



auf Ihre Munitionsschachtel. Sie unterstützen mit diesem Idealbild Ihren Visiervorgang. So beeinflusst, wird Ihr Auge beim Zielen leichter das Zentrum finden.

## Bilder für den optimalen Wettkampfstand

Ruhe, Konzentration und Genauigkeit: Stellen Sie sich eine ruhige Wasseroberfläche, eine Waage in Balance, einen Laserstrahl, der präzise ins Zentrum führt, oder eine Zielscheibe mit einem Treffer genau im Zentrum vor.

## Verdeckte Wahrnehmung – sich selbst zuschauen

Für manche bedeutet die bildhafte Vergegenwärtigung der eigenen Person, das Sich-Hineinversetzen in die Rolle des Zuschauers, der sich selbst beobachtet, eine Möglichkeit, Bewegungsabläufe zu optimieren und störende Einflüsse auszuschalten.

Insbesondere in kritischen Momenten gewinnt man durch erfolgreiche Ausführung mentale Sicherheit und Offensivgeist.

Beispiel Pistolenschießen: Wählen Sie im Geist einen Standplatz, von dem aus Sie sich gut beobachten können. Sie beginnen mit der Vorbereitung, richten Ihre Waffe und die benötigten Utensilien her, bereiten sich mit allem, was dazugehört, vor. Richten präzise Ihren Stand ein. Laden die Waffe, der genaue Griff, die Positionierung der anderen Hand und gehen in Anschlag, heben die Pistole über die Scheibe, atmen dabei aus, Druckpunkt nehmen, Visierung aufnehmen, Arm senken bis zur Scheibenoberkante, weiter ausatmen, einatmen, beim Ausatmen den Arm in den Halteraum senken und den Druck am Abzug verstärken, bei Ankunft im Halteraum bricht der Schuss, nachzielen und Absenken der Waffe; kurze Entspannung und Vorbereitung auf den nächsten Schuss ...

## Sich seine eigene perfekte Leistung vorstellen

Schützen, die sich vor der Ausführung unsicher fühlen, die Schwierigkeiten haben, sich die kommende Bewegung klar vorzustellen, oder mit Konzentrationsproblemen kämpfen, rufen sich eine Leistung der Vergangenheit wieder ins Gedächtnis und stellen sich in allen Einzelheiten den damaligen erfolgreichen Ablauf vor.

Das Bewusstmachen der damals besonders gut gelungenen Bewegungsphasen, das Sich-Vergegenwärtigen von Gefühlen der Leichtigkeit und Sicherheit, mit der die schwierigen Elemente absolviert wurden, soll sich mit der gegenwärtigen Aufgabe verknüpfen und helfen, psychische Probleme und Mängel in der Planung und Ausführung zu vermindern.

Diese Form der mentalen Vorbereitung wird hauptsächlich trainingsbegleitend eingesetzt, kann jedoch auch im Wettkampf positive Effekte erzielen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die perfekte Leistung noch nicht allzu weit zurückliegt und es die Zeit vor der Ausführung erlaubt.

## Vorstellung des Erfolgs

Aus Berichten von sehr erfolgreichen Sportlern geht hervor, dass

alle eine innere Vorstellung von ihrem Erfolg hatten. Sie waren geradezu besessen von der Idee, eine perfekte Leistung zu zeigen und dafür hohe Anerkennung zu erhalten.

Es geht bei der Vorstellung von Erfolgen darum, innere Bilder zu erzeugen, die Ihr Endziel der Schützenkarriere beschreiben. Das kann ruhig übertrieben positiv sein. Je genauer, intensiver und häufiger Sie daran denken, desto mehr wird diese „Vision“ Ihr Handeln beeinflussen und Sie werden ganz automatisch Dinge tun, die Sie Ihrem Ziel näher bringen.

## Sich mit einem Vorbild identifizieren

Nicht immer gelingt dem Sportler eine klare Bewegungsvorstellung seiner eigenen Bewegung in allen Phasen. Hier kann es hilfreich sein, sich mit einem Vorbild zu identifizieren, das die Bewegung perfekt beherrscht.

Dabei sollte es sich um ein Leitbild handeln, das der eigenen Konstitution ähnelt, das motorisch subjektiv nachvollziehbar erscheint und das eine gefühlsmäßige Zuwendung erlaubt, d.h., man möchte so sein, sich so bewegen können und so schießen können wie dieses bewunderte Vorbild.

Je enger die persönliche Identifikation gelingt, je besser man sich in die Person hineinzusetzen vermag und sich vorstellen kann, was sie bei der Bewegungsausführung empfindet, welche Zuversicht und Sicherheit sie entwickelt, desto wirksamer stellt sich der mobilisierende Effekt für die eigene Bewegung dar.

Man verwirklicht in der Person des Idealbildes die perfekte Leistung. Das Vorbild wird quasi zum mentalen Medium der eigenen Wunschbewegung.

## Zum Abschluss

Bedenken Sie, dass der Effekt des Visualisierens von der Bewegungserfahrung und Bewegungskennntnis abhängt. Wegen der hohen konzentrativen Ermüdung ist das Visualisieren zeitlich nur begrenzt anwendbar. Und es bedarf der regelmäßigen Überprüfung der tatsächlichen Bewegung bzw. Situation, d.h. des Vergleichs zwischen Vorstellung und Wirklichkeit.



## Sportmedizin.

# Systematischer Trainingsaufbau.

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

In der letzten Ausgabe von 10,9 wurde eine systematische Trainingsgestaltung für die Entwicklung der Grundlagenausdauer empfohlen. Aber nicht nur bei der Ausdauer, als wesentliche Basis für eine gute Schießleistung, sondern auch in allen anderen Bereichen des Trainings (Kraft, Haltearbeit, Technik etc.) gilt der Grundsatz, dass der Belastung (Trainingsreiz) eine ausreichende Erholung folgen muss, um eine angemessene Anpassung und damit Trainingserfolg zu erzielen. Dabei werden mehrere Trainingseinheiten mit jeweils einer Überkompensationsphase zu einem Mikrozyklus (meist 1 Woche) derart zusammengefasst, dass den Trainingstagen mit großer Belastung solche mit geringerer oder keiner Beanspruchung folgen. Ab vier Trainingstagen pro Woche folgen zwangsläufig wirksame Einheiten an mehreren aufeinander folgenden Tagen, in denen der Körper nicht vollständig regenerieren kann, also nicht in die Überkompensationsphase kommen kann. Deshalb ist ganz allgemein eine unterschiedliche Gestaltung des Trainings an den einzelnen Tagen, aber auch von Woche zu Woche mit geringerer Beanspruchung jede 3. bis 4. Woche selbst für den Hobbysportler zu empfehlen. Dabei ist auch bei der Planung eines Krafttrainings (siehe 10,9 Ausgabe 03/09) darauf zu achten, dass dieses mit ausgeruhten Muskeln durchgeführt wird, also vor einem Ausdauer- oder Techniktraining. Zudem ist eine ausreichende Erholung nach einer Ausdauerbelastung vor einem Schießtraining einzuplanen.

Eine größere Herausforderung stellt die zyklische Gestaltung des Trainings für jene dar, die an Wettkämpfen teilnehmen wollen und

dabei entsprechend in Form sein wollen. Dazu ist auf jeden Fall zu berücksichtigen, dass das jeweilige antrainierte Leistungsniveau in allen Bereichen bei einem Aussetzen des Trainings bereits nach etwa 2 bis 3 Wochen wieder abzusinken beginnt. Andererseits ist zu bedenken, dass die Leistungsfähigkeit nicht durchgehend in Höchstform gehalten werden kann, sondern einen mehr oder weniger wellenförmigen Verlauf mit Höhen und Tiefen aufweist. Um dann bei den Wettkämpfen in sportlicher Hochform antreten zu können, bedarf es einer exakten Planung der Vorbereitung. Dabei soll in der allgemeinen Vorbereitungsperiode die Entwicklung der körperlichen und technischen Grundlagen für die im Wettkampf geplante sportliche Leistung angestrebt werden. In der anschließenden Wettkampfperiode soll dann die sportliche Hochform zu einem vorgesehenen Termin erreicht werden, die auf die in der Vorbereitungsperiode antrainierten Kondition und Technik aufbaut. In den letzten 3 Wochen vor dem Hauptwettkampf findet die unmittelbare Wettkampfvorbereitung mit deutlicher Reduktion des Trainingsumfanges bei Beibehaltung der Intensität und Häufigkeit statt. In dieser Phase wird besonderer Wert auf sportartspezifisches Training gelegt. Dauert die Wettkampfperiode etwa vier Monate, empfiehlt es sich, diese in zwei Etappen zu teilen und diese so zu planen, dass am Ende der jeweiligen Etappe ein besonders wichtiger bzw. der wichtigste Wettkampf stattfindet. Folgt der zweite wichtige Wettkampf in einem erheblich kürzeren Abstand als etwa fünf bis sechs Wochen, ist kaum eine Leistungssteigerung oder auch nur das Halten der Leistung zu erwarten. Im Schießsport

