

# Mentaler Handlungsplan Wettkampfvorbereitung

## Beispiel

### a. Vorbereitungen zuhause

- Frühzeitig die Weisungen zum Wettkampf durchlesen und Besonderheiten herausschreiben, einbauen in mentale Handlungspläne
- Anreise planen (mit ÖV, PW oder Bus) – am Vorabend oder am Lauftag? Alleine, zu Zweit, mit einer Gruppe?
- Bei Anreise am Vortag:
  - o Necessaire
  - o Evtl. Oropax
  - o Smartphone, mit Aufladegerät
  - o Ernährung für Vorabend und Morgenessen klären
  - o Vor dem Schlafen alles für den Wettkampf bereitstellen
  - o Handlungsplan durchgehen
  - o Entspannungsverfahren durchführen
  - o Vor dem Einschlafen. Positive Gefühle, Freude, Zuversicht, Stärke spüren lassen
  - o Einschlafmusik
  - o Wecker stellen
  - o Morgenessen ca. 3 Stunden vor Start
- Wetterbericht beachten, hat Auswirkung auf Kleider- und Schuhwahl und (im Winter) auf Anreise

### b. Anreise

- Verkehrssituation am Wettkampftag einplanen (z.B. Freitagabend-Verkehr)
- Parkplatz-Situation
- Auf Grund der Weisungen Gedanken machen über Wettkampfbereich, Startnummernbezug, Garderobe, WC, Aufwärmen, letzte Verpflegung, etc.
- Kontaktpflege mit anderen Läuferinnen und Läufern festlegen
- Sportausrüstung: 2 Paar Schuhe, Laufsocken oder Kompressionssocken, Laufdress, Tape, Pulsgerät, GPS, Ersatzlinsen, Salbe, Ersatzkleidung, Kleidersack, Getränk, Kohlenhydrat-Gel oder Riegel, Salztabletten, evtl. WC-Papier
- Anreise so legen, dass ca. 1.5h vor dem Start im Wettkampfbereich

### c. Wettkampfbereich

- Startnummer beziehen
- Wertsachen beim Wertsachendepot abgeben
- Umkleiden in der Garderobe – Kleidersack mit Ersatzkleidern bereithalten
- WC-Besuch
- Immer wieder trinken, allenfalls leichte Zwischenverpflegung (z.B. Banane)

### d. Aufwärmen

- Ca. 1h vor dem Start – Beginn des Aufwärmens
- Aufwärmen wie immer
- Steigerungsläufe wie immer
- Letzte mentale Vorbereitung: Handlungsplan im Kopf durchgehen, Erfolgsvisualisierung, positiv, mit Freude und Zuversicht,...
- Materialcheck: z.B. Schuhbündel-Kontrolle

### e. Kurz vor dem Start

- Kurz vor dem Start: Kurz-Konzentration
- Ritual
- Startposition entsprechend den realistischen Erwartungen einnehmen
- Handlungsplan ein letztes Mal durchgehen
- Entschlossen, stark und positiv, gelassen und ruhig auf den Startschuss warten