

Mentales Training und mentale Trainingsformen.

Schießen mit Köpfchen.

Text: Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel

Im 1. Teil einer mehrteiligen Serie über mentales Training beleuchten die Sportpsychologen Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel die Bedeutung, die Begrifflichkeit sowie Inhalte und Möglichkeiten des mentalen Trainings. In den kommenden Ausgaben wird auf die einzelnen Methoden und Techniken eingegangen.

Die Erkenntnisse aus der Quantenphysik verdeutlichen, dass unser Bewusstsein einen Einfluss auf die Gestaltung der Realität ausübt. Im Sport hat dieses „Kopftraining“ schon längst einen fixen Platz im Trainingsprogramm der SportlerInnen. Durch das gezielte geistige Training ist es möglich, neue Verhaltensmuster und Einstel-

lungen ins Unterbewusstsein „einzupflanzen“ und somit gewinnbringende Verhaltensweisen zu schaffen.

Im Wettkampfsport machen wir beispielsweise eine Bewegung und beurteilen sie anhand des Ergebnisses. Resultiert aus diesem Bewegungsablauf ein „schlechtes“ Ergebnis, wird es meist als negativ bewertet und man überlegt sich, wie man es besser machen kann. Bis daher würde dieser Denk- und Vorstellungsprozess, dieses analytische Denken durchaus noch sinnvoll sein. Meist entsteht aus dieser Beurteilung jedoch eine ganze Kette von Gedanken und Vorstellungen, die nichts mehr mit der ursprünglichen Bewegung zu tun haben. Der Sportler beginnt sich in zum Teil automatisierte Bewegungsabläufe einzumischen, das Gefühlsleben entgleist und er kommt letztendlich aus dem Gleichgewicht.

Daraus wird ersichtlich, wie wichtig es ist, auf seine Gedanken und Vorstellungen zu achten bzw. diese entsprechend zu kultivieren. Auch wenn wir uns Dinge nur vorstellen, entfalten diese eine Wirkung auf den Körper. Je besser wir uns etwas vorstellen können, desto realer wird es für den Körper.

Was ist nun mentales Training?

Für viele ist „mentales Training“ ein Gattungsbegriff für das psychologische Training überhaupt. Im weiteren Sinne wird unter dem Titel „Mentaltraining“ alles subsumiert, was nur irgendwie mit Geist und Seele, Informationsverarbeitung und auch Esoterik zu tun hat.

Ursprünglich, und wie es auch in weiterer Folge verstanden wird, ist mentales Training das geistige Üben von Bewegungsabläufen ohne gleichzeitige Bewegungsausführung, das Arbeiten mit inneren Bildern und das Durchspielen bestimmter Situationen.

Anders ausgedrückt ist mentales Training ein bewusstes Trainieren durch Sprechen, Denk- und Vorstellungsprozesse mit dem Ziel,

zu jedem gewünschten Zeitpunkt einen den Anforderungen entsprechenden Zustand herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten.

Die Wirksamkeit dieses Trainings – in Verbindung mit den üblichen physischen Übungen – kann als gesichert angesehen werden. Die Mehrzahl der einschlägigen Untersuchungen legt nahe, dass komplexe, vielfältig koordinierte und mit erheblichen kognitiven Anteilen gesteuerte Bewegungsmuster am meisten vom mentalen Training profitieren.

Inhalte des mentalen Trainings

Die Inhalte des mentalen Trainings richten sich nach den spezifischen Fertigkeiten, Techniken und Handlungstypen der jeweils betroffenen Sportart bzw. Schießdisziplin. Sportmotorische Bewegungshandlungen lassen sich nach normierter bzw. standardisierter oder komplexer, situationsabhängiger Ausführung beschreiben. Eine weitere Möglichkeit, qualitative Verschiedenheiten aufzuzeigen, besteht in den unterschiedlichen Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit.

Es konnte gezeigt werden, dass das mentale Training umso effektiver ist, je mehr Koordination ein Bewegungsablauf verlangt. Die Auswirkungen werden umso geringer, je einfacher die Bewegung strukturiert ist. Je normierter die Bewegungen und je standardisierter die Handlungssituation sind – wie bei den klassischen Schießdisziplinen –, desto leichter fällt es, sie als anschauliche Trainingsinhalte zu verwenden. Grundlage ist die anschauliche Vorstellung einer klar definierbaren Bewegung. Insofern stellt das mentale Training ein systematisches „Probehandeln“ dar, das willkürlich beliebig oft wiederholt werden kann.

Es können jedoch auch Situationen mental trainiert werden, bei denen sich die Inhalte nicht auf definierte Bewegungsstrukturen stützen können. Beispielsweise können taktische Pläne mental durchdacht, erfolgreiche Wettkämpfe mental nachvollzogen,

STECKBRIEF:

Name: **Mag. Johannes Gosch**

Jahrgang: 1963

Wohnort: Graz

Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer

Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)

Website: www.timelessvision.at

Name: **Mag. Uwe Triebel**

Jahrgang: 1974

Wohnort: Wundschuh bei Graz

Beruf: Sportpsychologe mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Energetiker und Tennistrainer

Publikationen: schreibt zurzeit an einem Buch zum Thema „Meistere dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“

Website: www.breakfree.at





Aus Karins Schützen-Küche.

Eine Vorwettkampf-Speise: Palatschinken mit Walnuss-Marillenfüllung.

Autorin: Ernährungswissenschaftlerin Mag. Karin Buchart
www.essimpuls.at, www.teh.at
Foto: www.kochbuchfotos.de



Palatschinken:

120 g Kamutmehl (oder Weizenvollkornmehl)
120 g helles Dinkelmehl
2 Eier
Salz
1/4 l prickelndes Mineralwasser
1/4 l Milch

Füllung:

250 g Topfen 20%
Marillenmarmelade nach Geschmack
70 g gemahlene Walnüsse
etwas Sauerrahm

Die oben angegebenen Zutaten zu einem glatten Palatschinkenteig verrühren. Wenig Rapsöl in eine Pfanne geben und den Teig dünn darauf verteilen. Die Palatschinken bei mittlerer Hitze backen. Marillenmarmelade, Sauerrahm und gemahlene Walnüsse mit dem Topfen verrühren und die Palatschinken damit füllen. Im Sommer können frische Marillen und etwas Zucker verwendet werden. Die Palatschinken mit Kompott servieren.

Kamut ist eine alte Getreidesorte mit feinem, nussigem Geschmack. Er hat eine helle Farbe und sieht gar nicht nach Vollkornmehl aus. Kamut ist auch in Form von Vollkorn angenehm leicht verdaulich. Walnüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die die Zellwände elastisch halten und die Signalübertragung beschleunigen. Dadurch gelangt das entscheidende Kommando schneller in den Abzugsfinger.

essimpuls
wir kommunizieren Ernährung



Schwimmunion Hall in Tirol

Anleitung zu einer körperlichen Fitness.

Training der motorischen Grundeigenschaft Ausdauer für die Schießleistung.

Autor: Ao. Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl

Ausdauer ist die grundlegende motorische Eigenschaft für die körperliche Leistungsfähigkeit, die wiederum die Schießleistung in vielerlei Hinsicht beeinflusst. So wurde in der letzten Ausgabe von 10,9 (01/10) auf die Bedeutung der Ausdauer für die sensomotorische Koordination, das statische Gleichgewicht, die Reaktion, die Konzentration, die Atemtechnik, die Kreislaufregulation, die Infektabwehr und damit für die Gesundheit sowie insbesondere für die Bewältigung des Wettkampfstress, aber auch der Regeneration von Trainingsbelastungen hingewiesen. Da in vielen Trainingsplänen von Sportschützen offenbar das Ausdauertraining nicht den Stellenwert hat, das ihm zukommen sollte, gehen wir im Weiteren auf die systematische Steigerung der Leistungsfähigkeit näher ein.

Die Entwicklung der Ausdauer durch Training beruht auf physiologischen Gesetzmäßigkeiten, die in der Trainingslehre zusammengefasst werden. Dazu muss die Belastung die in Abbildung 1 angeführten Minimalanforderungen erfüllen, um zum adäquaten Trainingsreiz zu werden und dadurch entsprechende Anpassungsreaktionen auszulösen.

Abb. 1

Minimalanforderungen für Ausdauertraining

- | | |
|---|---|
| 1. Art der Belastung | TRAINING muss |
| dynamische, in der Intensität regulierbare Belastungsform | |
| 2. Intensität der Belastung | INTENSIV genug |
| Beanspruchung von mehr als 1/8 der gesamten Skelettmuskulatur | |
| Beanspruchung mit mehr als 50 % der maximalen Leistungsfähigkeit | |
| 3. Wöchentliche Gesamttrainingszeit | REGELMÄSSIG |
| Kombination von Belastungsdauer und -häufigkeit, Prinzip der Ganzjährigkeit | |
| 4. Belastungshäufigkeit | OFT genug |
| Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche (mindestens 2 bis 3 pro Woche) | |
| 5. Dauer der Belastung | LANG genug sein, um effizient zu sein. |
| mindestens 10 Minuten (nicht identisch mit der für das Training aufgewendeten Zeit) | |

Siegerehrungen simuliert und Erfolgssymbole eingesetzt werden. Auch hier ist ein Durchspielen eines Handlungsplans möglich, jedoch nicht im Sinne der Antizipation eines fixen Bewegungsgeschehens.

In der Praxis wird jedoch eine Akzentuierung oder Kombination der Methoden und Techniken je nach Ziel und Inhalt erforderlich sein.

Möglichkeiten des mentalen Trainings

Alle mentalen Trainingsmethoden und -techniken beruhen in irgendeiner Weise auf Vorstellungsprozessen. Darunter verstehen wir Bewusstseinsinhalte, die wir im Augenblick nicht als reale Tatsachen vor Augen haben. Diese Vorstellungen beruhen auf Erfahrungen, Erinnerungsbildern oder der Vergegenwärtigung früherer Wahrnehmungen, aber auch auf Emotionen und Gedanken.

Die folgende Auflistung zeigt uns die vielen Möglichkeiten auf, mental zu trainieren; die einzelnen Methoden und Techniken werden in den nächsten Ausgaben von 10,9 beschrieben werden.

Zu den Methoden und Techniken (Fachausdrücken) zählen: Visualisierung, Imagination, Observatives Training, Videoanalysen, Subvokales Training, Vokales Training, Verdecktes Wahrnehmungstraining, Ideomotorisches Training, Ideokinetisches Training, Positive Konnotation, Luzides Träumen, Modelltraining, Mentalsimulation, Psychomuskuläres Training und einfache Mentaltechniken- bzw. -tricks.

Ebenso werden wichtige Voraussetzungen, die Zeitkomponente und das Drumherum beschrieben. Wichtig dabei wird sein, den jeweiligen Bezug zum Sportschießen herzustellen und von den Erfahrungen zu berichten.