

Mentaler Handlungsplan Wettkampf

1. Formuliere dir deine Ziele für diesen Wettkampf schriftlich.
2. Sammle detaillierte Informationen über den Wettkampf und die Strecke.
3. Analysiere das genaue Streckenprofil*
4. Teile dir die Strecke in maximal 8 Phasen ein.
5. Für jede Phase ein stichwortartiges Drehbuch erstellen, mit technischen, taktischen und mentalen Hinweise; Beispiel Phase 1: locker laufen, in einem angenehmen Tempo , die Stimmung im Lauf-Feld geniessen;
6. Ergänze den Plan mit deinen Bewältigungsstrategien und Szenarien.
7. Lerne dieses Drehbuch auswendig, wenn möglich im entspannten Zustand
8. Kürze dein Drehbuch auf wenige Knotenpunkte pro Phase; Beispiel Phase 1: locker – angenehm -geniessen;
9. Stabilisiere dein Drehbuch durch mehrmaliges Üben, zuerst im entspannten Zustand, später auch unter Druck.

** Überlege dir, ob du in deiner Umgebung ein vergleichbares Streckenprofil hast und trainiere bis zum Wettkampf ab und zu auf diesem Profil*