

ÜBUNGSLEITER- RATSCHLÄGE DR. KRATZER 1988-1989

Zusammenfassung von Christian SCHARF, Trainer



Christian SCHARF, Trainer

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 1

Ein erfolgreicher
ÜL ist immer auch
ein guter
Psychologe

- Problem der psychologischen Eignungsauswahl
- Einschätzung und Ausbildung wichtiger psychischer Eigenschaften
- Möglichkeiten der Verbesserung der Selbststeuerung
- Psychologische Probleme der Belastungssteuerung

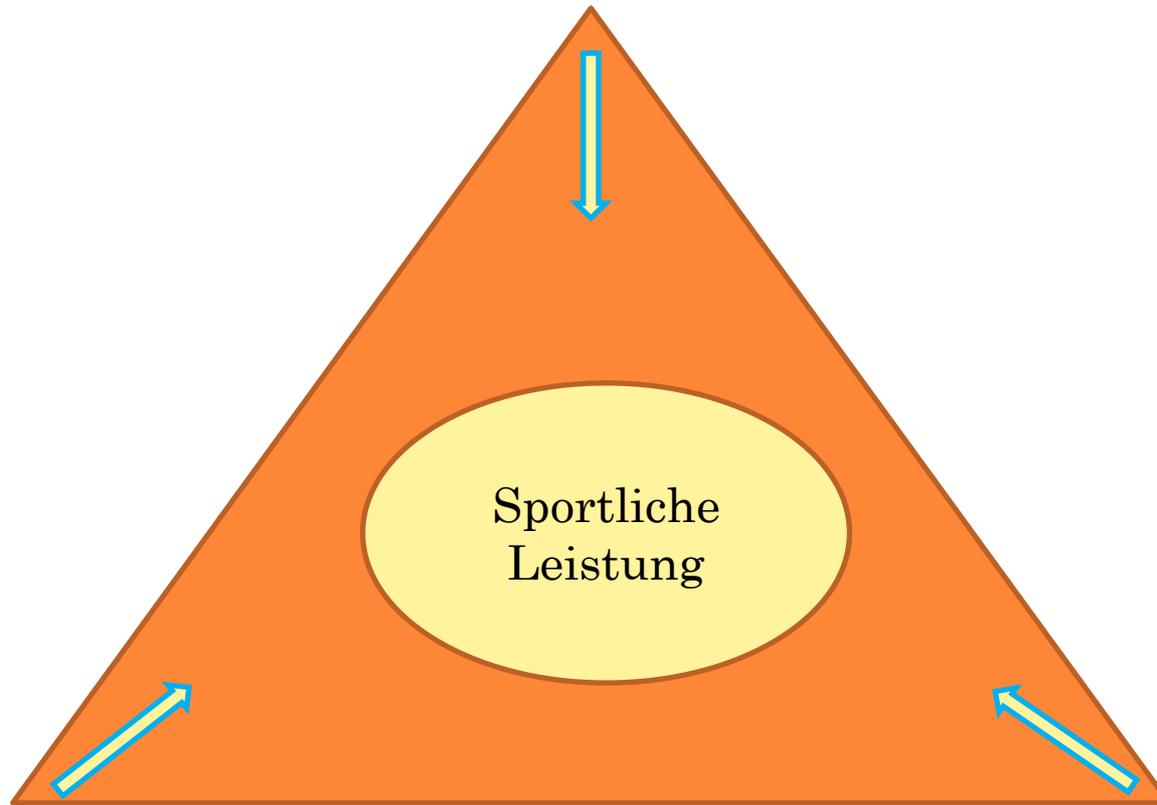
Spitzenschützen
zeichnen sich
durch besondere
geistige
Leistungsfähigkeit
aus

- Die geistige Leistungsfähigkeit bestimmt den Erfolg des Schützen
- Mobilisationsfähigkeit
- Steigerungsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Wahrnehmungstempo
- Mut
- Psychische Stabilität

Analyse
sportlicher
Tätigkeit
leistungsbestimmende
Faktoren

- Objektive Leistungsvoraussetzungen der Disziplin
- Subjektive Leistungsvoraussetzungen des Schützen
- Bedingungen
 1. Unveränderlich: Regel/Vorschriften
 2. Veränderlich: Licht, Wind, Temperatur

Anforderungen der schießsportlichen Disziplin



Ausführungsbedingungen

Leistungsvoraussetzungen
des Schützen

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 1

JEDE SPORTLICHE TÄTIGKEIT WIRD PSYCHOLOGISCH REGULIERT

**Orientierung
Realisierung**

Dazu zählen Prozesse wie

- Informationsaufnahme (Wahrnehmen)
- Informationsverarbeitung (Denkoperation)
- Motorische Antwortreaktion (Betätigen des Abzuges, Führen der Waffe)

Antrieb

Es geht in erster Linie um

- Motivation
- Interesse
- Einstellung
- Wünsche
- Vorsätze

Zustand

**Ein optimal aktuell-
psychischer Zustand**

- Grad der Erregung (Aktivierungsgrad)

Weder Trägheit noch Übererregung führen zu Spitzenleistungen

Diese 3 Teilsysteme sind wechselwirksam

Eine zu hohe Erregung kann zum Beispiel zu hektischen Bewegungen und somit zu Fehlerhandlungen führen, diese wiederum verunsichern den Sportler, seine Motivation verändert sich.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 2

REAKTIONSFÄHIGKEIT

1. Einfache Reaktion

- Auf ein bekanntes, plötzlich auftretendes Signal mit einer vorher eindeutig festgelegten Bewegung reagieren.
(Schnellfeuerschießen)

2. Antizipierende Reaktion

- Reaktion auf ein sich bewegendes Objekt. (Trap und Skeet)

3. Wahlreaktion

- Hier werden verschiedene, vorher bekannte Signale in zufälliger Reihenfolge dargeboten, die mit einer bestimmten, gleichfalls bekannten Bewegung zu beantworten sind.
(Schnellfeuerschießen)

Die Reaktionsfähigkeit ist leistungsbestimmend. Die Reaktionszeit erfasst den Beginn des Reizsignales (Zielbild stimmt) und einer dadurch ausgelösten Reaktion (Schuss auslösen)

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 2

VERBESSERUNG DER REAKTIONSFÄHIGKEIT

Sportartspezifische Trainingsmittel

- Trockentraining mit dem Ziel, immer wieder auf das optimale Zielbild zu reagieren
- Bewusstes Nutzen ungünstiger Bedingungen, die erhöhte Reaktionsanforderungen stellen

Sportspezifische Trainingsmittel

- Tischtennis
- Federball
- Reaktionsspiele

Sportunspez. Trainingsmittel

- Computerspiele

Bei diesen Trainingsformen kommt es darauf an, Erfolgserlebnisse zu schaffen, um den Trainingseifer des Schützen anzuspornen.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 3

KONZENTRATION

Ablenkung durch äußere Reize

- Dem Schützen gelingt es nicht, tätigkeitsfremde Außenreize aktiv abzuschirmen.
- Bemerkungen v. Schützen
- Verhaltensweisen Anderer
- Spezielle Wettkampfbedingungen

Ablenkung durch innere Reize

- Dem Schützen drängen sich während des Wettkampfes ablenkende Gedanken auf
- Über ein mögliches Ergebnis
- Über schwelende Konflikte

Belastbarkeit im konzentrierenden Bereich

- Wenn die erforderliche Anspannung und damit auch die geforderte Leistung gegen Ende von Training und WK nicht mehr erbracht werden kann.
- **Ausgeschlossen:** zu hohes Erregungsniveau gegen Ende des WK oder ungenügende körperliche Kondition

Unter Konzentrationsfähigkeit versteht man das Vermögen des Schützen, die Aufmerksamkeit aktiv auf jene Wettkampffaktoren zu richten, deren Beachtung für eine erfolgreiche Schussabgabe unerlässlich sind.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 3

WILL EIN SCHÜTZE ERFOLGREICH SEIN,
MUSS ER SICH KONZERTIEREN KÖNNEN.

Beim Pistolenschützen

- Räumliche Lage der Visiereinrichtung – Scheibe
- Wind- und Lichtverhältnisse
- Technische Parameter der Waffe sowie innere Rückmeldungen (Abzug, Anschlag)
- Konzentrationsrichtung (Zielbild – Drücken)
- Konzentrationsumfang (Übergang von verteilter Aufmerksamkeit zu Zentrierung der Aufmerksamkeit auf den momentan leistungsentscheidenden Faktor)
- Intensität (aufmerksame Grundbereitschaft)
- Beständigkeit der Aufmerksamkeit durch die notwendige zeitliche Ausdehnung aufgrund der langen Zielzeiten

Der Schütze muss lernen seine Aufmerksamkeit entsprechend den Anforderungen (Entspannung – Grundbereitschaft – höchste Konzentration) umzuschalten.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 3

WIEN KANN MAN KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT TRAINIEREN

Vorstellungstraining

- Der Sportler hat die Aufgabe, sich bei geschlossenen Augen den gesamten Ablauf seiner sportlichen Tätigkeit vorzustellen.
- Schriftliche Formulierung des perfekten Schusses

Trockentraining

- Abwechselnd einen scharfen Schuss und dann einen Trockenschuss

Punktfixierung

- Sportler fixiert einen Punkt - atmet tief durch (vollständige YOGA-Atmung) Aufmerksamkeit kann bis auf 10 Min ausgedehnt werden.
- Im Dunkelraum fixiert der Schütze eine brennende Kerze – nach 10 Sek. wird die Kerze abgedeckt und der Schütze sollte das Nachbild möglichst lange sehen

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 4

WAHRNEHMUNGSEIGENSCHAFTEN

Informationen schnell und sicher aufnehmen

- Erfassung der Parameter des Zielbildes
- Bewegung- Druck – und Kraftempfindungen
- Die Auskunft geben über
- Anschlaghaltung
- Stabilität des Systems Schütze/Waffe
- Druckerhöhung

Zielbild

- Nur die Beurteilung des Zielbildes entscheidet darüber, ob der Schuss ausgelöst wird
- Diese ist ein optische Diskriminationsleistung (Unterscheidungsleistung)
- Balkenkorn in der Mitte des Kimmen Ausschnittes und gleichzeitige Beachtung der Höhe – gestrichenes Korn

Optische Auffassungs- geschwindigkeit

- Schützen mit geringer optischer Auffassungsgeschwindigkeit haben Schwierigkeiten plötzlich auftretende Zielbildveränderungen zu erfassen.

Das Zielbild muss nicht nur exakt, sondern auch schnell erfasst werden.

WAHRNEHMUNGSEIGENSCHAFTEN

Gut gedrückt ist
halb gewonnen

Mehr Aufmerksamkeit dem Training der
Wahrnehmungsfähigkeit

- Das Vordruck-Nehmen sowie die eigentliche Schussauslösung erfordert eine hohe Bewegungs-Druck- und Kraftempfindlichkeit im Abzugsfinger (taktil-kinästhetische Diskrimination)

Die taktil-kinästhetische Sensibilität ist bedeutend für:

- Abzugsverhalten
- Anforderungsgerechten Anschlages
- Korrekturbewegungen er Waffe
- Kontrolle des Systems Waffe/Schütze

- Die Automatisierung von Teilhandlungen ist das Ziel schießsportlicher Ausbildung.
- Schützen mit ausgeprägter Wahrnehmungsfähigkeit können ihren Zustand sowie die äußeren Bedingungendifferenzierter und exakter einschätzen.

Das Zielbild muss nicht nur exakt, sondern auch schnell erfasst werden.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 5

SENSOMOTORISCHE KOORDINATIONSFÄHIGKEIT

Innerer und äußerer Regelkreis

- Die Bewegungen erfordern hinsichtlich Ausmaßes, Dosierung, Geschwindigkeit und Dynamik eine exakt abgestimmte Feinmotorik.
- **Innen:** Bewegungs-, Druck-, Kraft-, Lageempfindungen
- **Außen:** optische Informationen für eine anforderungsgerechte Handlungsausführung

Koordinationsfähigkeit

- Rhythmuskonstanz
- Bewegungspräzision einzelner Teilhandlungen
- Konstanz der Anschlagshaltung
- Grifffestigkeit
- Festigkeit des Anschlages
- Dosierung des Vordruckes und der Auslösekraft

Zielgenauigkeit wichtiger als Wiederholungsgenauigkeit

JA

Trockentrainingsübungen:
Schütze in Anschlagshaltung fährt mit Hilfe der Visierung Linien nach.



Grafische Vorlagen zum Trockentraining

Es kommt darauf an, die wesentlichsten Technikelemente in einer vorgegebenen Abfolge mit höchster Präzision in räumlicher (Resultatfeinheit) kraftmäßiger (Dosierung) und zeitlicher (Tempo) Hinsicht zu realisieren.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 5

TROCKENTRAININGSÜBUNGEN

Gerade Linie

- Horizontale oder vertikale Linie
- Ziel: Ruhige Bewegung entlang der Achse, um zu sehen ob der Sportler zittert oder ruckelt.

Kreisbogen oder Kreislinie

- Ziel: Gleichmäßige Bewegung in einer geschlossenen Form
- Trainiert Koordination und gleichmäßiges Tempo

Acht (stehend oder liegend)

- Ziel: Kreuzende Bewegungen kontrolliert führen.
- Sehr gute Übung für Auge-Hand-Koordination und beidseitige Gehirnhälften Aktivierung

Zick-Zack oder Wellenlinien

- Trainiert Richtungswechsel und schnelle saubere Korrekturen

Spirale (nach innen/außen)

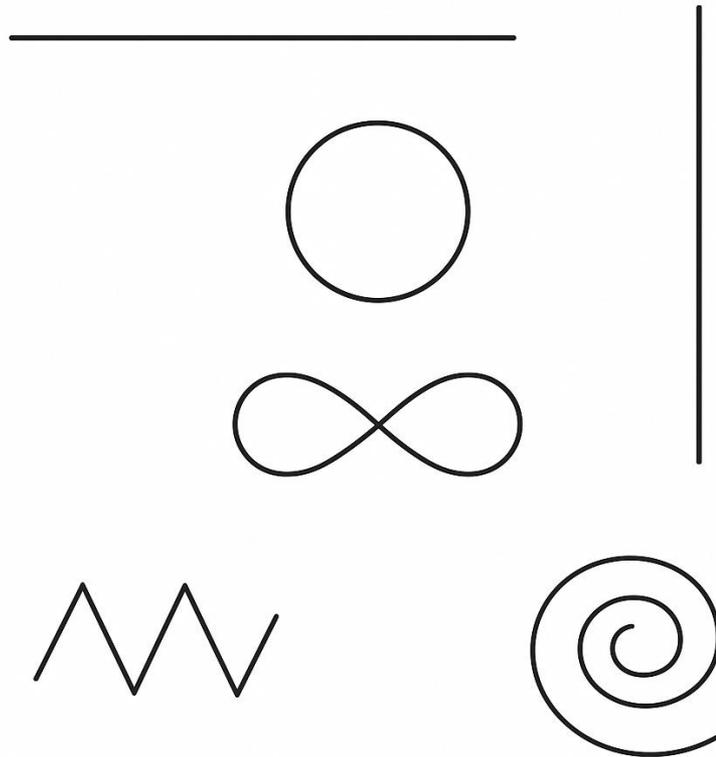
- Schwierige Übung: gleichmäßige Reduktion oder Erweiterung der Bewegung

Verbesserung der visuellen Wahrnehmung – Schulung der feinmotorischen Bewegung mit dem Visier – Kontrolle der Zielbewegung ohne Abzugsstörung – Vorbereitung für Ruhighalten und Nachhalten.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 5

TROCKENTRAININGSÜBUNGEN



EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 6

ZIELSETZUNG

Fähigkeit zur Selbstmotivierung ausprägen

- Sportler sollten wissen warum sie diese oder jene Übung durchführen
- Trainingsmittel ausreichend erklären, um die nötige Selbstbeanspruchung zu erwecken
- Beziehungen von individuellen Zielen und Trainingsmittel herstellen

Zielsetzung und Zielprogrammierung

Die Entwicklung der Fähigkeit der Selbstmotivation ist eng mit dem Zielsetzungsprozess verbunden

Das Ziel ist **antriebswirksam** – über den Motivbildungsprozess werden jene Aktivitäten ausgelöst, die die Zielerreichung gewährleisten soll.

Das Ziel dient der **Handlungskontrolle** – inwieweit stimmen die erreichten Handlungsergebnisse mit den angestrebten Zielvorstellungen überein.

Das Ziel ist **handlungsleitend** – das Verhalten des Schützen wird auf das sportliche Ziel hin organisiert und gesteuert.

Unter Motivation versteht man die Bereitschaft, bewusst bestimmte Ziele anzustreben, auch wenn Schwierigkeiten oder Hindernisse überwunden werden müssen.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 6

ZIELSETZUNG

**Klare
Formulierung
des Zieles**

- Was will ich erreichen?

**Höhe des
Zieles**

- Leicht erreichbare oder unerreichbare Ziele sind nicht antriebssam

**Begründung
des Zieles**

- Warum ist das Erreichen des Zieles wichtig?

**Absteckung
des
Zeitraumes**

- Kürzer und überschaubar sollte der Zeitraum sein

**Einordnung
des
sportlichen
Ziels**

- Eine isolierte Zielsetzung, die das sportliche Training von den anderen Aufgaben des Sportlers abkoppelt, kann kollidierend sein

Die Leistungsmotivation wird durch Zielsetzung und Zielprogrammierung entscheidend geprägt.

Beim Auftauchen von Hindernissen zur Erreichung des gesteckten Zieles unbedingt entsprechende Maßnahmen einleiten.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 7

MOTIVATION

Einflüsse auf die Motivation

- Ermittle frühzeitig leistungsbeeinträchtigende oder leistungsfördernde Einflüsse
- Wenn der Sportler keine Lust am Training hat, sollte man die Gründe ermitteln

Motivationsprobleme

- Ist der Schütze bereits in der Lage , sich herausfordernde Ziel zu setzen und diese entsprechend den Bedingungen zu präzisieren, sich eigener Stärken vergegenwärtigen (habe hervorragende Form) , negative Bedingungen für die Selbstmotivierung zu nutzen (Das ist mein Wetter) usw.
- Es ist deshalb wichtig, dass der Trainer die handlungsleitenden und beeinflussenden Selbstinstruktionen und Gedanken des Schützen analysiert.

Es kommt darauf an, die wesentlichsten Technikelemente in einer vorgegebenen Abfolge mit höchster Präzision in räumlicher (Resultatfeinheit) kraftmäßiger (Dosierung) und zeitlicher (Tempo) Hinsicht zu realisieren.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 7

MOTIVATION

Lob/Kritik

- Zu häufige Kritik führt zur Misserfolgs Motivierung
- Mangelndes Selbstvertrauen ist die Folge
- Erfolgsmotivierung erlangt man durch Anerkennung von Fortschritten
- Mit Lob vorwärts treiben

Zielstellung

- Erarbeite das Ziel am Anfang des Ausbildungsjahres.

Motivationsklima

- Das Trainingskollektiv spielt bei der Herausbildung der Leistungsmotivation eine entscheidende Rolle.

Zusammenarbeit mit Eltern

- Hohe sportliche Leistungen sind nur möglich, wenn die entscheidenden Bezugspersonen voll hinter der leistungssportlichen Entwicklung des Sportlers stehen.

Schätze Erfolg

- Erfolgreich waren die Bemühungen dann, wenn der Sportler in zunehmenden Maßen mit Motivationsbeeinträchtigungen selbst fertig wird und seine Leistungsfähigkeit max. ausschöpft

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 7



NEGATIV

1 – Selbst bewirkte Beeinflussung (Sportler)

- keine Lust zum Training
- Angst zu versagen, Mißerfolgsvermutung
- eigene Zielstellung zu hoch oder zu niedrig
- Selbstüberschätzung

2 – Vorwiegend durch den Übungsleiter bewirkt

- übertriebener Ehrgeiz des Übungsleiters
- einseitige, oft nur kurzfristige Leistungsorientierung
- keinerlei individuelles Eingehen auf den Schützen
- pendelnder Führungsstil (hart durchgreifen – laufen lassen)

3 – Schule

- schlechte Leistungen
- mangelnde Unterstützung und Anerkennung der leistungssportlichen Tätigkeit durch einzelne Lehrer
- Gefühl, in der Schule etwas zu versäumen

4 – Familie

- übertriebener Ehrgeiz der Eltern, setzen Sportler unter Erfolgsdruck (z. B. zusätzliche Stimulation bzw. Sanktionen)
- stehen nicht hinter der leistungssportlichen Entwicklung, sind gegen KJS-Aufnahme

5 – Freunde/Bekannte

- Freund/Freundin ist mit leistungssportlicher Entwicklung nicht einverstanden

POSITIV

1 – Selbst bewirkte Beeinflussung (Sportler)

- hohe Trainingsmotivation
- Erfolgserwartung
- angemessene Zielstellung und Selbsteinschätzung

- Übungsleiter mit hohem Engagement
- hat Persönlichkeitsentwicklung im Auge
- hohe Führungsqualitäten (Einfühlungsvermögen, Konsequenz)
- vorbildliche Lebensführung, begeisterter Schütze

- sehr gute Leistungen, keinerlei Probleme
- Schule unterstützt Tätigkeit im TZ vorbildlich
- gute Abstimmung zwischen schulischen Aufgaben und Training

- unterstützen sportliche Entwicklung
- gute Zusammenarbeit mit TZ
- Anteilnahme und Interesse
- stehen voll hinter leistungssportlicher Entwicklung

- Freundeskreis hat gleiche Interessen
- Freunde unterstützen leistungssportliche Entwicklung

NEGATIV

- Freund/Freundin verleitet zu leistungsbeeinträchtigenden Aktivitäten
- Bekannte haben für Sportler anziehende, erstrebenswerte Lebensgestaltung, die sich aber nicht mit Leistungssport vereinbaren läßt

6 – Freizeitinteressen

- Kollision mit Freizeitangeboten außerhalb des Leistungssports (Arbeitsgemeinschaften), Verzicht fällt schwer
- Verzettlung infolge zu vieler Freizeitinteressen
- Freizeitbeschäftigungen, die sich negativ auf das Schießtraining auswirken (z. B. psychisch stark ermüdende Tätigkeit)

7 – Bedingungsgefüge

- TZ mit öffentlichen Verkehrsmitteln nur schwer erreichbar
- sanitäre und hygienische Bedingungen mangelhaft
- häufiger Trainingsausfall wegen defekter Maschinen

8 – Ausrüstung

- mangelhafte, unvollständige Ausrüstung
- ungleiche Ausrüstung der Schützen (nicht leistungsbedingt)
- schlechte Munition

9 – Trainingskollektiv

- Unstimmigkeiten, Rivalitäten zwischen einzelnen Sportlern
- Außenseiterposition
- Gruppenklima negativ
- mangelnde Anerkennung der Leistung anderer
- Freude über Mißerfolge anderer Sportler („Solidarität der Erfolglosen“)

10 – Wettkampf

- Kritik oder Vorwürfe während des Wettkampfes
- erwartete negative (positive) Konsequenzen
- schlechter Beginn
- mangelhafte Wettkampforganisation
- unerklärlich schlechte Schüsse

POSITIV

- Anerkennung durch Freundeskreis

- Schießen ist das Hauptinteresse, Verzicht auf andere Freizeitangebote fällt nicht schwer

- Freizeitbeschäftigungen wirken leistungsunterstützend

- hervorragende materielle und personelle Bedingungen
- Möglichkeiten für Spiele, Gymnastik
- Klubraum, Traditionszimmer etc.

- bestmögliche Ausrüstung (Bekleidung, Waffe, Munition)
- Verteilungsprinzip: der beste Schütze hat die beste Ausrüstung

- gutes Kollektivklima
- Hilfsbereitschaft, Unterstützung
- gegenseitiger Ansporn
- gemeinsame Freude über Erfolge eines Kollektivmitgliedes
- Zusammenhalt

- gründliche Wettkampfvorbereitung
- gute Wettkampforganisation
- guter Beginn

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 8

DER AKTUELL-PSYCHISCHE ZUSTAND

Individuelle Handlungsfähigkeit

- Ist dadurch gekennzeichnet, dass der Sportler anforderungsgerecht (abhängig von der sportlichen Aufgabe und der konkreten Situation) und subjektiv angemessen (abhängig von seinen individuellen Leistungsvoraussetzungen und seinem aktuell-psychischen Zustand) agiert (handelt) und reagiert.

Psychischer Zustand

- Man spricht von einem erregten, gelösten, ausgeglichenen, gehemmten oder entspannten Gesamtzustand der Persönlichkeit.
- Der Aktivierungsgrad kennzeichnet die Gesamterregung des Organismus.

Aktivierungsgrad

- Es wird deutlich, dass beim Sportschießen kleinste Schwankungen im Erregungsniveau leistungsbeeinflussend sind.
- Erregung ist grundsätzlich etwas positives: sie schärft die Sinne, verbessert Konzentration und Reaktionsvermögen und stellt damit die volle Handlungsregulation wichtiger Systeme her.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 9

DER AKTUELL-PSYCHISCHE ZUSTAND

Aktivierungsgrad

- Es kommt darauf an, die vorhandene Erregung für das Erbringen der individuellen Höchstleistungen zu nutzen, gegebenenfalls durch geeignete Selbststeuerungstechniken zu senken oder, im Falle einer Untererregung, zu erhöhen.

Vorhandene Übererregung

- Unbeherrschtesten**
- Aufschlagen der Waffe bzw. heftige motorische Reaktionen
- Lautstarke Kommentierung der Fehlleistung

Veränderung in der Motivationsstruktur

- Pessimistische Grundhaltung, Resignation

Besonderheiten des sozialen Verhaltens

- Abkapselung, übersteigerte Redseligkeit

Naive Selbstbeeinflussung

- Ungeeignete Selbstinstruktionen**
- Hoffentlich fange ich nicht wieder mit einer 7 an
- Aufwendige und nicht überall problemlos durchführbare Rituale**

- Umfangreiche oder bestimmte Hilfsmittel

Uneffektive Beruhigungs- und Konzentrationstechniken

- Vorstellungsinhalte

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 10

DIE PSYCHOREGULATIVE EINHEIT

Psychoregulative Einheit

- Beruht auf Basis erfolgreich eingesetzter Selbstbeeinflussungstechniken, die außer **Atemübungen** vor allem **Selbstbefehle** (Selbstinstruktionen) und **mentale Übungen** beinhalten.

Atemübungen

- Beherrscht man die willkürliche Regulation der Atmung, so ist es möglich, über dieses Mittel eine emotional bedingte Übererregung bewusst zu dämpfen.
- Atme einmal richtig durch
- Atemübungen zur Beeinflussung des aktuellen Zustandes müssen einen vollständigen **Sauerstoffaustausch** gewährleisten und über eine entsprechende **Rhythmisierung** eine beruhigende (anregende) Wirkung hervorrufen.

YOGA-Atmung

- Bauchatmung: Der Sportler entspannt seine Bauchmuskulatur und atmet durch die Nase ein.
- Brustkorbatmung: Bei angespannter Bauchmuskulatur lässt der Sportler noch mehr Luft einströmen, Lendenpartie und Rippen weiten sich.
- Schlüsselbeinatmung: Sind die Rippen maximal gespreizt, werden die Schlüsselbeine angehoben.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 11

DIE PSYCHOREGULATIVE EINHEIT

YOGA Atmung

- Die Luft muss laufend, ohne Unterbrechung, einströmen. Die ideale Atmung ist langsam, tief, leicht, gleichmäßig und harmonisch

Das Verhältnis:

Einatmen: 2 Einheiten

Halten: 1 Einheit

Ausatmen: 4 Einheiten.

- Durch diese Anwendung beherrscht der Sportler eine Übererregung wirksam zu entgegenen.

Selbstinstruktionen

- Jeder Sportler führt sich mit handlungsbegleitenden Gedanken bzw. Selbstinstruktionen (Selbstbefehlen, formelhaften Vorsätzen) durch den Wettkampf. Aktivitäten werden
 - **Ausgelöst bzw. beendet** (Los, Stopp, Schluss)
 - **Verstärkt** (Na bitte getroffen)
 - **Unterstützt** (auf eigenen Bewegungsablauf konzentrieren)
 - **Gelenkt** (Zielbild, Drücken, Abzug gleichmäßig drücken)
 - **Kommentiert** (So ein Mist, Spitze)
- Mit Hilfe der Selbstinstruktionen wird die Aufmerksamkeit auf die entscheidenden Bewegungsvollzüge, konkrete Verhaltens- und Vorgehensweisen gelenkt.
- Positive Selbstinstruktionen sind auf die optimale Ausführung der sportlichen Tätigkeit gerichtet und enthalten oft Elemente der Selbstermutigung und Selbstbelohnung.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 11

DIE PSYCHOREGULATIVE EINHEIT

Zu vermeidende Selbstinstruktionen

- Direkt auf die Vermeidung von Handlungsfehlern gerichtet: **(Nicht wieder verdrücken)**
- Auf behindernde oder störende Einflüsse von außen orientieren: **(Bei Hitze treffe ich nichts)**
- Die eigene Person negativ bzw. selbstkritisch sehen **(Ich bin ein Versager)**
- Auf schießfremde Sachverhalte gerichtet sind **(Geht Claudia heut alleine in die Disco)**
- Unmittelbare Ängste **(vor Versagen, vor möglicher Schande)**

Selbstinstruktionen

Es ist wichtig:

- den Sportler immer auf den individuellen Bewegungsablauf zu orientieren.
- Die Stärken des Schützen zu vergegenwärtigen
- Die Ursachen von negativen Gedankengängen von Fall zu Fall zu analysieren.

Derartige negative Selbstbeeinflussungen behindern den Schützen bei der Zielverwirklichung.

Bei der psychoregulativen Einheit sollten nach gründlicher Analyse der handlungsbegleitenden Gedanken maximal 3 Selbstinstruktionen aufgenommen werden.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 11

DIE PSYCHOREGULATIVE EINHEIT

Ablauf der psychoregulativen Einheit

- **A:** Zwei- bis dreimalige Durchführung der vollständigen YOGA-Atmung, verbunden mit den formelhaften Vorsätzen:
 - **Ich bin ganz ruhig**
 - **Ich bin voll konzentriert**
- **B:** Selbstinstruktionen, die auf die optimale sportliche Technik bzw. auf leistungsfördernde Verhaltensweisen gerichtet sind
- z.B. **gleichmäßiges Drücken**
- **Bewegungsablauf, locker und flüssig**
- **C:** Vorstellen des optimalen Bewegungsablaufes (Vorbereitung, erfolgreiche Durchführung)
- **D:** zwei- bis dreimalige Durchführung der vollständigen YOGA-Atmung, verbunden mit den formelhaften Vorsätzen:
 - **Ich bin jetzt voll konzentriert**
 - **Ich bin ganz sicher**

Je exakter und differenzierter die Bewegungsvorstellung, um so genauer und sicherer die Handlungsausführung.

DER VERHALTENSPLAN

Handlungsregulation

Antrieb – Orientierung/Realisierung - Zustand

- Die Ursachen dafür, dass ein bereits erreichtes gutes Ergebnis nicht mehr machbar ist, ist komplexer Natur:
- Außer mangelnden Willenseigenschaften (Kampfgeist, Beharrlichkeit, Willenskraft) sind es oft auch übersteigender Ehrgeiz, ungenügende Beherrschung der sportlichen Technik, emotionale Instabilität bzw. konkrete aktuell-psychische Zustände.
- Als Hilfsmittel zur Ausprägung eines effektiven Wettkampferhalten bietet sich in der Erarbeitung eines individuellen **Verhaltensplanes**.
- Darunter versteht man ein System von Verhaltens- und Handlungsanweisungen.
- Außer Methoden der Selbstregulation und Motivierung sind es vor allem technisch-taktische
- Vorbereitungen und die Einstellung auf die speziellen Bedingungen des Wettkampfes.
- Vorbereitungsmaßnahmen bzw. die Arbeitsweise im Wettkampf betreffen (z.B. spezielles Kurzprogramm zur Erwärmung, individuelle Aktivierungsprogramme)

DER VERHALTENSPLAN

Handlungsregulation

Antrieb – Orientierung/Realisierung - Zustand

3 Zielrichtungen stehen im Vordergrund:

- 1. Der Schütze erhält konkrete Informationen, was unter welchen Bedingungen, zum richtigen Zeitpunkt und auf die effektivste Weise zu tun ist.
- 2. Jeder Plan führt zur Reduzierung von Ungewissheit. Der Verhaltensplan trägt dazu bei, die Handlungssicherheit zu erhöhen.

- 3. Der Handlungsplan ist darüber hinaus ein Gerüst, das ein gedankliches Durchspielen des Wettkampfes erleichtert. (in möglichst entspanntem Zustand)

Wie sieht der Verhaltensplan aus:

- **A: Variabler Teil:** Anreise, Trainingsmöglichkeiten, konkrete Bedingungen, Gestaltung des Vorwettkampfes, Besonderheiten der individuellen Betreuung.

- **B: Standardplan:** Ausgehend von den leistungsbeeinflussenden Bedingungen (äußeren und inneren) werden die notwendigen individuellen Reaktionen bzw. Konsequenzen festgelegt, die in der gegebenen Situation eine Umsetzung der Leistungspotenzen ermöglichen sollen.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 12

DER VERHALTENSPLAN

Bedingungs- analyse

- Temperatur zu hoch
- Temperatur zu tief

Ausrüstung Bekleidung

- Feuchtes Handtuch
- Pulswärmer/
Taschenofen

Vorbereitungs- maßnahmen

- Erweiterte
Gymnastik
- Arm Güsse

Arbeitsweise im Wettkampf

- Abzugsfinger warmhalten
- Lockerungsübungen

- Erregungszustand
zu hoch

- Spaziergänge,
Atemübungen,
Selbstinstruktionen

- Psychoregulative Einheit
- Vorstellung des optimalen
Bewegungsablaufes

- Verhalten nach
Misserfolg

- Kurze
Ursachenanalyse
- Neuausrichtung

- Ursachenfeststellung
- Gespräch mit ÜL

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 13

EIGNUNG

Talente Auswahl

Es sollten Sportler ausgewählt werden, deren künftige sportliche Leistungsfähigkeit mit höchster Wahrscheinlichkeit in einen definierten positiven Extrembereich fällt
(Leistungsaspekt)

Das Auswahlverfahren ist ein Hilfsmittel für die individuelle Beratung und Steuerung des Bewerbers. Es beugt Fehlentwicklungen sowie Rückschläge vor und hilft somit, konflikthafte Persönlichkeitsentwicklungen zu vermeiden
(individueller Aspekt)

Im Auswahlprozess werden Stärken und Schwächen der einzelnen Schützen aufgedeckt. Das Sich-Wohlfühlen in einer Sportart, die Freude am Sportschießen und auch erfolgreich zu sein, werden durch die genannten Auswahlaspekte entscheidend gefördert
(trainingsmethodischer Aspekt)

Unter **Eignung** versteht man die hinreichende Übereinstimmung von personellen Leistungsvoraussetzungen und aufgabenabhängigen Anforderungen bei der sportlichen Tätigkeit.
Nicht das Ausgangsniveau, sondern die Entwicklung leistungsbestimmenden Komponenten im Training ist für die Talente Bestimmung von Bedeutung.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 13

EIGNUNG

Talente Auswahl

Ein deutlicher Mangel in einem Bereich (z.B. in der Reaktion) ist von größerer Bedeutung, als eine nur durchschnittliche Ausprägung mehrerer Komponenten, weil dieser nicht voll kompensiert werden kann
(Prinzip der limitierenden Komponenten)

Die unterentwickelte Komponente ist dann dafür verantwortlich, dass die Leistung stagniert.

Je früher Schwächen erkannt werden, desto größer ist die Chance, leistungsbegrenzende Mängel abzubauen bzw. entsprechende Kompensationsmechanismen zu entwickeln.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 13

EIGNUNG

Trainingseinstellung

Trainiert zuverlässig mit hoher Einsatzbereitschaft

Nimmt pünktlich und regelmäßig am Training teil

Verzichtet auf andere altersgemäße Freizeitgestaltung

Ist mit Begeisterung bei der Sache, Trainingseifer muss gebremst werden

Versucht ständig mehr über das Sportschießen zu erfahren

Arbeitet im Training mit, macht Vorschläge

Versucht, unangenehme Belastungen auszuweichen

Senkt Selbstbeanspruchung, wenn er sich nicht beobachtet fühlt

Vernachlässigt das Training auf Grund anderer Interessen

Muss ständig angeregt werden, kann sich nur schlecht selbst motivieren

Zeigt wenig Interesse bei der Vermittlung theoretischer Erkenntnisse

Macht das, was der ÜL sagt, zeigt keinerlei Initiative, ist unselbständig

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 13

EIGNUNG

Lernfähigkeit

Erfasst schnell die vom ÜL gestellten Aufgaben

Hat in vergleichsweise kurzer Zeit eine befriedigende sportliche Technik erlernt

Verarbeitet Korrekturhinweise schnell und richtig

Erkennt Fehler selbst und versucht, sie selbständig zu korrigieren

Ist in der Lage, aus Beobachtungen Hinweise für die eigene Tätigkeit und das Verhalten abzuleiten.

Ist mitunter „begriffsstutzig“ und nicht in der Lage, konkrete Hinweise umzusetzen

Trotz intensiven Übens sind bei bestimmten technischen Elementen nur schwer Fortschritte zu erzielen

Trotz mehrfacher Korrekturhinweise begeht er immer wieder den gleichen Fehler

Bemerkt eigene Fehler nicht

Kann Beobachtungen nicht in konkrete Hinweise für die eigene Tätigkeit umsetzen

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 13

EIGNUNG

Psychische Belastbarkeit

Erfasst schnell die vom ÜL gestellten Aufgaben

Ist mitunter „begriffsstutzig“ und nicht in der Lage, konkrete Hinweise umzusetzen

Hat in kurzer Zeit eine befriedigende sportliche Technik erlernt

Trotz intensiven Übens sind bei bestimmten technischen Elementen nur schwer Fortschritte zu erzielen

Verarbeitet Korrekturhinweise schnell und richtig

Trotz mehrfacher Korrekturhinweise begeht er immer wieder den gleichen Fehler

Erkennt Fehler selbst und versucht, sie selbständig zu korrigieren

Bemerkt eigene Fehler nicht

Ist in der Lage, aus Beobachtungen Hinweise für die eigene Tätigkeit und das Verhalten abzuleiten.

Kann Beobachtungen nicht in konkrete Hinweise für die eigene Tätigkeit umsetzen

DIE PSYCHISCHE BELASTUNG

Belastungswirkungen

Dabei unterscheidet man einerseits leistungsfördernde Belastungswirkungen, die zu einer Weiterentwicklung der Leistungsvoraussetzungen führen und die das Hauptziel jedes sportlichen Trainings sind, andererseits leistungsbeeinträchtigende Wirkungen, wie Ermüdung, Monotonie zustände, psychische Sättigung, Stress.

Es kann ein bevorstehender Wettkampf als „bedrohlich“ erlebt werden (z.B. **Angst vor Versagen**) und eine anhaltende Dauererregung hervorrufen.

Andererseits kann ein längeres Training zu einer psychischen Ermüdung führen.

Die unzureichende Berücksichtigung derartiger Belastungswirkungen bei der Trainingsplanung und –durchführung kann die angestrebte Erhöhung der sportlichen Leistungsfähigkeit, den planmäßigen Leistungsaufbau verzögern bzw. verhindern, im Extremfall auch zu schwer korrigierbaren Fehlentwicklungen führen.

Unterschiedliche Belastungswirkungen im emotional-motivationalen und kognitiv-motorischen Bereich können fördernder und/oder beeinträchtigender Art sein.

DIE PSYCHISCHE BELASTUNG

Belastungswirkungen

Die psychische Ermüdung

1. **Belastungsaspekt:** eine psychische Ermüdung ist die Folge einer Belastung, einer übermäßigen Inanspruchnahme der Leistungsvoraussetzungen des Schützen
2. **Regulierungsaspekt:** eine psychische Ermüdung ist immer durch eine Verschlechterung der Handlungsregulation gekennzeichnet, die auf eine Minderung einzelner Leistungsvoraussetzungen zurückgeht.
3. **Wiederherstellungsaspekt:** eine psychische Ermüdung ist prinzipiell zeitbegrenzt und baut sich durch entsprechende Erholungsprozesse wieder ab.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 15

DAS ERKENNEN PSYCHISCHER BELASTUNGSWIRKUNGEN

Belastungswirkungen

Die Einschätzung von Belastungswirkungen bietet folgende Vorteile:

A: Die individuelle Belastungswirkung (z.B. Nachlassen der Konzentration und Reaktion) könne, da sie unmittelbar von der sportlichen Tätigkeit herrühren, konkreten sportlichen Anforderungen zugeordnet werden.

B: Fehlhandlungen oder fehlerhafte Techniken sind besser erklärbar, da leistungsbestimmende Komponenten der Schießtätigkeit erfasst werden.

C: Bei der Trainingsgestaltung können psychische Belastungswirkungen berücksichtigt werden, ohne dass ein größerer organisatorischer Aufwand betrieben werden muss.

Psychische Ermüdung ist auch an der Störung den persönlichen Antriebsfunktionen und der sozialen Beziehungen zu erkennen.

Wissensermüdung, Gleichgültigkeit gegenüber eigener Fehler

Nachlassen der Disziplin, Trotz- und Sperrreaktionen

Rücksichts- und Distanzlosigkeit

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 15

DAS ERKENNEN PSYCHISCHER BELASTUNGSWIRKUNGEN

Belastungswirkungen

Bei der gezielten Befragung nach Belastungswirkungen sollten folgende Bereiche berücksichtigt werden:

- **der allgemeine psychische Zustand** (geistige Frische, Müdigkeitsgefühl)
- **die Konzentration** (Beherrschung äußerer Bedingungen, Ablenkbarkeit, Konzentrationsschwankungen, Abkommens Voraussage)
- **die sportliche Technik** (Waffenführung, Anschlag, Grifffestigkeit, Abzugsbetätigung, Reaktion auf Zielbild)
- **den emotionalen Zustand** (Stimmung, Gleichgültigkeit, Unsicherheit, Erregungsniveau)
- **das körperliche Empfinden** (Kondition, körperlichen Beschwerden)

Belastungswirkungen äußern sich immer individuell.

Deshalb kann eine bestimmte Belastung zum Nachlassen der Reaktionsschnelligkeit und der Auffassungsgeschwindigkeit führen oder die Motivationslage verändern.

Ein unökonomisches Leistungsverhalten begünstigt das Entstehen von **Belastungswirkungen:**

unangemessener Krafteinsatz

Ständige Anspannung bestimmter Muskelgruppen

Hoher Aktivierungsgrad

Mangelnde Nutzung trainingsbedingter Erholungspausen

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 15

Typische Ermüdungssymptome im Sportschießen	Beispiele
Verminderung der sensomotorischen (sporttechnischen) Präzision und Koordination	Präzisionsmangel bei Betätigung des Abzuges (Vordruck nehmen); unzureichende Auge-Hand-Koordination (laufende Scheibe, olympisches Schnellfeuer)
Zerfall der zeitlichen Struktur der Handlung	Verlust der Rhythmuskonstanz; (Fast)Zeitfehler im Schnellfeuerschießen; größere zeitliche Streuung bei einzelnen Schüssen bzw. Serien
Nachlassen der Reaktionsschnelligkeit	verspätete Reaktion auf Zielbild bzw. Taube; zu späte Reaktion auf plötzlich gewandelte Bedingungen (Wind)
Beeinträchtigung der Wahrnehmung durch <ul style="list-style-type: none">– Verlangsamung der Auffassungsgeschwindigkeit– Verlust taktil-kinästhetischer Sensibilität (Tast- und Bewegungsempfinden)– Fehleinschätzung von Bewegungsabläufen	zu spätes Erkennen bzw. Übersehen von Visierfehlern; Feinabstimmung der Muskelgruppen erschwert (mangelndes Abzugsgefühl); Unter- bzw. Überschätzung des eigenen Bewegungsschwunges (Wurftaube)
Beeinträchtigung der Bewegungsvorstellung	deutliches Abweichen der Vorstellungszeiten vom Realverlauf beim Vorstellungstraining (siehe Folge 3), große Streuung der Vorstellungszeiten bei mehrmaliger Durchführung
Beeinträchtigung von Gedächtnisleistungen	notwendige Veränderung der Anschlaghaltung wird nicht anforderungsgemäß gespeichert; wichtige Informationen für die Beherrschung konkreter Bedingungen sind plötzlich weg, lückenhafte Gedächtnisinhalte werden abgerufen
Verschlechterung der Konzentrationsfähigkeit	Konzentrationsausfälle und -schwankungen äußern sich im Übersehen wichtiger Informationen (veränderte Flugbahn der Taube); Sportler gelingt es nicht, sich auf optimalen Bewegungsablauf zu konzentrieren (Einfluß störender Gedanken), große Ablenkbarkeit durch äußere und innere Reize
Zunahme der Handlungsfehler	Zunahme der Häufigkeit und Größe der Fehler (deutlich vor oder hinter der Taube); Zunahme der Zeit zwischen Fehlhandlung und ihrem Erkennen (verspätete Korrektur von Bewegungsfehlern beim Schnellfeuerschießen)

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 16

MONOTONIE, PSYCH SÄTTIGUNG STRESS

Belastungswirkungen

Der Monotonie Zustand ist durch eine Herabgesetzte Aktivität gekennzeichnet.

- Erhöhten Müdigkeits- und Schläfrigkeitsgefühl
- Einer eher gleichgültigen Stimmung
- Einem Nachlassen der Aufmerksamkeit
 - Einer Verminderung der Reaktionsfähigkeit
 - Leistungsschwankungen
- Einer herabgesetzten Kreislauffähigkeit

Diese angeführten Bedingungen sind zu vermeiden:

- Eintönigkeit des Trainings
 - Reizarmut
- Größerer, zeitlicher Umfang der Trainingseinheit
- Niedrige Zielstellung, geringer bis höchstens mittlerem Schwierigkeitsgrad der Trainingsaufgabe
 - Abwesenheit vom Trainer
- Vorhandensein eintönig-rhythmischer Geräusche
- Schlechte Beleuchtung des Trainingsraumes, Fehlen von Farbwirkungen

MONOTONIE, PSYCH SÄTTIGUNG STRESS

Belastungswirkungen

Monotonie Zustände können vermeiden werden:

- Registrierung/Rückmeldung von Zwischenzielen
 - Treffervorhersage
- Fordern von Entscheidungen im Trainingsverlauf
 - Schießen in Zehnerfolgen
 - Wettkampf gegen sich selbst
- Unterschiedliche Wettkampfformen im Trainingskollektiv
- Pausengestaltung (Anzahl, Dauer, Abfolge im Trainingsverlauf)
 - Soziale Kontakte

Psychische Sättigung

- Ist ein ärgerlich-unruhiger, unlustbetonter Spannungszustand mit hohem Erregungsgrad.
- Beim Training tritt der Zustand leicht auf, wenn der Sportler das Gefühl hat, „**auf der Stelle zu treten**“ nicht recht vorwärtszukommen.

Im Extremfall entsteht eine Abneigung gegenüber spezifischen Trainingsformen (Klimmzüge, Hanteltraining)

Ebenso wie die Entstehung ist auch der Abbau einer psychischen Sättigung von motivationalen und emotionalen Bedingungen abhängig.

Mitunter genügt bereits ein Tätigkeitswechsel, eine individuelle Sinnggebung und Zielgebung.

MONOTONIE, PSYCH SÄTTIGUNG STRESS

Belastungswirkungen

Psychischer Stress

- Ist ein Zustand angstbedingter, erregter Gespanntheit, der als Folge unannehmbarer und bedrohlich erlebten Belastungen entsteht.
- Leistungsfähigkeit entspricht nicht dem Leistungsziel
- Beeinträchtigung des Selbstwertgefühles (Gefühl, ein Versager zu sein)
- Situation wird als Bedrohung nicht als Herausforderung, sodass ein ständiger Leistungsdruck gegeben ist.
- Mehrfachbelastung (Schule, Verein, Beruf)

Stress Vorbeugung konzentriert sich vor allem auf folgende Maßnahmen:

- Vermeidung jener stressauslösenden Belastungen
- Die Vervollkommnung der individuellen Handlungsfähigkeit schließt auch das Erlernen einer effektiven Verhaltens- und Tätigkeitsregulation unter Stressbedingungen ein.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 17

ZUR EFFEKTIVITÄT SPORTLICHEN LERNENS

Lerntempo Lernniveau

- Völlig unterschiedliche Entwicklungen sind möglich.
- Lerntempo und Lernniveau immer im Zusammenhang sehen.

Lernstabilität

- Stabilisierungsprozesse sind auch Lernprozesse und können durch entsprechende Ausbildungs- und Erziehungsmaßnahmen (z.B. Perfektionierung unter erleichterten Bedingungen oder Bekräftigung und Verstärkung stabiler Leistungen) gefördert werden.

Hohe Lernaktivität begünstigt Lernerfolg

- Eine wichtige Rolle spielt die klare Zielorientierung für jede Trainingseinheit.
- Je größer aber die innere Beteiligung des Schützen, desto größer auch der Lernerfolg bei oftmals geringerem Anstrengungserleben.

Im sportlichen Lernprozess werden auch übergreifende **Persönlichkeitseigenschaften** erworben und verändert. Dazu zählen Antriebseigenschaften, wie Motivation, Einstellung, Überzeugung, oder Charaktereigenschaften wie Gewissenhaftigkeit, Sorgfalt, Fleiß und Ausdauer.

EINLEITUNG ZUR SPORTPSYCHOLOGIE

BLATT 17

ZUR EFFEKTIVITÄT SPORTLICHEN LERNENS

Sicherung der Erfolgsinformation

- Diese sollte so konkret wie möglich sein (Abzug gleichmäßig gedrückt)
- Somit werden eine anforderungsgerechte Handlungsorientierung und die Ausbildung einer differenzierten Bewegungsvorstellung beschleunigt.

Richtiges Einordnen der Leistungsstagnation

- Lernfortschritt und Leistungsfortschritt sind nicht identisch.
- Verdeutliche dem Schützen, dass jeder irgendwann einmal eine derartige Phase durchmacht
- Gib geeignete Lernhilfen zur Überwindung der Stagnation (Worauf ist wann und warum zu achten)
- Versuche zusammenhängende Verhaltensweisen (Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Verbissenheit, Gleichgültigkeit) positiv zu beeinflussen bzw. zu ändern.
- Variiere die Trainingsanforderungen und –mittel
- Als Trainingsmittel sind dafür auch mentale Übungen (Vorstellungstraining) oder observatives Training (Analyse der sportlichen Handlung anderer) geeignet.

