



# BUCHBESCHREIBUNG SPORTPSYCHOLOGIE IM SCHIEßSPORT

NORBERT PASCHKE

Zusammengefasst von Christian SCHARF

# SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN



**Die Leistungsfähigkeit des Schützen  
hängen von vielen psychologischen  
Faktoren ab:**

**Startaufregung  
Eindrücke aus der Umgebung  
Einfluss der Zuschauer  
Angst vor dem Abziehen  
Kampf mit der Zeitnot  
Selbstvertrauen  
Mentale Stärke/Schwäche**

**ISBN: 978-3-935841-51-1**

# SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN

**Die psychische Bereitschaft hängt von einer Vielzahl von Einflussfaktoren ab:**

Emotionelle Stabilität  
Psychologische Anpassungsfähigkeit  
Persönliche Einstellung  
Gelöstheit  
Selbstvertrauen  
Motivation

## **Das Training**

Muss abwechslungsreich und interessant gestaltet werden. 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 Selbstkontrolle ab.

**Gute Schützen machen Fehler, schlechte Schützen wiederholen Fehler.**

# **SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN**

**Wünsche zu zügeln führt zu Disziplin.  
Bedürfnisse zu erfüllen führt zur Ausgeglichenheit.**

**Menschen mit intrinsischer Motivationslage sind immer stärker motiviert als extrinsisch motiviert, da sie durch das Handeln eine unmittelbare Befriedigung ihrer Motive erleben.**

**Setze dir ausschließlich Handlungsziele, niemals Ergebnisziele!  
Die Summierung der besten Handlungsziele ergibt das eigentliche Ergebnis.**

**Erst die Leistung verbessern, dann das Ergebnis!**  
Zu leichte Ziele führen zu Langeweile, zu schwierige zu Resignation und Abkehr. Die Hoffnung das Ziel zu erreichen, bleibt bestehen, wenn es auf einer Schwierigkeitsstufe angesiedelt ist, die sich and er oberen Grenze der momentanen Leistungsfähigkeit bewegt.

**Leistungsmotivation wird als resultierende Tendenz eines emotionalen Konfliktes zwischen der Hoffnung auf Erfolg und der Furcht vor Misserfolg aufgefasst.**

# SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN

## Frustrationsentstehung

### Folgende Ursachen:

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

### Frustrationsfolgen:

- Steigerung der Erregung und des Spannungszustandes
- Tendenz zur Aggressivität
- Motivationsschwächung und Aktivitätsblockade
- Gefühl des persönlichen Versagens, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle

### Frustrationsabwehr

- Folgen beseitigen oder wandeln
- Erregung und Spannung abbauen
- Handlungs- und Motivationsfähigkeit erhalten óder wieder gewinnen
- Selbstachtung aufrechterhalten oder wieder herstellen

# SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN

## Motivierende Maßnahmen

Freude, gute Laune und Zufriedenheit sind Energiespender, die der Schütze zur optimalen Leistung braucht.

Angst Unruhe und große Ernsthaftigkeit verbrauchen Energie.

## Sprachliche Motivation

Du brauchst vor diesem Wettkampf keine Angst haben! (nicht so)  
Freue dich auf den Wettkampf, du bist optimal vorbereitet (sondern so)

**„Nicht“ Anweisungen (Negationen – wie nein, nie, nicht, kein)  
greifen nicht . Sind für den Schützen nicht verwertbar.**

## NICHT SO

Reg dich nicht auf  
Sei nicht so unkonzentriert  
Hab keine Angst  
Lasse dich nicht einschüchtern  
Du hältst nicht nach

## SONDER SO

Bleib ruhig  
Konzentriere dich auf den Abzug  
Trau dich  
Du bist gut vorbereitet  
Konzentriere dich auf das Nachhalten

# SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN

## **Mentaltraining Carpenter Effekt**

Ist die >Gesetzmäßigkeit (das Phänomen), dass das Sehen wie – in schwächerem Maße – das Denken an eine bestimmte Bewegung die Tendenz zur Ausführung eben dieser Bewegung auslöst.

Für unser Gehirn gibt es keinen Unterschied zwischen realem Training und mentalem Training.

Das bewusste Vorstellen eines Bewegungsablaufes oder einer Handlung führt im Gehirn zu den gleichen elektrochemischen Vorgängen wie der reale Bewegungsablauf.

## **Mentale Wettkampfvorbereitung**

Organisation des Umfeldes

„In meinem Umfeld ist alles geregelt – es liegt nur noch an mir, was ich aus diesem Wettkampf mache“

Solange die unterschwelligsten Blockaden aus dem Umfeld nicht beseitigt oder umorganisiert sind, werden sich in Wettkämpfen immer wieder drastische Leistungseinbrüche ergeben.

# SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN

## Konzentration

### **Konzentration ist gerichtete Aufmerksamkeit.**

Von den 4 Konzentrationsarten sind 3 für den Schießsport von Bedeutung

- **Außen-Eng:** Hohe Konzentration auf das Zielen. Absolute Konzentration auf die Stellung des Kornes im Kimmen Ausschnitt. Absolute Konzentration auf das Unterdrücken des Akkommodationsreflexes.
- **Übungen:** Zünde eine Kerze an und halte einen Meter Abstand von ihr und beobachte 2 Min diese Flamme und versuche gedanklich nicht abzuschweifen. Solltest du merken, dass du doch gedanklich abschweifst, führe deinen Fokus in Ruhe zurück, ohne Konzentration zu wollen.
- **Innen-Eng:** Wahrnehmung von technischen Details. Druckverlauf am Abzug
- **Übung:** Nimm eine Sitzposition ein, schließe deine Augen und atme ein, halte kurz den Atem an und zähle „1“ atme ruhig aus, dann wieder ein und zähle „2“ und so weiter.
- **Innen-Weit:** Entspannen, Herstellen des Gleichgewichtes, mentale Übungsformen
- **Übung:** Stelle dich auf ein Bein und führe das andere Bein nach vorne, nach hinten, zur Seite. Dann Beinwechsel.

# SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN

## Affirmationen

**Im Schießsport versteht man darunter einen bekräftigenden Satz, der autosuggestiv das Vertrauen in die eigene Leistung steigern soll.**

## Folgende Regeln gelten:

### Formulierung in der Gegenwart:

Ich bin gut vorbereitet, Ich habe Selbstvertrauen, Ich bleibe ruhig und gelassen,

### Positive Aussagen:

Ich kann meinen Druckverlauf am Abzug gut kontrollieren, Ich habe gut trainiert, Ich fühle mich stark

### Ichbezug:

Ich bin, Ich kann, Ich werde, Ich habe

Der Schütze soll sich uneingeschränkt auf die Ausführung seiner Technik konzentrieren und nicht mehr mit den Konsequenzen eines möglicherweise verpatzten Schusses befassen.

**Erst kippt das positive Selbstgespräch, unmittelbar danach die Leistung.**

# SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN

## Selbstgesprächsregulation

Diese beinhaltet stets eine emotionale Komponente. Wer negative Selbstgespräche führt, hat für sich bereits entschieden, dass die Dinge schief gehen werden.

Die Wirkung von Selbstgesprächsregulation hängt von folgenden Voraussetzungen ab:

- **Wiederholung:** mehrmals über Stunden und Tage hinweg wiederholen
- **Regeln der Formulierungen müssen kurz sein und Aufforderungscharakter besitzen:** Ich bin ruhig und entspannt, Ich fühle mich völlig entspannt, Ich lasse mich nicht aus der Ruhe bringen
- **Klarheit der Formulierung:** eine präzise inhaltliche Definition
- **Regeln der Formulierung sind immer handlungsorientiert und niemals ergebnisorientiert:** Konzentriere dich auf deine Atemsteuerung, Blick auf deine Scheibe, Druck konstant und gleichmäßig erhöhen
- **Positive Formulierung:** ich bleibe ruhig,

# SPORTPSYCHOLOGIE IM SPORTSCHIEßEN

## Entspannungstraining

- **1: Öffnet den Weg ins Unterbewusstsein:** Entwicklung von Visualisierungsprogrammen funktioniert entspannter besser
- **2: Verhindert Energieverlust:** zu hohe Spannungszustände verbrauchen Energie
- **3: Verbessert die Wirkung von Affirmationen:** Vor dem Einschlafen und vor dem Aufstehen befinden wir uns in einem Zustand der Entspannung, daher der beste Zeitpunkt für Affirmationen.
- **4: Vertieft das mentale Training:** Die Ausschaltung innerer und äußerer Störfaktoren gelingt besser.

**Entspannungsmethode** durch ATMUNG, durch PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG, BLITZENTSPANNUNG, DESENSIBILISIERUNG



**VIEL SPAß BEIM LESEN**