



*Entspannungstraining
für Sportler*

Heinz Reinkemeier

Entspannungstraining für Sportler

Heinz Reinkemeier
Dipl.-Psych.

Cassette - Begleitheft - Trainingsplan

Herzlichen Dank

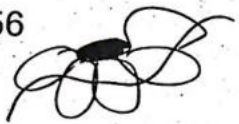
Herrn Werner Hiller, Firma Intermind,
Birresdorfer Straße, 53424 Remagen,
für die Genehmigung der Kopie eines
Programmes von der brain-machine
MC².

Herrn Rolf Büttner, Mental Training
und Entspannungssysteme GmbH,
Antoniusstraße 15, 33129 Delbrück,
für die Genehmigung der Kopie eines
Programmes von der brain-machine
"brain-light" und für fachliche
Beratung.

Prof. Dr. Hans Steiner, Karlsruhe, für
die Zusammenarbeit bei der
Konzeption der Entspannungstexte.
Dem Westfälischen Schützenbund,
Dortmund, für technische
Unterstützung.

Allen Sportlern und Trainern, die
durch ihre kritische Rückmeldung an
der ständigen Weiterentwicklung
dieses Entspannungsprogrammes
beteiligt sind.

Heinz Reinkemeier
Dipl.-Psych.
Fliederweg 45
D-48155 Münster
Tel. 02 51/31 57 56



Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

- 1 Wozu Entspannungstraining?
- 2 Entspannungstraining im Sport
- 3 Die Entspannungscassette
- 4 Trainingsprogramm über 4 Wochen
- 6 Die A-Seite
ME Muskelentspannung
AE Atementspannung
AT Autogenes Training
- 7 Die B-Seite
BRAIN MACHINE
P1 Entspannung und Energie
P2 Kreativität, Visualisieren
- 8 Das Entspannungstraining
Der Trainingsplan

Wozu Entspannungstraining?

Die meisten von uns leben in einem engen Terminplan. Das ganze Jahr über, von Montag bis Freitag und von morgens bis abends drängt die Zeit. Selbst am Wochenende verlangt die "Erholung" noch rastlose Hetze. Nach einer Weile führt dieser äußere Druck zu innerer Unruhe. Wir fühlen uns bedrückt, können uns nicht mehr konzentrieren und schlafen schlecht. Gerade in Stunden, in denen eigentlich nichts zu tun und zu grübeln wäre, spüren wir manchmal Spannungen in unseren Muskeln und Gedanken. Nach einigen Jahren entwickeln sich diese Spannungen zu ernsthaften Störungen. Schlaflosigkeit, zuviel Kaffee, Alkohol und Zigaretten sind ebenso Folgen der Hast wie Magenbeschwerden, Übergewicht und allgemeine Nervosität. Wer lernt abzuschalten und sich zu entspannen, hat mehrere Vorteile. Er kann in Situationen unter großem äußeren Streß die Ruhe bewahren und leistungsfähig bleiben. Er kann Erholungspausen intensiver genießen und wirklich ausspannen. Und er wird deshalb gesund bleiben und sein Leben genießen.

Während Medikamente oder gar Alkohol nur kurzfristige Beruhigung ermöglichen und allmählich in Abhängigkeit leiten, zeigen uns die Entspannungsverfahren einen natürlichen Weg. Durch die Konzentration auf unsere Muskeln, auf unsere Atmung und auf unsere Gedanken empfinden wir sie deutlich. Durch die bewußte Entspannung

lernen wir, positiv zu lenken. Auch wenn das Training der Entspannung zunächst ungewohnt ist und einige Anstrengungen verlangt, belohnt es uns später mit einer wichtigen Fähigkeit. Mit der Kunst nämlich, die Ruhe wieder herzustellen und zu bewahren.

Diese Fähigkeit nutzt im Privatleben, in Schule und Beruf und selbstverständlich auch im Sport. Ausgeglichene Eltern verstehen ihre Kinder besser, selbstbewußte Schüler bestehen ihre Prüfung ohne Angst und nervenstarke Sportler zeigen im Wettkampf, was sie können.

Solange die Muskeln locker sind, der Atem ruhig fließt und die Gedanken klar arbeiten, sind fast alle Probleme zu lösen. Und dann kann es sogar geschehen, daß Prüfungen und Wettkämpfe wie Spiele werden: daß es Dir plötzlich Spaß macht, Dein Können und deine Kräfte zu zeigen, mit anderen zu konkurrieren, Niederlagen und Siege zu erleben.

Entspannungstraining im Sport

Sportler leben meist unter dreifacher Belastung. Daheim beklagen sich Familie und Partner über häufige Abwesenheiten wegen des Trainings und der Wettkämpfe. In der Ausbildung und im Beruf gilt es, mit den anderen Schritt zu halten. Und "nebenbei" müssen die Anstrengungen des Trainings bewältigt werden. Ganz zu schweigen von dem Fieber beim Herannahen einer Meisterschaft. Und von dem aufreibenden Erlebnis nach dem Start.

Diese Dreifachbelastung verlangt ein perfektes Management der körperlichen und geistigen Kräfte. Und intensive Phasen der Erholung. Denn nur lockere Muskeln und ausgeglichene Nerven halten maximaler Beanspruchung stand. Der Sportler ist deshalb in besonderem Maße darauf angewiesen, im Alltag ausgeglichen zu bleiben. Er benötigt außerdem ein überdurchschnittliches Konzentrationsvermögen, um sein Training effektiv abwickeln zu können. Und er muß lernen, im äußersten Streß, in den Sekunden zwischen Sieg und Niederlage, kühles Blut zu bewahren.

Im Wettkampfsport gewinnt die Fähigkeit, Spannungen zu regulieren, noch zusätzliche Bedeutung. Sie wird neben Kondition und Technik zur eigentlich entscheidenden Kraft. Spitzensportler geben an, daß bis zu 90% einer Höchstleistung von psychischen Faktoren abhängen. Von innerer Ruhe, totaler Konzentration auf

die Bewegung und von Selbstbewußtsein und Selbstüberzeugung. Die Grundlage für die wettkampftaugliche Entwicklung dieser Fertigkeiten liegt in der Entspannung. Die Steuerung der Muskelspannungen, des Atemrhythmus und der Gedanken bedarf ebenso eines systematischen Trainings, wie die Kondition oder die Technik. Schon der Anfänger sollte die Ausbildung dieser Fertigkeiten in Angriff nehmen. Sie müssen zu einem selbstverständlichen Bestandteil des Trainings und des Wettkampf werden. Damit sie in der entscheidenden Phase einer sportlichen Karriere vollendet sind.

Die "besseren Nerven" in einem Finale sind nicht angeboren, sie sind vielmehr das Ergebnis einer harten Trainingsarbeit. Und die Grundlage des psychischen Trainings liegt in der Beobachtung, Beeinflussung und Steuerung der Erregung. Eben im Entspannungstraining. Das muß Dir klar sein, wenn Du Spaß am Wettkampf haben möchtest und gewinnen willst.

Die Entspannungscassette

Die Audio-Cassette enthält insgesamt fünf Übungen.

Kopien der beiden brain-machine Aufnahmen führen zum Verlust des Entspannungseffektes, weil die Frequenzunterschiede von wenigen Hertz nicht exakt überspielt werden können.

A-Seite

ME Muskelentspannung
(ca. 15 Minuten)

AE Atementspannung
(ca. 15 Minuten)

AT Autogenes Training
(ca. 15 Minuten)

B-Seite

P1 BRAIN MACHINE MQ²,
Entspannung und Energie
(ca. 15 Minuten)

P2 BRAIN MACHINE brain-light,
Entspannung und Kreativität
(ca. 30 Minuten)

Die Aufnahmen sind mit Dolby-B Rauschunterdrückung erfolgt. Bei der Wiedergabe von einem Recorder oder "walk-man" sollte, wenn möglich, die entsprechende Einstellung des Gerätes gewählt werden. Weiterhin empfiehlt sich, insbesondere bei den Übungen auf der B-Seite, die Verwendung eines Kopfhörers, weil nur damit die eindeutige Trennung der verschiedenen Signale gewährleistet ist. Nur so wird der beabsichtigte Entspannungseffekt ausgelöst.

Kopien der Sprachaufnahmen sind ohne weiteres möglich, es wird allerdings mit geringfügigem Qualitätsverlust zu rechnen sein.

Trainingsprogramm - Entspannungstraining über 4 Wochen

1. Woche

Montag

- ☒ ME (Muskelentspannung) kennenlernen
- ☒ P1 (Entspannung und Energie) kennenlernen

Dienstag

- ☐ AE (Atementspannung) kennenlernen
- ☐ P2 (Entspannung und Kreativität) kennenlernen

Mittwoch

- ☐ AT (Autogenes Training) kennenlernen
- ☐ P1 nach dem Aufwachen

Donnerstag

- ☐ ME im Sitzen
- ☐ P2 vor dem Einschlafen

Freitag

- ☐ AE im Sitzen
- ☐ P1 nach der Arbeit

Samstag

- ☐ AT im Sitzen

Sonntag

keine Übung

2. Woche

Montag

- ☐ P1 und ME (P1 über Cassette, ME selbst steuern)
- ☐ P2 bei der Vorbereitung auf das techn. Training

Dienstag

- ☐ P1 und AE
- ☐ P1 beim Konditionstraining

Mittwoch

- ☐ P1 und AT
- ☐ P2 bei einem Spaziergang oder Lauf

Donnerstag

- ☐ ME

Freitag

- ☐ AE
- ☐ P2 am Abend vor dem Training; dabei Bewegung vorstellen

Samstag

- ☐ AT
- ☐ P1 30 Minuten vor dem Training

Sonntag

- ☐ P2 dabei den Sieg im nächsten Wettkampf vorstellen

3. Woche

Montag

- ☐ ME ohne Cassette, vor dem Training
- ☐ P2 beim Lesen

Dienstag

- ☐ ME mit P2
- ☐ P2 in der Badewanne

Mittwoch

- ☐ AE ohne Cassette
- ☐ P2 während des Trainings

Donnerstag

- ☐ AT ohne Cassette
- ☐ "Mein Bauch ist strömend warm"

Freitag

- ☐ AT mit P2
- ☐ "Mein Bauch ist strömend warm"
- ☐ P1 während des Trainings

Samstag

- ☐ AE vor dem Training, beim Training Atmung beobachten

Sonntag

- ☐ P1 vor einem kleineren Wettkampf

4. Woche

Montag

- ☐ über den ganzen Tag: jede Stunde eine ME Übung
- ☐ P1 in der Arbeitspause

Dienstag

- ☐ über den ganzen Tag: AE, Bauchatmung
- ☐ P1 in der Trainingspause

Mittwoch

- ☐ den ganzen Tag: "Ich bin ruhig und gelassen"
- ☐ P2 vor dem Einschlafen; Erfolg vorstellen

Donnerstag

- ☐ ME
- ☐ P2 beim Fahrradfahren

Freitag

keine Übung

Samstag

- ☐ AE
- ☐ P2 60 Minuten vor dem Wettkampf

Sonntag

- ☐ AT
- ☐ "Meine Stirn ist angenehm kühl"
- ☐ P2 beim Mittagsschlaf

Die A-Seite

Auf der A-Seite der Cassette sind die drei gebräuchlichsten Entspannungsverfahren in einer gesprochenen Anleitung enthalten. Diese Anleitungen sollten einzeln angehört und befolgt werden. Am Anfang werden sich noch Gewöhnungsschwierigkeiten ergeben. Mit zunehmender Praxis wird sich die Konzentration und damit die Entspannung verbessern.

***ME** Muskelentspannung*

Bei der Muskelentspannungs-Übung steht die Beobachtung, bewußte Anspannung und anschließende Entspannung aller Muskelpartien des Körpers im Vordergrund. Mit zunehmendem Training wird die Empfindung verbessert, gleichzeitig steigt die Steuerungsfähigkeit. Im Alltag können dann Verspannungen früher erkannt und bewußt aufgelöst werden. Im Sport ist die empfindliche Steuerung der Muskelentspannungen Grundlage jeder Bewegung.

***AE** Atementspannung*

Die Atementspannung widmet sich der bewußten Betrachtung und Beruhigung der Atmung. Ruhiges Atmen durch die Nase und über den Bauch ist die einfachste Art, Entspannung herbeizuführen. Wenige konzentrierte Atemzüge können kurzfristig Streß abbauen. Längere Phasen ermöglichen tiefe Entspannung und Meditation.

***AT** Autogenes Training*

Das Autogene Training wirkt über die Konzentration auf Formeln. Das sind Sätze, die gedanklich wiederholt werden und allein über diese Selbstanweisungen funktionieren. Die Formeln auf der Cassette ("Ich bin ruhig", "Meine Arme sind schwer und warm") können nach und nach durch andere ersetzt werden: z.B. durch die Sätze: "Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig", "Mein Bauch ist strömend warm", "Meine Stirn ist angenehm kühl".

Die B-Seite

BRAIN MACHINE

Ein völlig neue Methode zur Entspannung sind die sogenannten brain-machines. Sie erzeugen Tonsignale, die auf beiden Ohren geringfügig verschieden sind. Dieser kaum hörbare Frequenz- und Zeitunterschied entspannt das Gehirn, ohne jede Anstrengung des Übenden. Außer reiner Entspannung lassen sich weitere Effekte nachweisen. Brain-machines steigern das Konzentrationsvermögen, erzeugen angenehme Stimmungen und beleben die Traumwelt. Sie erhöhen die Lernfähigkeit, helfen bei Schlafproblemen und bauen in Einzelfällen Schmerzen ab. Mit Erlaubnis der Hersteller sind auf der Cassette zwei Programme aufgenommen.

P1 Entspannung und Energie

Das erste Programm dauert ca. 15 Minuten und dient der Entspannung und Energiesteigerung. Der Zuhörer wird zunächst eine Beruhigung der Muskeln, Atmung und Gedanken erleben. Zum Ende wechselt die Tonfolge in einen aktivierenden Rhythmus. Dieses Programm eignet sich für kurze Entspannungspausen vor oder nach anstrengenden Ereignissen. Oder einfach für das Abschalten zwischendurch.

Das Programm 1 kann auch vor einem Wettkampf eingesetzt werden, man sollte die Wirkung jedoch vorher vor dem Training und in unbedeutenden Bewerben testen.

P2 Entspannung und Kreativität

Das zweite Programm dauert 30 Minuten und beabsichtigt eine Synchronisation der beiden Gehirnhälften. Dies schafft die Bedingung für Kreativität und Phantasie. Und für alle Aufgaben, die dieser Stimmung bedürfen. Der Sportler kann diese Anregung insbesondere für sein mentales Training einsetzen, also für die gedankliche und bildliche Vorbereitung auf Training und Wettkampf. Da die Meisten wohl zum ersten mal mit den Programmen einer brain-machine zu tun haben, hier noch einige Empfehlungen:

Zunächst muß man sich an die eigenwillige Tonfolge gewöhnen. Dies dauert aber nur wenige Minuten. Höre einfach hin und beachte, wie sich Deine Muskeln, Deine Atmung und Deine Gedanken entspannen. Überlasse Dich den Bildern und Ideen, die Dir in den Kopf kommen. Genieße die Beruhigung und die Stimulation Deiner Phantasie.

Wenn Du die Programme einige male angehört hast und mit ihrer Wirkung vertraut bist, solltest Du sie planmäßig anwenden. Du kannst z.B. die Entspannungsübungen von Seite A der Cassette selbst steuern. Du kannst Dich gedanklich auf bevorstehende Ereignisse vorbereiten. Du kannst Bewegungen aus Deinem Sport nachempfinden oder Wettkämpfe in Bildern und Gefühlen vorbereiten. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, wenn Du erst einmal das Prinzip der Entspannung und ihrer kreativen Nutzung erkannt hast.

Das Entspannungstraining

Die Entspannung und ihr Einsatz für verschiedene Zwecke muß zunächst erlernt und trainiert werden. Erst wenn Du sie beherrscht, wird sie Dir als Werkzeug für verschiedene Dienste zur Verfügung stehen.

Du solltest die Übungen auf der Cassette am Anfang in einer ungestörten Umgebung anhören und dabei zugedeckt auf dem Boden liegen. Sobald Du mit der Wirkung zufrieden bist, kannst Du sie im Sitzen ausprobieren und in jeder beliebigen Umgebung hören.

Beim Einsatz im Sport gilt die gleiche Strategie: übe erst in ruhiger Umgebung, gehe dann ins Training und studiere später die Anwendung im Wettkampf.

Am Anfang des Entspannungstraining ist es günstig, wenn Du eine feste Tageszeit einplanst. Wähle Dir eine wohlige Atmosphäre, in der Dich niemand stört.

Sinnvoll ist es auch, wenn Du mit anderen gemeinsam trainierst.

Vielleicht macht jemand aus Deiner Familie oder aus Deinem Verein mit.

Ihr könnt so über Eure Erfahrungen und Erlebnisse sprechen und Erkenntnisse austauschen.

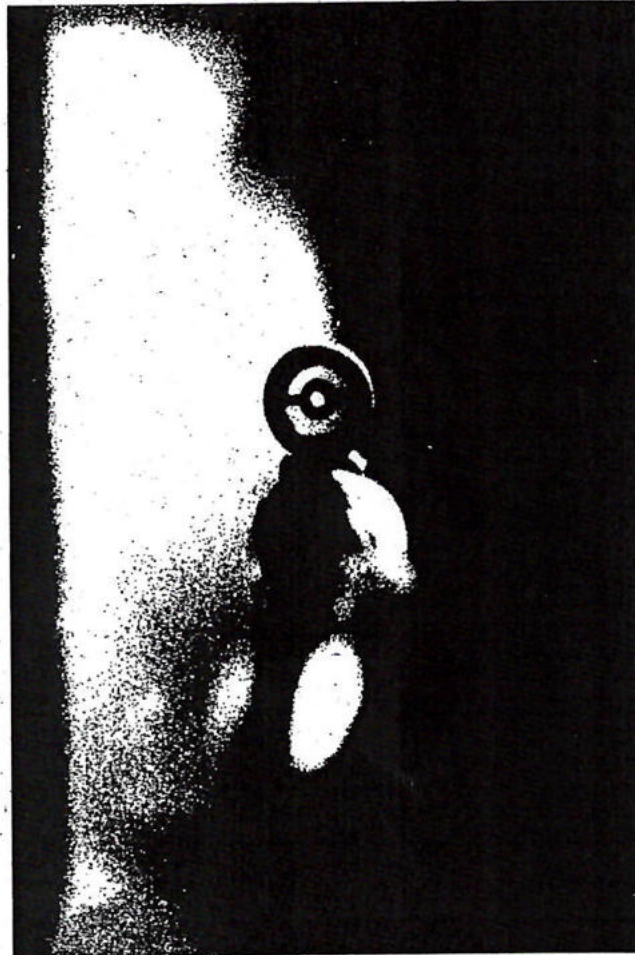
Schließlich muß Du Dir darüber klar sein, daß jedes Training von der Disziplin abhängig ist, mit der es betrieben wird. Nur regelmäßiges und systematisches Üben führt zum Erfolg, nur intensive und konzentrierte Arbeit bewirkt einen dauerhaften Effekt.

Der Trainingsplan

Wenn Du ein effektives Entspannungstraining betreiben möchtest, findest Du im Mittelteil dieses Heftes einen Plan, der systematisch aufgebaut ist. Er läuft über vier Wochen und gibt Dir für jeden Tag ein Programm vor. Du solltest nicht mehr üben, als vorgeschlagen wird; möglichst aber an jedem Tag die angegebenen Aufgaben erfüllen.

Hänge den Plan gut sichtbar auf, damit er Dich an Dein Training erinnert. Kreuze alle Aufgaben an, die Du durchgeführt hast. Mache Dir Notizen, wenn Du etwas besonderes erlebt oder gelernt hast.

Und noch etwas. Das Training beginnt damit, daß Du Dich dafür entscheidest. Überlege Dir genau, ob Du wirklich willst. Und wenn Du ja gesagt hast, bleibe bei Deinem Plan. Wie wäre es, wenn Du Dir selbst eine Belohnung aussetzt? Für den Fall, daß Du das gesamte Programm wie vorgesehen absolvierst, könntest Du Dir etwa einen großen Eisbecher versprechen...



Trainingsplan
Sportpsychologie

Heinz Reinkemeier
Gaby Bühlmann

Trainingsplan Sportpsychologie

Heinz Reinkemeier
Dipl.-Psych.
Gaby Bühlmann

Trainingsplan Sportpsychologie
Übungen zur Psychoregulation, zum
mental Training und zur Einstellung
für Sportschützen.

61 Übungen in einem Trainingsplan
über 6 Wochen und weitere
Materialien (aus einer Diplomarbeit im
Fachbereich Psychologie an der WWU
Münster; Münster im Juni 1992)

Wir danken für inhaltliche und
organisatorische Unterstützung:
Prof. Dr. Hans Steiner, Karlsruhe
Prof. Dr. Willi Essing, Münster
Prof. Dr. Wolfgang Keil, Münster
Den Trainern und Sportlern des
Deutschen Schützenbundes in
Wiesbaden.

Den Trainern und Sportlern des
Westfälischen Schützenbundes in
Dortmund.

Heinz Reinkemeier
Dipl.-Psych.
Fliederweg 45
D-48155 Münster
Tel. 02 51/31 57 56

Gaby Bühlmann
Bildstöckliweg 28
CH-4144 Arlesheim
Tel. 00 41/6 17 01 53 01



Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

- 2 Leistung und Wettkampf
- 3 1. Woche
- 4 2. Woche
- 5 3. Woche
- 6 Erregungs- und
Konzentrationskurve
- 8 4. Woche
- 9 5. Woche
- 10 6. Woche
- 11 Mentales Training im Schießsport

Leistung und Wettkampf

Als Schütze merkst Du sehr bald, daß die Leistungen im Wettkampf viel mit den Nerven zu tun haben. Schon an den Tagen vor einer Meisterschaft bist Du irgendwie verändert. In den Stunden vorher spürst Du eine deutliche Erregung. Dieser Vorstartzustand wirkt auf den Körper, auf die Gedanken und auf Deine Gefühle. Oft führt dieses besondere Wettkampfgefühl zu Fehlverhalten. Dann sinken die Leistungen unter Dein Trainingsniveau. Manchmal tritt aber auch das Gegenteil ein. Obwohl Du aufgeregt bist und Dich in Dir selbst fremd fühlst, triffst Du mehr als erwartet. Plötzlich klappt alles wie von selbst.

Schützen und Trainer sind sich einig, daß gerade die psychischen Fertigkeiten für den Wettkampf trainiert werden sollten. Aber leider gibt es bisher nur wenig praktische Anleitung. Was soll man tun, um Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen? Wir haben im Rahmen einer Diplomarbeit im Fachbereich Psychologie an der Universität Münster dieses Programm zusammengestellt. Es enthält Übungen zur Psychoregulation, zum mentalen Training und zur Einstellung. Dieser Trainingsplan soll die psychischen Fertigkeiten im Training und für den Wettkampf ausbilden. Er enthält die Erfahrungen aus vielen praktischen Gesprächen mit Trainern und Schützen der Kader des Deutschen Schützenbundes und anderer Sportarten.

Der vorliegende Trainingsplan ist an einer Gruppe von 75 Sportschützinnen

und Sportschützen des Westfälischen Schützenbundes getestet worden. Umfangreiche Fragebogen, die die Untersuchung begleitet haben, zeigten eine positive Resonanz. Sowohl sehr junge als auch erfahrene Schützen beurteilten die Übungen als praxisnah und effektiv. Die Ergebnisse der Untersuchung haben zu einigen Änderungen geführt, die insbesondere die Verständlichkeit betreffen. Wir hoffen auch von Seiten der Aktiven und Trainer der Kader des Deutschen Schützenbundes und aller weiteren Benutzer dieses Programms auf kritische Rückmeldungen, damit die Inhalte weiter optimiert werden können.

Das Trainingsprogramm besteht aus einer Audio-Cassette mit Beiheft und diesem Trainingsplan. Im Beiheft wird der Aufbau der Cassette erläutert. Die Übungen auf dem Band werden beschrieben.

Der Trainingsplan auf den folgenden Seiten läuft über einen Zeitraum von 6 Wochen. Wir empfehlen, die Übungen in dieser Zeit und in der angegebenen Reihenfolge zu absolvieren. Wenn Du mit diesem Übungsrhythmus nicht zurecht kommst, kannst Du natürlich Dein persönliches Tempo wählen. Du kannst Dir mehr Zeit lassen, einzelne Aufgaben übergehen oder andere mehrmals wiederholen. Vielleicht nutzt Du die Übungsvorschläge am Anfang auch nur als Experimentierangebot.

Wenn Du Dich mit dem Prinzip der Übungen vertraut gemacht hast, wird es Dir leicht fallen, neue Übungsvarianten selbst zu erfinden. Du kannst die Grundideen auf Deine persönliche Situation zuschneiden.

1. Woche: Psychoregulation

1. Tag

- 1) Such Dir den angenehmsten Platz in Deiner Wohnung. Wähle eine Stunde des Tages, in der Dich niemand stört. Lese das Begleitheft zur Cassette durch. Höre Dir dann das Programm zur Muskelentspannung (ME) an. Lasse Dich überraschen, wie gut Dir die Steuerung Deiner Muskeln beim ersten Versuch gelingt. Erzähle jemandem den Du magst, was Du erlebt hast.
- 2) Vor und während des Trainings: Beobachte Deine Muskelspannung beim Umkleiden, beim Einschießen und während der Serie. Achte darauf, Deine Schultern und Dein Gesicht beim Training locker zu halten. Wenn Du Lust hast, kannst Du vorher das Programm ME noch einmal durcharbeiten.

2. Tag

- 3) Höre das Programm zur Atementspannung mit walk-man an Deinem Lieblingsplatz. Wenn Du die Gelegenheit hast, verbinde die Übung mit einer Sitzung in der Badewanne. Das warme Wasser und die plätschernden Geräusche vertiefen die Wirkung.
- 4) Beim Training: Beobachte Deine Atmung bei der Vorbereitung und während des Schießens. Bemühe Dich, möglichst tief über den Bauch zu atmen. Die Bauchatmung gibt Dir Gelassenheit und stabilisiert Deinen Anschlag.

3. Tag

- 5) Höre das Programm zur autogenen Entspannung (AT) mit Kopfhörer an Deinem Übungsplatz. Suche Dir aus, ob Du im Liegen oder Sitzen zuhörst. Achte darauf, nicht müde oder träge zu werden. Nach der Übung mußt Du hellwach und entspannt sein. Nimm Dir dieses Ziel am Beginn der Übung fest vor. Bist Du nach der Entspannung in der idealen Verfassung, um zu schießen?
- 6) Vor dem Training: Setze Dich einige Minuten abseits hin. Überprüfe Deine Muskelspannungen und Deine Atmung. Sage Dir: "Ich gehe ruhig, voller Energie und

konzentriert ins Training." Wiederhole diesen Satz, bis Du Dich genau so fühlst. Behalte die Formel während des gesamten Schießens im Hinterkopf – und im Gefühl.

4. Tag

- 7) Höre das Programm P1 von der brain-machine auf der Rückseite der Cassette. Diese Übung entspannt Dich kurz und sorgt anschließend für Energie und Konzentration. Es ist ideal, wenn Du vorher müde und erschöpft bist und nachher hellwach sein willst.
- 8) Höre P1 bei der Vorbereitung auf Dein Training. Beobachte dabei Deine Muskelspannungen und Deine Atmung. Sie werden ganz von selbst ihre Idealform finden.

5. Tag

- 9) Höre P2 vor dem Einschlafen. Lasse Deine Gedanken schweifen und denke nur an positive Dinge.
- 10) Vor einem kleineren Wettkampf. Höre P1 mit walk-man. Lasse Dich von den Tönen in die ideale Kampf Stimmung versetzen. Deine Muskeln und Deine Atmung finden Ihre beste Spannung, Du wirst konzentriert und gelassen.

2. Woche: Psychoregulation

1. Tag

11) Höre das Programm zur Muskelentspannung am Tag. Wiederhole es in Gedanken vor dem Einschlafen. Merke Dir die Muskelgruppen, bei denen die Entspannung für Dich besonders wichtig ist. Wie schläfst Du, wenn Du Dich von dem Einschlafen entspannst?

12) Vor dem Training: Entspanne Deine empfindlichsten Muskeln vor dem Training durch Stretching. Behalte diese Muskeln während des Schießens im Gefühl und dehne sie, sobald sich die feinsten Anspannungen melden. Bemühe Dich, locker wie ein Tiger zu bleiben.

2. Tag

13) Höre das Programm zur Atementspannung am Tag. Wiederhole es in Gedanken vor dem Einschlafen. Versuche so tief wie möglich im Bauch zu atmen. Überlege Dir kurz vor dem Einschlafen, was Du träumen möchtest...

14) Setze Dich vor dem Training einige Minuten ins Abseits und überprüfe Deine Atmung. Gehe dann in Deinen Anschlag und versuche auch hier, die richtige Atmung beizubehalten. Nutze die Zeit zwischen den Schüssen, um Deine Atmung ganz schnell in den idealen Rhythmus zu versetzen.

3. Tag

15) Höre das Programm zur autogenen Entspannung am Tag. Wiederhole es vor dem Einschlafen in Gedanken. Vor dem Einschlafen solltest Du natürlich auf die Rücknahme verzichten. Stelle Dir statt dessen einen Ort in der Natur vor, den Du besonders magst. Male Dir einen wunderschönen Tag mit herrlichem Wetter aus und träume, wovon Du magst...

16) Überlege Dir, wie Dein Körper und Deine Gedanken im Training und beim Wettkampf sein sollten. Mußt Du völlig entspannt sein oder brauchst Du eine gewisse Spannung? Triffst Du mehr, wenn Du richtige Lust zum Schießen hast oder wenn Du etwas gereizt bist? Ist es günstiger, wenn Du gelassen an

die Sache gehst oder brauchst Du etwas Verbissenheit? Mach Dir aus Deiner Idealvorstellung eine kurze, persönliche Formel. Die könnte zum Beispiel lauten: "Ich bin leicht angespannt und kämpfe, ohne mich aufzuregen" oder: "Beim Liegendschießen bleiben meine Muskeln weich". Experimentiere mit Deinen persönlichen Formeln und murmle sie in Dich hinein, bis sie Wirklichkeit werden.

4. Tag

17) Nimm' Deinen walk-man mit in die Schule oder zur Arbeit. Höre das Programm P1 auf der Fahrt, in einer Pause oder wenn Du erschöpft bist. Beobachte, wie die 10 Minuten "Gehirnwäsche" auf Dich wirken. Verbinde die Übung mit Dehnungen und Streckungen. Versuche bewußt, Dich in kurzer Zeit voll in Schwung zu bringen und geistig klar zu werden.

18) Höre P1 beim Joggen oder Radfahren. Beobachte, wie sich die Tonfolge auf Deinen Bewegungsrhythmus auswirkt.

19) Führe vor dem Training Dehnübungen durch und suche Deine ideale Muskelspannung. Beachte die Bauchatmung und Deinen Atemrhythmus. Unterbreche das Training für 15 Minuten und höre P1 über walk-man. Wie verändert sich Deine Konzentrationsfähigkeit nach der Übung? Gerade im Wettkampf brauchst Du die Fähigkeit, Dich schnell zu entspannen und anschließend wieder aggressiv und konzentriert ins Rennen zu gehen.

5. Tag

20) Höre P2 am Abend vor einem kleineren Wettkampf. Beobachte, wie sich Deine Muskeln und Deine Atmung ganz von selbst entspannen. Bis Du Dich völlig wohl fühlst. Gehe dann in Gedanken an den Wettkampfort. Male Dir den Stand, die Leute und Dein Schießen in der Phantasie aus. Beschäftige Dich positiv mit diesen Bildern. Lasse die Dinge so werden, wie Du sie Dir wünschst.

21) Lege Dir eine persönliche Formel für den kleineren Wettkampf zurecht und bleibe bei Deinem Satz. Höre P1 in einer Wettkampfpause. Gehe anschließend mit erhobenem Kopf an Deinen Stand.

3. Woche: Psychoregulation und mentales Training

1. Tag

22) Entspanne Dich mit dem Programm Deiner Wahl (ME, AE, AT, P2). Bleibe anschließend noch einige Minuten in Deiner Ruuehaltung. Stelle Dir jetzt Deine Sportwaffe möglichst plastisch vor. Wie sieht der Griff aus, der Lauf, das Schloss... ? Fasse die Waffe nun in Gedanken an. Fühle die Formen, die Temperatur der verschiedenen Materialien, die Oberflächen. Lasse Dir Zeit, bis Du alles klar vor Augen und im Gefühl hast.

23) Leite Dein Training mit Dehnübungen ein und bringe Deine Spannungen in den Idealzustand. Setze Dich einige Minuten und finde den richtigen Atemrhythmus. Stelle Dir nun vor, wie Du gleich Deinen Anschlag einnehmen wirst. Wo wirst Du Dich hinstellen, wie müssen Deine Füße und Beine stehen? Welche Haltung nimmt Dein Oberkörper ein, wie hältst Du Arme und Schultern? Vergleiche Deine Vorstellungen jetzt mit den Eindrücken gleich in der Wirklichkeit.

2. Tag

24) Entspanne Dich kurz und stelle Dir dann vor, daß Du Dich kurz vor einem wichtigen Wettkampf befindest. Versuche Deine Atmung und Deine Konzentration genau so einzustellen, wie sie im Idealfall sein sollten. Stelle Dir jetzt vor, daß Du den ersten Wettkampfschuß sauber abgibst. Lasse Dich anschließend noch einmal in völlige Entspannung sinken.

25) Versetze Dich vor dem Training gedanklich in den nächsten, wichtigen Wettkampf. Versuche genau die Erregung einzustellen, die Du im Ernstfall am liebsten hast. Achte darauf, daß Deine Muskeln und die Atmung im Rhythmus bleiben.

3. Tag

26) Entspanne Dich kurz mit der Methode Deiner Wahl. Versetze Dich nun in Gedanken auf den Schießstand, den Du am meisten magst. Suche Dir eine Witterung aus, die Du liebst. Du bist ganz allein im Stand, alles

klappt, wie Du es Dir wünscht...

27) Gebe im Training jeweils einen Schuß ab und versuche anschließend, ihn in Gedanken zu wiederholen. Erst nur das Einsetzen, dann zusätzlich das Halten, Zielen und abziehen. Und das Nachhalten. Vergleiche beim nächsten scharfen Schuß, wie konkret Deine Vorstellung war. Arbeite an Deinem mentalen Schuß, bis er völlig wirklichkeitsnah wird.

4. Tag

28) Entspanne Dich und stelle Dir dann einen Schuß vor, wie im letzten scharfen Training. Versuch Dich von außen zu sehen. Bemühe Dich dann, die Bewegungen von innen zu fühlen. Welche Abschnitte des Schusses gelangen Dir gut, welche nicht so gut? Lasse Dir nach jedem mentalen Schuß eine kurze Entspannungspause, in der Du Muskeln und Atmung beruhigst.

29) Beobachte Dein Verhalten in den Pausen nach einem Schuß. Führe jeweils einen tiefen Atemzug durch, der Dich erfrischt. Atme dann ruhig über den Bauch und entspanne bewußt alle Muskeln. Wenn Du die Waffe wieder in Anschlag nimmst, atmest Du tief in den Brustkorb und lädst Dich mit Energie. Beim Einatmen werden Deine Muskeln etwas fester, ohne zu spannen.

5. Tag

30) Versetze Dich mental auf den Schießstand, auf dem Dein nächster Wettkampf stattfinden wird. Stell' Dir vor, es ist ganz früh am Morgen, Du bist allein da. Du gehst durch alle Räume, schreist laut, tust, wozu Du Lust hast. Du tobst Dich aus oder besprühst die Wände, bis Du müde bist, wie ein Kind nach dem Spielen. Jetzt machst Du es Dir am schönsten Platz bequem und siehst Dir selbst zu, wie Du Dein bestes Schießen zeigst...

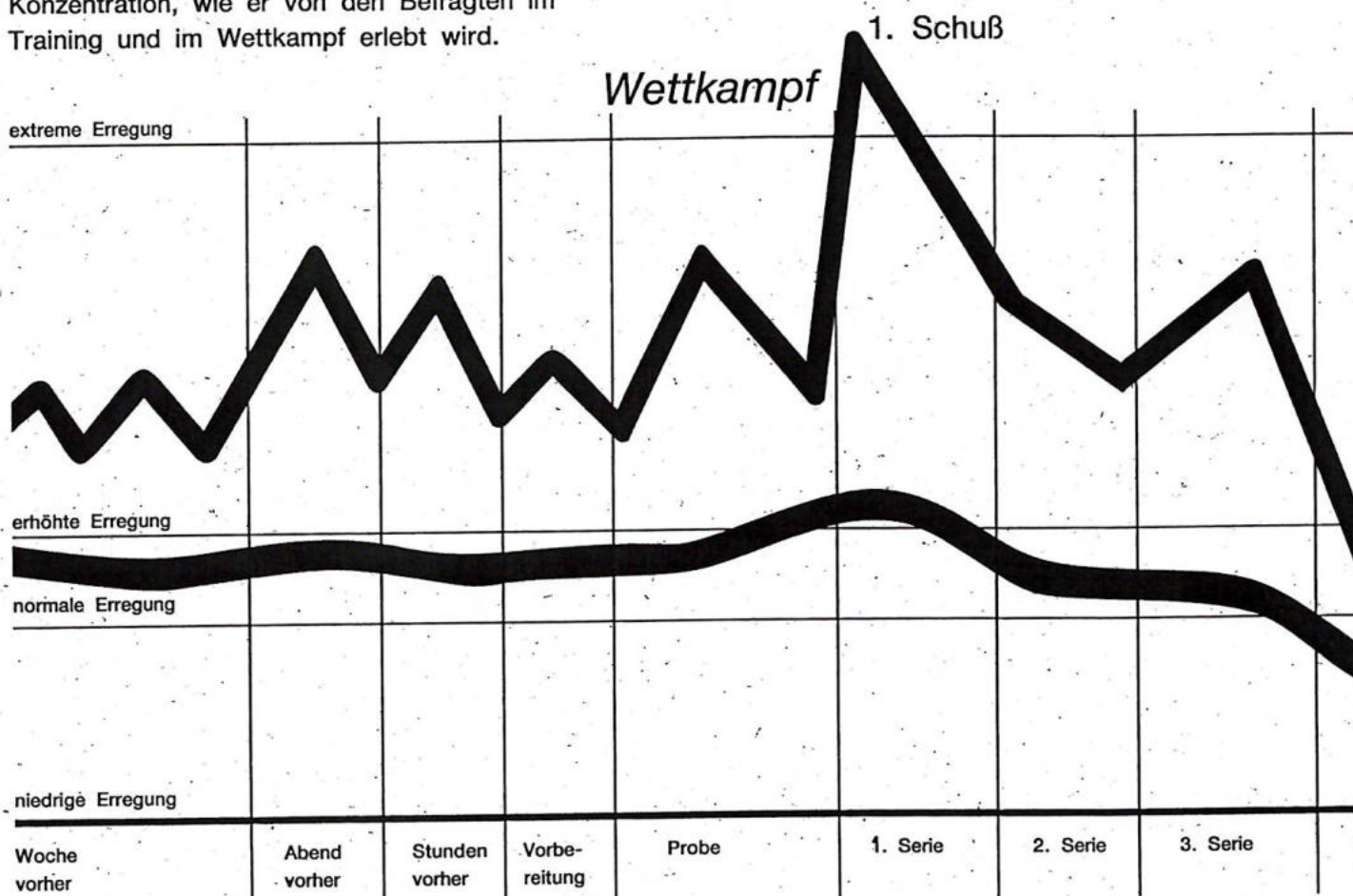
31) Beim Wettkampf: beobachte Dich in den Pausen zwischen den Schüssen wie in Übung 29. Bleibe locker und denke positiv. Stelle Dir vor wichtigen Schüssen einen Volltreffer vor. Lasse die Scheibe auf Dich zukommen und sehe den Einschuß im Zentrum.

Erregungs- und Konzentrationskurve

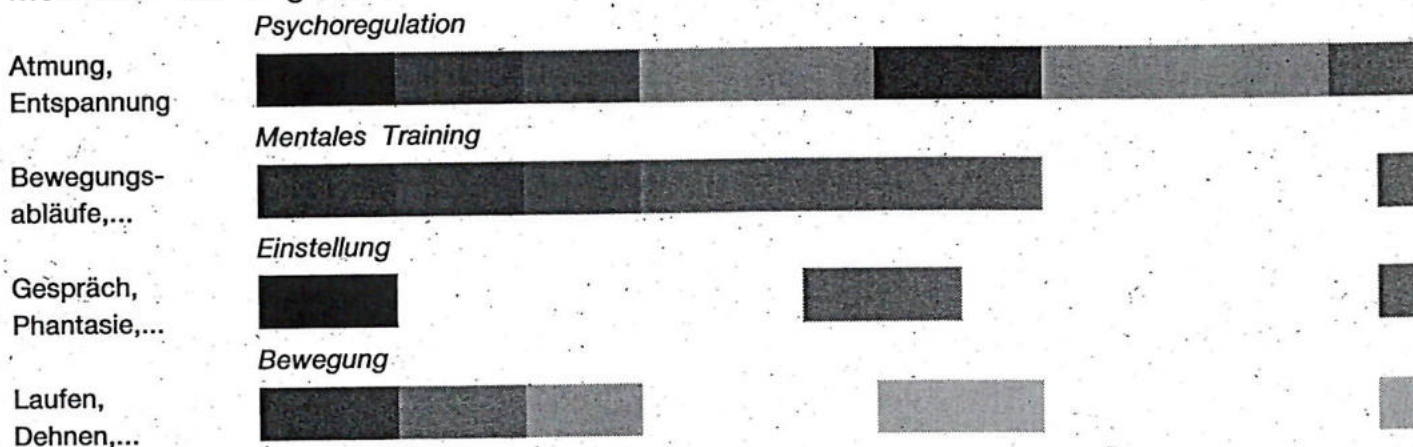
Der typische Verlauf von Erregung und Konzentration in Training und Wettkampf. Die Zeichnung ist nach einer Befragung von ca. 100 Sportschützinnen und Sportschützen der Leistungskader in Deutschland, Österreich und in der Schweiz entstanden. Sie zeigt den durchschnittlichen Verlauf der Erregung und Konzentration, wie er von den Befragten im Training und im Wettkampf erlebt wird.

Im Wettkampf baut sich die Erregung meist schon in der Woche vor dem Ereignis auf, Am Abend und in der Zeit vor dem Start steigt sie nochmal an. Höchste Erregungen werden beim ersten Schuß, nach besonders gelungenen oder verpatzten Serien sowie am Schluß eines Programms geschildert. Das Finale wird mehrheitlich als Phase überhöhter Erregung empfunden.

Interessant ist, daß in Phasen hoher Erregung die Leistungen meist zufriedenstellend oder



Methoden zur Regulation

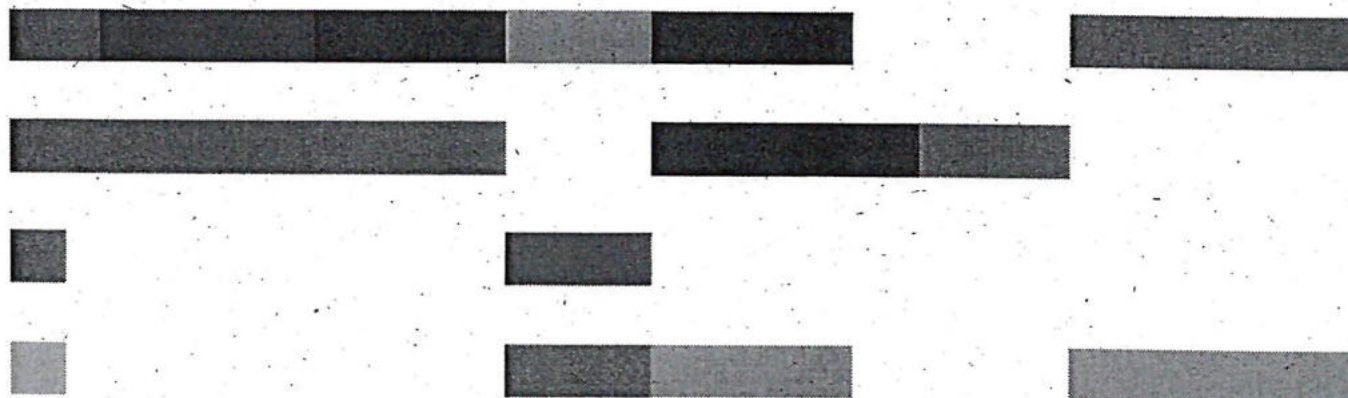
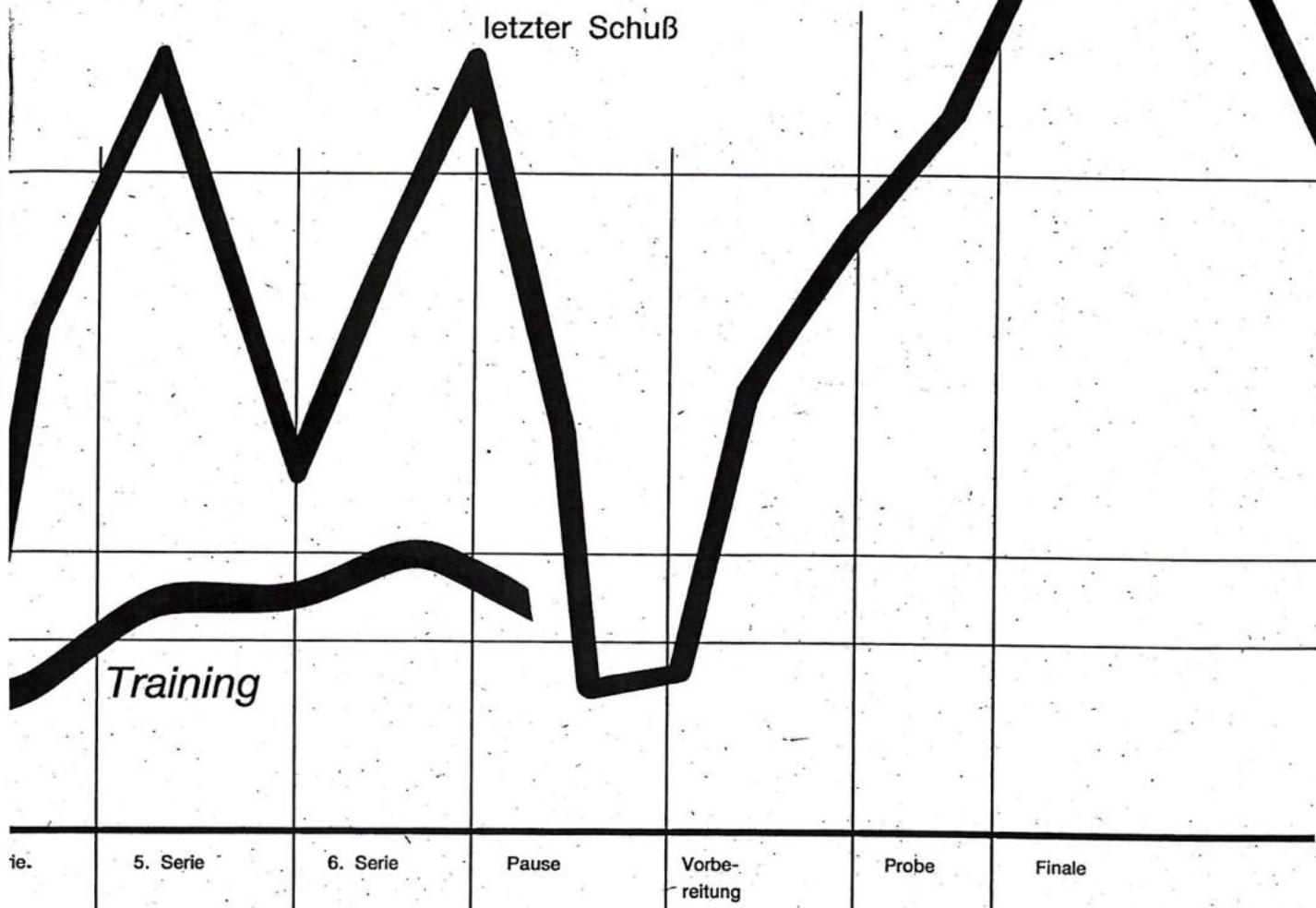


sogar gut sind. Gefährlicher sind die Zeitspannen, in denen sich die Aktivität normalisiert.

Das Training wird von den meisten Aktiven mit weit geringerer Erregung absolviert. Hier fühlt sich die Mehrheit normal oder gar nur niedrig erregt.

Ein sinnvolles psychisches Training enthält Methoden zur Psychoregulation, zum mentalen Training und zur Einstellung. Mit diesen

Strategien kann die Erregung im Wettkampf gesenkt oder gesteigert werden. Die selben Übungen eignen sich auch, um das Aktivitätsniveau im Training zu erhöhen. Gerade intensive psychische Belastungen im Training gewöhnen einen Schützen an die Anforderungen des Wettkampfes.



4. Woche: Psychoregulation und mentales Training

1. Tag

32) Entspanne Dich mit einer Übung Deiner Wahl; achte aber darauf, daß Du hellwach und konzentriert bleibst. Versetze Dich nun in einen Wettkampf zurück, bei dem Du sehr gut geschossen hast. Versuche den ganzen Tag noch einmal genau zu wiederholen. Deine Gedanken beim Aufstehen... Deine Haltung, als Du den Stand betreten hast... Deine Erregung vor dem Start... Deine Gefühle, als es besonders spannend wurde... Wo lag der Schlüssel zum Erfolg?

33) Stelle Dir vor dem Schießen die Phase zwischen Zielbeginn und Abziehen vor. Wieviel Sekunden sollen vergehen, bevor sich Dein Schuß löst? Spürst Du den Moment, in dem Deine Waffe am ruhigsten liegt? Wiederhole diesen mentalen Rhythmus während des Schießens und löse im besten Augenblick aus.

2. Tag

34) Beobachte Deine Muskelspannungen und Deine Atmung über den ganzen Tag. Sage Dir "Ich bleibe gelassen" und achte darauf, daß Deine Muskeln locker sind, daß Deine Atmung ruhig über den Bauch fließt.

35) Versuche, Dir Dein Auslösen ganz genau vorzustellen. Sieh Deiner Fingerkuppe aus nächster Nähe zu, fühle die Bewegung Deiner feinsten Muskeln. Und achte vor allem auf den richtigen Rhythmus. Wenn Du verschiedene Abzugstechniken anwendest (Liegend-stehend-kniend/Precision-Duell), konzentriere Dich vor dem praktischen Schießen jeweils auf den bevorstehenden Ablauf.

3. Tag

36) Entspanne Dich, bis Du die richtige Konzentration für Dein mentales Training gefunden hast. Versetze Dich nun in eine besonders stressige Wettkampfsituation. Fühle, wie sich Anspannungen bilden und wie Deine Atmung reagiert. Sobald Du die Aufregung deutlich in Dir hast, wendest Du Dich Deiner Atmung zu und entspannst Dich wieder.

Wiederhole diesen Ablauf. Rege Dich durch Stressphantasien auf und beruhige Dich dann durch tiefe Bauchatmung. Wenn Du das mental in den Griff kriegst, wird es Dir auch in der Wirklichkeit allmählich gelingen.

37) Versuche beim Schießen, die Schußentwicklung ganz aufmerksam zu registrieren. Die Bewegung Deines Fingers, das Zielbild, die Reaktion Deiner Waffe, das Nachhalten und Nachzielen. Bemühe Dich, jede Winzigkeit festzuhalten. Gelingt es Dir, die Sekunde nach dem Schuß in Gedanken noch mal ablaufen zu lassen?

4. Tag

38) Beobachte Deine Atmung während Deines Ausdauertrainings. Wie verändert sie sich, wenn Du anfängst zu laufen? Wie atmest Du unter hoher Anstrengung? Wie verlangsamt sich das Atmen, nachdem Du am Ziel bist? Schließe direkt an das Ausdauertraining eine Entspannung an und lasse Deine Muskeln völlig schwer werden.

39) Allmählich solltest Du in der Lage sein, einen Schuß komplett vor Deinem inneren Auge ablaufen zu lassen. Vielleicht wirst Du ihn gleichzeitig in Deinen Muskeln spüren. Bemühe Dich, eine Serie von 3, 5 oder 10 Schüssen zu phantasieren und versuche, genau den wirklichen Zeitablauf einzuhalten.

5. Tag

40) Oft wird es im Wettkampf schwierig, wenn sich die Aufregung nach den ersten Schüssen legt. Versuche in Gedanken, Deine Erregung anzufachen, Dich bewußt aufzuregen. Aber nur ein wenig, so wie man im Auto von 50 auf 60 Km/h beschleunigt.

41) Beobachte im Wettkampf Deine jeweilige Erregung wie auf dem Tachometer Deines Wagens. Bemühe Dich, Deine Idealerregung beizubehalten. Am Start mußt Du ein wenig Gas wegnehmen, später vielleicht beschleunigen und zum Schluß wieder verlangsamen. Die Atmung hilft Dir am besten, um im richtigen Drehzahlbereich zu bleiben.

5. Woche: Psychoregulation, mentales Training und Einstellung

1. Tag

42) Beobachte den ganzen Tag über Deine negativen Momente. Wann stöhnst Du, worüber schimpfst und nörgelst Du, welche Katastrophen malst Du Dir aus? Lasse Dir vor dem Einschlafen alles Negative, Miese, Häßliche des Tages noch einmal durch den Kopf gehen und genieße die schlechte Laune, die Dich dabei erfaßt.

43) Sei auch beim Training konsequent negativ. Dein Schießstand ist erbärmlich, Deine Ausrüstung schäbig, Deine Munition streut. Du fühlst Dich elend, Deine Anschläge sind wackelig, die Leute in Deinem Verein sind dumm und hassen Dich. Überhaupt ist Schiessen blöd und Du wirst sicherlich bald aus dem Kader fliegen, weil alle anderen besser sind als Du. Lasse Dich total hängen, beschreibe anderen Dein Elend und genieße Dein Selbstmitleid.

2. Tag

44) Jedesmal, wenn Dich heute ein negativer Gedanke erfaßt, rufst Du laut oder leise "stop!" Dann hörst Du einfach auf, ihn weiter zu spinnen. Ersetze ihn durch einen positiven Satz. Atme dazu erst tief durch. Lächele dann Dein verwegenstes Grinsen. Und betrachte das Problem von der Sonnenseite.

45) Wende die gleiche Strategie beim Training an. Wenn was schief läuft: Atmen, lächeln, Sonnenseite finden. Halte Dich konsequent an diese Regel. Negatives Denken und Selbstmitleid ist genauso eine Sucht, wie Rauchen oder Nägelkauen. Man muß sie sich systematisch abgewöhnen.

3. Tag

46) Vor dem Einschlafen: Entspanne Dich und nimm Dir vor, eine Minute vor dem Klingeln Deines Weckers wach zu werden. Stelle Dir vor, daß Du gleich hellwach und guter Laune bist. Wiederhole diese Übung eine Woche lang.

47) Stelle Dir beim Training vor, daß die beste Schützin oder der beste Schütze, den Du kennst, neben Dir schießt. Mache die Dinge nach, die Dir an ihr oder ihm besonders gut gefallen. Verhalte Dich so, wie ein Profi. Sei positiv, konzentriert und versuche mit Deinem gedachten Trainingspartner Schritt zu halten.

4. Tag

48) Entspanne Dich und denke dann Dein morgiges Training durch. Was wirst Du tagsüber tun und in welcher Verfassung wirst Du Dich befinden? Wie wirst Du Dich vorbereiten? Wie genau wird Dein Training ablaufen? Welche technischen Einzelheiten muß Du im Auge behalten? Welche Ziele willst Du erreichen? Was muß Du beachten, damit Du Spaß hast und nachher zufrieden bist?

49) Stelle Dir heute vor, daß Du selbst Dein Vorbild bist. Betrete den Stand wie ein Sieger, sei freundlich und selbstbewußt den anderen gegenüber. Bereite Dich vor, wie auf eine Weltmeisterschaft. Behalte Deine körperliche Verfassung, Deine Technik und Deine Einstellung unter Kontrolle. Beobachte, wie Dein Verhalten auf die anderen wirkt.

5. Tag

50) Entspanne Dich und beschäftige Dich dann in der Phantasie mit Deinem nächsten Wettkampf. Versuche, jede Einzelheit so realistisch wie möglich zu erleben. Und visualisiere konsequent positiv. Male Dir die Ereignisse so aus, wie sie werden sollen. Wiederhole diesen "Film" nach dem Aufwachen in Kurzfassung.

51) Verhalte Dich beim Wettkampf so, wie Dein Vorbild und wie Du es am Vorabend visualisiert hast. Wenn Du in Schwierigkeiten gerätst, unterbreche kurz und konzentriere Dich auf das, was Du vorhergesehen hast. Normalisiere dazu Deine Atmung und Deine Spannungen. Überlege Dir nachher, wie viel von Deinen Phantasien schon wahr geworden ist.

6. Woche: Psychoregulation, mentales Training und Einstellung

1. Tag

52) Entspanne Dich und denke dann an den wichtigsten Wettkampf, den Du in dieser Saison noch vor Dir hast. Welches sind Deine Stärken, womit bist Du jetzt schon zufrieden? Und woran mußt Du noch arbeiten. Formuliere Deine Entwicklungsaufgaben positiv: "Ich werde bei den ersten Schüssen ruhiger bleiben, mein technisches Können durchsetzen und meine Leistungsgrenze im Zielwettkampf erreichen!" Überlege und male Dir aus, wie Du Deine persönlichen Zielsetzungen im nächsten Training in Angriff nimmst.

53) Versuche 10 Schuß perfekt abzugeben, ohne zu kämpfen. Konzentriere Dich vorher, bringe Muskelspannungen und Atmung in die Idealform und visualisiere dann, wie Du gleich schießen wirst. Steh' erst auf, wenn Du sicher bist, daß es klappen wird. Wie von selbst.

2. Tag

54) Denke an Dein letztes Training oder an Deinen letzten Wettkampf zurück. Wiederhole in Gedanken zunächst die Dinge, die Dir gut gelungen sind. Überlege Dir nun, was noch nicht geklappt hat. Und verändere diese Mängel dann in Deiner Phantasie zum Positiven. Wie wäre es gewesen, wenn alles funktioniert hätte?

55) Versetze Dich vor dem Training in Deinen nächsten wichtigen Wettkampf. Laß Dir Zeit, bis Du den Stand, die Atmosphäre und Deine Erregung deutlich spürst. Und schieße dann so, wie Du es Dir erwartest. Spreche nach dem Training nur von den Dingen, die Dir gelungen sind!

3. Tag

56) Denke während Deines Lauftrainings an den nächsten Wettkampf. Trabe gemächlich und male Dir alles in den schönsten Farben aus. Sobald negative Gedanken oder Befürchtungen auftauchen, steigertest Du Dein

Tempo und stopst so den Blödsinn. Renne Dir alles Negative aus der Brust, bis Du nur noch zufrieden bist.

57) Nimm' Dir einen Spiegel mit auf den Schießstand. Betrachte Dein Gesicht nach jedem Schuß. Wie muß es aussehen, wenn Du genau in der richtigen Stimmung bist? Studiere Deinen blöden Blick, wenn Du Dich über einen Fehler aufregst. Du wirst von selbst lachen müssen und findest so automatisch die richtige Einstellung wieder.

4. Tag

58) Entspanne Dich und überlege, was Dir am Schießen Spaß macht. Zähle alle Einzelheiten auf, über die Du Dich freust, wenn Du trainierst oder Wettkämpfe schießt. Denke dann darüber nach, wie auch die unangenehmeren Verhältnisse aufgewertet werden könnten. Und was Du selbst dazu beitragen kannst.

59) Versetze Dich vor und während des Trainings in Wettkampferregung. Und bleibe trotzdem bei einer positiven Einstellung. Erregung und Optimismus passen durchaus zusammen (!) und sind für den Ernstfall die ideale Mischung.

5. Tag

60) Entspanne Dich und versuche dann, alle wichtigen Faktoren für das Gelingen eines Wettkampfes zu phantasieren: Muskelspannung und Atmung, mental und technisch perfektes Verhalten, die ideale Stimmung und Einstellung. Wenn alles miteinander harmoniert, spürst Du die Vibrationen, die der Wettkampf verlangt.

61) Bleibe vor einem Wettkampf noch einen Moment in Deinem Auto sitzen. Warte, bis Du alle nötigen Gefühle, Gedanken und Einstellungen für den Start fühlst. Stehe erst dann auf und betrete den Schießstand. Deine Haltung und Dein Gesicht sollen ausdrücken, was die anderen von Dir zu Erwarten haben.

Mentales Training im Schießsport

Thesen und Übungen

1. Von einem überdurchschnittlichen Sportler erwartet man in erster Linie außergewöhnliche körperliche Fähigkeiten. Kraft und Ausdauer, bei Schützen darüberhinaus exzellentes technisches Können. Bei näherem Hinsehen erkennt man dann, daß gerade geistige und nervliche Stärken im Wettkampf entscheidend sind. Viele können im Training und bei kleineren Meisterschaften Erstaunliches. Beim Zielwettkampf sind es aber nur wenige, die unter maximaler Beanspruchung ihr Ergebnis behaupten können. In der Stunde der Wahrheit sind psychische Faktoren das Zünglein an der Waage. In einer Befragung haben Sportler angegeben, daß bis zu 90% einer Leistung im Wettkampf von den Nerven abhängig sind. Eine Erhebung unter 70 Trainern im Deutschen Schützenbund ergab 67% für den Faktor Nerven als leistungsbestimmende Größe bei Meisterschaften.

2. Mittlerweile hat es sich herumgesprochen: geistige und nervliche Fähigkeiten sind trainierbar. Zwar spielt die Erziehung bis zum Beginn einer sportlichen Karriere eine Rolle. Die wesentlichen Weichen aber werden erst im Verlauf der Trainingsjahre gestellt. In diesen 5-10 Jahren ist darauf zu achten, wie trainiert wird und wie Wettkämpfe angegangen werden. Der Umgang mit psychischen Anforderungen in der einzelnen Übungsstunde und bei jedem Wettkampf ist verantwortlich für die psychische Entwicklung. Wer sich geistig mit seiner Technik auseinandersetzt, wird das notwendige Wissen ansammeln. Wer sich intensiv auf sein Training konzentriert, wird während des Wettkampfes bei der Sache sein. Wer sich der nervlichen Belastung stellt, wird sie nach und nach in den Griff bekommen.

3. Neben diesem vollen Einsatz in Training und Wettkampf gehört mittlerweile ein spezielles psychisches Training in die Übungspraxis. Der Aktive muß zur Entspannung und zur

Psychoregulation fähig sein, um die nervlichen Anspannungen vor und während einer Meisterschaft durchstehen zu können. Entspannungsverfahren wie Muskel- und Atementspannung, Autogenes Training oder Yoga sollten in einem Grundkurs erlernt werden. Sie sollten weiterhin durch ständige Übung erhalten und perfektioniert werden. Wie Kraft, Ausdauer oder Technik braucht auch die Psychoregulation ständiges Training, um in Form zu bleiben. Nur regelmäßige, möglichst tägliche Entspannungsübungen garantieren die Verfügbarkeit in Extremsituationen.

4. Ein hinreichendes Mentales Training für den Schützen umfaßt folgende Inhalte:

- Grundlagentraining in Entspannung und Psychoregulation
- Erhaltung und Ausbau dieser Fertigkeit durch regelmäßige Vertiefung
- Information und Wissen um technische, biologische und psychische Zusammenhänge; wird erworben durch Lehrgänge, Vorträge, Lesen und Diskussionen
- die bildliche Vorstellung von eigenen Bewegungsabläufen (Anschlag, Innerer Anschlag, Einsetzen, Nullpunkt, Zielen, Abziehen, Nachhalten, Rhythmus, Atmung,...); wird erworben durch Visualisierungsübungen
- die gefühlsmäßige Vergegenwärtigung dieser Bewegungsabläufe; wird erworben durch Sensualisierungstraining
- die Vorstellung emotionaler Wettkampfstände (Vorstarterregung, kritische Situationen während des Wettkampfes,...) und ihre Bewältigung
- konsequentes positives und zielorientiertes Denken

5. Unter Visualisierungstraining ist die bildliche Vorstellung von Verhalten und Ereignissen zu verstehen. Eine Visualisierung funktioniert am besten, wenn man sich entspannt. Sobald man sich hinreichend entspannt hat, kann man sich für 5-15 Minuten mit jedem beliebigen Gegenstand beschäftigen. Für einen Einstieg in das Visualisierungstraining eignen sich folgende Themen: Kreis, Dreieck, Quadrat - Dein Turnschuh, Deine Sportwaffe,

Dein Zielbild - Gehen, Radfahren, Anziehen -
Deine Anschläge, Dein Einsetzen, Halten,
Abziehen... - ein Schußablauf, ein perfekter
Schußablauf, ein perfekter Schußablauf in
Echtzeit - eine Serie von perfekten Schüssen in
Echtzeit - ein perfekter Wettkampf.

6. Beim Sensualisierungstraining stehen nicht
Bilder, sondern Bewegungsgefühle im Mittel-
punkt. Hier sollst Du Dich nicht von außen
sehen, sondern von innen fühlen; fühle, wie Du
liegst, sitzt und stehst - wie Du im Anschlag
stehst, die Waffe hältst und abziehst - wie Du
einen und später mehrere Schüsse abgibst. Mit
jeder Übung werden Deine Gefühle genauer,
der Wirklichkeit näher. Zu Beginn des Trainings
kannst Du Erleben und Sensualisieren eine
Bewegung miteinander verbinden. Du gibst
einen Schuß ab und stellst ihn Dir
anschließend noch einmal vor. Visualisierung
und Sensualisierung können sich auch
miteinander verbinden. So, wie sie in der
Wirklichkeit miteinander verbunden sind.

7. Bei der Vorstellung emotionaler
Wettkampfstände geht es darum, daß Du
Dich in kritische Situationen hineinversetzt.
Wenn Du Dir intensiv den ersten Schuß eines
wichtigen Wettkampfes vorstellst, wirst Du
einen Teil Deiner Aufregung in der Wirklichkeit
empfinden. Je intensiver Deine Vorstellung
gelingt, desto echter wird das Gefühl. Sobald
Du das Wettkampfgefühl "trocken" erzeugt
hast, kannst Du damit experimentieren. Du
kannst Dich durch Entspannung beruhigen, Du
kannst mental schießen. Und wenn Du Dich
während Deines Trainings in den nächsten
Wettkampf hineinversetzt, wirst Du an alle
kritischen Reaktionen Deines Körpers und
Deines Kopfes gewöhnt sein.

8. Bei allen mentalen Übungen solltest Du
unbedingt die Regel des positiven Denkens
beachten. Lassé nur Bilder, Gefühle und
Ereignisse zu, die Du Dir wünschst. Wenn Du
mit kritischen Situationen umgehst, überführe
sie in geglückte Lösungen. Denn was Du in
Deiner Phantasie vorbereitest, wird in der
Wirklichkeit funktionieren.

9. Eines der wichtigsten Leitbilder beim
mentalen Training ist Dein sportliches Ziel.
Überlege Dir, was Du in einem Wettkampf
erreichen möchtest. Und probiere dann in
Deiner Phantasie, wie Du es erreichen kannst.
Setze Deine Ziele realistisch, aber aggressiv.

10. Wie jedes Training braucht auch das
mentale Training regelmäßige Übung, um etwas
zu bewirken. Du solltest an mindestens 5
Tagen pro Woche Entspannung und
anschließend mentales Training betreiben. Auch
vor und nach dem scharfen Schießen und erst
recht vor dem Wettkampf solltest Du stets Dein
mentales Programm vor Augen haben. Aus
Deiner Erfahrung weißt Du am besten, wie
weitgehend Deine Gedanken und Gefühle den
Verlauf eines Wettkampfes steuern. Je mehr Du
Herr dieser Gedanken und Gefühle wirst, desto
sicherer wirst Du den Wettkampf in den Griff
bekommen. Denn gewonnen wird im Kopf, in
Deinem Kopf.