

Sportpsychologisches Tool

Story: „Mein tausendstes Olympia“

Situation → Wann einsetzbar?

Allgemein in der Vorbereitung auf Wettkämpfe. Wenn ...

Wie geht's?

Dem Sportler passend zu der momentanen Situation eine Geschichte erzählen:

„Ich möchte dir eine wahre Begebenheit erzählen, die noch gar nicht allzu lange her ist. 2014 gewann die amerikanische Skiläuferin Michaela Shiffrin als jüngste Läuferin die Goldmedaille im Slalom. Das war damals ein ganz schöner Paukenschlag. Als Wunderkind und die neue Lindsey Vonn galt sie ganz schnell; so wie die Amis nun mal sind. . Bei der auf das Rennen folgenden Pressekonferenz waren die Journalisten ganz begeistert von der Abgeklärtheit und der Souveränität der damals 18-jährigen. Sie berichtete, dass sie sich akribisch/intensiv auf die Winterspiele vorbereitet habe, sowohl sportlich als auch mental. Ganz keck antwortete sie damals: „Das sind nicht meine ersten olympischen Spiele, sondern meine tausendsten.“ Sie habe sich bereits zu Hause alle möglichen Situationen vorgestellt/visualisiert, mit denen sie bei den Olympischen Winterspielen konfrontiert werden könnte. Von der Pressekonferenz bis hin zu dem Moment im Startschuss, kurz bevor es losgeht, habe sie jeden einzelnen Moment im Kopf durchgespielt. Sie habe sich selbst auf dem Podium gesehen, als Erste und als Dritte. Sie habe sich selbst stürzen sehen und gewusst, welche Fehler sie gemacht hätte. Und auch gleichzeitig gewusst, dass sie diese im tatsächlichen Rennen nicht machen werden würde. Sie war auf harten, weichen, schnellen und langsamen Schnee vorbereitet. Sie habe sich so auf alle möglichen Szenarien intensivst vorbereitet. Und somit sei ihre Fahrt in Sotschi nicht ihre erste gewesen, sondern ihre tausendste.“

Effekt?

Anhand des Beispiels kann den Athleten/den Sport die Wichtigkeit einer guten Vorbereitung verdeutlicht werden. Es zeigt, dass es nicht nur reicht sich auf den Wettkampf im speziellen vorzubereiten, sondern es sich auch lohnt/von großer Wichtigkeit ist alle Eventualitäten durchzuspielen/in Betracht zu ziehen und mögliche Lösungsansätze/Handlungsstrategien/Optionen im entscheidenden Moment parat zu haben.