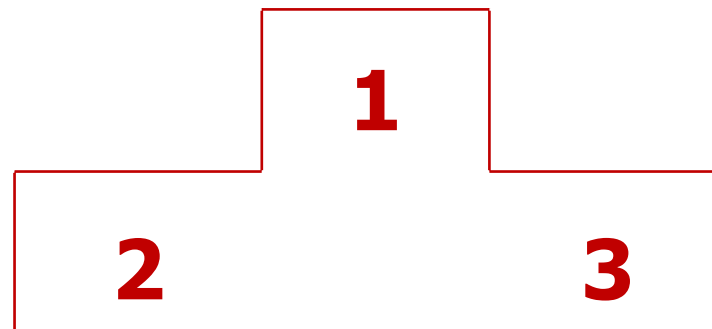


Sportpsychologisches Training im Schießsport



Webinar 23.03.2021 / Dr. Rita Regös



			Wille	Stärke	Fokus			
		Niederlage	Leidenschaft	schwitzen	Schmerz	scheitern		
	Verletzung	Training	Fehler	Entbehrungen	Angst	Nervosität	Konsequenzen	
Wiederholung	perfektionieren	üben	Konzentration	Einsamkeit	anstrengen	Wut	Optimierung	lernen

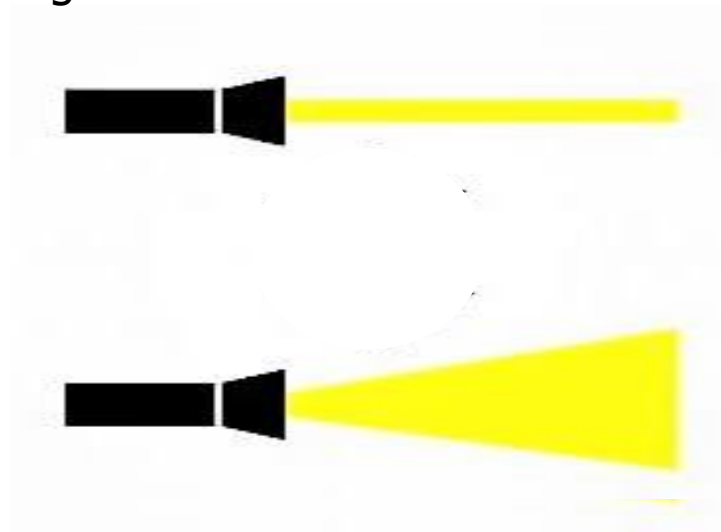
- I. **Aufmerksamkeitsregulation – Konzentration**
Der Sportler kann sich nicht konzentrieren.
- II. **Zielsetzung – Motivation**
Wie soll ich den Sportler motivieren?
- III. **Vorstellungsregulation – Visualisierung**
Es braucht ewig, bis die Technik umgestellt ist
- IV. **Selbstregulation – Relaxation und Mobilisation**
Entspannungstechniken wirken bei mir nicht

Konzentration

Aufmerksamkeit

Konzentration

Aufmerksamkeit auf bestimmte Objekte, Handlungen, Vorstellungen und Gegebenheiten eingengt



Distribution

Aufmerksamkeit auf mehrere Aspekte verteilt

Konzentration

Aufmerksamkeit: Vier Richtungen

weit external

**Konzentration auf die
Außenwelt**

Orientierung neue Halle

eng external

**Konzentration auf einen Punkt
in der Außenwelt**

Monitor, Windfähnchen

weit internal

Konzentration auf sich **selbst**

Gleichgewicht, Position

eng internal

Konzentration auf einen Punkt bei
sich **selbst**

Schulter, Daumen

Konzentration

Aufmerksamkeitslenkung

weit external

- Ist es in der Halle warm?
- Geräusche auf dem Bogenplatz

eng external

- Die Waffe anschauen
- Kenne ich den Song?

weit internal

- Einbeinig auf die Fußspitzen stellen
- Befinden wahrnehmen

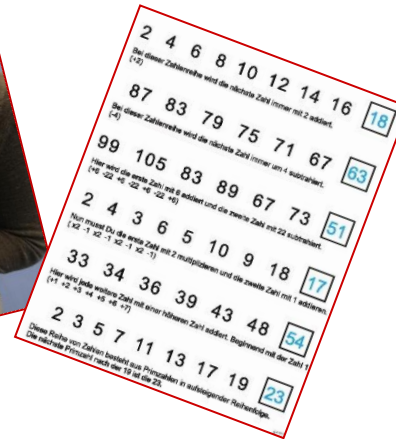
eng internal

- Konzentration auf die Atmung
- Atemzählen
- Fingerübung



Konzentration

Aufmerksamkeitstraining



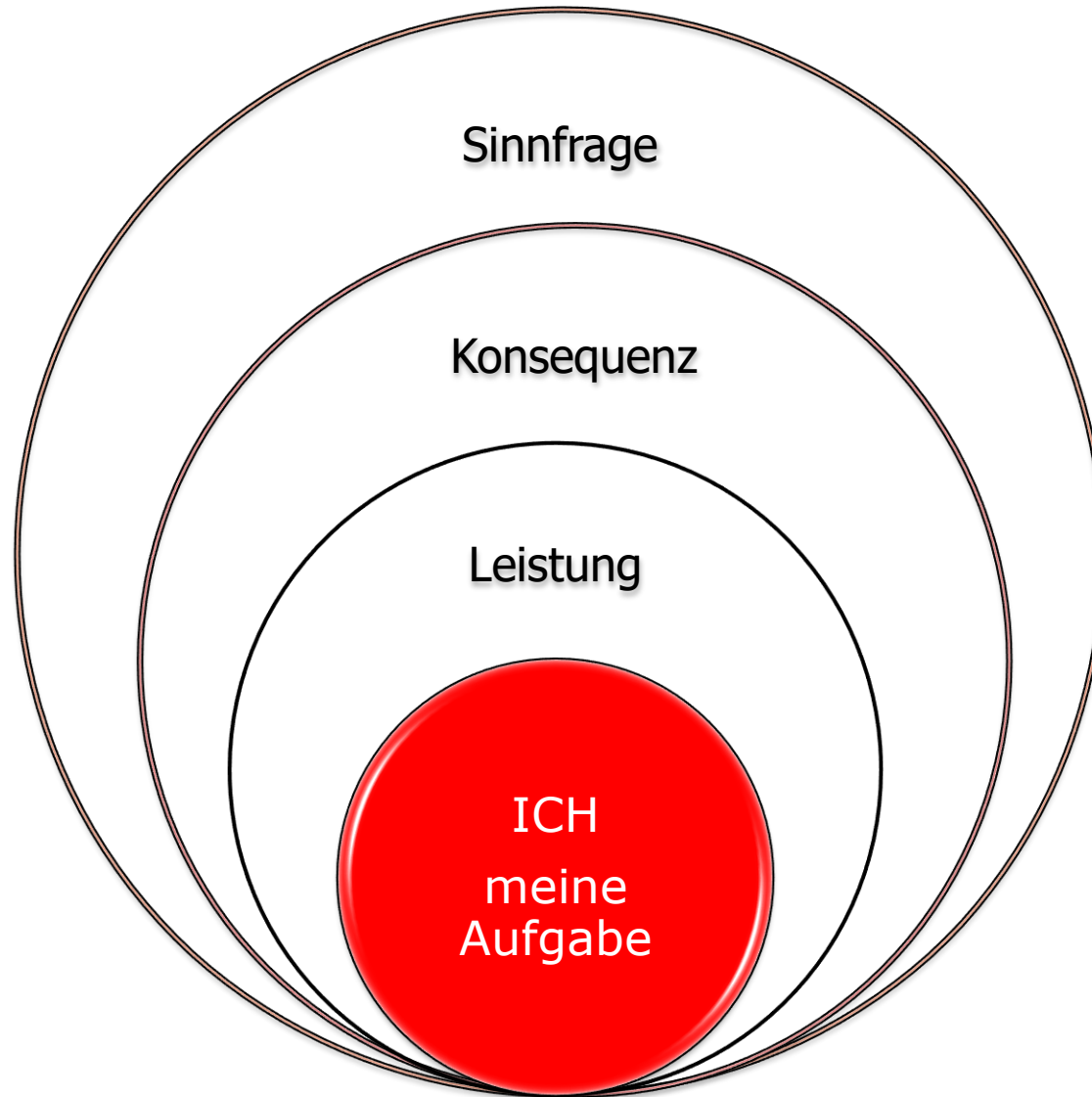
Mental Parcours

Hindernislauf mit mentalen und sportlichen Aufgaben optional eingebettet im sportsspezifischen Setting.

- Aufmerksamkeitslenkung
- Umgang mit Störfaktoren
- Umgang mit Herausforderung
- Selbsterfahrung Motivation - in der Regel ein **Aha-Effekt**

Motivation

Motivation: Aufgabe, Herausforderung und Sinn



Motivation

Motivation durch Ziele

- S** spezifisch
- M** messbar
- A** aktionsorientiert
- R** realistisch
- T** terminiert
- I** **intrinsisch**
- S** **suggestiv**



Motivation

Motivation durch Träume

Lieber nichts vornehmen, wer weiß, wie es ausgeht

Ich setzte mich nicht unter Druck!

Was ist, wenn ich es nicht erreiche?

Ziele machen mich ganz nervös!

Ich schau mal, was geht.

Mal sehen, ob ich gut drauf bin

Und und und ...

TRAUM

HERAUSFORDERUNG

LEISTUNGSSTAND

Motivation

Motivationstraining

Zielsetzung, Zielplanung, Zielanalyse

IST-Zustand – Soll-Zustand UND mein Weg dazwischen

Prognosetraining

Selbsteinschätzung

Training der Nichtwiederholbarkeit

Herausforderung und Grenzverschiebung

Erfolgsmonitoring

Teilziele, Trainingstagebuch, Retrospektion

Motivation

Motivationstipps

Unter Beobachtung trainieren

Allein das Wissen, dass man beobachtet wird, steigert den gezeigten Einsatz

So tun, als ob...

Verhalten und Einstellung bedingen sich gegenseitig

Trainingspartner

Motivierte Trainingspartner suchen, die mitreißen können, unmotivierte Trainingspartner meiden

Tägliche Erfolgserlebnisse

Training positiv beenden – nur ein einziger positiver Gedanke

Immer auf das bereits Erreichte konzentrieren

Erfolgssuche

Visualisierung

Bilder im Kopf

Wenn sich Sportler einen erfolgreichen Wettkampf vorstellen, einen Bewegungsablauf oder Entspannung, stimulieren sie dieselben Gehirnregionen wie, wenn Sie dieselbe Aktion körperlich ausführen.

- Bilder und Gedanken sind allgegenwärtig
- Wir sind ihnen nicht ausgeliefert
- Gedanken und Bilder kann man beeinflussen
- Gedanken und Bilder kann man daher aktiv lenken
- Somit stimulieren wir Gehirnregionen unserer Wahl



Visualisierung

Erfolg im Kopf

Jetzt bloß keine 8 schießen

Ich bin so nervös

Ich schaffe es nicht

Ich habe kein Bock auf
Training

Ich schaue mal



Der nächste Schuss ist
eine 10

Bewegungsablauf
visualisieren

Na dann los

Trainingsaufgabe

Ich will

Visualisierung

Bewegung im Kopf

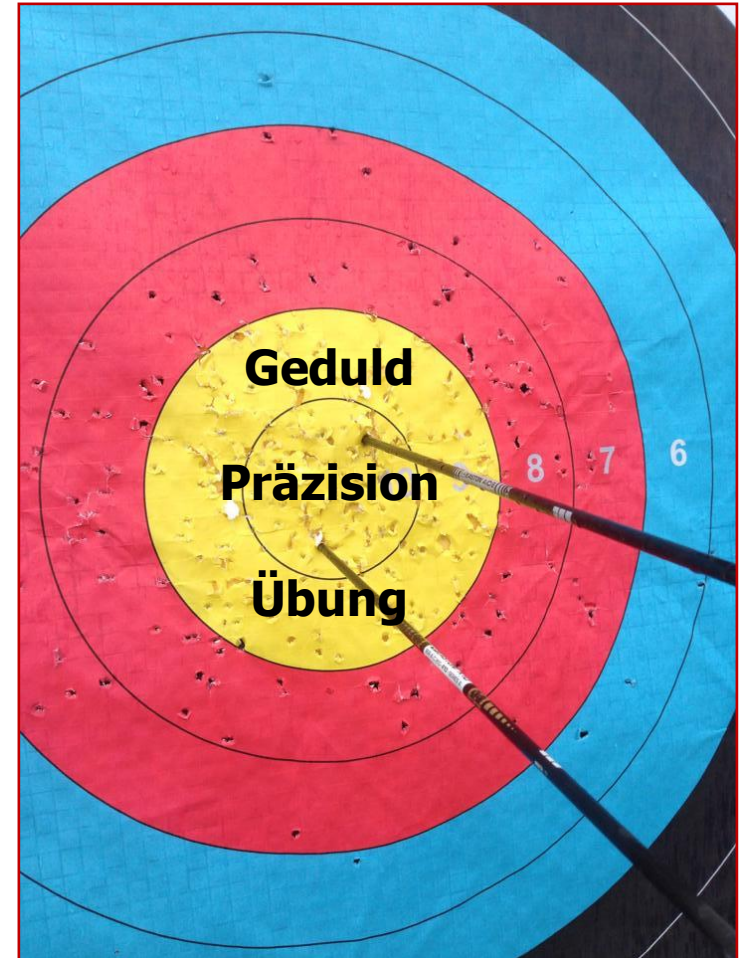
Mentales Training ist das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitiges tatsächliches Üben

- Bewegungslernen, Umlernen, Technik präzisieren, optimieren
 - Wiedereinstieg nach Pausen, Leistungstief
 - Trainingsalternative
-
- Angstabbau
 - Verbesserung der mentalen Repräsentation einer Bewegung, einer Position
 - Mentale WK-Vorbereitung / Startroutine
 - Mentales Aufwärmen
 - Aufmerksamkeitsregulation, Konzentration
 - Kompetenzüberzeugung

Visualisierung

Bewegung im Kopf

- Hängen bleiben in der Bewegung
- Überspringen von Bewegungsphasen
- Wiederholen von bestimmten Bewegungssequenzen
- Ständige Vorwärts- und Rückwärtsbewegung
- Einbau von technischen Fehlern oder Gegenvorstellungen
- Verlieren der Vorstellung und der Konzentration



Visualisierung

Ruhe im Kopf

Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR

1. Absichtsvoll sein
Sich Zeit nehmen und bewusst in der Handlung, Zeit und Raum sein.
2. Im Jetzt bleiben
Die Aufmerksamkeit auf den Moment lenken, vergangenes und zukünftiges loslassen.
3. Nicht werten
Den Moment, die Rosine, die Situation, die eigenen Gedanken wertfrei wahrnehmen – das ist, was wir ständig tun, das fällt am schwersten.

Achtsamkeitsübung

ansehen – berühren – hören – riechen – schmecken – beißen – schlucken
nachbetrachten

Relaxation - Mobilisation

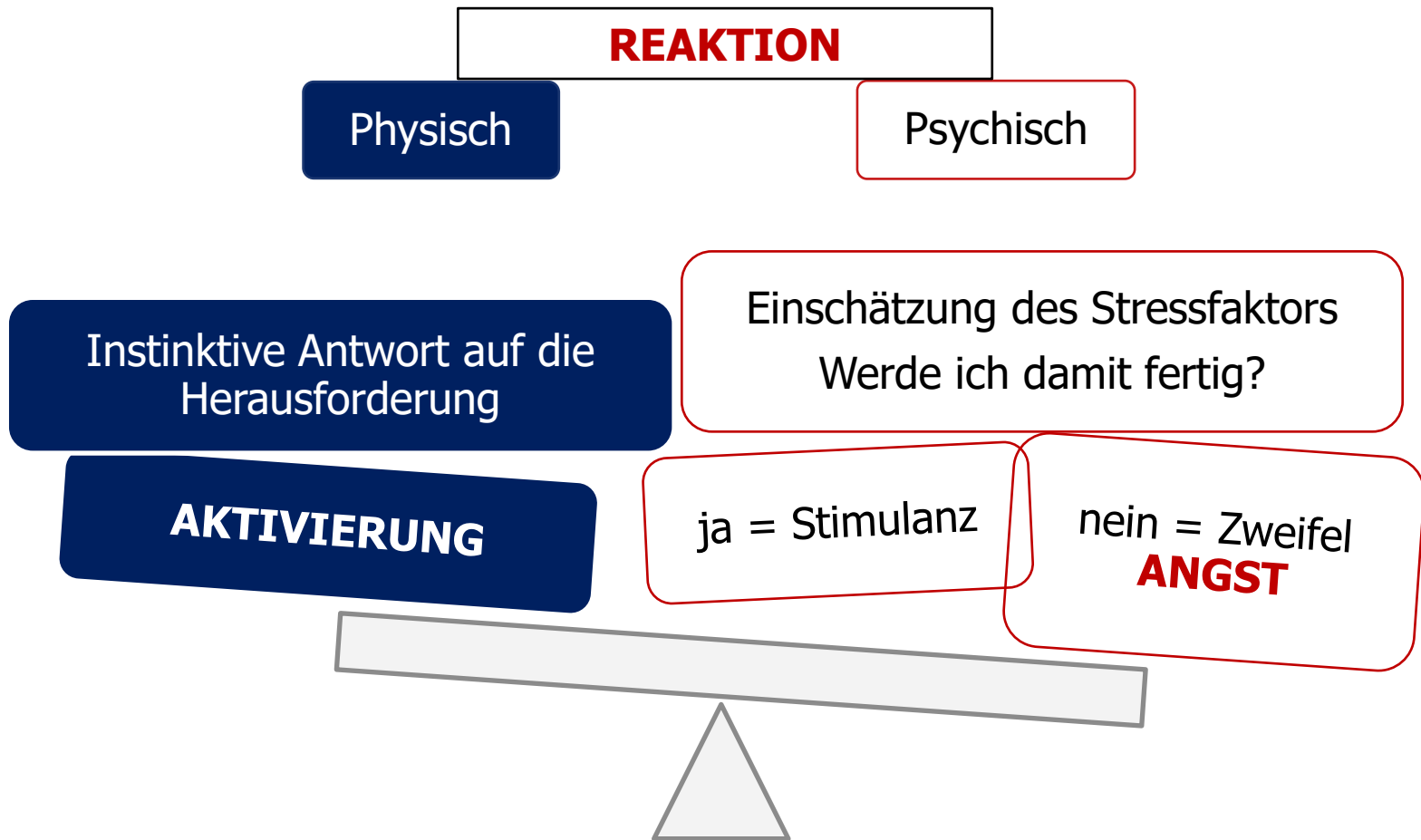
Gestresst?

Stress ist die Reaktion und Anpassung des Körpers an Stressoren, also die Beanspruchung durch Belastung

1. Physikalischer Belastung (Kälte, Hitze, Lärm)
2. Belastung durch toxische Substanzen (Rauch)
3. Psychische Belastung
 - Einstellungen
 - Annahmen
 - Erwartung, Erwartungshaltung
 - Befürchtungen
 - Angst

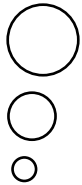
Relaxation - Mobilisation

Stressreaktion



Relaxation - Mobilisation

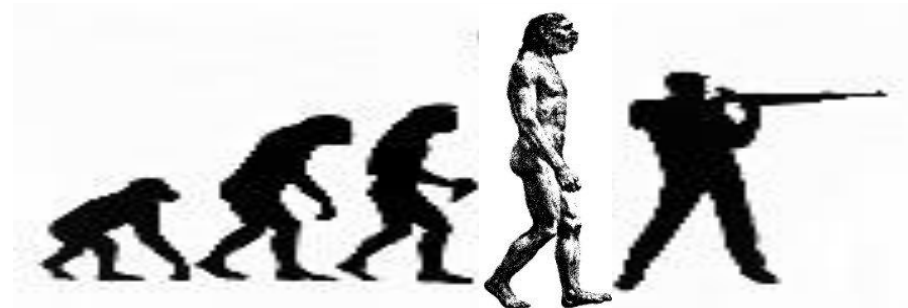
Stress-Evolution



Relaxation - Mobilisation

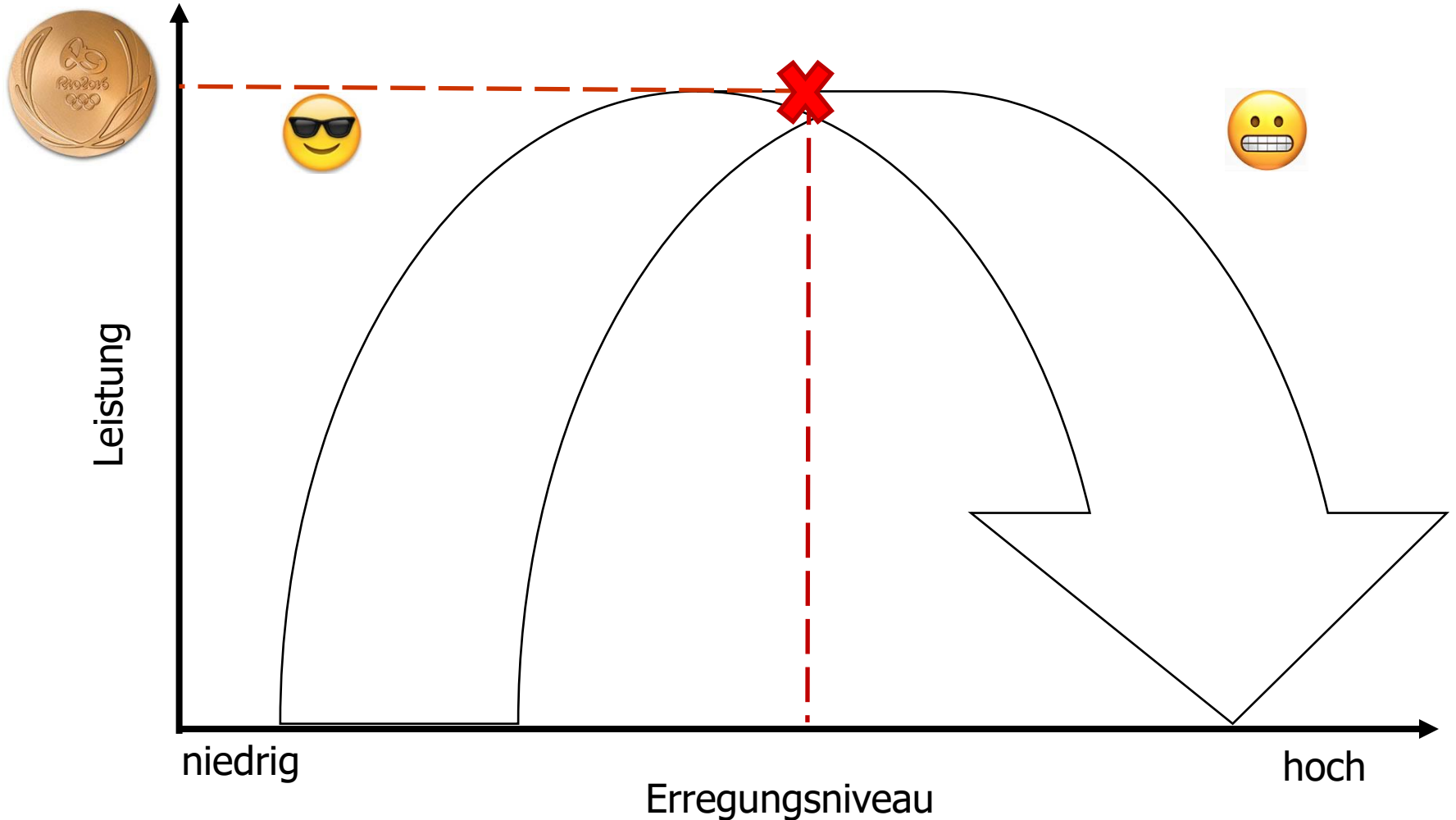
Stress nutzen

- 1. Keine Angst vor Anspannung**
2. Stress aktiviert
3. Steigert körperliche Leistungsbereitschaft
4. Schärft die Sinne
5. Steigert die Leistungsfähigkeit
6. Stressoren unwirksam
- 7. Belastungen ertragbar**



Relaxation - Mobilisation

Exkursion: Optimales Leistungsniveau



Relaxation - Mobilisation

Stress und Balance

	Mobilisation	Relaxation Entspannungstechniken
Verhalten	Konzentration auf Einatmung Schwunghaft bewegen	Konzentration auf Ausatmung Langsam bewegen
Umwelt	Reizreiche Umwelt fetzige Musik	Reizarme Umwelt ruhige Musik
Wahrnehmung	Einstellen auf Herausforderung Selbstgespräch Druck	Einstellen auf Ruhe Selbstgespräch Entspannung

Relaxation - Mobilisation

Stress und Wettkampf

Athleten wollen genau dahin, wo der Druck am größten ist!

- Extern vorgegebener Zeitpunkt
- Leistungserwartung
- Nichtwiederholbarkeit
- Konsequenzen

+ subjektive Reaktion



Relaxation - Mobilisation

Entspannungstechniken

Schwerpunkt körperliche Entspannung

- Progressive Muskelrelaxation
- Atementspannung
- Blitzentspannung, Marionette
- Kurzschlaf, Schlüsselbund

Schwerpunkt gedankliche Entspannung

- Refugium
- Körperreise
- Zentrieren (Objekt-Konzentration)

Schwerpunkt emotionalen Entspannung

- Freudenstrauß
- Witz-Bild

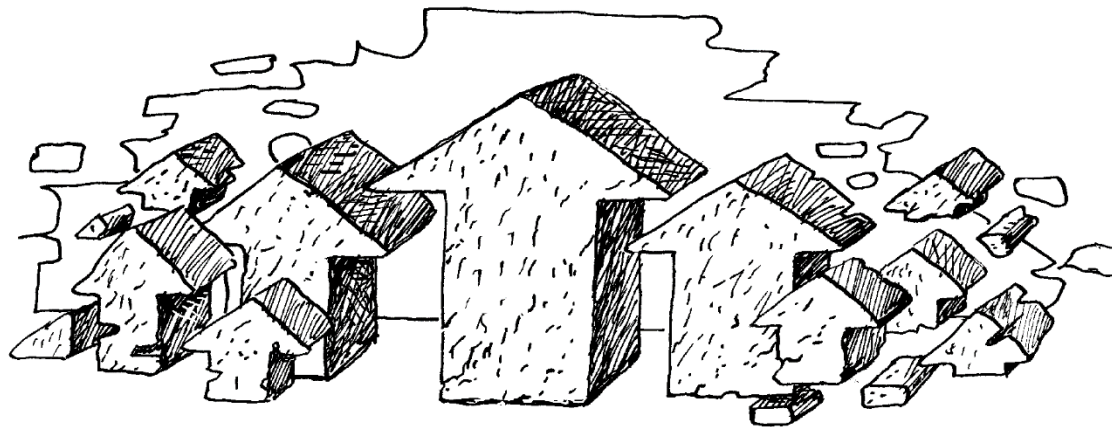
Etwas tun, was man gerne macht!

Danke schön!

Habt Ihr Fragen?

**Erfolg besteht darin,
dass man genau die Fähigkeiten hat,
die im Moment gefragt sind.**

(Henry Ford)



Literaturempfehlung

- Alfermann, D., & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (3., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Bu, D., Liu, J. D., Zhang, C., Si, G., & Chung, P. (2019). Mindfulness training improves relaxation and attention in elite shooting athletes: A single-case study. *International journal of sport psychology*, 50(1), pp. S. 4-25.
- Park, S., Lim, B., & Lim, S. (2020). The effects of self-talk on shooting athletes' motivation. *Journal of sports science and medicine*, 19(3), pp. S. 517-521.
- Eberspächer, H. (2007). *Mentales Training*. München: Copress Verlag.
- Hackfort, D., & Klöppel, Y. (2020). *Mentales Training im Sport. Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit : Handbuch Sport und Sportwissenschaft*, p. [11 S.]
- Haidn, O., Weineck, J., Haidn-Tschalova, V. (2010). *Bogenschießen*. Balingen: Spitta Verlag.
- Regös, R. (2020). *Mentale Periodisierung*. Leistungssport, 50(3), pp. S. 31-35.
- Regös, R. (2020). *10 für die 10. Mentaltraining für Sportschützen*. 10fuerdie10@gmx.de
- Regös, R. & Volkland, M. (2021). *Mental Parcours*. Leistungssport, 51(2), pp. S. 32-36.
- Reinkemeier, H. & Bühlmann, G. (2012). *Olympisches Pistolenschiessen: Technik - Training - Taktik – Psyche*. Dortmund: MEC Verlag.
- <https://www.dsb.de/aktuelles/artikel/news/dsb-themenwoche-sportpsychologin-dr-rita-regoes-im-podcast>
- <https://www.dsb.de/aktuelles/artikel/news/dsb-themenwoche-gedanken-lenken-die-handlung>