



Mentale Wettkampfvorbereitung.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass beim Leistungssportler in allen Sportbereichen das erworbene technische Können im Wettkampf nur dann abgerufen werden kann, wenn der mentale Leistungsbereich des Aktiven im ausreichenden Maße geschult und an das Niveau des technischen Leistungsvermögens herangeführt wird.

Ich erinnere die Kaderschützen des SSSV – LZ Zell am See an das von Frau Mag. Barbara Schubert in den Jahren 2005/06 vermittelte psychologische Wissen für den Bereich Sportschießen und den begleitenden Schulungsmaßnahmen

Ich weise hier auf die von mir an Euch allen übersandten Abhandlungen vom 15.10.2007, 9 Seiten, auszugsweise aus der wissenschaftlichen Arbeit von DDr. Klaus Wiegand mit dem Thema „Grundfertigkeiten des Sportschießens“ mit dem Spezialbereich „Stehen“ mit „Phasen des motorischen Lernens bis zur variablen Verfügbarkeit“ hin.

Es fehlt uns nun noch der Bereich „**Mentale Wettkampfvorbereitung**“.

Aber auch hier erinnere ich jene NachwuchsschützenInnen die an der ÖM 2007 KK Gewehr in Stockerau teilgenommen haben, daran, dass von mir vor den Wettkämpfen eine Wettkampfvorbereitung erfolgreich, wie es die Ergebnisse dann zeigten, durchgeführt wurde.

Der nachweisbar erfolgreichste Nationaltrainer der Welt, Herr Walter Schuhmann, sagte einmal zu mir: „Mit der nicht durchgeführten Wettkampfvorbereitung und der Team Besprechung vor dem Wettkampf lässt man mögliche Medaillen liegen!“

Diese Erfahrung habe ich in meiner langjährigen Tätigkeit als Trainer auch gemacht.

Für eine erfolgreiche Wettkampfgestaltung ist erforderlich, dass der/die Aktive ein umfassendes Wissen über die Wettkampfanforderungen und –belastungen erarbeitet haben und diese leistungsfördernd umsetzen können. Es werden mentale Techniken erarbeitet, die einen optimalen Vorstartzustand fördern. Komponenten dieses Vorstartzustands sind ein **optimaler emotional – affektiver** Erregungszustand, eine **reale Leistungserwartung**, ein **aufgabenbezogenes Konzentrationsniveau**, eine **hohe mentale Stabilität** und eine **kämpferisch – optimistische Leistungsbereitschaft**.

Ein weiterer Komplex der mentalen Vorbereitung ist auf eine **wirksame Selbstmotivierung** und auf das **Ausprägen** und **Festigern von leistungsfördernden Einstellungen gerichtet**, wie Einstellung zur eigenen Person, zu den Gegnern, zu den Kampfrichtern, zu den Zuschauern, zu den objektiv – situativen Wettkampfbedingungen (Witterungseinflüsse, Beschaffenheit der Wettkampfanlage, Trainingsmöglichkeiten am Wettkampfort u.v.m.).

In einem weiteren mentalen Vorbereitungscomplex werden Übungen zur Verbesserung der Bewegungsregulation (siehe Dehnungsübungen mit Barbara Rieser) durchgeführt. Diese sind insbesondere auf eine **Festigung der Bewegungsvorstellung, was in der weiteren Folge vorteilhaft für einen exakter Stellungsaufbau ist, immer genau der gleiche Anschlag** und ganz besonders **immer wieder Abrufung des positiven Programms zur Lösung des Schusses**, das heißt Ausprägen des Bewegungsgefühles hervorruft. Das Augenmerk ist weiteres auf einen ökonomischen Energieeinsatz zu richten.



Die mentale Wettkampfvorbereitung umfasst jedoch nicht nur psychologische Trainingsverfahren, sondern schließt auch vorbereitende psychologische Maßnahmen ein, die eine schnellere Anpassung an die Wettkampfbedingungen fördern und die Handlungssicherheit und – Zuverlässigkeit der Aktiven erhöhen können. Dazu gehören psychologisch wirksame Gegenanalysen, Wettkampfbedingungsanalysen und wettkampfnahe psychologische Trainingsformen (Ping Pong Spiele, Finalwettkämpfe usw.).

Die verschiedenen psychologischen Maßnahmen und mentalen Übungsformen werden nach einem einheitlichen Schema vorgestellt:

- < Ziel der Anwendung in Abhängigkeit von der psychologischen Problemsituation;
- < psychologische Maßnahmen und mentale Techniken sowie ihre Integration unmittelbar vor dem Wettkampf, während des Wettkampfes und in der Phase der Wettkampfnachbereitung;

Psychologische Prozesse in der Vorstartphase und ihr Einfluss auf die sportliche Leistung im Wettkampf.

Die objektiv – situativen und die subjektiven Bedingungen in der Vorwettkampf- und Wettkampfphase unterscheiden sich grundsätzlich im Erleben und Verhalten der Sportler von allen vorangegangenen Trainingsabschnitten. Das Hauptziel der mentalen Wettkampfvorbereitung besteht deshalb in einer leistungsfördernden Verarbeitung dieser Bedingungen durch den Sportler. Die schließt eine Beherrschung psychologischer Prozesse und physiologischer Abläufe für einen optimalen Vorstartzustand ein.

Die folgende Übersicht vermittelt objektiv – situative Bedingungen des Wettkampfes, auf die sich der Aktive psychisch im Vergleich zum Training einstellen muss.

objektiv – situative Bedingungen der sportlichen Tätigkeit im Wettkampf:

- < sportliche Tätigkeit im Rahmen von Wettkampfregeln;
- < Auseinandersetzung mit Gegnern;
- < Leistungsbewertung durch Kampfrichter!
- < Leistungsabgabe unter Zeitbegrenzung mit einer vorgegebenen Schusszahl.
- < Nichtwiederholbarkeit der Leistungsabgabe;
- < Leistungsabgabe unter häufig variierenden objektiv – situativen äußeren Bedingungen;
- < Leistungsabgabe unter Zuschauerbeteiligung.

Der Wettkampf mit seinen charakteristischen objektiven – situativen Bedingungen stellt somit für den Sportler eine einmalige, nicht wiederholbare Bewährungssituation zur Überprüfung seiner individuellen Leistungsfähigkeit dar.

Der Erfolg im Wettkampf wird dabei maßgeblich von der Fähigkeit des Sportlers bestimmt, die inneren Bedingungen (psychische Prozesse und physiologische Abläufe) zu optimieren, das heißt, sich auf ein Beherrschen der objektiv – situativen Bedingungen einzustellen.

Die davon abzuleitenden psychischen Anforderungen sind:

- < Die subjektive Anerkennung der Wettkampfregeln, die ein faires Kampfverhalten einschließen;



- < Eine hohe geistige Variabilität, taktisches Denken und eine hohe Willensanstrengung beim Wettkampfverlauf über die gesamte Wettkampfdistanz (das Speichern und Abrufen des positiven Programms in einer möglichst langen aufeinander folgenden Reihe von Abläufen);
- < Eine hohe emotionale Stabilität gegenüber der gegnerischen Leistung.
- < Ein hohes Maß an aufgabenbezogener Konzentration bei der Leistungsabgabe;
- < Eine hohe psychische Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit gegenüber häufig wechselnden äußeren Wettkampfbedingungen;
- < Ein leistungsförderndes zwischenmenschliches Resonanzverhalten insbesondere bei emotionalen Entgleisungen der Zuschauer.

Die objektiv – situativen Bedingungen im Wettkampf werden im Erleben und Verhalten der Sportler sehr unterschiedlich widergespiegelt. Das Erleben und Verhalten des Sportlers in der Vorkampfphase bringt ihren Vorstartzustand zum Ausdruck. Das Erreichen eines Zustands der optimalen Kampfbereitschaft ist das Hauptziel der unmittelbaren mentalen Wettkampfvorbereitung.

Bereits Puni (1961) kommt zu der Schlussfolgerung, dass der Vorstartzustand als Einstellung und Anpassung des Organismus auf die bevorstehende sportliche Tätigkeit im Wettkampf anzusehen ist. Diese Auffassung wird auch heute noch anerkannt und durch drei Grundformeln des Vorstartzustandes weiter differenziert. Jede Grundform ist durch physiologische Besonderheiten – Ablauf der Hirnrindenprozesse und vegetative Funktionen – und durch ausgeprägte psychologische Symptome gekennzeichnet.

Psychologische Besonderheiten in der Vorwettkampfphase:

Erleben

Verhalten

Bewegungsgefühl als Hauptkriterium für die Bewertung der aktuellen Leistungsfähigkeit

Überhöhtes Bedürfnis nach Leistungsbestätigung

Verändertes emotional-affektives Erregungsniveau (optimaler Vorstartzustand, Startaphertie, Startfieber)

verstärktes Kontaktbedürfnis oder Kontaktablehnung

Verstärkte emotionale Reaktionen in die Zwischenmenschlichen Bereich (erhöhte zwischenmenschliche Resonanzwirkung)

verstärkte Tendenz zum introvertierten Verhalten (braucht persönliche Freiräume)

Verstärkte psycho-vegetative Anfälligkeit

eingeschränkte Dialogfähigkeit und -bereitschaft nach Misserfolgen

Umbewertung der Leistungserwartung

Neigung zur Fehlbewertung der aktuellen Gegenerleistungsfähigkeit

Verändertes Motivationsniveau-----

Ich komme als Trainer nochmals zu meiner ständigen Aufforderung und Hinweis beim Training und vor Wettkämpfen:



„Wenn der Schütze nicht in der Lage ist, dass positive Programm geistig zu speichern und das positive Programm beim nächsten Schuss auch abzurufen, so wird es bei schweren Wettkämpfen zu ständigen Leistungseinbrüchen, die der Schütze meistens nicht nachvollziehen kann, kommen und es bleiben auch die hohen Ergebnisse aus.

Wenn dieser, so wichtige Trainingsbereich, nicht ausreichend in das Trainingsgeschehen eingebunden wird und die für die motorische Ausführung notwendigen inneren Vorgänge, die für die Bewegungsregulation verantwortlichen psychischen und neuromuskulären Funktionssysteme werden oft nicht in ihrer Wechselwirkung und in ausreichender Differenziertheit trainiert. Das äußert sich dann vor allem in instabilen Leistungen, störanfälliger Technik, geringer Anpassungsfähigkeit an ungewohnte und neue Anforderungen im Wettkampf und kann schließlich zu Misserfolgen führen, die in der Regel bei den Schützen emotional nachhaltig wirken. Der gezielten Ausbildung psychischer Prozesse der Bewegungsregulation (leistungsrelevante interne Abbilder vom Bewegungsablauf und den objektiven-situativen Bedingungen, Bewegungsvorstellungen, Ausführungsorientierungen) ist demzufolge im ganzjährigen Leistungs- und Trainingsaufbau mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Im Rahmen der ganzjährigen mentalen Wettkampfvorbereitung nimmt dabei das interne Abbild des Bewegungsablaufes eine **Schlüsselposition** ein, da es als Bezugssystem für die Informationsverarbeitung, als Speicher und Auslöser von Bewegungsimpulsen wirksam wird.

Die Differenziertheit der im internen Abbild gespeicherten Impulse, ihre regulative Wirksamkeit und die aktive Informationsverarbeitung hängen im entscheidenden Maß davon ab, wie variabel, differenziert und präzise die für den Bewegungsablauf notwendigen Informationen aus dem eigenen Körper und der Umgebung wahrgenommen und empfunden werden können.

Die sensomotorischen Prozesse sind durch Veränderungen des psychophysischen Zustands, ausgelöst durch psychische Wettkampfanforderungen, stark beeinflussbar. Ausdruck dafür sind:

< Ungenaue fehlerhafte Wahrnehmungen vom eigenen Bewegungsablauf. Dieser erschwert das Erkennen von Ursachen für gelungene oder misslungene motorische Aktionen und führen nicht selten zur Verunsicherung der SchützenInnen oder auch zu Konfliktsituationen mit dem Trainer, der mit seiner Ausführungsbewertung konträr zum SchützenInn steht.

< Unangemessene Anpassung der sporttechnischen Ausführung an variierende äußere Bedingungen. Die Leistungsabgabe wird damit eingeschränkt und Misserfolge sind einprogrammiert.

< Der Bewegungsrhythmus und das Bewegungsgefühl der SchützenInnen ist gestört. Dies wird von den SchützenInnen als Mangel und Einschränkung ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit erlebt und beeinflusst maßgeblich die Handlungssicherheit und –zuverlässigkeit der Bewegungsausführung.

Deshalb erlangt die Befähigung zur Zustandregulierung in Verbindung mit der jeweiligen Bewegungsaufgabe eine besondere Bedeutung.



Ich hoffe, dass ich früh genug vor der Landesmeisterschaft und Österr. Meisterschaft Tipps für höhere Leistungen und mehr Spaß an unserem Leistungssport geben konnte.

Franz Wenger, LSM und Trainer im SSSV – LZ Zell am See, e.h.