PROMPT

im orientierungslauf spielt der mentale aspekt eine entscheidende rolle. jedes jahr machen meine teammitglieder ein sogennanntes "mentalprojekt". sie wählen einen fokus aus (routenplanung, kompasslaufen oder ähnliches) und erarbeiten etwas dazu. dummerweise verstehen die athleten den sinn dahinter nicht, und es ist ihnen zu viel aufwand, auch nur eine Seite dazu zu schreiben. Nun schwebt mir vor, dieses für meine sechs Athleten zu aktualisieren und attraktiver zu gestalten, sodass sie zumindest versuchen, etwas niederzuschreiben. folgendes ziel will ich erreichen: Erarbeiten und Anwenden eines Minidrehbuches, um eine grössere technische Stabilität zu erreichen und falls möglich, diese auch in kritischen Wettkampfsituationen aufrechtzuerhalten. der Ablauf stelle ich mir in etwa so vor: 1) IST-Beschrieb: Die Athleten sollen beschreiben, WIE sie OL machen (zu zahlreichen Unterpunkten) 2) SOLL-Beschrieb: Sie sollen einen expliziten Punkt wählen, den sie als Schwäche erkennen. Dazu sollen sie schreiben, wie sie diesen optimal umsetzen würden. 3) Sie sollen ein sogenanntes Minidrehbuch entwickeln und dieses anwenden können. Das Minidrehbuch bricht die optimale Umsetzung auf wenige Keywords zusammen, und diese sollen mit einem einzigen Wort zusammengefasst werden können (beispielsweise die Anfangsbuchstaben zusammen). 4) Sie sollen dieses Konzept dann irgendwie anwenden können? Wie muss ich dieses Mentalprojekt anpassen, damit die Athleten sich die Mühe geben, wenigstens den ersten Schritt zu machen? Wie soll ich das Projekt nennen (bitte drei Vorschläge, sei kreativ!)? Was kann ich verbessern? Soll ich den Projektablauf anders gestalten?

Es klingt nach einem spannenden Ansatz! Hier sind einige Vorschläge, um das Mentalprojekt attraktiver und greifbarer für deine Athleten zu machen:

**Anpassungen und Tipps:**

1. **Vermittlung des „Warums“:**  
   Erkläre deutlich, warum dieses Projekt wichtig ist. Vielleicht durch ein Beispiel eines erfolgreichen Athleten, der ähnliche mentale Strategien verwendet hat, oder durch eigene Erfahrungen.
2. **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**  
   Halte die Schritte klar und einfach. Beispielsweise könntest du eine Vorlage mit konkreten Fragen erstellen, die sie beantworten können.
3. **Gamification:**  
   Mach das Projekt zu einer Art Wettbewerb. Wer schreibt die kreativste oder praktischste Lösung? Wer kann sein Minidrehbuch am besten im Training umsetzen? Kleine Belohnungen könnten helfen, den Aufwand lohnend zu machen.
4. **Teamarbeit fördern:**  
   Lass die Athleten in kleinen Gruppen brainstormen und Ideen austauschen. Das könnte die Motivation steigern und den Druck reduzieren.
5. **Einbindung in den Trainingsalltag:**  
   Verknüpfe das Projekt mit konkreten Trainingseinheiten. Zum Beispiel: „Heute testen wir die Minidrehbücher während des Intervalltrainings.“
6. **Feedback und Unterstützung:**  
   Gib nach jedem Schritt individuelles Feedback. Zeige ihnen, dass du ihre Arbeit wertschätzt, und hilf ihnen, wo nötig.

**Projektname-Vorschläge:**

1. **„MindGuide OL“** – Dein persönlicher mentaler Leitfaden.
2. **„OrientAction“** – Gedankenklarheit für maximale Stabilität.
3. **„Compass-Mind“** – Mentale Orientierung für technische Präzision.

**Verbesserter Ablauf:**

1. **Einführung:**
   * Workshop oder kurze Präsentation, in der du die Ziele erklärst und zeigst, wie andere Athleten mentale Stärke trainieren.
   * Eine Beispiel-Aufgabe: Du kannst dein eigenes Minidrehbuch vorstellen, um den Prozess greifbar zu machen.
2. **IST-Beschrieb:**  
   Erstelle eine einfache Tabelle oder Checkliste mit Fragen wie:
   * Wie plane ich Routen?
   * Wann verliere ich oft den Fokus?
   * Wie reagiere ich, wenn ich einen Fehler mache?
3. **SOLL-Beschrieb:**  
   Die Athleten können frei einen Aspekt auswählen oder aus einer vorbereiteten Liste wählen.
4. **Minidrehbuch erstellen:**
   * Gib Beispiele für Keywords und Akronyme.
   * Biete die Möglichkeit, in Gruppen zu arbeiten.
5. **Anwendung im Training:**  
   Plane gezielte Trainings, bei denen die Athleten ihre Minidrehbücher testen können. Vielleicht mit einem abschließenden Feedback-Meeting, bei dem sie über ihre Erfahrungen berichten.
6. **Abschluss:**  
   Belohne die Bemühungen mit einem kleinen Zertifikat, das ihre Arbeit würdigt, oder lass sie ihre Ergebnisse kreativ präsentieren (z. B. in Form eines Posters).

Was hältst du von diesen Vorschlägen? Würden deine Athleten darauf anspringen?

Ok, ich habe gerade gesehen, dass meine Trainerkollegin etwas sehr ähnliches vor zwei jahren gemacht hat. hast du eine ähnliche, aber andere idee?

Natürlich, ich kann eine neue Richtung vorschlagen, die sich von dem bisherigen Ansatz abhebt. Statt eines klassischen schriftlichen Projekts könntest du einen **praktischeren und interaktiveren Zugang** wählen, der stärker auf Erlebnisse und Reflexion im Training setzt. Hier ist eine alternative Idee:

**Projektidee: „MentalLoop – Technik stärken, Fokus schärfen“**

**Ziel:** Die Athleten verbessern ihre technische Stabilität und ihren mentalen Fokus durch gezielte Reflexion und schrittweise Optimierung in praktischen Situationen.

**Ablaufplan:**

**1. Einführung: Spielerische Analyse der IST-Situation**

* **Übung:** Starte mit einer praktischen OL-Trainingseinheit, in der jede/r Athlet/in bewusst auf einen speziellen Aspekt achtet, z. B.: *Wie oft überprüfe ich die Karte?*, *Wie plane ich die nächste Route?*, *Wie reagiere ich auf Fehler?*
* **Anschließend:** Kurzer Austausch in kleinen Gruppen (max. 2 Personen), um Beobachtungen zu teilen und herauszufinden, wo jeder seine Schwächen sieht.

**2. Erstellung eines individuellen „Fokusloops“**

* **Fokusloop:** Die Athleten entwickeln keine Mini-Drehbücher, sondern **praktische mentale Routinen**, die während des Laufens angewendet werden können.
  + Beispiel: Ein Athlet hat Probleme, sich nach einem Fehler zu sammeln. Sein Fokusloop könnte lauten: „Stoppen – atmen – Karte checken.“
  + **Einprägsamkeit:** Der Fokusloop wird in 3-4 Wörter gefasst und kann kreativ visualisiert werden (z. B. auf einer Karte, als Symbol oder Schlagwort).

**3. Training mit direkter Feedback-Schleife**

* Setze im Training spezifische Situationen, in denen die Athleten ihre Fokusloops testen können. Beispiele:
  + Kontrollverlust provozieren (schwieriger Posten).
  + Entscheidungsdruck (Route A oder B?).
* Nach jedem Abschnitt gibt es eine **„Reflexionsschleife“:**
  + **Fragen:** *Hat mein Fokusloop funktioniert? Was lief gut? Was nicht?*
  + Feedback in der Gruppe: Lass die Athleten ihre Erfahrungen teilen, um voneinander zu lernen.

**4. Anwendung im Wettkampf und Austausch**

* Jeder wählt vor einem Wettkampf einen speziellen Punkt, auf den er/sie sich fokussiert. Nach dem Wettkampf gibt es eine kurze Feedback-Runde, bei der jede/r Athlet/in sein/ihr „MentalLoop“-Erlebnis schildert.
* Wichtig: Kein Erfolgsdruck, sondern Fokus auf das *Anwenden der Routine*.

**Wichtige Änderungen gegenüber deinem ursprünglichen Ansatz:**

1. **Praktikumsorientiert:** Die Reflexion erfolgt direkt im Training oder nach Wettkämpfen, es gibt kein „aufschreiben müssen“ (aber sie *dürfen* ihre Erkenntnisse notieren).
2. **Kreative Darstellung:** Statt Texte könnten sie ihren Fokusloop visualisieren – als Bild, Symbol oder kleine Zeichnung auf ihrer Karte.
3. **Gruppendynamik nutzen:** Mehr Austausch und Inspiration durch Zusammenarbeit in kleinen Gruppen.

**Alternative Projekt-Namen:**

1. **„Focus & Flow“** – Im Gleichgewicht zwischen Konzentration und Technik.
2. **„ControlPoint“** – Mentale Kontrolle, Schritt für Schritt.
3. **„OL-Mindsteps“** – Kleine mentale Schritte für große Fortschritte.

**Warum diese Idee motivieren könnte:**

* **Interaktiv:** Die Athleten müssen nicht allein schreiben, sondern lernen im direkten Austausch und durch praktische Anwendung.
* **Konkret:** Fokusloops sind kurz, einprägsam und sofort umsetzbar.
* **Flexibel:** Sie können individuell angepasst werden und sind visuell darstellbar.

Würde dieser Ansatz deinem Team gefallen? Soll ich einen Aspekt noch weiter ausarbeiten?