



# Mentales Coaching im OL - Einblick in die Arbeit mit dem Steirischen Landeskader

Mag. Christian Pfeifer  
[pfeifer@help2perform.com](mailto:pfeifer@help2perform.com)  
0664/3433540  
Radetzkystraße 31  
8010 Graz

1

## Infos zu meiner Person



2

## Was ist Mentaltraining eigentlich?

- Die bewusste Steuerung & Kontrolle von 4 Ebenen:



3

## Sportpsychologische Betreuung im Jahr 2017

- Kick-Off im Dezember 2016 beim Langlauf-TL
- Betreuung an den STOLV Trainingstagen
- Drehbuch-Entwicklung mit allen Interessierten (freiwillig)

## Rahmenbedingungen

1. STOLV-Trainingstage
2. Drehbuch-Entwicklung
  - 2 Gruppen: „Youngsters“ & „Oldies“
  - Zeitraum: Jänner bis Mai 2017
  - Workshop oder Einzelcoaching-Format
  - zusätzlich
    - „Fragestunde mit dem Weltmeistern Matthias und Ines Merz“
    - mentale Wettkampfvorbereitung (ISF & EYOC Qualiwettkämpfe)

## Betreuung an den steirischen Trainingstagen

- Simulation von Model-Event + Wettkampf
  - 1.Training: Techniktraining
  - 2.Training: Wettkampfnahes Training („neues Wissen“ anwenden)
- 2 Trainings am Tag in unterschiedlichen Gebieten:
  - Graz (04.02.)
  - Kärnten (19.03.)
  - Seebenstein (17.04.)
  - Slowenien (06.06.)
  - Fürstenfeld (15.08.)

## Arbeitsschritte

- Einführung & Zielvorgabe
- Eigenständiges Ausfüllen der Zielprotokolle
- Zielabfragung der LäuferInnen vor den Trainings
- Beobachtung der LäuferInnen im Wald
- Mittagspause: Analyse -> Zielsetzung für das zweite Training erarbeiten
- Zusammenfassungen in schriftlicher Form

## Inhalte in der aktiven Trainingsbetreuung

- unstrukturierte Beobachtung (Was fällt auf?)
- Beobachten der „sichtbaren“ Zielvorgaben (z.B.: Out-Point)
- Verbalisieren der nächsten Handlungsschritte lassen (z.B.: Plan für den nächsten Posten, Höhenbild) vs. Anleitungen geben (z.B.: schnell wieder losstarten beim Sprint)
- Kurz-Analyse (in Intervallpause, nach einer kritischen Situationen-> Sichtweise des Sportlers einholen) -> neue Zielsetzung für weiteres Training
- „Druck-aufbauen“ (durch Präsenz, durch Wortmeldungen, durch irritierendes Verhalten)
- Filmen

## Inhalte in der Analyse (Mittagspause)

- Geländecharakteristik
- Stil des Kartenzeichners
- Erwartungen an die Bahnanlage
- Planen eigener Bahnen (JEC Sprint)
- Welche Techniken sind für das Gelände relevant:
  - Hangposten
  - Kompasslauf
  - Out-Point
  - Visibility-Methode nach Thierry Guergiou
- Analyse vergangener Wettkämpfe (z.B.: Cerkno-Cup 2016 auf Kalce)
- Rückmeldung zu meinen Beobachtungen (individuell & allgemein)

## Grunddrehbuch

1. Einstellung
2. Verschriftlichung des idealen Handlungsablaufes-> **Formulierung beachten (z.B.: "sicher" laufen)**
3. Abstimmung mit ExpertIn/ TrainerIn/ weitere Sichtweisen einbeziehen (**gegenseitiges Coachen**)
4. Wichtigste Handlungsschritte herausziehen
5. Wichtigste Handlungsschritte mit Schlüsselwörtern/ Cue Words (4 - max. 6 Wörtern) verknüpfen
6. Drehbuch auswendig lernen
7. Anwendung im OL (**Überarbeitung**)

## Spezielles Drehbuch

- Umgang mit kritischen Situationen (individuell) z.B.:
  - Gegnerkontakt
  - Unsicherheit im OL
  - Müdigkeit
- Wettkampfphase
  - Analyse der absolvierten Wettkämpfe
  - Vorbereitung für wichtige Wettkämpfe
- Rückführung zum Grunddrehbuch
- Anwendung im OL

## Nutzen von der Arbeit mit dem Drehbuch

- messbarer Nutzen???
- “(jährliche) Arbeit am Drehbuch zahlt sich aus“- Matthias Merz
- Konkretes Werkzeug für den Wettkampf
  - „Fühle mich gut vorbereitet“
  - „Ich weiß was ich zu tun habe“
- Reflektieren über die eigene Technik und über das „OL-Vokabular“ (insbesondere im Jugendalter wichtig)
- Sensibilisierung für das Thema Sportpsychologie/Mentales Training im OL

## Mentale Wettkampfvorbereitung auf ISF

- eigene Erfahrungen zu internationalen Einsätzen
- Woher kommt Druck? - „Ich finde es geil, wenn es um was geht“
- Physische Vorbereitung (= abgeschlossen)
- Ergebnisziel -> Handlungsziel(e)
- Was nehme ich vom Model Event mit?
- Individuelle Wochenstruktur finden (Abhaken, Schlusstriche ziehen) in Abstimmung mit dem Wettkampfprogramm

## Herausforderungen in der Sportpsychologie

- Rollenkonflikt?
- Rahmenbedingungen
- es braucht Zeit
- Ist der Nutzen messbar?

## DISKUSSION

- Was könnte aus eurer Sicht (TrainerIn, AthletIn) für das neue Jahr mit den gegebenen Rahmenbedingungen geändert werden?
- Was würdet ihr euch als TrainerIn von der Sportpsychologie/einer/m MentaltrainerIn Sportpsychologen/in wünschen?
  - Als TrainerInnen
  - Als AthletInnen