anderen Läufers?

Was wird damit trainiert?

- **Konzentrationstraining:** vgl. Übung 4
- **Kontrolltraining:** vgl. Übung 1
- **Fehler-Verarbeitungstraining** (vgl. Übung 7)
- **Stresstraining** (vgl. Übung 8)
- **Feedback** (vgl. Unterlagen Modul I)

Übung 10: Riemen-OL

Ziel: Konzentrationsübung, Planungstraining, Entscheidungstraining

Dauer: 20 - 30 Min

Form: OL mit sehr langen Teilstrecken und Einzelstart

Ablauf:

Es soll geübt werden, wie lange bis sehr lange Teilstrecken bewältigt werden können. Vor dem Weglaufen vom Posten soll folgendes bewusst geplant werden (erst weglaufen, wenn Planung gemacht wurde):

- ganze Route festlegen (Kriterien)
- Route unterteilen
- Zwischenposten (Fixpunkte) einbauen > so entstehen kürzere überschaubare Teilstrecken: Step by Step
- AP genau und präzise festlegen
- Konzentration auf Zwischenposten und AP fokussieren, dazwischen kann und darf Konzentration etwas sinken

Auswertung:

Was hat gut geklappt? Was hat weniger gut geklappt? Stimmen die Konzepte? Wie war die Konzentration? Kriterien zur Entscheidung?

Was wird damit trainiert?

- **Planungstraining:**
Teilziele bilden – Abschnitte bilden – Vom grossen Ganzen immer wieder zurück zum Kleinen (nächster Streckenteil, nächster Posten) – Immer gleiches Schema verwenden (vgl. Unterlagen Modul I)
- **Entscheidungstraining: (vgl. Übung 5)**
- **Informationstraining: (vgl. Übung 5)**

Transfer

Wähle eine der mentalen Übungsformen und plane für deine Zielgruppe ein entsprechendes Training:

Übungsform (z.B. Konzentrations-OL)

Geländewahl

Trainingsform (z.B. Abfahrts-OL)

Zielsetzung

Genauer Ablauf und Durchführung

Vorbereitung für Dich und LäuferInnen

Auswertungsform

Varianten

Evaluation nach der Durchführung und Fazit für ein nächstes Mal