



St. Gallischer Kantonalschützenverband
Bereich Ausbildung

Mentales Training

Mentale Stärke ist im Schiesssport wichtig. Das ist nicht bestritten. – Nur was ist mentales Training?

Geist und Körper

Der Geist und der Körper arbeiten zusammen und der Status des einen beeinflusst denjenigen des anderen. Wenn der Körper in einer "Kampf-Situation" ist (Muskel gespannt, Zähne zusammen gebissen, Stirn gerunzelt), nimmt der Geist eine "passende" Haltung ein. Er wird misstrauisch, schnell ärgerlich, unzugänglich und unempänglich. Ist aber der Körper entspannt (Schultern zurück, Kopf aufrecht, Augen weit offen, ein Lächeln auf dem Gesicht), entspannt sich auch der Geist. Er ist aufnahmebereit und offen.

Teste den Zusammenhang zwischen Körper und Geist selber. Über lege dir: Was hast du für einen Gesichtsausdruck, wenn du dich ärgerst? Was für eine Körperhaltung?

So wie die Körperhaltung den Geist beeinflusst, so beeinflusst der Geist auch den Körper. Führe dir eine sehr ärgerliche Situation vor Augen. Du wirst merken, wie sich auch deine Körperhaltung entsprechend verändert. Befasst sich dein Geist hingegen mit einer schönen, ruhigen Situation, entspannt sich der Körper wie von selber.

Der Punkt ist, Körper und Geist sind verbunden und du kannst deine Kontrolle über den einen dazu nutzen, den anderen zu beeinflussen. Die Fähigkeit deinen Geist zu nutzen und zu kontrollieren ist ein riesiger Vorteil in jedem Sport. Am meisten aber im Schiesssport, wo eine absolute Kontrolle über den Körper für einen langen Zeitraum sehr wichtig ist. Um also dein volles Potential im Schiesssport auszuschöpfen, musst du deinen Geist genauso trainieren wie deinen Körper!

Selbstvertrauen und mentale Disziplin

Mentale Disziplin ist die Fähigkeit, sich selbst zu zwingen, den perfekten Schuss unter Wettkampfbedingungen immer zu wiederholen. Auf einer Ebene ist es die Fähigkeit, sich nur auf den Ablauf zu konzentrieren. Auf einer tieferen Ebene ist es die Fähigkeit positiv über den Schussablauf zu denken und ihn zu kontrollieren.

Mentale Disziplin ist der absolute, bedingungslose Glaube an deine Fähigkeit zu gewinnen. Mentale Disziplin ist lernbar!

Die "mentale Ausdauer" ist ein wichtiger Aspekt und kann durch Training aufgebaut werden. So wie du deine Muskeln durch Zunahme der Wiederholungen trainierst, kannst du mentale Ausdauer dadurch trainieren, dass du deine Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrechterhältst. Du solltest es so trainieren, dass du deine mentale Spannung länger aufrecht halten kannst, als es der Wettkampf erfordert. So kommst du durch den ganzen Wettkampf ohne zwischendurch übermässig zu ermüden.

Es ist wichtig sich an eines zu erinnern: Es gibt nichts legales oder sportliches, was ein Schütze tun kann, um das Ergebnis seines Konkurrenten zu beeinflussen. **Deshalb, wenn DU gewinnen willst, musst DU besser sein als er.** Mentale Stärke hilft dir dabei.

Themengebiete

Progressive Muskelentspannung

Grundlage dieser von E. Jacobson (1885-1976) entwickelten Methode ist die Kontrastwahrnehmung von angespannten bzw. entspannten Muskeln. Trainingsziel ist eine frühzeitige Wahrnehmung von muskulären Spannungszuständen und deren aktive Verminderung. Systematisch und schrittweise werden verschiedene Muskelgruppen miteinbezogen. Mit zunehmender Übung kommt es zu einem tieferen Entspannungseffekt

Entspannungsübung

Nimm eine bequeme Ruhestellung ein. Atme dreimal tief ein und aus. Bereite dich darauf vor jeden grösseren Muskel deines Körpers erst anzuspannen um ihn anschliessen zu entspannen. Beginn mit deinen Füessen. Spanne deine Füsse und deine Zehen an. –Noch mehr! Nach fünf Sekunden kannst du sie wieder entspannen. Beginne das Lösen deiner Muskeln mit dem Gedanken „Ich werde ruhig“. Oder mit einem anderen Kraftwort, welches du aber nur für diese Situation verwenden darfst. Nun folgen die Waden. Anspannen – noch mehr!. Fünf bis zehn Sekunden und anschliessend wieder „Ich werde ruhig!“ Geniesse wie sich diese Ruhe, diese Entspannung, wie ein warmes Gefühl in dem zuvor angespannten Muskel ausbreitet. Mit deinem Kraftwort kannst du nach einigem Training die Entspannung deines Körpers herbeiflüstern.

Verankerung der Entspannung

Du solltest die Fähigkeit entwickeln, einen entspannten Zustand unmittelbar herbeizuführen. Mit folgender Methode kannst du, nach einigem Üben, deinen Körper und deinen Geist innert kürzester Zeit beruhigen und entspannen. Erfinde für dich ein Zeichen (z.B. bilde mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis). Mache dieses Zeichen immer, wenn du dich in einem Zustand tiefster Entspannung befindest. Mit der Zeit wirst du allein dadurch, dass du dieses Zeichen machst, dich in tiefe Entspannung versetzen können. Ein Vorteil, wenn du keine Zeit zu verlieren hast!

Visualisierung

Wiederholte Visualisierung hilft, dein reguläres Training zu verstärken. In seiner einfachsten Form ist "Wiederholte Visualisierung" der Prozess, den perfekten Schuss von Anfang bis Ende zu durchdenken, ohne dass der Körper die Bewegungen ausführt. Diese Technik hilft, die motorischen Fähigkeiten des Körpers zu verfeinern und die mentale Disziplin zu verbessern.

- Visualisieren ist ein Verfeinerungsprozess. Du kannst nichts visualisieren, was du vorher nicht wirklich getan hast. Du solltest also entsprechende motorische Erfahrung haben.
- Visualisieren sollte in Verbindung mit, nicht anstatt, regulärem Training erfolgen.
- Wiederholte Visualisierung verbessert vorher gelernte motorische Fähigkeiten.
- Visualisierung hilft nur, wenn du dir die richtigen Dinge vorstellst. Denke immer positiv. Du willst ja positive Vorgänge verankern. (Anm. Unser Gehirn kann Negativwörter wie „nicht“, „kein“, „niemand“... nicht wahrnehmen. Ersetze also Ausdrücke wie: „Ich bin nicht nervös“ durch „Ich bin ganz ruhig“ oder „Niemand stört mich“ durch „Ich konzentriere mich auf mich“ zu ersetzen.)
- Es werden nur sehr kurze Perioden der Visualisierung benötigt. Nicht mehr als 5 Minuten.

Visualisierung kann jederzeit gemacht werden. Gerade während eines Trainings kannst du einen perfekten Schuss, den du eben gemacht hast, noch einmal durchdenken und Dir vergegenwärtigen, wie er sich angefühlt hat. Du kannst auch dein Training mit einer kurzen mentalen Phase beginnen und, als Teil deiner Trainings-Analyse, damit beenden.

Mentales Training kann von zwei Standpunkten aus durchgeführt werden. Einmal fühlst du einem perfekten Schussablauf nach. Du rufst dir dazu ins Gedächtnis wie sich ein bestimmter Bewegungsablauf angefühlt. Du kannst dir aber auch vorstellen, du siehst dir selber beim perfekten Schussablauf zu. Stell dir dabei vor, wie das ganze von aussen aussieht.

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine einfach zu erlernende und wissenschaftlich fundierte Selbsthilfe-Methode. Durch körperliche Tiefenentspannung wirkt sie über das vegetative Nervensystem beruhigend und stärkend auf Geist und Psyche ein.

Das AT wurde von Prof. Dr. med. Johann Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelt. Seit über 60 Jahren wird es von Ärzten, Psychotherapeuten und Pädagogen als hervorragendes Mittel zur Vorbeugung psychischer und psychosomatischer Störungen eingesetzt. AT ist für die Psyche, so etwas wie Gymnastik für den Körper. Da es in der Lernphase nur dreimal täglich 1-2 Minuten erfordert, entspricht es gänzlich unserem westlichen Umgang mit der Zeit.

AT eignet sich unter Anderem für: Konzentrationsfähigkeit, Schlaf- und Erholungsfähigkeit, Verbesserung von geistigen, körperlichen und künstlerischen Leistungen, Änderung hinderlicher Denkmuster, Abgrenzungsfähigkeit, Stärkung des Selbstvertrauens...

Die Unterstufe des Autogenen Trainings:

Sie besteht aus sieben Übungen, die nacheinander durch Selbsteinredung Ruhe, Schwere und Wärme in den Körper bringen, Puls und Atmung beruhigen und Kühlung der Stirn hervorrufen.

Ruhe-Übung versetzt den Körper und Geist in einen allgemeinen Ruhezustand und hilft, sich auf die weiteren Übungen vorzubereiten. Geeignete Formeln: „Ich bin ganz ruhig. Die Gedanken kommen und gehen.“

Schwere-Übung löst ein Schweregefühl durch Muskelentspannung aus: „Die Arme und Beine sind schwer.“

Wärme-Übung erhöht die Durchblutung und führt zu einem Wärmegefühl: „Die Arme und Beine sind warm.“

Atem-Übung vertieft durch ruhiges Ein- und Ausatmen die Entspannung: „Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig.“, oder: „Es atmet mich.“

Herz-Übung beruhigt den Körper durch Konzentration auf den Herzschlag: „Das Herz schlägt ruhig und gelassen.“

Sonnengeflechts-Übung die Konzentration auf den Solarplexus (Nervengeflecht, das sich oberhalb des Bauchnabels zwischen Magen und Wirbelsäule befindet) vertieft die Entspannung noch weiter: „Das Sonnengeflecht ist strömend warm.“

Kopf-Übung dient dem Wachbleiben und dem klaren Bewusstsein: „Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.“

Mentales Trickkistchen

Mit viel Trainings - und Wettkampferfahrung hat jeder Schütze seine eigene Sammlung an Vorbereitungs- und Krisenstrategien.

Ich lache über mich (anstatt über mich zu schimpfen).	Ich konzentriere mich auf ein Detail aus meinem Stellungsaufbau. Das Ziel ist es, während den folgenden Schüssen dieses Detail perfekt zu machen.		Ich unterbreche den Wettkampf durch ein kurzes Haltetraining, ca. 2 Abläufe
Ich verlasse die Stellung, setze mich hin, stelle mir einen perfekten Schussablauf vor und baue die Stellung neu auf.		Ich trinke viel! Ich empfinde jeden Schluck als Stärkung.	Ich konzentriere mich auf den Ablauf und spreche in Gedanken dauernd mit mir selber.
	Ich stelle mir vor, ich baue um mich herum eine Mauer (zur Scheibe hin offen), die alle Störfaktoren von mir fern hält.	Ich atme zwischen den Schüssen ganz bewusst und tief. Mit jedem Atemzug tanke ich positiver Energie auf.	
Ich lächle wie ein Buddha und stelle mich damit über die Sache.		Ich verabrede mit lästigen Gedanken einen Termin, an welchem ich mich mit ihm beschäftigen werde.	Ich denke: „Es ist mein Job, lauter 10er zu schießen. Alles was ich noch tun muss ist, ruhig und konzentriert zu bleiben.“
Ich gebe Verantwortung an die Kugel ab und sage zu ihr: „Du weisst, was du zu tun hast. Flieg genau in die Mitte!“	Ich stelle mir vor, wie das Meer meine Füße umspült und der Wind meine Nervosität wegbläst.		Ich stelle mir vor, wie sich meine Konzentration zu einer Kugel formt, deren Kraft mich ausfüllt.