

Mental Kit

Dr. G. Bußmann, Dr. A. Collatz, S. Petzold, Dr. T. Stöckel

Neu überarbeitet und ergänzt von Lena Kolwey und Semmieke Rothenberger

+ Dein Mental-Kit enthält ...

- + Mentale Wettkampf-/Regattavorbereitung
- + Setze dir Ziele: Ziele für Training und Wettkampf
- + Performing under pressure
- + Erfolgstrio für mehr Selbstbewusstsein: Stärken, Erfolge und Erinnerungen
- + Vorstellungstraining
- + Leistungspotentiale nutzen durch Routinen
- + Effektive Pausengestaltung und Regeneration
- + Erholung
- + Famous last words

+ Mentale Wettkampf-/ Regattavorbereitung

Deutscher Ruderverband



„Mentale Stärke bedeutet, immer in der Lage zu sein zu zeigen, was man drauf hat.“

- + **Plane deinen Wettkampf / deine Regatta** - Überlege dir, was dich am Wettkampftag/ in der Regatta erwartet und wie du dich bestmöglich darauf vorbereiten kannst.
- + **Setze dir Ziele** - Was kannst du bzw. möchtest du (mit deinem Team) erreichen, zeigen und umsetzen?
- + **Erstelle dir eine Wettkampf-/Regattaplaylist** – Stelle dir eine Playlist zusammen mit allen Titeln, die dir helfen, dich in die optimale Stimmung zu bringen.
- + **Nutze deine Vorstellungskraft** - Denke an ein gutes Rennen/einen guten Trainingstag oder stelle dir vor, wie du erfolgreich bist und dein Ziel erreichst.
- + **Rede dich stark** - Positives Denken erhöht die Wahrscheinlichkeit erfolgreich zu sein.
- + **Atme tief durch** - Zähle beim Einatmen bis 3 und beim Ausatmen bis 5.
- + **Erstelle bzw. bleib bei deiner Routine** – Damit holst du dir die Sicherheit, die du für dein Rennen brauchst.
- + **Freue dich auf jedes Rennen und jeden Schlag** - Sei dankbar für dein Talent und genieße jeden Augenblick.

Ziele für Training und Wettkampf

Am effektivsten ist es, diese Ziele aufzuschreiben und deren Erreichung zu kontrollieren.

Meine Ziele:

○

○

○



S : spezifisch
M : messbar
A : attraktiv
R : realistisch
T : terminiert

„**Gut sein, wenn's drauf ankommt**“ bedeutet:

- + die Drucksituation positiv zu deuten und auszunutzen.
- + die Herausforderung (verbindlich) anzunehmen.
- + aber trotzdem das eigene Handlungspotential und die Erfolgswahrscheinlichkeit realistisch einzuschätzen.

Wie kannst du dem Druck trotzen:

- + auf die eigenen Stärken, die Stärken deines Teams und deine/ eure Leistungsfähigkeit vertrauen („Für dieses Rennen haben wir trainiert, wir sind gut vorbereitet.“)
- + auf geübte Routinen verlassen.
- + Ziele aus eigenem Antrieb heraus verfolgen.
- + den Erfolg klar vor Augen haben / visualisieren.
- + Anspannung positiv interpretieren („Ich bin wach und voll auf die Aufgabe fokussiert“).
- + die Aufgabe als Herausforderung / Chance sehen („Wie kann ich an der Aufgabe wachsen?“).
- + sich selbst auch mal anschubsen im Sinne von Self-Nudging, damit das Wollen zum Machen wird.

und wenn der Druck doch mal zu groß wird, versuch die Kontrolle wiederzuerlangen durch:

- **Entspannung** (Atemübungen, an Positives/Schönes denken,...)
- **Gedanken neu sortieren** – Was sind deine Stärken?
- **Mentale Auszeit** – Entziehe dich bewusst der Drucksituation für eine kurze Zeit
- **Umgeb dich mit Menschen, die dir gut tun**

Stärken

Was kann ich besonders gut?
Was zeichnet mich als Sportler aus?
Wo hebe ich mich eventuell von anderen Sportlern ab?

Erfolge

Worauf bin ich stolz?
Was gehört zu meinen Bestleistungen?
Wobei habe ich mich toll gefühlt?

Erinnerungen

Woran denke ich gerne zurück?
Was war ein toller Moment mit der Mannschaft?
Was war ein toller Moment beim Rudern?

Meine Stärken:



○

○

○



Bsp:

- Durchhaltevermögen,
- Teamfähigkeit,
- ...

Daran erinnere ich mich gerne:



○

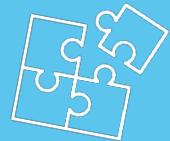
○

○



z.B. ein schöner Moment mit deiner Mannschaft
Du kannst hier auch gerne ein Bild verwenden,
das dich an einen schönen Moment erinnert!

Die Stärken meiner Mannschaft:



○

○

○



z.B. gute Kommunikation, starker Endspurt, ...
Hier kannst du dir gerne gemeinsam mit deiner
Mannschaft Gedanken zu euren Stärken machen.
Wenn ihr ein Teamfoto oder ein gemeinsames Motto
habt, könnt ihr das hier aufschreiben / reinkleben!

Meine schönsten Erfolge:



○

○

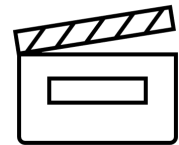
○



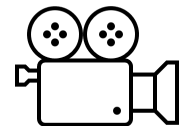
z.B. persönliche
Ergometer Bestzeit,
technisch verbessert, ...

Erstelle dir ein „Drehbuch“ für den Wettkampf/ dein Rennen. Stelle dir die Regattastrecke mit den einzelnen Streckenabschnitten gedanklich mit allen Sinnen vor.

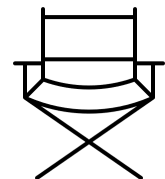
- + **Visualisiere** dein Rennen in „Echtzeit“ = der realen Zeit des Rennens („Wie fühlt sich mein Boot in optimaler Renngeschwindigkeit an?“, „Wie fühlt sich mein Körper an?“).



- + Stelle dich innerlich z.B. auf die **Rahmenbedingungen** des Wettkampfes/ der Regatta ein.



- + **Videoaufzeichnungen** von guten Rennen wirken unterstützend.



Mein Rennen:

○

○

○



Bsp:

Start: 20 kräftige Startschläge

1000m: 10 Druckschläge

750m: 10 Konzentrationsschläge

500m : 20 Druckschläge

250m: Endspurt beginnen

Ziel: Durchatmen

Wie fühle ich mich? Was brauche ich für ein optimales Rennen? Wie möchte ich agieren?

[illegible]



Leistungspotentiale nutzen durch Routinen

Deutscher Ruderverband



- + Routinen lenken deine Aufmerksamkeit von irrelevanten Gedanken auf relevante Gedanken
- + sie dienen der Qualitätssicherung deiner Vorbereitung
- + sie helfen dir, dich zu entspannen, dich zu aktivieren, dich zu fokussieren

... du hast die Kontrolle!

Was mir vor dem Start gut tut:

○

○

○



z.B. Musik hören, ...

Diese Liste solltest du nach und nach ergänzen – wann immer du etwas findest, was dir vor dem Rennen guttut.



Leistungspotentiale nutzen durch Routinen

Deutscher Ruderverband



Meine Routinen:

○

○

○



Hier kannst du dir deinen eigenen Ablauf zusammenstellen. Was tut dir gut vor der Regatta? Wann soll deine Vorbereitung vor dem Start beginnen? Was gehört alles zu deiner Vorbereitung?

- + Auf mehrtägigen Wettkämpfen/ Regatten ist die Regeneration ein wichtiger Bestandteil einer anhaltenden Leistung. Hierzu bietet sich die folgende Formel an:

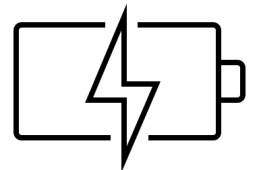
„Rest-Regroup-Refocus-Recharge“

Rest: Wähle eine Methode zur effektiven Erholung

Regroup: Blende Negativ-Erfahrung aus, fokussiere dich auf die positiven Aspekte deiner sportlichen Leistung

Refocus: Richte deine Konzentration neu aus – auf die bevorstehende Wettkampf-/Rennsituation

Recharge: Aktiviere den optimalen innerlichen Leistungszustand, z.B. durch ein positives Selbstgespräch oder Visualisierung



Regeneration und Erholung sind wichtig für Höchstleistungen:

- + Entspannungsübungen sind Regenerationsbeschleuniger
- + Atementspannung (z.B. PMR, Autogenes Training)
- + Belastungswechsel
- + Powernapping (Kurzschlaf zwischen 15-30 min)
- + Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- + Schlaf

Erholungsprozesse im Wettkampf

Lösen – Erholen – Aktivieren

- + Lösen = Distanziere dich in dieser Phase von deinem Wettkampf/ Rennen
- + Erholen = Nutze die Regenerationsphase durch Abschalten und versuche einen „freien Kopf“ zu bekommen
- + Aktivieren = Aktiviere dich gedanklich und körperlich

+ Famous last words ...

Deutscher Ruderverband



„Handle als wäre Scheitern unmöglich“ (D. Brande)

Schöne Erlebnisse in diesem Jahr:

○

○

○



z.B. Saisonziel erreicht,
Medaille, Trainingslager,
schöne Zeit mit der
Mannschaft, ...

+ Famous last words ...

3 gute Gedanken:



(1)

(2)

(3)



z.B. Ich freue mich auf das Training morgen, Ich kann mich auf meine Stärken verlassen, Ich hab ein tolles Team ...

Schöne Rückmeldungen aus dem TEAM an mich:

-
-
-



z.B. guten Schlag
vorgegeben, macht Spaß
mit dir, ohne dich würde
das Boot nicht laufen ...

+ Famous last words ...

Deutscher Ruderverband



Wichtige und gute Rückmeldungen von
meinem/r Trainer/in an mich:

-
-
-



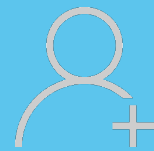
z.B. diszipliniert trainiert,
Technik verbessert, tolle
Einstellung, weiter so ...

+ Famous last words ...

Deutscher Ruderverband



Personen die mir gut tun:



○

○

○



z.B. Familie, Freunde, Trainer, etc.
Schreibe hier alle Personen aus
deinem Umfeld auf, die dir halt geben,
dich unterstützen und an dich glauben.

+ Famous last words ...

- + „Handle als wäre Scheitern unmöglich“
– Dorothea Brande
- + „Die Kunst ist einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird“
– Winston Churchill
- + „Wer kämpft kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“
– Bertolt Brecht
- + „Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch tun.“
– Walt Disney
- + "Das Glück kommt zu denen, die lachen."

Deutscher Ruderverband



**Viel Erfolg und Spaß in der kommenden
Saison!**