

## **Sportpsychologisches Tool**

Planungs- und Organisationsmeister des eigenen Wettkampfes

### **Ziel des Tools: Perfekte Planung des eigenen Wettkampfes**

Dieses Arbeitsblatt hilft Sportler/innen, sich auf den eigenen Wettkampf gut vorzubereiten und einzustellen. Dies legt den Grundstein dafür, um die Konzentration im und vor dem Wettkampf auf das Wesentliche zu lenken.

### **Wie geht's?**

Die Athletin/ der Athlet sollte das Arbeitsblatt in der Woche vor dem Wettkampf durchgehen (siehe nächste Seite):

---

## **Arbeitsblatt: PLANUNGS- UND ORGANISATIONSMEISTER DES EIGENEN WETTKAMPFES**

### **1. Vorbereitung**

Die Wettkampforganisation 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 eher nicht:

- *Wie kann ich mir vor einem Wettkampf Freiräume schaffen?*
- *Was tut mir am Tag vor dem Wettkampf besonders gut?*
- *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 kommt alles in meine Wettkampftasche? (Schreibe dir am besten eine Liste)*
- *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 und wie kann ich mich entspannen? Wann esse ich?*
- *Wie wärme ich mich auf? Allein, zusammen?*
- *Was mache ich danach?*

### 3. Am Start

Überlege dir genau, wie du deine Zeit unmittelbar vor dem Wettkampf 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 los zum Start/Spielfeld etc.? <sup>1 1 1</sup><sub>SEP</sub>
- Was mache 5-10min bevor es los geht? <sup>1 1 1</sup><sub>SEP</sub>
- Mit wem will ich kurz vorher zu tun haben? Mit wem nicht?
- Wie bereite ich mich auf den Wettkampfbeginn vor?
- Wie schaffe ich es, dass ich sobald es los geht im Kopf (Konzentration) und im Körper (Spannung) voll da bin?

### 4. Wettkampfpausen:

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

- Was mache ich in den Pausen? <sup>1 1 1</sup><sub>SEP</sub>
- Wie kann ich mich ablenken? <sup>1 1 1</sup><sub>SEP</sub>
- Wie kann ich mich locker machen? Körperlich und gedanklich?
- Wie kann ich mich wieder aktivieren und konzentrieren? Was mache ich dann? Wann mache ich das?