

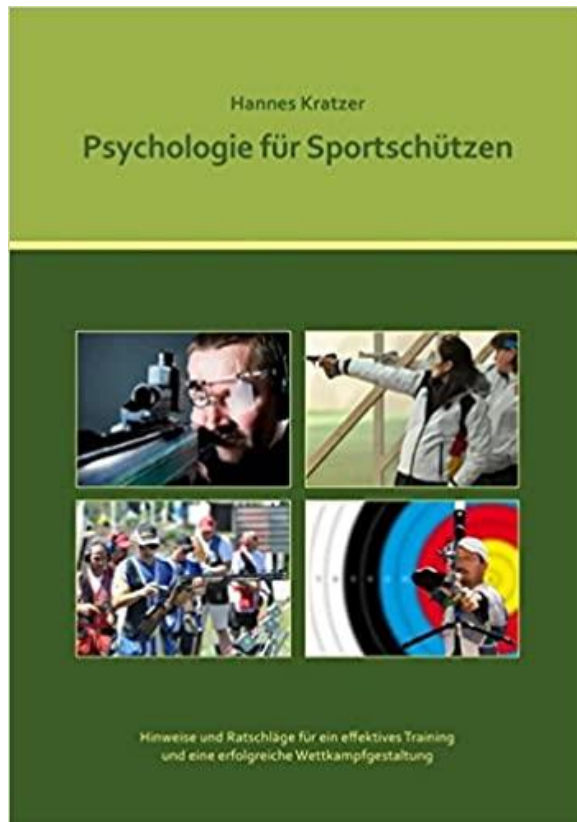


# BUCHBESCHREIBUNG PSYCHOLOGIE FÜR SPORTSCHÜTZEN

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

**ISBN: 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

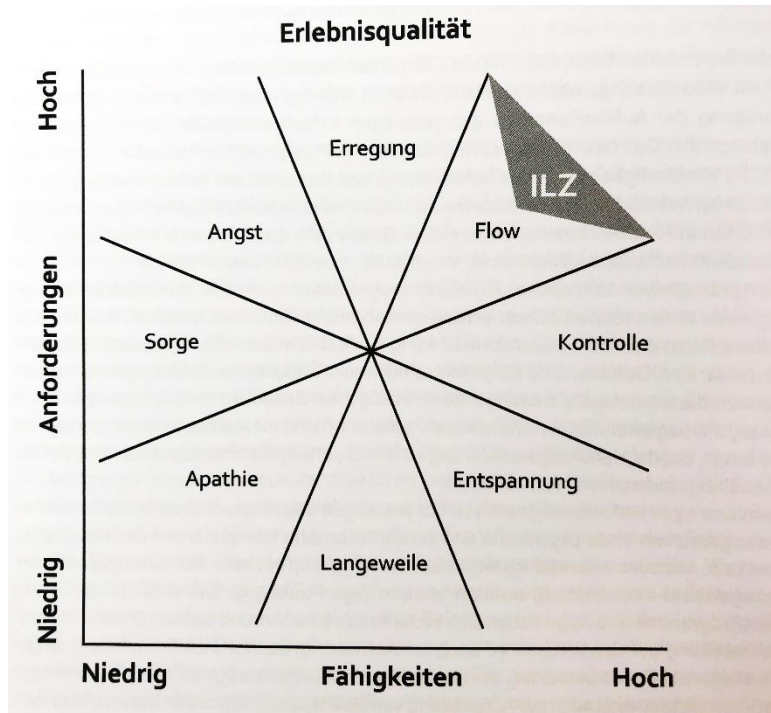
- **Subvocales Training:** Sportler spricht sich selbst den Bewegungsablauf vor
- **Verdecktes Wahrnehmungstraining:** in der Vorstellung wird die Bewegung eines anderen beobachtet
- **Ideomotorisches Training:** durch intensive gedankliche Vorstellung von Bewegungsabläufen kommt es in den Muskeln zu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