

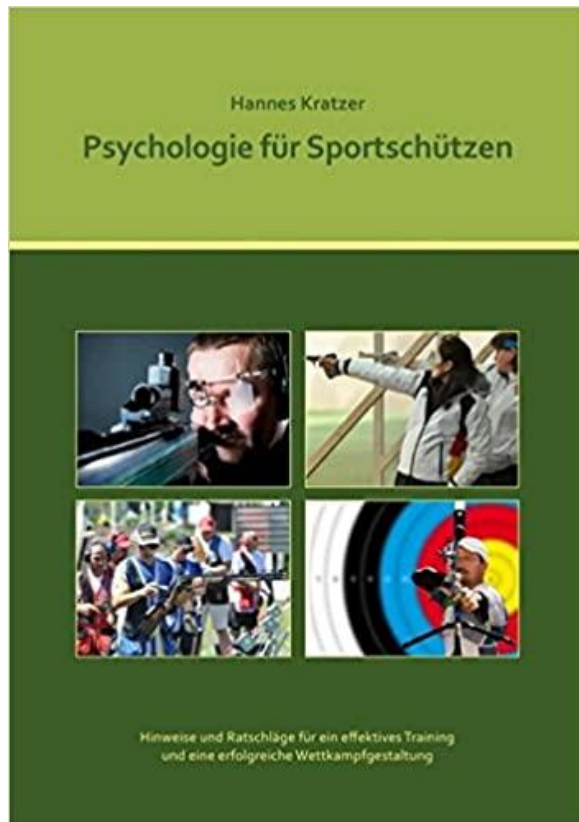


BUCHBESCHREIBUNG PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

Zusammengefasst von Christian SCHARF

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG



Spitzenschützen zeichnen sich durch eine besondere geistige Leistungsfähigkeit aus.

Die individuelle Handlungsfähigkeit hängt von der Begabung ab:

- Eine zu hohe Erregung zu beherrschen
- Störende Gedanken zu verdrängen
- Äußere Einflüsse abzuschirmen
- Konzentrationsschwankungen zu vermeiden
- Enttäuschungen über Fehlleistungen zu überwinden

IBAN: 978-3-8442-7306-9

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

Die Abgabe eines guten Schusses hängt von der schnellen Erfassung der Parameter des Zielbildes, sowie um Bewegungs-, Druck- und Kraftempfindungen ab.

TAKTIL KINÄSTHETISCHE SENSIBILITÄT

Nur die Beurteilung des Zielbildes entscheidet letztlich darüber, ob der Schuss ausgelöst wird.

OPTISCHE DISKRIMINATIONSFÄHIGKEIT

ZIELGENAUIGKEIT ist wichtiger als Wiederholungsgenauigkeit

Treffen hängt von einer hohen **WAHRNEHMUNGSPRÄZISION** ab.

EIGNUNG ist die hinreichende Übereinstimmung von personellen Leistungsvoraussetzungen und aufgabenabhängigen Anforderungen bei konkreten Tätigkeiten.

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

Psychologisches Training

Hypnose
Progressive Muskelrelaxation
Autogenes Training
Visualisieren
Akupressur
Selbsthypnose
Meditation
Zen
Yoga
Psychoregulative Einheit
Ideomotorisches Training
Achtsamkeit
Qigong
Atemgymnastik
Fantasiereise
Akzeptanztherapie
Gedankenfluss
Biofeedback
Tai Chi
Körperwanderung
Fokussierung

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

Einflussfaktoren auf die **MOTIVATION**

Sportler – Trainer – Trainingsgruppe – Wettkampf - Ausrüstung
Trainingsbedingungen – Schule – Familie – Freunde - Freizeitaktivitäten

AKTIVIERUNGSGRAD – Gesamterregung des Organismus (erregt, gelöst, ausgeglichen, gehemmt, entspannt)

ERREGUNG ist grundsätzlich etwas positives. Sie schärft die Sinne, verbessert Konzentration und Reaktion.

ÜBERERREGUNG zeigt sich durch:

- Unbeherrschtheit (Waffe knallt auf die Ladebank)
- Veränderung der Motivationsstruktur (zu schneller Schießrhythmus, verrissene Schüsse, unangemessenes Risiko bei der Schussabgabe)
- Im sozialen Verhalten (übersteigerte Redseligkeit, besonders optimistische Haltung)

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

KRITISCHE WETTKAMPFSITUATIONEN

Unzufriedenheit – knappe Schüsse – Verzögerungen – Waffenprobleme – mehrere 10er in Folge – Übergang Probe/Wertung – Endphase – Finale – letzter Schuss – mehrere schlechte Schüsse in Folge

SELBSTBEEINFLUSSUNGSTECHNIKEN

- Der nächste Schuss wird eine 10
- Tief durchatmen, ganz ruhig
- Voll auf den technischen Ablauf konzentrieren
- Gott, hilf mit
- Was habe ich das letzte Mal in dieser Situation gemacht

YOGA ATMUNG

Einatmen : Halten : Ausatmen

2 : 1 : 4

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

Erfolgreicher Schütze

- Heute packe ich es, das ist mein Wetter/Licht
- Die letzten Schüsse, ich werde es schaffen
- Na bitte geschafft

Weniger erfolgreicher Schütze

- Bei dem Wetter/Licht habe ich noch nie etwas getroffen
- Die letzten Schüsse, ich darf jetzt nicht schwächeln
- So ein Mist, wieder nicht geschafft

POSITIVE SELBSTVERÄNDERUNGEN im emotional - motivationalen (Bestätigung, Befriedigung, Anreiz Erhöhung des Selbstbewusstseins) und im kognitiv – motorischen Bereich (Vervollkommnung solcher Leistungsvoraussetzungen, wie Konzentration, Reaktion, Sensomotorik) sind das **ZIEL** sportlichen Trainings

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

SENSO CONTROL

REAKTION

- **Einfachreaktion**
- **Unterscheidungsreaktion**
- **Wahlreaktion**
- **Antizipierte Reaktion**

DISKRIMINATION

- **Offene Visierung**
- **Geschlossene Visierung**

OPTISCHE AUFFASSUNGSGESCHWINDIGKEIT

- **Mengenschätzen**
- **Zielbildererkennung**

KONZENTRATION

- **Beständigkeit der Aufmerksamkeit (z.B. visuelles Tracking)**
- **Umstellfähigkeit (z.B. Zahlensuchen)**

KOORDINATION

- **Kreuzsupport**
- **Zieltapping (jeweils freies Tempo, Zwangstempo)**

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

MONOTONIEZUSTAND

Begünstigung durch

- Einförmigkeit des Trainings
- Reizarmut
- Größerer zeitlicher Umfang der TE
- Schlechte Beleuchtung der Trainingshalle
- Abwesenheit von Trainer und/oder Sportkameraden

Abhilfe durch

- Eine gründliche Vorbereitung
- Treffervorhersage
- Wettkampf gegen sich selbst (Schaffe ich mi 3 Schuss 27 Ringe?)
- Verschiedene Wettkampfformen
- Pausengestaltung (Anzahl, Dauer)
- Raumgestaltung (Poster, Infomaterial)

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

PSYCHISCHE SÄTTIGUNG

Der Sportler weiß nicht, warum und wofür etwas gemacht wird

PSYCHISCHE ERMÜDUNG

Willensermüdung, Gleichgültigkeit gegenüber eigener Fehler, Nachlassen der Disziplin, Rücksichtslosigkeit

Fragen zu BEFINDENS BEEINTRÄCHTIGUNGEN

- Allg. psych. Zustand: geistige Frische, Müdigkeitsgefühle
- Konzentration: Ablenkbarkeit, Abkommens Voraussage
- Sportliche Technik (Sensomotorik): Anschlag, Grifffestigkeit, Abzugsbetätigung, Reaktion auf Zielbild
- Emotionaler Zustand: Gleichgültigkeit gegenüber Fehlern, Unsicherheit, Erregungsniveau
- Körperliches Empfinden: Kondition, körperliche Beschwerden, allgemeines Befinden

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

OPTIMIERUNG DER BEWEGUNGSVORSTELLUNG

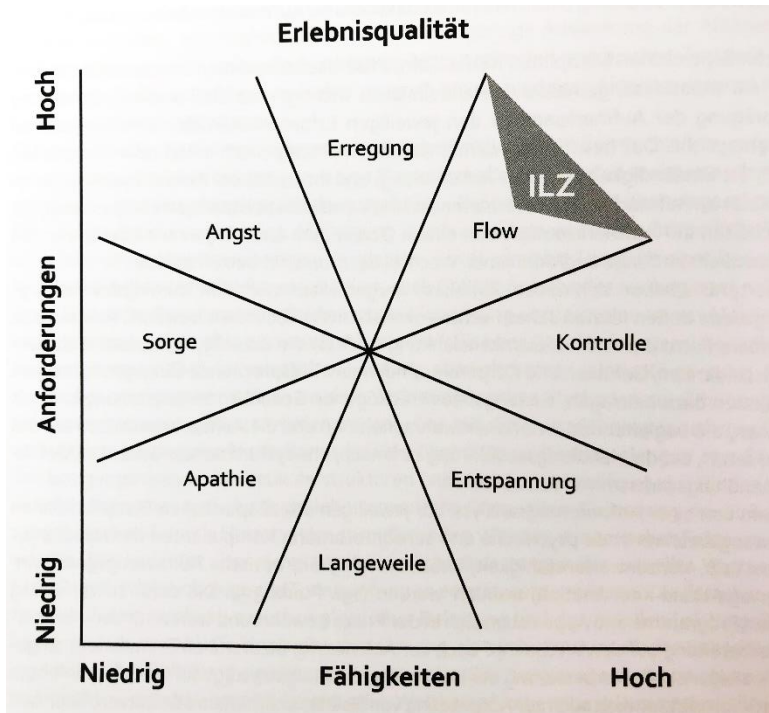
- **Subvocales Training:** Sportler spricht sich selbst den Bewegungsablauf vor
- **Verdecktes Wahrnehmungstraining:** in der Vorstellung wird die Bewegung eines anderen beobachtet
- **Ideomotorisches Training:** durch intensive gedankliche Vorstellung von Bewegungsabläufen kommt es in den Muskeln zu unterschwelligen Impulssalven

Je exakter und differenzierter die Bewegungsvorstellung, umso genauer und sicherer die Handlungsausführung.

PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

EFFEKTIVES TRAINING + ERFOLGREICHE WETTKAMPFGESTALTUNG

DER IDEALE LEISTUNGSZUSTAND (FLOW)



Was denke ich? (Denken)
Was fühle ich? (Fühlen)
Was mache ich? (Handel)



VIEL SPAß BEIM LESEN