Sportpsychologie im Schießsport

Mentale Ausbildung für den Schützen

©Norbert Paschke

Sportpsychologie im Schießsport

- Sportpsychologie beschäftigt sich mit dem Verhalten und Erleben von Menschen im Sport sowie mit den Ursachen und Wirkungen des Verhaltens und Erlebens.
- Der psychische Zustand eines Schützen hat einen außerordentlich großen Einfluß auf dessen Schießergebnisse.

Sportpsychologie im Schießsport

- Die Leistungsfähigkeit des Schützen und seine Wettkampferfolge hängen ausschlaggebend von einer ganzen Reihe psychologischer Faktoren ab:

Psychologische Einflußfaktoren

- Startaufregung
- Eindrücke aus der Umgebung
- Einfluß der Zuschauer
- Angst vor dem Abziehen
- Kampf mit der Zeitnot
- Selbstvertrauen
- mentale Stärke/Schwäche

Psychologische Ausbildung und technisches Können

- 50 % bis 70 % des Ergebnisses in einem Wettkampf werden von psychischen Fähigkeiten beeinflußt.
- Eine gute psychologische Ausbildung des Schützen ist die Grundvoraussetzung für die Beherrschung/Umsetzung des technischen Könnens.

Psychologische Ausbildung und technisches Können

- Der Leistungsstand des technischen Könnens ist aufgrund eines hohen Automatisierungsgrades ständig abrufbar.
- Die psychische Bereitschaft unterliegt einem dynamischen Prozeß und wird von einer Vielzahl von Einflußfaktoren beeinflußt:

Psychische Bereitschaft und Einflußfaktoren

- Emotionelle Stabilität
- Psychologische Anpassungsfähigkeit
- Persönliche Einstellung
- Gelöstheit
- Selbstvertrauen
- Motivation

Exkurs: Gesamttechnik des Schusses

Aus welchen Technikelementen setzt sich ein Schuss zusammen?

Schießstellung	Atmung	Abzugsbetätigung

Automatisierbar, es muss ein hoher Automatisierungsgrad vorherrschen

Zielen

Nicht automatisierbar!

Psychische Bereitschaft

- Die psychische Bereitschaft kann sich beziehen auf:
- Den Wettkampf als ganzes
- Eine Disziplin
- Eine Serie
- Einen Schuß

Psychologie und Training

- Bei großen Wettkämpfen wird der sportliche Wettkampf fast völlig zu einem Wettstreit der geistigen Kräfte, der moralischen und willensmäßigen Qualitäten der Schützen.
- Der Sinn der psychologischen Vorbereitung des Schützen besteht darin, ihn moralisch auf das Niveau der neuen Aufgabe zu bringen.

Psychologie und Training

- Psychologisches Training richtet sich auf die handlungsbedingenden und handlungsregulierenden, auf die motivationalen und emotionalen Prozesse, mit der Absicht, einen aufgabenadäquaten und für den Sportler befriedigenden, aktiven Handlungsvollzug zu erreichen

Sportpsychologie und Mentaltraining

- Sportpsychologie schließt klinische Krankheitsbilder wie:
  - Essstörungen
  - Panikattacken
  - Depression ein.

Sportpsychologie und Mentaltraining

- Mentaltraining ist enger gefaßt und bezieht sich auf sportpsychologische Trainingsmaßnahmen im nicht-klinischen Bereich.
- Aufgrund der fehlenden psychotherapeutischen Ausbildung der meisten Trainer ist der Wirkungskreis auf das Mentaltraining beschränkt.

Gedanken zur Einstimmung

- Wer meint, er ist am Ziel, der geht zurück
- Das wichtige im Schießsport ist nicht so sehr, wo wir sind, sondern in welche Richtung wir gehen
- Gute Schützen machen Fehler, schlechte Schützen wiederholen ihre Fehler
- Erfolg ist größtenteils eine Sache des Weitermachens, nachdem andere schon aufgegeben haben

Motivation

- Motivation ist das Ingangsetzen, Steuern und Aufrechterhalten von körperlicher und psychischer Aktivität
- Ein Motiv ist die Verbindung eines akuten Bedürfnisses mit einem konkreten Handlungsziels
- Motiv ist allgemein ein Beweggrund zum Handeln

Motivation

- Nur unbefriedigte Bedürfnisse werden motivierend wirksam
- Nach Befriedigung des Bedürfnisses erlischt die Motivation
- Ein anderes Bedürfnis kann dann aktualisiert werden und die motivierende Funktion übernehmen

Bedürfnisse und Wünsche

- Der Begriff Bedürfnis bezeichnet einen erlebten Mangelzustand
- Es werden die Grund- und Primärbedürfnisse unterschieden
- Durch Bedürfnisbefriedigung wird ein als unlustvoll erlebter Zustand beseitigt
- Bedürfnisse sind unlustmeidend

Bedürfnisse und Wünsche

- Wünsche zielen auf einen erwarteten Lustzustand
- Wünsche richten sich auf Gegenstände, Personen oder auf lustvoll erlebte Sachverhalte
- Wünsche sind lustgerichtet

Bedürfnisse und Wünsche

- Wünsche zu zügeln führt zu Disziplin, Bedürfnisse zu erfüllen führt zu Ausgeglichenheit

Motivation

- **Motivationsarten und Beweggründe**
  - Intrinsische, primär oder sachbezogene Motivation
  - Extrinsische, sekundär oder sachfremde Motivation

Intrinsische Motivation

- Das zu erlernende technische Können, psychologisches Verhalten ist selbst der Beweggrund für die Ausübung des Schießsportes
- Im Lernziel selbst gegebene Motivation
- Nur eine intrinsische Motivation kann ein dauerhaftes Interesse am Schießsport bewirken

Intrinsische Motivation

- Ein Verhalten wird „intrinsisch motiviert“ bezeichnet, wenn es um seiner selbst willen geschieht, d.h. wenn die Person aus eigenem Antrieb handelt. Das Verhalten ist selbstbestimmt.
- Beispiel: Ich lese ein Buch über Motivationspsychologie, weil ich das Gebiet spannend finde.

Extrinsische Motivation

- Der Beweggrund liegt nicht im Lernziel selbst, sondern wird außerhalb von ihm gesucht
- Anerkennung der Leistung, Vermeidung von Bestrafung
- Eine sachfremde Motivation bewirkt einen raschen Abfall des Interesses am Schießsport

Extrinsische Motivation

- Ein Verhalten wir „extrinsisch motiviert“ bezeichnet, wenn der Beweggrund des Verhaltens außerhalb der eigentlichen Handlung liegt, d.h. wenn die Person von außen gesteuert erscheint. Das Verhalten ist fremdbestimmt.
- Beispiel: Ich lese ein Buch über Motivationspsychologie, weil ich dieses Gebiet für eine Prüfung lesen muß.

Intrinsische versus extrinsische Motivation

- Es ergeben sich zwei Hypothesen, die auf den ersten Blick paradox erscheinen, aber beide empirische Unterstützung fanden:

Intrinsische versus extrinsische Motivation

1. Wird für etwas, das man aus freien Stücken macht, eine Belohnung gegeben, dann wird die intrinsische Motivation geschwächt.

- Logik: Eine Belohnung schwächt das Gefühl der Selbstbestimmung

Intrinsische versus extrinsische Motivation

2. Wird für etwas, das man für eine Belohnung macht, die Belohnung entzogen, dann wird die intrinsische Motivation gestärkt.

- Logik: Wenn die Belohnung wegfällt, entsteht eine Spannung: Mann hat etwas getan, das sich nicht gelohnt hat, um diese Spannung abzubauen, wird das Verhalten als lohnend an sich uminterpretiert.

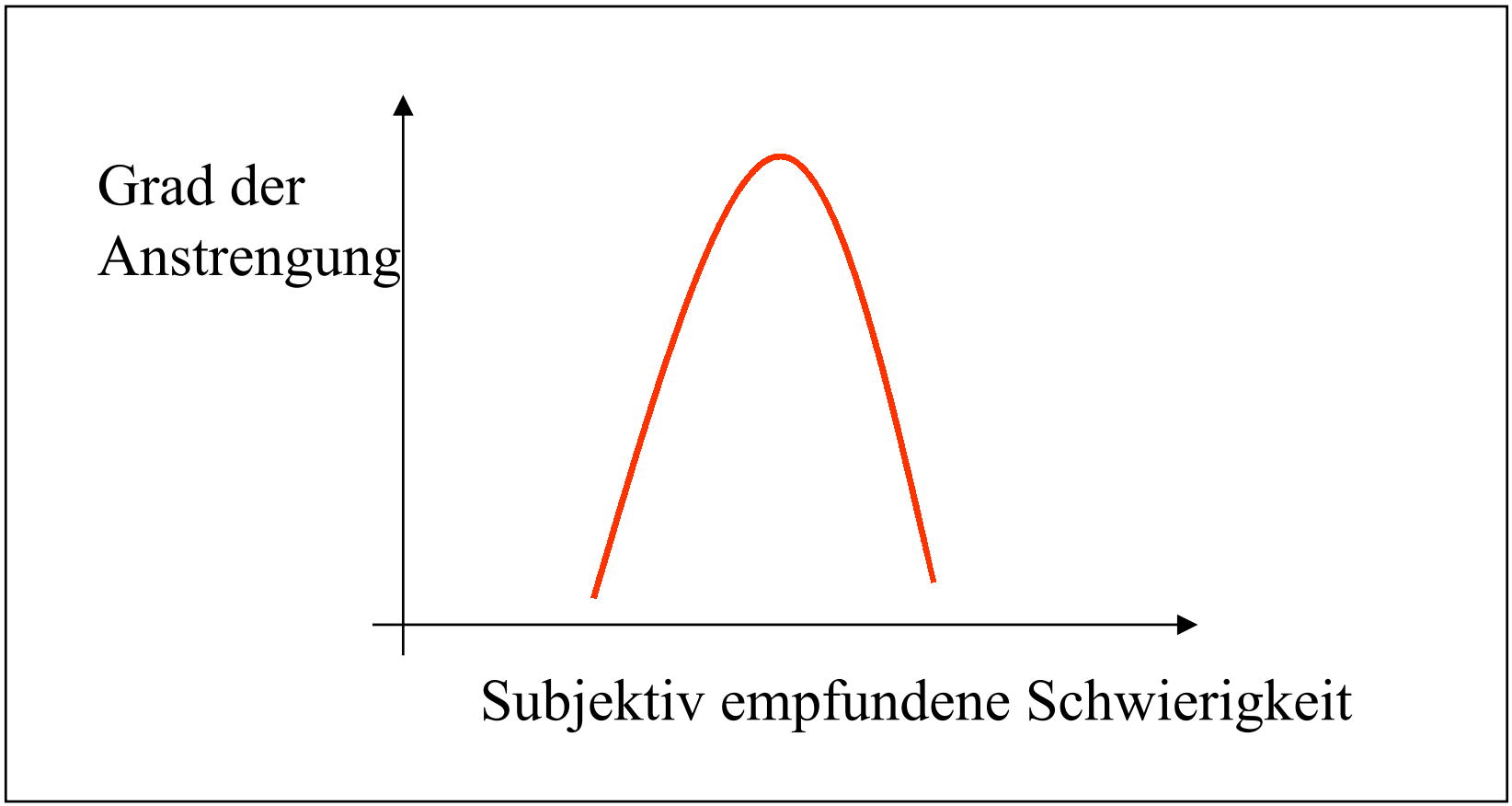
Motivation und Schwierigkeitsgrad der Aufgaben

- Sportliches Training sollte zielgerichtet
- Die Stabilität der Motivation steht in einem direktem Zusammenhang mit dem Schwierigkeitsgrad der gesetzten Aufgaben
- Ein große Stabilität über einen langen Zeitraum ist nur gegeben, wenn die Aufgaben eine optimale Schwierigkeit haben

Motivation und Schwierigkeitsgrad der Aufgaben

- Die höchste Motivation hat ein Schütze wenn die gestellte Aufgabe schwierig, aber nicht unerreichbar ist
- Genaue Kenntnis des Leistungsstandes des Schützen
- Genaue Kenntnis darüber, wie die gestellte Aufgabe vom Schützen bewertet wird

Anforderungshypothese nach Ach



Die Theorie der Leistungsmotivation

- Was wir zu erreichen suchen, und wie sehr wie uns darum **bemühen**, hängt davon ab, was uns das angestrebte Ziel **bedeutet** und für wie **wahrscheinlich** wir es halten, dass wir es **erreichen können**.

Die Theorie der Leistungsmotivation

- **Leistungsmotivation** wird als resultierende Tendenz eines emotionalen Konfliktes zwischen der **Hoffnung auf Erfolg** und der **Furcht vor Mißerfolg** aufgefaßt.

Die Theorie der Leistungsmotivation

- **Leistungsmotivation** ist das **Bemühen**, die **eigene Tüchtigkeit** in all den Bereichen aufrecht zu **erhalten** und zu **steigern**, in denen man einen Gütemaßstab für verbindlich hält.

Die Theorie der Leistungsmotivation

- Bei einem Schützen herrscht entweder Hoffnung auf Erfolgt oder Angst vor Mißerfolg vor.
- Erfolgsmotivierte Schützen sind gekennzeichnet durch:
  - Mittleres, reales für sie erreichbares Anspruchsniveau bei entsprechenden Risikoverhalten

Die Theorie der Leistungsmotivation

- Mißerfolgsmotivierte Schützen sind gekennzeichnet durch:
- Unrealistisch hohes oder niedriges Anspruchsniveau bei zu hoher oder zu niedriger Risikobereitschaft

Die Theorie der Leistungsmotivation

- Wesentlich für die Art der Motivation ist die Kausalattribuierung (Ursachenerklärung) des Leistungsergebnisses:

	intern	extern
Stabil	Begabung Fähigkeit Können	Aufgaben- Schwierigkeit
variabel	Anstrengung	Zufall Glück Pech

Die Theorie der Leistungsmotivation

- Schützen mit hoher Leistungsmotivation neigen dazu Erfolge **stabil** und **intern** zu attribuieren, als auf ihre eigene Fähigkeit zurück zu führen.
- Mißerfolge werden **intern variabel** attribuiert, als auf mangelnde Vorbereitung zurückgeführt.

Die Theorie der Leistungsmotivation

- Schützen mit niedriger Leistungsmotivation neigen dazu Erfolge **extern** und **variabel** zu attribuieren (Zufall/Glück)
- Misserfolge werden **intern stabil** attribuiert (Unfähigkeit)

Die Theorie der Leistungsmotivation

- Aufgaben des Trainers:
  - Bewußtmachung des Konfliktes vor einer Leistungssituation
  - Einerseits treibt die Hoffnung auf Erfolg zu immer neuen Höchstleistungen, andererseits verhindert die Angst vor Mißerfolg jeglichen Wettkampf

Die Theorie der Leistungsmotivation

- Aufgaben des Trainers:

- Der Trainer muß dem Schützen bewußt machen, daß der Erfolg nicht dem Zufall oder der Leichtigkeit der Aufgabe zu zuschreiben ist
- Damit wird die Hoffnung auf Erfolg vergrößert

Die Theorie der Leistungsmotivation

- Aufgaben des Trainers:
  - Der Trainer muß die Angst vor Mißerfolg schrittweise verringern
  - Mißerfolge müssen genau nach ihren Ursachen untersucht werden
  - Dabei wird vermieden, den Mißerfolg der Unfähigkeit des Schützen zu zuschreiben

Frustration

- **Frustrationsentstehung**
  - Unterbrechung einer zielbezogenen, motivierten Handlung
  - Akutes Bedürfnis ohne Befriedigungsmöglichkeit
  - Nicht erreichbare Zielvorstellung
  - Mangelndes Antriebsbewußtsein und unklare Beziehungen zwischen Handlungsziel und Bedürfnis

Frustration

- **Frustrationsfolgen**
  - Steigerung (meistens sprunghaft) der Erregung und des Spannungszustandes
  - Motivationsschwächung und Aktivitätsblockade
  - Gefühl des persönlichen Versagens, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle

Frustration

- **Frustrationsabwehr**
  - Psychologischer Sinn und Ziel der Abwehr
  - Folgen beseitigen oder wandeln
  - Erregung und Spannung abbauen
  - Handlungs- und Motivationsfähigkeit erhalten oder wieder gewinnen
  - Selbstachtung aufrecht erhalten oder wieder herstellen

Frustration-Abwehrreaktionen

- **Aggressive Frustrationsabwehr**
- **Restriktive Frustrationsabwehr**

Aggressive Frustrationsabwehr

- Tendenz des Angriffes mit zerstörender Wirkung
- Aggressivität bedingt immer die Tendenz zur Destruktion
- Verbale oder brachiale Aggression
- Direkte Aggression gegen eine Person oder einen Gegenstand

Restriktive Frustrationsabwehr

- Der Kompromiß
- Resignation
- Rationalisierung
- Projektion
- Irrationales Verhalten
- Depression

Der Kompromiß

- **Sinnvolle Aggressionsverarbeitung durch Zielmodifikation:**
  - Zeitliche Verschiebung
  - Niveauveränderung (Anpassung an die realen Möglichkeiten)
  - Verfahrensänderung
  - Ersatzziele

Die Resignation

- **Die Resignation ist durch die Aufgabe des Ziele (Verzicht) gekennzeichnet**
  - Durch die Aufgabe des aktuellen Zieles kann ein anderes Bedürfnis motiviert werden
  - Spannungszustände werden abgebaut

Die Resignation

- Die Resignation kann nur als einmalige oder gelegentliche Reaktion rational sein
- Durch wiederholte Resignation ergibt sich die Tendenz zur Interesselosigkeit und in Steigerung zur Apathie (Gefühllosigkeit, Gleichgültigkeit)

Die Rationalisierung

- Allgemeine, die Resignation unterstützende Abwehr.
- Durch scheinrationale, vernünftige Begründung wird die Frustration verdrängt
- Eigentliche Ziele werden negiert und abgeschwächt

Die Projektion

- **Voraussetzung: Effektives Versagen**
- Das eigene Schuldgefühl wird durch Verlagerung auf andere Personen oder Einrichtungen (Gegenstände, Umstände) verdrängt
- Tendenz der unrealistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten

Irrationales Verhalten

- Negierung der Zusammenhänge zwischen Bedingungen – Folgen und Ursachen - Wirkung

Die Depression

- Vollständiger Zusammenbruch der Abwehrmechanismen
- Totale Zielaufgabe mit selbstzerstörender Tendenz
- Ergebnis massiver und nachhaltiger Frustration

Gedanken zum Training

Makhmoud Umarow 1963

- „Der Erfolg des Trainings wird stets davon abhängig sein, wie das Übungsprogramm organisiert war und wie sich der Schütze dazu verhalten hat. Der größte Erfolg wird dann erreicht, wenn im Training genau so konzentriert und angespannt gearbeitet wird, wie bei wichtigen Wettkämpfen“.

Motivierende Maßnahmen

- **Bestleistungen** werden vom Schützen nur dann erbracht wenn:
  - Er sich wohl fühlt,
  - er mit Freude,
  - guter Laune,
  - Spaß und Zufriedenheit
  - erfüllt ist.

Motivierende Maßnahmen

- Freude und Spaß stehen zu Angst und Nervosität in einem diametralen (völlig entgegengesetzten) Verhältnis
- Wer sich freut und zufrieden ist, kann nicht gleichzeitig ängstlich oder nervös sein
- Unser Gehirn kann nicht gleichzeitig zwei völlig verschiedenartige Erregungsimpulse verarbeiten

Motivierende Maßnahmen

- Diametrale Gefühlslagen

Gute Laune	**Angst**
Freude	**Nervosität**
Zufriedenheit	**Unruhe**
Spaß	**Aggressivität**

Motivierende Maßnahmen

- Freude, gute Laune und Zufriedenheit sind Energiespender, die der Schütze zur optimalen Leistung braucht.
- Angst, Unruhe und zu große Ernsthaftigkeit verbrauchen Energie
- Der Schritt vom „tödlichen“ Ernst, zu negativen Gedanken verbunden mit einem Leistungsabfall ist rasch getan

Motivierende Maßnahmen

- Monotonie und Langeweile im Training sind allgemein bekannte Feinde der Leistungsfähigkeit, insbesondere der Leistungssteigerung
- Unendliche Wiederholungen der Anschlagshaltung, Bewegungsführung oder Technikdetails stumpfen die Konzentration und die Selbstkontrolle ab

Motivierende Maßnahmen

- Unabdingbare Notwendigkeit im Training ist die **Emotionalität**
- Mit anderen Worten:
- Das Interesse an der Trainingseinheit muss mit allen Mittel geweckt werden und über einen langen Zeitraum aufrecht erhalten werden

Motivierende Maßnahmen

- Von großer Bedeutung für die Verbesserung der emotionalen Stimmung beim Training ist eine musikalische Begleitung
- Einen hohen Motivationseffekt hat die Beteiligung jedes Schützen an der Beratung über die Hauptfragen des bevorstehenden Trainingsabschnittes

Motivierende Maßnahmen

- Der stärkste motivierende Faktor für die Aktivität und die Gewissenhaftigkeit im Trainingsprozeß, sowie für die lange Erhaltung des Interesses am sportlichen Training ist die **Persönlichkeit des Trainers**

Motivierende Maßnahmen

- Der Enthusiasmus des Trainers, seine Liebe zum Schießsport, seine fanatische Hingabe an die Sache und sein ständiges Streben nach eigener Vervollkommnung stellen die wichtigsten Faktoren für einen erfolgreichen Trainingsprozeß dar

Motivierende Maßnahmen

- Das Vermögen, anpassungsfähig und vielseitig im Umgang mit seinen Schützen zu sein, d.h. zum richtigen Zeitpunkt Lehrer, Ratgeber, älterer Kamerad, sanft oder hart zu sein, bei der Arbeit unnachgiebig Forderungen zu stellen, im täglichen Leben zugänglich und locker zu sein, das gehört zu den wichtigsten Qualitäten des Trainers und sind gleichzeitig unabdingbare Anforderungen

Techniken der Motivierung

- **Sprachliche Motivierung**
- Der Trainer muß bei all seinen Maßnahmen, Anweisungen und Stellungnahmen auf die richtige Auswahl seiner sprachlichen Formulierungen, auf seine Worte und Begriffe achten
- Sprachliche Assoziationen zu unangenehmen Erlebnissen und negativen Gefühlen tragen nicht zu positiven Motivationsimpulsen bei

Techniken der Motivierung

- **Sprachliche Motivierung**
  - *Du wirst diesen Wettkampf nicht verlieren*
  - *Du brauchst vor diesem Wettkampf keine Angst zu haben*
- **Der Schütze verbindet mit den Begriffen „verlieren“ und „Angst“ negative Erfahrungen, es werden Befürchtungen wachgerufen, die zunächst gar nicht vorhanden waren**

Techniken der Motivierung

- **Sprachliche Motivierung**
  - Du wirst diesen Wettkampf gewinnen
  - Freue dich auf diesen Wettkampf, du bist optimal vorbereitet
- **Die Begriffe „gewinnen“, „Freude“ und „optimal“ sprechen positive Gefühlsregungen an und aktiven den Schützen, sein Bestes zu geben**

Techniken der Motivierung

- **Sprachliche Motivierung**
- **„Nicht“-Anweisungen greifen nicht**
- Für den Trainer kommt es darauf an, erkannte Fehler sprachlich in **positive Anweisungen** umzuwandeln
- Nur positive Anweisungen können vom Schützen **unmittelbar** verwendet werden

Erklärung

- Unser Gehirn arbeitet mit Bildern und speichert diese Bilder – **und nicht Worte** – ab.
- Unser Gehirn ist nicht in der Lage, Negationen wie **kein, nie, nicht, ohne**, bildlich abzuspeichern

Erklärung

- Wenn eine negierende Formulierung als Bild vorliegt, dann wird das Bild genau **ohne** diese negierenden Wörter, also **gegenteilig abgespeichert.**

Beispiel zur Erklärung

- ***Ich will nicht verlieren***
- Wird im Gehirn mit folgenden Worten abgespeichert:
- ***Ich will verlieren***

Techniken der Motivierung

- **Sprachliche Motivierung**
- Der Hinweis etwas **nicht zu tun**, führt beim Schützen zu einem **Vermeidungsverhalten**
- Bei einer beabsichtigten motorischen Anpassung von Fehlverhalten genügt es nicht den Schützen auf die ungünstige Ausführung aufmerksam zu machen
- Anweisungen des Trainers haben nur Erfolg, wenn sie vom Schützen **direkt in Handlungen** umgesetzt werden können

Techniken der Motivierung

- **Sprachliche Motivierung**
  - **Wähle die Worte immer so, daß sie als Programme und Orientierungshilfen für die beabsichtigte Handlungs- bzw. Verhaltensweise <u>unmittelbar</u> dienen können.**

Techniken der Motivierung

- **Sprachliche Motivierung - Beispiele**

Reg´dich nicht auf	**Bleibe ruhig**
Sei nicht so konzentriert	**Konzentriere dich auf den Abzug**
Hab´keine Angst	**Trau´dich**
Lasse dich nicht einschüchtern	**Du bist gut vorbereitet**
Du hältst nicht nach	**Konzentriere dich auf das Nachhalten**

Techniken der Motivierung

- Entwicklung der positiven Seiten des Ehrgeizes
- Die Erhaltung der zuvor ausgebildeten Einstellungen und die Bereitschaft zum Training werden durch die Ausbildung der positiven Bedeutung des Ehrgeizes unterstützt

Techniken der Motivierung

- Entwicklung der positiven Seiten des Ehrgeizes
- Ehrgeiz als positive Persönlichkeitseigenschaft sollte niemals mit Eitelkeit verwechselt werden

Techniken der Motivierung

- Entwicklung der positiven Seiten des Ehrgeizes
- Herausstellen der Erfolge des Schützen
- Ergebnisse im Schützenhaus aushängen
- Artikel, Ergebnisse und Fotos aus Zeitungen aushängen
- Aushändigen von Sportinsignien

Techniken der Motivierung

- Optimales Verhältnis zwischen Lob und Tadel
- Das in Worten ausgedrückte Lob, besonders im Kreise der Mannschaft nach der Trainingseinheit ist eine machtvolle, wirksame Motivation

Techniken der Motivierung

- Optimales Verhältnis zwischen Lob und Tadel
- Es erfordert allerdings pädagogisches Geschick, Fingerspitzengefühl und eine genaue Kenntnis über den Charakter des Schützen um das Verhältnis zwischen Lob und Tadel genau dosieren zu können

Mentaltraining

- Wer hat schon einmal mental trainiert?
- Wer macht sich am Abend vor dem Wettkampf Gedanken?
- Dieses „sich Gedanken machen“ ist bereits mentales Training!

Mentaltraining

- Dieses „sich Gedanken machen“ ist allerdings eine sehr unsystematische und nicht zielgelenkte Art und Weise des Mentaltrainings.

Mentaltraining

- **Mentales Techniktraining**
- **Mentale Wettkampfvorbereitung**
  - Konzentration
  - Mentale Stärke
  - Entspannungstraining

Mentaltraining

- **Mentales Techniktraining**
  - Das „Abziehen im Kopf“
  - Stabilisierung der Schießtechnik
  - Ideomotorisches Lernen
  - Ideomotorisches Gedächtnis

Mentaltraining

- **Mentale Wettkampfvorbereitung**
  - Verbesserung der Wettkampfverfassung des Schützen
  - Reproduzierbarkeit des technischen Könnens im entscheidenden Moment
  - Erreichen der Bestleistung zu den geplanten Wettkampfhöhepunkten

Gründe für das mentale Training

- Wir trainieren alle mental, dann wir machen uns Gedanken
- Das Denken können wir nicht abstellen
- Es muss erlernt werden, wie wir die Gedanken zur Steigerung der Leistungen nutzen können
- Mentales Training kann immer und überall durchgeführt werden

Gründe für das mentale Training

- Für unser Gehirn gibt es keinen Unterschied zwischen realem Training und mentalen Training (Neuromuskuläre Aktivität)
- Prinzip der „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“
- Verbesserung der Reproduzierbarkeit der Technik

Mentales Techniktraining

- Das Abziehen im Kopf ist die bodenständigste aller mentalen Übungsformen
- Durch ideomotorisches Training wird eine Stabilisierung und Verbesserung der Schießtechnik erreicht
- Allein die Vorstellung einer Bewegung bewirkt eine minimale Reaktion in den dazugehörigen Muskeln (Carpenter-Effekt-ideomotorisches Gesetz)

Mentales Techniktraining

- **Voraussetzung:**
  - Der Schütze muß die spezielle Technik für die Schußabgabe praktisch und theoretisch perfekt beherrschen

Das Drehbuch

- Schütze gibt 10 Schuß in der Disziplin ab, in der nachfolgend mental trainiert werden soll
- Schütze wird dabei auf Video aufgenommen
- Schütze beschreibt jede Einzelheit für die Schußabgabe
- Diese Aufzählung wird aufgeschrieben (Drehbuch für das mentale Techniktraining)

Das Drehbuch

- Achtung:
  - ✓ Das Drehbuch wird vom Schützen geschrieben. Die Videoaufnahme dient nur zur Unterstützung. Es sollen möglichst viele Details beschrieben und dokumentiert werden

Das Drehbuch

- Die Niederschrift des Drehbuchs wird auf Kassette aufgenommen
- Der Schütze hat nun die Möglichkeit das Drehbuch bei vielen Gelegenheiten abzuspielen (vor dem Einschlafen)
- Verbesserung des Vorstellungsvermögens
- Überarbeiten und Verbessern des Drehbuchs

Durchführung des systematischen, mentalen Techniktrainings

- Wiederholtes Abspielen des mentalen Filmes vor dem geistigen Auge
- Die Perspektive ist dabei so, als würde der Schütze die Bewegung gerade tatsächlich ausführen
- Körperposition ist dabei immer identisch mit der Position bei der realen Ausführung

Kontrollverfahren

- **Vergleich real / mental**
  - Die Zeit für einen realen Schuß wird gestoppt (Durchschnitt von 5 Schüssen)
  - Die Zeit für einen mentalen Schuß wird gestoppt (Durchschnitt von 5 Schüssen)
  - Bei guter Durchführung des Mentalschusses muß die Zeit mit dem Realschuß identisch sein

Kontrollverfahren

- Vergleich der Zeiten von 5 Mentalschüssen
  - Die Zeit von 5 Mentalschüssen wird gemessen und dokumentiert. Da beim Mentalschuß immer der gleiche Film abläuft, müssen die 5 gemessenen Zeiten absolut identisch sein

Intensität des Mentaltrainings

- Es ist nicht ausreichend sich den Bewegungsablauf „einfach nur“ vorzustellen
- Dem Gehirn muß suggeriert (vorgespielt) werden, daß die Bewegung real ausgeführt wird
- **Es sollen alle Sinne aktiviert werden**

Sinne aktivieren

- Was siehst Du: Farben, Detail,
- Was hörst Du: Zuklappen des Schlosses, Atem, Schuss
- Was riechst Du: Körpergeruch, Rauch
- Was fühlst Du: Patrone, Waffe, Abzug

Mentale Wettkampfvorbereitung

- Umfeldmanagement
- Konzentration
- Mentale Stärke
- Entspannungstraining

Umfeldmanagement

- Bei den erfolgreichsten Athleten ist die Erreichung ihrer Ziele 100-prozentig abgestimmt
- Dieser Zustand ist aber nicht automatisch vorhanden
- So ein Umfeld muss sich erarbeitet werden

Umfeldmanagement

- Ziel ist es, das Umfeld so zu formen, dass du dich im Training voll und ausschließlich auf das Training konzentrieren kannst
- Vor einem Wettkampf muss alles soweit geregelt sein, dass du dich nur auf den Wettkampf konzentrieren kannst
- In Erholungsphasen muss es möglich sein alles Ablenkende so weit zu delegieren, dass du dich voll entspannen kannst

Umfeldmanagement

- Ein unterstützendes Umfeld ermöglicht es, alles in einer speziellen Situation ablenkende von dir fern zu halten
- **Es ist alles geregelt – jetzt liegt es nur noch an mir, was ich daraus mache**

Umfeldmanagement

- Umfeldanalyse
- ✓ **Ist mein Verein der richtige für mich?**
  - Anfahrt
  - Trainingszeiten
  - Freier Zugang
  - Trainingshilfen
  - etc.

Umfeldmanagement

- ➢ Umfeldanalyse
- ✓ **Habe ich den richtigen Trainer**
- - Niveau
- - Vertrauen
- - Verfügbarkeit
- - etc.

Umfeldmanagement

- Umfeldanalyse
- ✓ **Unterstützen mich meine Freunde/Familie**
- Es ist immer ein Geben und Nehmen
- Was bedeutet mir die Unterstützung
- Was kann ich zurück geben
- Zeitansprüche Freund/Freundin
- etc.

Umfeldmanagement

- Ein konsequentes Umfeldmanagement nimmt viel Zeit in Anspruch
- Es zieht oft unangenehme Konsequenzen nach sich
- Es ist ein Irrglaube dass man eine langfristige Leistungssteigerung allein mit der notwendigen Konzentration im Training erreicht

Umfeldmanagement

- Erst die Bewusstheit darüber, dass du nur sehr wenig Zeit hast, steigert deine Trainingsintensität soweit, dass du Details lernst, die dir ohne dieses absolute „Dabeisein beim Training“ nie aufgefallen wären

Konzentration

- **Gerichtete Aufmerksamkeit**
  - Auf die Psyche des Menschen wirken ständig viele Reize ein
  - Diese Reize kommen von außen aber auch aus der inneren Sphäre des Organismus
  - Die Vielzahl der Reize macht eine Auswahl der zum gegebenen Zeitpunkt wichtigen Reize notwendig

Konzentration

- Für die Auswahl und die Blockade der nicht wichtigen Reize ist die Konzentration notwendig
- Der Umfang der Konzentration ist begrenzt
- Sie kann sich auf ein bis zwei Elemente beziehen bei gleichzeitiger Kontrolle von zwei bis drei beherrschten Handlungen

Konzentration

Die vier Konzentrationsarten nach Nideffer

außen – eng

Erforderlich beim Reagieren auf eine situative Anforderung, Aufmerksamkeit eingeengt, focussiert

außen – weit

Optimal um komplexe Situationen zu „lesen“, um Umfelder einzuschätzen. Ermöglicht ein hohes Maß an Antizipation

innen – eng

Optimal um Sensibilität für psychische Prozesse zu erwerben, (In-sich-hinein-hören). Erforderlich um sich zu zentrieren und zu regulieren, und mental zu trainieren.

innen – weit

Analyse des Eigenzustandes, der Gesamtbefindlichkeit, z.B. vor wichtigen Entscheidungen.

Konzentrationsarten für den Schießsport

- **Außen-eng**
  - Hohe Konzentration auf das Zielen
- **Innen-eng**
  - Wahrnehmung technischer Detail, Betätigen des Abzugs
- **Innen-weit**
  - Entspannen, Herstellen des Gleichgewichts

Konzentrationsübungen

- Übung für außen-eng
  - Zünde eine Kerze an und halte einen Meter Abstand von ihr
  - Richte deinen Blick auf die Flamme – und lasse ihn dort so lange wie möglich

Konzentrationsübungen

- Übung für außen-eng
  - Ziel ist es, solange konzentriert zu bleiben, wie auch ein Wettkampf dauert
  - Fang mit 2 Min. an und steigere dich langsam bis 30 Min. oder länger

Konzentrationsübungen

- Übung für innen-weit
  - Stelle dich auf den rechtes Bein und führe langsam das linke nach vorne, zur Seite und wieder an den Körper
  - Wechsel das Körpergewicht auf das linke Bein und führe die gleichen Bewegungen mit dem rechten Bein aus

Konzentrationsübungen

- Übung für innen-weit
- Ziel ist es, trotz der ständigen Gewichtsverlagerung das Gleichgewicht zu halten
- Als Steigerung können bei dieser Übung die Augen geschlossen werden

Konzentrationsübungen

- Übung für innen-eng
  - Nimm eine entspannte Sitzposition ein
  - Schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem
  - Atme ein, halte den Atem kurz an und zähle innerlich „1“
  - Atme ruhig aus, wieder ein und zähle „2“ und so weiter

Konzentrationsübungen

- Übung für innen-eng
- Ziel ist es so lange wie möglich zu zählen ohne das die Konzentration nach außen wandert
- Als Steigerung wird die Übung mit geöffneten Augen durchgeführt

Das Umschalten

- Exponierte Situationen und Anforderungen in einem Wettkampf erfordern eine dafür bestimmte Konzentrationsart
- Dazu kommt die Fähigkeit zwischen den vier Arten bewusst umschalten zu können
- Die Fokussierung auf eine Konzentrationsart und die Fähigkeit des bewussten Umschaltens ist das Erfolgsgeheimnis

Mentale Stärke

- Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner obersten Leistungsgrenze zu bewegen
- Mentale Stärke ist die Fähigkeit die als negativ empfundenen Wettkampfbedingungen/Belastungen zu neutralisieren

Mentale Stärke

- Mentale Stärke wird durch eine Kombination von
- ➢ **Motivation** und
- ➢ **Konzentration** erreicht
- ✓ Der erfolgreiche/mental starke Schütze verhält sich im Wettkampf hochmotiviert und hochkonzentriert

Mentale Stärke

- Ob die antrainierte und beherrschte Technik/Leistung im Wettkampf wiederholt werden kann, hängt vor allem davon ab, inwieweit der Schütze davon **überzeugt ist**, diese Technik/Leistung zu beherrschen

Mentale Stärke

- Der Glaube an sich selbst, die Überzeugung die Leistung zu erbringen entsteht aus:
  - Der Überzeugung (der Tatsache) hart und ausschließlich konzentriert trainiert zu haben
  - Dem exakten Wissen der eigenen Stärken
  - Der Bewusstheit darüber, dass es nur ein Sport ist

Mentale Stärke

- **Selbstbestätigung – Affirmationen**
- Affirmationen zielen darauf ab, negative Bilder und Vorstellungen durch positive zu ersetzen
- Affirmationen beruhen auf der Tatsache, dass Gedanken unabhängig von der realen Umwelt existent sein können

Affirmationen

- Im Schießsport werden Affirmationen in Form eines bekräftigenden Satzes, der autosuggestiv das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigern soll, angewendet

Affirmationen

- Affirmationen ändern noch nicht das aktuelle Handeln, da sie sich auf eine Handlung oder ein Ziel beziehen, das erst erreicht werden soll
- Sie verändern jedoch doch die innere Situation des Augenblicks

Erstellungsregeln

- **Formulierung in der Gegenwartsform**
  - **Ich bin gut vorbereitet**
  - **Ich habe Selbstvertrauen**
  - **Ich bleibe ruhig und gelassen**

Erstellungsregeln

- **Positive Aussagen**
  - Affirmationen streben ausschließlich einen positiven Effekt an, deshalb müssen auch die Inhalte positiv formuliert werden
  - *Ich versuche keinen Fehler zu machen*
  - Ich habe gut trainiert deshalb werde ich meine Technik beherrschen

Erstellungsregeln

- **Ichbezug**
  - Alle Aussagen und Feststellungen haben sich auf die eigene Person zu beziehen

Erstellungsregeln

- **Symbolgehalt**
  - Affirmationen können auch positive Symbole beinhalten
  - Das Symbol sollte stets vom Schützen selbst gewählt werden
  - ***Ich stehe wie ein Fels***

Erstellungsregeln

- **Schriftliche Formulierungen**
- Es kommt darauf an, die positiven Formulierungen oft zu wiederholen und sie damit zur Grundlage einer neuen, positiven Überzeugung zu machen
- Es hat sich bewährt, die Affirmationen schriftlich zu formulieren und häufig zu lesen

Denken und Affirmationen

- Negative Einstellungen und Gedanken sind die Resultate früherer Erfahrungen und Erlebnisse
- Durch die längere Entwicklungszeit haben sie den Charakter von Denkgewohnheiten angenommen
- Wir denken negativ, weil wir uns daran gewöhnt haben

Denken und Affirmationen

- Negative Einstellungen beinhalten häufig auch eine Schutzfunktion gegen Enttäuschungen
- Wenn man den Erfolg nicht erwartet, ist man im Falle der Niederlage auch nicht so enttäuscht

Denken und Affirmationen

- Gegen diese negativen Gedanken müssen wir angehen, indem wir bewusst eine positive Denkstrategie entwickeln
- Negative Haltungen und positive Gedanken stehen in einem unvereinbaren Gegensatz
- Positive Gedanken wirken wie ein Keil, der sich zwischen negative Programme und Ausführungen schiebt

Denken und Affirmationen

- Konsequentes Training positiver Denkinhalte läßt den Keil immer tiefer eindringen, um die Wirkung der negativen Grundhaltung langsam auszuschalten
- Täglich Denken an das, was man gerne sein möchte, führt allmählich zu einer positiveren Gefühlslage

Soforthilfe im Wettkampf - Gedankenstopp -

- Unmittelbar nach einem schlechten Schuß treten verstärkt negative Gedanken auf:
- „Mit diesem Schuß habe ich mir die Serie verdorben“
- „Mein Gesamtergebnis kann ich jetzt vergessen“
- Ich haben gewußt, daß ich wieder einen 7er schieße“

Soforthilfe im Wettkampf - Gedankenstopp -

- Diese negative Gedankenkette muß **sofort** unterbrochen werden
- Wenn der Schütze erkennt, daß er sich unproduktiven, belastenden und negativen Gedanken hingibt, sollte er die Methode des Gedankenstopps anwenden

Soforthilfe im Wettkampf - Gedankenstopp -

- Der Gedankenstopp funktioniert so, wie es der Begriff impliziert:

1. Sobald ein negativer Gedanke auftaucht, sagt man laut oder leise zu selbst „STOPP“ und unterbricht damit die Gedankenkette

Soforthilfe im Wettkampf - Gedankenstopp -

2. Anschließend einmal tief durchatmen und während der Ausatmung die Aufmerksamkeit (Konzentration) wieder auf die momentane Handlung (nächster Schuß) richten

Soforthilfe im Wettkampf
- Gedankenstopp -

3. Die Handlung fortsetzen, indem man zu sich selbst (laut oder leise) „WEITER“ sagt

Soforthilfe im Wettkampf
- Selbstgesprächsregulation -

- Regeln zur Selbstinstruktion
  - **Regeln müssen Aufforderungscharakter besitzen**
  - ✓ Ich bin ruhig und entspannt
  - ✓ Ich fühle mich völlig entspannt
  - ✓ Ich lasse mich nicht aus der Ruhe bringen

Soforthilfe im Wettkampf
- Selbstgesprächsregulation -

- Regeln zur Selbstinstruktion
- Regeln sind immer **handlungsorientiert**
- Regeln sind niemals **ergebnisorientiert**

✓ Konzentriere dich auf deine Atemsteuerung

✓ Blick auf deine Scheibe

✓ Druck konstant und gleichmäßig erhöhen

Soforthilfe im Wettkampf

- Selbstgesprächsregulation -

- Regeln zur Selbstinstruktion
- Negationen sind zu vermeiden

✓ *Nicht auf den Nachbarn schauen*

✓ Blick auf deine Scheibe

✓ *Nicht verkrampfen*

✓ Ich bin ruhig und entspannt

Soforthilfe im Wettkampf
- Selbstgesprächsregulation -

- Regeln zur Selbstinstruktion
- Regeln sind kurz und eindeutig zu formulieren

✓ Absolute Konzentration auf das Korn

✓ Druck gleichmäßig erhöhen

Soforthilfe im Wettkampf - Terminvereinbarung -

- Wenn während des Wettkampfes negative Gedanken auftauchen, so wollen diese auch verarbeitet werden
- Leider ist dies jedoch der falsche Zeitpunkt

Soforthilfe im Wettkampf
- Terminvereinbarung -

- Mache in dem Moment, in dem der störende Gedanke in den Sinn kommt, einen Termin mit ihm aus
- **Heute, um 17.00 Uhr besprechen wir das Thema!**

Soforthilfe im Wettkampf
- Terminvereinbarung -

- Sollte sich der Gedanke hartnäckig zeigen und wiederkehren, verweise ihn auf diesen Termin
- **Wir haben eine klare Terminvereinbarung, um 17.00 Uhr werden wird das Thema besprechen!**

Soforthilfe im Wettkampf
- Terminvereinbarung -

- **Es ist wichtig, den Termin einzuhalten**
- Einige der zuvor noch so wichtigen Gedanken haben sich bis dahin von allein verflüchtigt

Entspannungstraining

- Das Wechselspiel von Spannung und Entspannung kennzeichnet das dynamische Geschehen im Schießsport
- Sowohl Spannung als auch Entspannung können sich positiv auf die Leistung auswirken

Positive psychische Spannung

- *Ich bin gespannt, ob ich heute die erforderliche Ringzahl zur Qualifikation zur DM schaffe*
- Diese Aussage beinhaltet Freude und Erwartung auf den Wettkampf
- Die Spannung wird sich positiv auf das Leistungsergebnis auswirken

Positive psychische Spannung

- Psychische Spannungszustände, die in der Erwartung einer positiven Leistung begründet liegen, mobilisieren die psycho-energetischen Leistungsreserven des Schützen
- Psychische Spannungszustände dürfen niemals zu einer erhöhten Spannung des Muskeltonus führen

Negative psychische Spannung

- *Da bin ich aber gespannt, ob ich auf der LM den gleichen Fehler wieder mache*
- Die Vorstellung einen Fehler wieder zu begehen, konzentriert die Gedanken in fataler Weise auf diese gefährliche Handlungsphase
- Angst und Unsicherheit, gepaart mit dem Erfolgsdruck verhindert ein ökonomisches und erfolgreiches zusammenarbeiten der aktiven und passiven Muskelgruppen

Psychische Spannung

- **Psychische Spannung muß auf Freude, froher Erwartung und auf Selbstvertrauen beruhen, soll sie als positive Voraussetzung sportlicher Leistung dienen**

Entspannung

- Subjektiv erfahren wir den Zustand der Entspannung als emotional wohligen Körperzustand mit ruhiger, tiefer Atmung, herabgesetzter Denkfähigkeit, und dem Gefühl innerer Ruhe und/oder Ausgeglichenheit

Auswirkungen des Entspannungstrainings

- Der Weg zum Unterbewußtsein wird geöffnet
- Verhindert Energieverlust
- Verhindert Schlaflosigkeit
- Verbessert die Wirkung der Affirmation
- Vertieft das mentale Training

Entspannungsmethoden

- Atmung
- In der Art und Weise der Atmung spiegelt sich unser psychischer Zustand wider
- Für Entspannungsübungen ist die **Ausatmung** die wichtigere Phase
- Die Ausatmung erfolgt passiv, sie stellt deshalb einen Vorgang der Entspannung dar

Durchführung

- Jeder Atemübung beginnt mit einer vertieften Ausatmung
- Die Einatmung geschieht von selbst
- Keine Pause nach dem Einatmen, die Atmung „kippt“ einfach um
- Die Ausatmung erfolgt etwas langsamer und länger als normalerweise
- Die Pause nach dem Ausatmen muß sich individuell einstellen

Durchführung

- Beim Einatmen im Sekundentakt bis 3 zählen
- Beim Ausatmen weiter bis 15 zählen
- Die Bauchmuskeln sind spürbar an der gezügelten Ausatmung beteiligt
- Ziel jeder Atemtechnik ist die Passivierung des Atmungsablaufs