

Der folgende Vortrag basiert auf Informationen aus dem Buch „Sporting Body – Sporting Mind. An athlete’s guide to mental training“ 1480-ISBN 3 499 18614 4

Deutsche Ausgabe:
Psychotraining für Sportler
John Syer / Christopher Connolly
rororo sport
Herausgegeben von Bernd Gottwald

Bei der Erarbeitung des Themas habe ich versucht, die angegebenen Beispiele und Übungen auf das Segelfliegen zu übertragen

Maren Thomas

Analytisches Denken

Die zwei Gehirnhälften

Unsere beiden Gehirnhälften unterscheiden sich darin, wie Gedanken und Sinneseindrücke verarbeitet werden.

Die zwei Gehirnhälften

Funktionen	Linke Hirnhälfte (analytisches Denken)	Rechte Hirnhälfte (intuitives Empfinden)
	<ul style="list-style-type: none"> • steuert rechte Körperhälfte, einschließlich rechtes Sehfeld • verarbeitete Eindrücke, wie sie zeitlich aufeinander folgen (Zeitempfinden) • registriert Einzelheiten • logisches, analytisches Denken • verbale Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • steuert linke Körperhälfte, einschließlich linkes Sehfeld • verarbeitet Eindrücke als Gesamtempfindung (Raumempfinden) • registriert das Ganze • intuitive Empfindungen • visuelle Fähigkeiten
→	Fähigkeiten mit praktischem Wert	Fähigkeiten ohne praktischen Wert
Positive Techniken	<ul style="list-style-type: none"> • Zielsetzen • Planung und Rückblick • Anfeuernde Bezeichnungen und Slogans • 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualisierung • Symbole
Negative Angewohnheiten	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsanalyse <i>während</i> des Fluges 	<ul style="list-style-type: none"> • Tagträumen zur „Unzeit“ • von gemachten Fehlern nicht loskommen

Problem: Unser Bildungssystem legt weitaus größeres Gewicht auf die Fähigkeiten der linken Hirnhälfte (praktische Fähigkeiten). Die Fähigkeiten der rechten Hirnhälfte werden höchstens bei Freizeitaktivitäten gefördert.

Die Fähigkeiten beider Hirnhälften müssen entwickelt werden, wenn der Mensch optimal leistungsfähig sein möchte.

Wenn die linke Hirnhälfte hilft

Wann ist analytisches Denken (linke Hirnhälfte) nutzbringend?

Vor und nach:

- einer sportlichen Leistung
- Fertigkeiten, die nicht vom Mitspieler oder Gegner abhängen.

Die Fertigkeiten der linken HH können verbessert werden durch:

- Setzen von kurz- und langfristigen Zielen
- Planen und mentales Wiederholen der Einzelleistung
- Formulieren von Schlagworten und Slogans

Ziele setzen

Klare, langfristige Ziele sind unbedingt notwendig. Diese Ziele müssen zwischen Sportler und Trainer oder Mannschaft und Trainer abgesprochen werden.

Verlässt der Sportler sich nur auf seine Intuition, hat er wenig innere Stärke für schlechte Tage.

Prioritäten setzen

Häufig fehlt Sportlern die Motivation, ihre kurz- und langfristigen Ziele zu erreichen. Problem: Sportler hat zwar Ziele, aber keine Prioritäten. Er muß sich allein oder mit Hilfe des Trainers über die Prioritäten klar werden, über die er seine Ziele erreichen möchte.

Übung:

Vier Blatt Papier

Schritt 1	Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	Schritt 4	Schritt 5
Blatt 1: Lebensziele	5 Minuten	die drei wichtigsten Ziele mit A kennzeichnen	für jedes A soll sich der Sportler drei Schritte überlegen, die ihn in der nächsten Woche seinem Ziel näher bringen (Aktionsschritte)		
	mindestens 10 sportliche Lebensziele aufschreiben (welche Wettkämpfe gewinnen, wie trainieren, wie lange Wettbewerbe fliegen ...)	die 3 nächstwichtigen mit B kennzeichnen	für jedes B einen Schritt überlegen		
	Blatt umdrehen	weniger dringende Ziele mit C kennzeichnen			
Blatt 2: Ziele für die nächsten drei Jahre	5 Minuten	3 x A, 3 x B, C	für jedes A drei Schritte überlegen	Datum innerhalb des nächsten Monats, an dem der Schritt in die Wege geleitet sein soll	überprüfen
	auch Dinge aufschreiben, die vielleicht schon auf Blatt 1 stehen		für jedes B einen Schritt überlegen		prüfen, ob dieses Ziel jetzt höher eingestuft werden kann
	Blatt umdrehen				
Blatt 3: Ziele für diese Saison	5 Minuten	3 x A, 3 x B, C	für jedes A drei Schritte überlegen	Datum in den nächsten zwei Wochen eintragen, an dem der Schritt in die Wege	überprüfen

				geleitet sein soll	
	wichtiges und belangloses darf gemischt werden		für jedes B einen Schritt überlegen		prüfen, ob dieses Ziel jetzt höher eingestuft werden kann
	Blatt umdrehen				
Blatt 4: Ziele für diesen Monat	5 Minuten	3 x A, 3 x B, C	für jedes A drei Schritte überlegen	Datum der kommenden Woche eintragen, an dem der Schritt in die Wege geleitet sein soll	überprüfen
			für jedes B einen Schritt überlegen		prüfen, ob dieses Ziel jetzt höher eingestuft werden kann
	Blatt umdrehen				

Schritte 1 und 2 von oben nach unten ausführen, Schritte 3 und 4 von unten nach oben. Am Monatsende neue Monatsziele überlegen und in Kategorien aufteilen.

Ziel: Sportler bekommt eine klare Vorstellung davon, wie er sein Trainingsprogramm aufbauen muß, um eine bestimmte Leistung erreichen zu können.

Zwischenziele setzen

Ziele sollen realistisch sein. Häufig helfen Zwischenziele, die Motivation zu erhalten. Ein Ziel kann in Zwischenziele aufgegliedert werden, die leichter erreichbar sind.

Übung:

Überlegen, welches Ziel erreicht werden soll. Z.B. optimaler Trainingsstand für Teilnahme an einer Landesmeisterschaft im August. Dann alle Fertigkeiten aufschreiben, die bis dahin noch geübt werden müssen. Diesen Fertigkeiten Schwierigkeitsgrade von 1 bis 10 zuordnen (1 = leicht, 10 = sehr schwer). Anschließend die Liste absteigend ordnen und in die erste Spalte ein Datum für eine Trainingsperiode aufschreiben und überlegen, wie häufig man die verschiedenen Fertigkeiten innerhalb dieses Zeitabschnittes üben möchte. Nach Ablauf der Zeit (hier: 31. Mai) in die folgende Spalte erneut die Schwierigkeitsgrade eintragen und wieder, wie häufig geübt werden soll. Liste regelmäßig korrigieren, bis das langfristige Ziel erreicht ist.

Zwischenziele setzen

	bis zum	31. Mai	bis zum	30. Juni	bis zum	31. Juli
Übung	Schwierigkeit	wie oft üben	Schwierigkeit	wie oft üben	Schwierigkeit	wie oft üben
Endanflug	10		9			
fliegen bei Basis bis 600 m	10		9			
fliegen bei Basis bis 800 m	7		6			
fliegen bei Blauthermik	6		5			
fliegen bei starkem Wind	5		4			
kurbeln mit 3 Flugzeugen	4		3			
kurbeln mit 2 Flugzeugen	3		2			
Einsteigen in die Thermik	2					
fliegen bei Basis bis 1000 m	1					

Mentale Vorbereitung und rückblickende Nachbereitung

Die körperliche, mentale und emotionale Vor- und Nachbereitung geschieht meistens nicht genügend strukturiert.

Vorbereitung: erst mentale und dann körperliche und emotionale Aspekte beachten.

Übungen zur mentalen Vor- und Nachbereitung

Analyse des letzten Wettbewerbs nach folgendem Schema:

1. Linke Spalte ausfüllen, dann eine Note von 1 bis 10 für die gesamte Vorbereitung vergeben. Dann rechte Spalte ausfüllen.

Wettbewerb:		Datum:	
Vorbereitung: Wie hast Du Dich vorbereitet?		Rückblickende Nachbereitung: Wie bist Du hinterher die Wertungstage durchgegangen?	
körperlich		körperlich	
emotional		emotional	
mental		mental	
Was hast Du am besten gemacht?		Was hast Du am besten gemacht?	
Was hättest Du besser machen können?		Was hättest Du besser machen können?	

Körperliche Vorbereitung

langfristig	innerhalb des Wettbewerbs	vor dem Flug
Streckenflugtraining	vernünftige Ernährung	für richtige Verpflegung sorgen
Entspannung üben	ausreichender Schlaf	Entspannung
Flugzeug und Ausrüstung in	für Entspannung sorgen	Bedürfnisse des Körpers

Emotionale Vorbereitung

Emotionale Vorbereitung bedeutet: wahrnehmen, in welcher Stimmung man sich befindet, welche grundsätzlichen psychischen Bedürfnisse man hat, diese akzeptieren und Rücksicht auf sie nehmen. Erkennen, wie man sich in die richtige Stimmung für einen Wettbewerbsflug bringt und sich entsprechend verhalten. Kann individuell sehr verschieden sein und abhängig von den Anlässen bzw. der Konstellation innerhalb des Wettbewerbs (schwierige Konkurrenz sorgt für mehr Aufregung, schwache Konkurrenz kann zu großer Entspannung führen. Manche Piloten brauchen Entspannung, manche müssen sich "aufputschen" um in die richtige Stimmung zu kommen.

Wichtig: inneren Ruhepunkt finden. Um zu Beginn des Fluges optimal entspannt sein zu können, muß der Pilot wissen, wann er mit der psychischen Vorbereitung beginnen muß.

Rituale, Aberglauben, die den Sportler in die richtige Stimmung bringen, sind erwünscht!

Auch wichtig:

- identifizieren von hilfreichen und behindernden Aspekten des Spielortes
- Bewußtmachen von ablenkenden Gefühlen

Nach der Entspannung eingehen auf diese Punkte, u.a. mit Visualisierung,

Mentale Vorbereitung

Einige Tage vor Beginn des Wettbewerbs:

Aufschreiben, was man erreichen möchte und wie man dieses Ziel erreichen möchte. Mannschafts- und individuelle Ziele dabei genau auseinanderhalten.

"Gewinnen" ist als Ziel zu schwammig. Es muß eindeutig meßbare Sekundärziele geben, die realistisch sein müssen z.B.: bestimmtes taktisches Verhalten bei Blauthermik, das man bisher nicht durchgezogen hat. Auch wenn man dann nicht gewinnt, kann man so positive Fortschritte messen. Wenn man gewinnt, kann man trotzdem seine Taktik verbessern. Ohne "Konkretziele" wäre das nicht möglich, da man mit dem Sieg unkritisch wäre.

Fragen:

- Was halte ich von meinem Flugstil?
- Was will ich in dieser Saison besser machen?
- Wie kann ich persönlich das Mannschaftsergebnis verbessern?

Die Vorsätze müssen meßbar sein: z.B: Bei Blauthermik nie tiefer als 700 m runterfliegen. Anschließend kann man nachzählen, in wie vielen Fällen man sich an seinen Vorsatz gehalten hat. Je konkreter Ziele benannt sind, desto mehr kann man aus der anschließenden Analyse lernen.

Rückblickende Nachbereitung

Vorbereitung: erst mentale und dann körperliche und emotionale Aspekte beachten.

Nachbereitung: erst körperliche und emotionale Aspekte beachten, dann den Flug logisch durchdenken.

Körperliche Nachbereitung

- Entspannung
- Schlaf
- Essen, Trinken
- Reparaturen

Emotionale Nachbereitung

Gefühle verarbeiten
seelisches Gleichgewicht wiederfinden

Jeder Pilot muß selbst erkennen, was ihm dabei hilft (Gespräch, Kneipe, Sport, Ruhe...)

Direkt nach dem Flug sollte die Frage des Trainers lauten: Was fühlst Du, wenn Du an den Flug denkst? Einige Tage später: Was denkst Du...

Mentale Nachbereitung

Sollte erst durchgeführt werden, wenn die körperliche und emotionale Nachbereitung abgeschlossen sind.

Auf welche Weise und inwieweit wurden die gesteckten (Sekundär-)Ziele erreicht?

Frage:

- Was wolltest Du erreichen?
- Wie nah bist Du dem Ziel gekommen?

Der Pilot sollte erst seine subjektive Meinung äußern können. Diese sollte durch Trainer / dritte Person / schriftliche Aufzeichnungen konkretisiert werden.

Wichtig: erst herausfinden, was gut und was schlecht war, dann erst kritisieren.
Aspekte, die sich hier ergeben, sollten Grundlage für das nächste Training sein.

Vorbereitung und Nachbereitung für Trainer

Auch der Trainer muß sich auf seine Rolle vorbereiten und nach einem Wertungstag sein seelisches Gleichgewicht wiederfinden können.

- Vorbereitung der Mannschaft überwachen
- schriftliche Aufzeichnungen kontrollieren
- emotionaler und mentaler Rückblick sollte stattfinden, nachdem der einzelne Gelegenheit hatte, seine persönlichen Reaktionen zu verarbeiten
- Enttäuschung, Unzufriedenheit sollte frei geäußert werden

Frage:

- Welches Ziel hatten wir uns gesetzt?
- inwieweit haben wir es erreicht?

Symbolisch-bildhafte Sprache

Linke Hirnhälfte hilft Schlagworte zu finden, die positive Einstellung hervorrufen.

Affirmation / Bekräftigung

Bekräftigender Satz, der Vertrauen in eigene Fähigkeiten steigert (Ich bin der Größte!)
Wünsche / Bedenken positiv formulieren und in der Gegenwart ausdrücken
Affirmation aufschreiben und an zentraler Stelle aufhängen.

Symbolisch-bildhafte Ausdrücke

Dieser Ausdruck muß vom Sportler selbst gefunden werden und eine Fähigkeit oder Qualität für ihn oder die Mannschaft ausdrücken (z.B. „kämpfen“)

Slogans

Ein Satz

Wenn die linke Hirnhälfte im Weg ist

Analytische Überlegungen vor dem Flug sind immer gut. Schwierigkeiten gibt es, wenn der Pilot während des Fluges beginnt, seine Leistung zu analysieren.

Selbst 1 (linke Hirnhälfte)	Selbst 2 (rechte Hirnhälfte)
Ermahnt den Piloten, sich zu entspannen, durchzuhalten, weil... = macht nervös, unterbricht die Kontinuität des Fluges	Weiß intuitiv, was getan werden muß, allerdings nur, wenn es nicht gestört wird
Will immer und überall sein Urteil abgeben, kann aber mit der leichtesten Aufgabe abgelenkt werden: Beispiel Tennis: - Wie hoch ist genau der Ball über das Netz geflogen - Wann genau ist der Ball aufgekommen.	Kann inzwischen ungestört intuitiv weitermachen
Um die negativen Auswirkungen von Selbst 1 nicht noch zu unterstützen, sollte der Trainer keine direkten Anweisungen geben (weiter, schneller...)	Statt dessen könnte er fragen: wie weit, wie schnell...????????????????

