

Sportmentaltraining ***Der Podcast mit Anne Marquardt und Tobias Baum***

Folge 4 – Spieltagsvorbereitung

Schön, dass du dir unsere Podcastfolge angehört hast. Wir möchten dir gerne einen kleinen Einblick in unsere Arbeit geben und dich zur aktiven Umsetzung einladen. Der Podcast ersetzt keine individuelle Einzelsession. Viel Freude dabei.

„Vorbereitung ist alles“

Nach dem Abschlusstraining beginnt DEINE Vorbereitung auf das Spiel oder den Wettkampf.

Mit der Mannschaft und den Anweisungen des Trainers habt ihr den Gegner analysiert und einen Plan kreiert.

Jetzt liegt es an dir, wie DU deine optimale Performance abrufen kannst.

In dieser Folge schauen wir uns folgenden Themen an 😊

- Welche Routinen und Rituale helfen dir, um zu 100% da zu sein?
- Wie führst du einen inneren Dialog mit dir selbst, der dich groß werden lässt?
- Was kannst du essen, um auch physisch die optimale Leistung zu bringen?

Starten wir mit Routinen und Ritualen.

Warum brauchen wir Routinen?

Routinen schaffen Klarheit, Fokus und Sicherheit. Das Gehirn möchte immer Energie sparen. Durch klare Routinen und Abläufe fühlt sich unser Gehirn sicher und kann die Energie für andere Dinge sparen.

Routinen sind feste Abläufe im Training oder im Alltag und sparen Ressourcen.



Schau bitte auch, in welchem Bereich du dich vor einem Spiel abgrenzen darfst, indem du nicht mehr jeden Anruf annimmst oder Nachrichten liest. Überprüfe für dich was dir Energie gibt und was dir Energie zieht.

Schreibe dir deine Routinen auf, die du vielleicht schon unbewusst vor jedem Spiel gemacht hast. Oder neue Routinen, die du integrieren möchtest.

-
-
-
-
-

Überlege dir drei Rituale, die für dich wichtig sind. Das Kann ein bestimmtes Lied sein, welches du immer unmittelbar vor dem Spiel hörst. Eine Achtsamkeitsübung, die dich auf das Spiel fokussieren lässt oder eine Atemübung, die dich richtig wach macht.

-
-
-

Innerer Dialog = Alle Gedanken und Selbstgespräche.

Wie sprichst du mit dir selbst?

Wir haben alle Anteile in uns. Mal ist es der ängstliche, mutige oder freudige Anteil, der im Vordergrund steht.

Wichtig ist erstmal zu verstehen, dass wir alle diese verschiedenen Akteure in uns haben und wir in der Lage sind, sie in den Vorder- und Hintergrund zu setzen.

Jeder Gedanke führt zu einer Emotion.

Wenn du denkst, dass du noch nicht gut genug bist, wirst du dich auch so fühlen. Du spürst Unsicherheit.



Wenn du denkst, dass deine Stärken Spielentscheidend und wichtig für die Mannschaft sind, wirst du dich stark und mutig fühlen.

Der mutige sagt: „Hey ich pack das.“

Der Bewunderer sagt: „Wow, schau mal wie weit du es schon geschafft hast.“

Achte auf deine Gedanken, denn ständiges Grübeln kann krank machen.

Was sagt dein größter Kritiker in dir und wie fühlt sich das an?

-
-
-

Was sagt dein größter Bewunderer in dir und wie fühlt sich das an?

-
-
-

Schreib dir das auf, um zu schauen was dich stark macht und was dich klein macht?

Kreiere positive Gedanken, mach dir deine Stärken bewusst.

Was spricht dafür, dass morgen der beste Spieltag sein wird?

Achte auf deine Frequenz. Angst, Neid, Wut, Schuld und Scham sind niedrig schwingende Frequenzen.

Freude, Dankbarkeit, Vertrauen, Optimismus, Mut, Liebe und Zufriedenheit sind hochschwingende Frequenzen.

Beobachte dich, in welcher Frequenz findest du dich häufig wieder und wisse, dass man Frequenzen verändern kann.



Was esse ich am Spieltag?

Um optimal versorgt zu sein, ist es wichtig schon am Vorabend auf das Essen zu achten. Wichtig ist es, gute Kohlenhydrate zu essen, um den Speicher zu füllen.

Am Spieltag kommt es auf die Uhrzeit an, wann das Spiel stattfindet.

Als Frühstück empfiehlt sich entweder ein Müsli mit Haferflocken, Obst, Beeren und Nüssen mit Mandel- Hafer, Reismilch, Joghurt aus Kokosmilch oder einer anderen veganen Alternative.

Oder Rührei mit Vollkornbrot, Schwarzbrot oder Roggenbrot. Dazu auch gerne Obst und Beeren.

3-4 Stunden vor dem Spiel solltest du leichte Kost essen, damit dein Darm die Energie nicht für die Verdauung investieren muss, sondern dir für deine körperliche Leistung zur Verfügung steht.

Meine Favoriten sind wie immer 😊 Kartoffeln mit Brokkoli.

Der Darm kann diese Lebensmittel leicht verdauen, sorgt für Energie und auch das Quercetin in dem Brokkoli kann deine Leistungsfähigkeit steigern.

Reis mit Gemüse geht auch. Was nicht so gut ist, wenn du Fleisch isst, da viel Energie für die Verdauung aufgewendet werden muss.

Aminosäuren sind grundsätzlich ein wichtiger Bestandteil. Für den Spieltag empfehle ich das competition Gel von AMSports.

(<https://amsport-shop.de/supplements/ziele/ausdauer/4/energy-competition-gel?c=610>)

Als Rabattcode verwende gerne anne15 und spare 15%.