



# BUCHBESCHREIBUNG

# MIT MENTALER

# WETTKAMPFVORBEREITUNG

# ZUM ERFOLG

MICHAEL DRAKSAL

Zusammengefasst von Christian SCHARF

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## Motivation

Den eigenen Antrieb richtig nutzen

## Motivation

13 Mentaltechniken zur  
Leistungssteigerung



Projektmanagement - Erfolgsmonitoring  
Schlafhygiene - Umfeldmanagement  
Zeitmanagement - Charity  
Personal Motivation Video  
Motivationshymne - Akronym  
Erfolgszitate - Fehler und Niederlagen  
Baby Steps - Der Durchbruch

ISBN: 978-3-86243-044-4

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## 1. Projektmanagement

Ernenne dein Ziel zu deinem ganz persönlichen Projekt.  
Projektdefinition – Projektplanung – Projektdurchführung -  
Projektabschluss

## 2. Erfolgsmonitoring

Tagebuch mit Frage Was hast du heute gelernt, was ist dir heute klar  
geworden, was hast du heute gemacht.

## 3. Schlafhygiene

Gut geschlafen ist halb gewonnen.  
Schlafprotokoll führen.

## Körperliches Entspannungstraining

Sauna, Ausdauertraining, Progressive Muskelentspannung, Massage,  
Atementspannung, Yoga, Thai Chi

## Gedankliches Entspannungstraining

Mediation, Autogenes Training, Zentrieren, Gedankenreise

## Emotionales Entspannungstraining

Musikentspannung, Duftkerzen, etwas tun, was man gerne macht, träumen,  
am Strandliegen den Wellen lauschen

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## 4. Umfeldmanagement

Gibt dir dein Umfeld Kraft und Energie, oder raubt es dir sämtliche Motivation

## 5. Zeitmanagement

Müde macht die Arbeit die wir liegenlassen, nicht die, die wir tun.

## 6. Charity

Statte doch einfach mal eine Nachwuchstraining

## 7. Personal Motivational Video

2-3 Minuten Video deiner besten Wettkämpfe.

## 8. Motivationshymne

Stelle eine persönliche Playlist zusammen.

## 9. Akronym

Bezeichnung für ein Kurzwort – leite positive Charaktereigenschaften daraus hervor

## 10. Erfolgszitate

Yes, i can!

Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einig und allein das Durchhalten

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## 11. Fehler und Niederlagen

Erst bei Hindernissen zeigt sich, ob du es nach ganz oben schaffen kannst. Niederlagen gehören zu deiner Laufbahn ebenso wie deine großen Erfolge.

## 12. Baby Steps

Tue erst das Notwendigste, dann das Mögliche und plötzlich schaffst du das Unmögliche.

## 13. Der Durchbruch

Sorge neben dem besten Training auch für eine solide Karriereplanung, ein ideales Umfeld, optimale Erholung und ein effektives Zeitmanagement.

## Konzentration

### Das Wesentliche im Blick

1. Konzentrierter Lifestyle
2. Aufmerksamkeitslenkung
3. Handlungs- und Lageorientiert
4. Systematisches Konzentrationstraining
5. Flow-Pyramide

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## 1. Konzentrierter Lifestyle

Wenn du deine Trainingseinheiten erledigst, mach sie richtig

Wenn du trainierst, gib alles

Wenn du müde bist, leg dich hin und schlafe dich komplett aus.

### Konzentrationsübungen im Alltag:

Rückwärts sprechen – Stroop Test – das Alphabet von hinten

aufsagen – Zähne mit der ungewohnten Hand putzen

## Systematisches Konzentrationstraining

Der Schwierigkeitsgrad der Aufgaben von Woche zu Woche steigern

**1. Präzisionsdruck erhöhen:** du musst die Aufgabe immer genauer lösen, Zielwürfe, Hindernisparcours

**2. Zeitdruck erhöhen:** Reaktionsübungen, Vorbereitungszeit verkürzen, Bewegungen im doppelten Tempo

**3. Aufgabenmenge erhöhen:** Ziel Wurf auf dem Wackelbrett, Singen und gleichzeitig laufen, während der Bewegung Rechenaufgaben lösen

**4. Störungen einbauen:** Zielwürfe bei Regen üben, Behinderungen im Bewegungsablauf z.B. augenbinde, Gewichtsmanschette

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## Flow Pyramide

### Körperwahrnehmung

Der Körper wird mit allen Sinnen wahrgenommen

**Unterberger Tretversuch** – 50 bis 100 mal auf der Stelle treten – aufgetretene Drehung sollte reduziert werden.

### Achtsamkeit mit 5 Sinnen

**Fühlen:** Barfußpfad, mit geschlossenen Augen Knetmasse zu Figuren bauen, Oberflächen mit dem Zeigefinger ertasten

**Sehen:** mit unterschiedlich getönten Brillen trainieren, Gegenstände genau unter die Lupe nehmen

**Hören:** gehe spazieren und versuche unterschiedliche Geräusche zuzuordnen, mit Gehörschutz trainieren (verändert sich deine Leistung oder Reaktionsfähigkeit – welche Reize fehlen dir?)

**Riechen:** schließe die Augen und versuche unterschiedliche Gerüche wahrzunehmen

**Schmecken:** versuch in halber Geschwindigkeit zu essen, schließe die Augen und konzertiere dich auf den Geschmack im Mund

**Gleichgewichtsübungen – Entspannungstraining – Hochseilgarten – Jonglieren – Tischtennisball auf Schläger balancieren**

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## Körpergefühl

Bist du hektisch und aufgeregt oder vollkommen ruhig und entspannt?

Mit Aktivierungs- oder Entspannungsmaßnahmen kannst du deinen Erregungsgrad beeinflussen.

**Aktivierung:** Anfeuern, Koordinationsübungen (rechter Schulter nach vorne und linke Schulter nach hinten kreisen, zwei Bälle gleichzeitig prellen, Düfte und Geschmack ( Menthol, Eukalyptus, Minzöl )  
Atemaktivierung, Reaktionsspiele, Farbbrille (rot – aggressiv, gelb – pure Lebenskraft, orange – Stimmungsaufheller)

**Entspannung:** Wärme (Infrarotkabine, Wärmefläche), Muskelentspannung, Atmen Entspannung (4-4-8), Selbstgespräche, Abschotten (schaffe eine Entspannungszone), Massage, Farbbrille (Blau oder Grün, um dich schnell zu entspannen), langsames gehen, Düfte (Kiefer, Lavendel, Melisse)

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## **Bewegungsgefühl**

**Kontrastmethode:** Störe deinen Bewegungsablauf – der Kontrast zwischen gestörter und ungestörter Ausführung verbessert die Bewegung immer weiter. (Gewichtsmanschette, Augenbinde, ungewohnte Hand benutzen, Bewegung in Zeitlupe)

**Intensitätstraining:** auf dem Fahrradergometer eine bestimmte Geschwindigkeit fahren und dieses Gefühl speichern. Pause und absteigen. Dann erneut mit geschlossenen Augen dasselbe Tempo finden.

**Metaphern:** Fallen die Situationen ein, die ausdrücken, wie du schießt? Kennst du Redewendungen, Sprichwörter, Zitate oder geflügelte Worte, die dich emotional berühren?

## **Flow**

**Flow ist das optimale Bewegungsgefühl.**

„Wenn ich im Flow bin, mache ich mir keine Gedanken mehr über die Technik, ich bin mir einfach so sicher, dass ich mir keine Gedanken mehr machen muss.“

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## Warm-Up

Um meinen Körper und meine Muskeln optimal auf die folgende Anstrengung vorzubereiten.

Um die emotionale Einstimmung auf die Situation – nur so kommt man auch in den Flow. (Grundtechniken – der Schlüssel zum Flow)

Plane deine **Aufwärmroutine** fest in den Turnierverlauf mit ein.

Auch während des Trainings solltest du störende Reize möglichst abschalten.

Es geht darum, eine bestimmte Konzentrationsroutine zu entwickeln und diese in Training und Wettkampf regelmäßig anzuwenden.

**1: Körperliche Ebene:** einmal tief durchatmen, den Blick auf die anstehende Aufgabe lenken

**2. Mentale Ebene:** Gedankenstopp

**3. Emotionale Ebene:** Spaß an der Situation entwickeln, Freude an der eigenen Leistung haben.

**Wettkampfhymne:** es soll dich ansprechen und genau das ausdrücken, was du im Flow empfindest.

**Rhythmisieren:** rhythmische Trommelschläge – ähnlich der Schlachtszenen von „Herr der Ringe“

# TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

## Mentale Stärke

### Leistung beginnt im Kopf

**1: Blick auf das Positive: Im Wettkampf konzentriere dich auf das was gut läuft. Im Training ist Zeit für Fehleranalyse**



## Die BIG SEVEN Erfolgsfaktoren Bausteine für Bestleistungen

**Kondition:** Grundlagenausdauer,  
Beweglichkeit

**Mentale Stärke:** Konzentration,  
Siegeswille, Erholung

**Technik:** Visier, Abzug

**Taktik:** Schießrhythmus

**Ernährung:** gesundes Essen

**Material:** Waffe, Bekleidung, Schuhe

**Umfeld:** Familie, Beruf



**VIEL SPAß BEIM LESEN**