

Arbeitsblatt 15 (Seite 1 von 2)

Mein Wettkampftag



Wer auf einen Wettkampf gut vorbereitet ist und sich gut darauf einstellt, legt den Grundstein dafür, sich im Wettkampf gut konzentrieren zu können.

1. Vorbereitung

Die Wettkampfvorbereitung beginnt bereits vor dem eigentlichen Wettkampftag: Je weniger du vorher um die Ohren hast, desto voller werden deine Energiespeicher sein – im Kopf wie in den Muskeln. Daher solltest du herausfinden und planen, was dir in der Wettkampfvorbereitung gut tut und was nicht:

- Wie kann ich mir vor einem Wettkampf Freiräume schaffen?
- Was mache ich, wenn vor einem Wettkampf viel los ist, zum Beispiel in der Schule?
- Was nehme ich auf jeden Fall zum Wettkampf mit?
- Was bleibt zu Hause?

2. Am Wettkampftag

Für die meisten Sportler ist es hilfreich, ruhig und positiv in den Wettkampftag zu starten. Denke beim Aufwachen an deine Stärken und deine eigenen Ziele und finde dabei Kraft und Motivation. Darüber hinaus solltest du deinen Tag planen und eine Übersicht über den zeitlichen Ablauf im Kopf haben. Plane immer Pufferzeiten ein und nimm dir genug Zeit zum Essen und Trinken!

Denk auch daran, dass du dich nicht den ganzen Tag konzentrieren musst, sondern nur dann, wenn es zählt! Spare also deine Konzentration auf, schalte zwischendurch bewusst ab und entspanne dich.

- Wann stehe ich auf?
- Wann packe ich meine Tasche?
- Wie ist der zeitliche Ablauf des Tages?
- Wann sind für mich Pufferzeiten, wann kann ich mich entspannen? Wann esse ich?
- Wie wärme ich mich auf? Alleine, zusammen?
- Was mache ich danach?



Arbeitsblatt 15 (Seite 2 von 2)

Mein Wettkampftag



3. Am Start

Überlege dir genau, wie du deine Zeit vor dem Start gestalten möchtest. Achte dabei auf zeitliche Aspekte (Wann mache ich was?), auf den Inhalt (Was mache ich?) und darauf, wie du deine Umgebung gestaltet haben möchtest (Mit wem? Wo halte ich mich auf?).

- Wann gehe ich zum Start?
- Wie viel Zeit brauche ich am Start?
- Was mache ich am Start?
- Mit wem will ich am Start zu tun haben? Mit wem nicht?
- Wie bereite ich mich auf den Start vor?

4. Wettkampfpausen:

Achte bei deiner Vorbereitung auch darauf, Pausen während des Wettkampfes einzuplanen und bewusst zu gestalten.

- Was mache ich in den Pausen?
- Wie kann ich mich ablenken?
- Wie kann ich mich locker machen? Körperlich und gedanklich?
- Wie muss ich mich wieder aktivieren und konzentrieren? Was mache ich dann?



Arbeitsblatt 16

Meine Startroutine



Erfolgreiche Sportler verbringen die letzten Minuten vor Beginn des Wettkampfes immer auf dieselbe Weise. Das hilft beim Konzentrieren, gibt Routine und Sicherheit. Was machst du kurz vor dem Start?

Überlege dir, was bisher immer gut funktioniert hat, was dir Sicherheit gibt und was du schon im Mentalen Training gelernt hast. Baue daraus deine persönliche **Startroutine**. Trage dazu in die unten stehenden Zeilen jeweils einen Punkt ein, der vor dem Start für dich wichtig und notwendig ist. Zähle dabei von fünf bis eins hinunter, sodass „eins“ der letzte Punkt ist, den du vor dem Start durchführst.

So nutze ich die Zeit vor dem Start:

5



4



3



2



1



START!

