

# **Mentaltraining im Sport**

**Die hohe Kunst, in der heissen Phase der Schussauslösung nichts zu spüren, nichts zu denken und nichts anderes zu sehen als das in der Kimme eingebettete Korn, ist die Faszination des Schiesssportes.** Claudia Loher



**Sind die Automatismen aktiv, können wir die Konzentration in der richtigen Ebene aufbauen und bündeln. Und genau diese Ebenen, das Wissen darum und die Beherrschung der Wechsel sind im Schiesssport enorm wichtig, wenn nicht sogar entscheidend über Erfolg oder Misserfolg.** Claudia Loher

# Was heisst Mentaltraining im Sport

(Sportpsychologie / Mentaltraining)

## Sportpsychologie

Menschliches Verhalten und Erleben im Kontext von Bewegungen und Sport bildet das Kernstück.

Wir alle kennen Situationen, wo Spitzensportler bestens vorbereitet im Wettkampf versagen, wo in einer Unterrichtsstunde keine rechte Begeisterung aufkommen will, oder wo Menschen es trotz aller Voraussätze nicht schaffen, im Urlaub begonnene, regelmässige Frühgymnastik auch zu Hause fortsetzen.

Hier sind psychologische Erklärungen und Hilfestellungen angebracht.

# Mentaltraining

Das planmässige, wiederholte, bewusste ‚Sich-Vorstellen‘ einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausübung.

Bewegungsablauf per Selbstinstruktion aufsagen  
(subvokale Training)

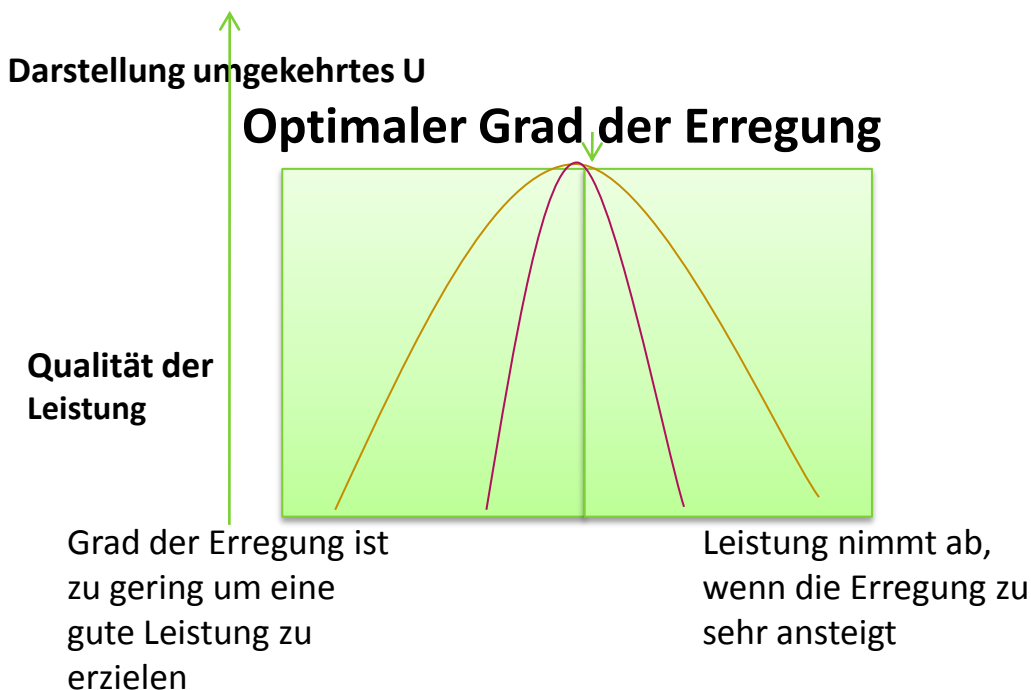
Den Bewegungsablauf vor dem geistigen Auge vorstellen (das versteckte Wahrnehmungstraining ‘objektive Visualisierung’) Film-Aussenperspektive

Sich intensiv mit der Innenperspektive seiner Bewegung auseinander zu setzen (mit dem Spüren der Muskeln, Riechen der Umgebung, die Sonne auf der Haut fühlen)

# Erkennen des optimalen Leistungszustand

Ein Schütze entwickelt auf seinem Weg ein sehr gutes Körpergefühl.

Durch das stetige abchecken der Körperspannung und des Körpergefühls muss er an Wettkämpfen lernen, wo sein persönlicher OLZ ist.



, Das YERKES-DODSON-sche Gesetz besagt, dass es für die Bewältigung jeder Anforderung ein optimales Aktionsniveau gibt.

Je nach Sportart ist auch der Aktivierungsgrad unterschiedlich, aber übersteigt oder sinkt die Aktivierung dieses optimale Niveau, kommt es zu einem Leistungsabfall.

(Rot Schützenkurve)

# Die Aktivierungsregulation hat zwei Zielrichtungen:

## Relaxation (Beruhigen):

Dieses Ziel wird dann angestrebt, wenn man zur Durchführung der gewünschten Handlung zu „aufgeregt“ ist; man muss dann das Aktivierungsniveau absenken.

Möglichkeiten der Entspannung im Verhalten sind: sich nur langsam oder gar nicht zu bewegen, damit sich der Muskeltonus abbaut. Konzentrierte Ausatmung kann dazu beitragen.

Beruhigende Musik hören oder einen stillen Ort abseits des Geschehens aufsuchen, unterstützt durch ruhiges positives Selbstgespräch.



# Mobilisation (Aktivieren):

Dieses Ziel ist dann vordringlich, wenn man zur Ausführung einer Handlung zu ruhig ist und seine Aktivität steigern muss.

Möglichkeit der Aktivierung im Verhalten sind: schnelle und schwunghafte Bewegungen, so wird eine Muskelspannung aufgebaut.

Konzentration auf das Einatmen.

Fetziges Musik anhören, die aufputscht und antreibt, unterstützt durch energisches positives Selbstgespräch.



Die wohl bekanntesten Entspannungstechniken sind das standardisierte **Autogene Training** und die traditionelle **Progressive Muskelentspannung**.

Im Gegensatz dazu gibt es keine standardisierten Aktivierungstechniken.

# Was ist Konzentration?

Um die Aufmerksamkeit gezielt auf etwas zu lenken, müssen wir uns zuerst entscheiden, (Prioritäten setzen) was ist zu welchem Zeitpunkt das Wichtigste. Haben wir uns entschieden, können wir uns voll auf den gewählten Punkt konzentrieren. Je höher die Intensität der Aufmerksamkeit, desto mehr ist anderes in den Hintergrund gerückt.

Wir schalten eine Lampe ein und lenken sie auf ein Bild, auf welchem unter anderem ein Stuhl abgebildet ist.

Wir richten die ganze Aufmerksamkeit auf dieses Bild. Das heisst, wir konzentrieren uns. Gehen wir nun noch tiefer auf dieses Bild ein und schauen nur noch den Stuhl an, bündeln wir unsere Konzentration und den Rest des Bildes nehmen wir nicht mehr wahr.

Diese höchste Stufe der Konzentration nennen wir fokussieren.



# Was ist Konzentration?

Im Schiesssport ist der Bewegungsablauf 40 x, beziehungsweise 60 x der Gleiche.

Die Herausforderung dabei ist die Koordination von Körper und Geist.

Den Körper 60 x in den Gleichstand zu bringen, ist schon eine Kunst. Aber dabei 60 x nichts zu denken, wie man im Volksmund sagt, ist die Herausforderung schlechthin.

Wir können den Körper nur soweit bringen, indem wir mit Automatismen arbeiten.

Das erzielen wir mit dem Visualisieren des Ablaufes. Wir steuern unsere Gedanken mit dem aufgabenorientierten Handeln.

**Sind die Automatismen aktiv, können wir die Konzentration in der richtigen Ebene aufbauen und bündeln. Und genau diese Ebenen, das Wissen darum und die Beherrschung der Wechsel sind im Schiesssport enorm wichtig, wenn nicht sogar entscheidend über Erfolg oder Misserfolg.** Claudia Loher



# Die 6 Konzentrations- Ebenen im Schiesssport

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>INTERNAL</b><br>(auf Körpersignale)   | <b>INTERNAL</b><br>(auf Körpersignale)               | <b>INTERNAL</b><br>(auf Körpersignale)                                 |
| (fühlen/spüren )   |  |  |
| <b>WEIT</b><br>z.B. das Kontrollieren<br>verschiedener<br>körperlicher Parameter | <b>ENG</b><br>(z.B. die Analyse der<br>Herzfrequenz) | <b>ENG-ENG</b><br>z.B. beim spüren eines<br>Körperteils<br>Fingerspitz |
| <b>EXTERNAL</b><br>(auf Umweltsignale)   | <b>EXTERNAL</b><br>(auf Umweltsignale)               | <b>EXTERNAL</b><br>(auf Umweltsignale)                                 |
| (sehen/hören)  |  |  |
| <b>WEIT</b><br>z.B. das Beobachten<br>des weiteren Umfeldes                      | <b>ENG</b><br>z.B. Dein Sportgerät<br>Deine Scheibe  | <b>ENG-ENG</b><br>z.B. das Beobachten<br>des Kornes                    |

Abb. 1: Die vier Formen der Aufmerksamkeitsregulation (vgl. EBERSPÄCHER, 1995 Aufarbeitet Claudia Loher Prüfung zur MT

# Das kontrollierte Zippen in den sechs Ebenen

Beim Schiesssport ist die Fokussierung ein aufreibender Kräfteverschleiss.



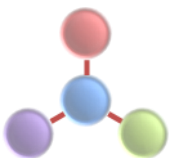
Deshalb müssen die Wechsel in eine andere Ebene präzise und zeitgerecht vollzogen werden.

Bewegungsablauf und Wechsel sollen eine Einheit bilden und durch die Knotenpunkte gekennzeichnet sein. Das Optimum wäre: Automatisierter Bewegungsablauf bei exaktem Zippen innerhalb der Ebenen.

Wenn ein Athlet sich auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentriert, hat sich die Fokussierung aufgeteilt. Die Konzentration ist nicht mehr gebündelt sondern gesplittet.

Zippen zwischen den Ebenen ist nicht mehr kontrollierbar.

Der Athlet muss klare Abgrenzungen schaffen. Nur so kann er kontrolliert auf jeder Ebene die Konzentration zu 100 % bündeln.



Wenn ein Schütze während der heissen Phase den Abzug und die Armspannung kontrollieren möchte, ist es unmöglich, mit der Konzentration 100% auf dem Korn zu sein. Es sind nur 33.33 %.

# Bewegungsablauf eines Pistolenschützen

|  |               |
|--|---------------|
| 3x tief einatmen/ Zielbild visualisieren | 1.Zielbild    |
| Griff einsetzen / Laden                  | 2.guat        |
| Körperspannung,                          | 3.Spannung    |
| Armspannung                              | 4. Handgelenk |
| Handgelenk                               | 5.ii          |
| Griffdruck                               | 6.us          |
| einatmen /hochfahren                     | 7.druck       |
| Ausatmen/absenken                        | 8.fahren      |
| Druckpunkt/leichtes einatmen             | 9.Korn        |
| absenken                                 | 10. Was       |
| Druck verstärken                         | 11.Lösigt!    |
| Korn                                     |               |
| Schuss analysieren/Spannungskontrolle    |               |
| Absenkung/Lösung suchen                  |               |
| Entspannen                               |               |
| 3x tief einatmen Zielbild visualisieren  |               |

Grundlegend ist, dass der Athlet diesen Ablauf sauber ausführen kann.

Dieser Vorgang kann automatisiert werden.

Wichtig ist dabei, dass bei jungen Schützen der Trainer immer wieder kontrolliert, ob der Ablauf jedes Mal korrekt ausgeführt wird.

**Automatisierte falsche Bewegungsabläufe sind ungeheuer schwierig zu korrigieren.**

# Visualisieren



Vergangene Erfahrungen werden abgerufen oder zukünftige Situationen bildhaft vorgestellt

**Was** (Gegenstand)

Sich selber/andere Personen/Situationen

**Wie**

Seh-/ Bewegungs-/ Gehör-/Tast-/ Geschmacks-/ Geruchssinn

Dadurch ist lebhaftere Vorstellung möglich

Perspektiven

Internal/External

Bewegt/Statisch

Der Inhalt kann sich auf verschiedene Aspekte beziehen, z.B. auf:

Bewegungsablauf/Handlungsablauf

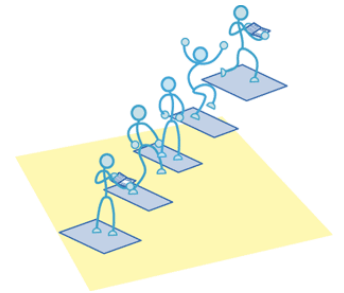
Ruhebilder

Erfolgsgbilder

Heilungsverlauf

Die Technik des Visualisierens kommt in sehr vielen verschiedenen Trainingsverfahren zum Einsatz und kann mit weiteren Techniken wie Atmungsregulation oder Selbstgesprächen verbunden werden.

# Selbstgesprächsregulation Motivation und Zielsetzung



## **Leistungsförderndes Selbstgespräch**

Steigert Motivation  
Erhöht Selbstvertrauen  
Fokussiert Aufmerksamkeit

## **Leistungshemmendes Selbstgespräch**

Kritisch  
Selbsterniedrigend  
Angstproduzierend  
Kontraproduktiv

# Deine Beispiele

**Meine wenig  
erfolgreichen Sätze**

**Meine erfolgreichen  
Sätze**

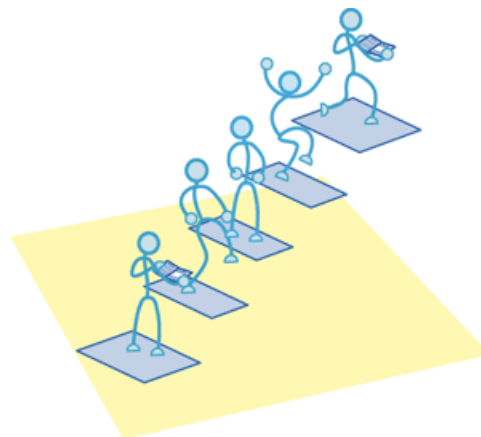
# Motivationstraining

## Zielsetzung

1. Ist- Zustand  
– .....
2. Ziel in 3 Monaten  
– .....
3. Ziel in ½ Jahr  
– .....
4. Saisonziel  
– .....
5. Ziel nächstes Jahr  
– .....
6. TRAUMZIEL  
– .....

## Zielorientiertes handeln

- Jedes Training mit Technischer Zielsetzung
- Nach jedem Training Kontrolle und Analyse
- Jedes Training positiv beenden
- Erreichbare Aufgaben
- Steigerung nach Mass
- Objektive Betrachtung



**Wenn du dich auf deine erreichbaren Ziele konzentrierst, kannst du stolz auf dich sein, wenn du sie erreicht hast.**

**Hast du sie erreicht, solltest du schon vor einer anderen Tür stehen und sie öffnen!** Claudia Loher

- **Selbstvertrauen erreichen wir nur, wenn wir Ziele setzen, die wir in Reichweite sehen.**

Ich hoffe euch **das Mentaltraining im Sport** etwas nähergebracht zu haben.

Danke für eure Aufmerksamkeit.

Bei Fragen stehe ich gern zu Verfügung.