**SOLL Beschrieb 2015: Routenplanung in kritischen Situationen – ENTWURF**

|  |
| --- |
| „Erarbeiten und Anwenden eines Minidrehbuches, um eine grössere technische Stabilität zu erreichen und falls möglich, diese **auch in kritischen Wettkampfsituationen** aufrechtzuerhalten.“  *- Zielformulierung PsychOL* |

Während jedem Lauf, ob Training oder Wettkampf, werde ich mit kritischen Situationen konfrontiert und muss die bestmögliche Reaktion zeigen: Zurück zur eigentlichen Routenplanung, zurück zur vorherigen Konzentration. Diese Lücke in meinem erarbeiteten Routenplanungskonzept will ich dieses Jahr schliessen.

**Was sind die Schwierigkeiten?**

Detect, Accept & Deal with it:

* Erkennen der kritischen Situation 🡪 **Detect**
  + Klarer Stopp (physisch oder nur im Kopf)
* Akzeptieren 🡪 **Accept**
  + Ruhe bewahren
* Damit umgehen 🡪 **Deal with it**
  + Wiedereinstieg ins Routenplanungskonzept an der richtigen Stelle
  + Einstellung / Attitude

**Kritische Situationen**

|  |  |
| --- | --- |
| Fehler | Jemanden einholen / eingeholt werden |
| Wetterumschläge | Hunger / Durst / Ernährung allgemein |
| Startzeitverschiebung | Tramanschluss verlieren |
| (Gefühl) einer falschen Routenwahl | Jemand fragt nach dem Weg |

Nächste Schritte: Analyse der jeweiligen Situationen und Einteilung zur richtigen Stelle im Routenplanungskonzept. Testwettkampf…

**Einteilen / Sortieren der verschiedenen Situationen**

|  |  |
| --- | --- |
| Wetterumschläge, Hunger / Durst / Ernährung allgemein | Keep on running  ***Decoder wie gwohnt*** |
| Tramanschluss verlieren, Jemand fragt nach dem Weg | Wo bini? Wo wili ane?  ***Wiiter zum negste FP / AP*** |
| Fehler, Startzeitverschiebung, Gefühl einer falschen Routenwahl, Jemanden einholen / eingeholt werden | Kämpfe bis zum letschte!  ***Decoder wie gwohnt*** |
| Während Fehler | Ruhig bliibe. Zrugg zum letschte FP / Uffangkonzept  ***Chill!*** |

**Somit folgen das Hauptdrehbuch und die drei abgekürzten Minidrehbücher:**

Nächste Schritte: Testwettkämpfe & Trainings