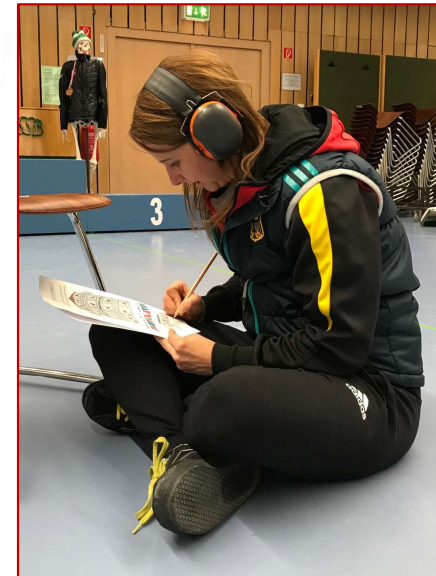


Werkzeugkiste für die **10**



Mentale Techniken

Überblick

1. Konzentrationstraining
2. Motivationstraining
3. Erregungsregulation
4. Vorstellungstraining
5. Unmittelbare Wettkampfvorbereitung
6. Mental Parcours



Konzentration

Konzentrationsstraining

Mentale Grundausbildung **AUFMERKSAMKEITSLENKUNG**
Ablenkung

Häufiges Nachfragen **HÄRTETRAINING**
Nervosität äußert sich in negativen Gedanken (eingebaute Störreize)
Nervosität äußert sich in Konzentrationsstörungen

Übermäßige Detailgenauigkeit **SELBSTINSTRUKTION**
Übermäßige Empfindungswahrnehmung
Nervosität äußert sich in Vergesslichkeit

Gedankliches Abschweifen **GEDANKENSTOPP**
Übermäßige Emotionalität

Störende Außenreize **ACHTSAMKEIT**

Motivation

Motivationstraining

Generelle Steigerung und Aufrechterhaltung der **UNTER BEOBACHTUNG**
Motivation **TRAINIEREN**
in der Trainingsgruppe **SO TUN ALS OB**

kurzfristige Motivation, Motivationsloch **AUFGABENSTELLUNG**

Steigerung des Selbstbewusstseins **ERFOLGSMONITORING**
Entwicklungsverständnis



Hektik **DIE HÄLFTE IST BEREITS**
Überforderung **GESCHAFFT**
Aufschieben von Aufgaben
IDOLE

Steigerung des Siegeswillens **WETTKAMPFZIELPLANUNG**
häufiges Wechseln der Wettkampfstrategie

übermäßig emotionale Reaktion auf **WETTKAMPFAUSWERTUNG**
Wettkampfergebnis
Misserfolgsverarbeitung
Meidung von Leistungssituationen und
herausfordernden Aufgaben im Training

Planlosigkeit **SCHRITT FÜR SCHRITT**
fehlende Kenntnis über Leistungsstand
häufiges Hinterfragen
Ablehnung von Trainingsaufgaben

Selbstregulation

Erregungsregulation

Gedankliches Entspannungstraining **REFUGIUM**

Steigerung Körperwahrnehmung **ZENTRIEREN**

Flache oder intensive Atmung **ENTSPANNUNGSAHMUNG**

Aufmerksamkeitslenkung beim Entspannungstraining **ATEMZÄHLEN**

Steigerung Körperwahrnehmung **LOCKERN**

Emotionsregulation **WUT LOSWERDEN**

Vorstellungstraining

Visualisierung

bei Trainingsausfall durch Verletzung und äußere
Umstände

BEWEGUNGSABLAUF

VISUALISIEREN

Zusatztraining bei hohen körperlichen Belastung,
Überbrückung trainingsfreier Zeit

für innerer Sicherheit und Selbstvertrauen

Kompetenzüberzeugung

Konzentrationstraining Aufmerksamkeitsregulation

Intensivierung des Lernerfolges bei Technikkorrektur

Verbesserung der mentalen Repräsentation einer

Bewegung

Erregungsregulation, Angstabbau

Startroutine, mentales Aufwärmen

beginnende Goldangst



Vorstellungstraining

Visualisierung

Wettkampfnervosität **ENTSPANNUNG VISUALISIEREN**

Reduzierter Selbstsicherheit

Hektik

Gefühl des Nicht-Weiterkommens



Wettkampfvorbereitung **ZIELE, ERFOLGE VISUALISIEREN**

fehlender Motivation, Antrieb

gemindert Selbstbewusstsein

Stärkung des Selbstbewusstseins **ERFOLGSGEFÜHL**

Zielvorstellung

Aktivierung

Wettkampfvorbereitung

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Wettkampfsicherheit **WETTKAMPFDREHBUCH**

Stärkung des Selbstbewusstseins

Optimaler Wettkampfeinstieg

Problemlösestrategie **WETTKAMPFAPOTHEKE**

Wettkampfvorbereitung

Stärkung des Selbstbewusstseins

Selbstwertsteigerung **SELBSTGESPRÄCHSREGULATION**

Stärkung des Selbstbewusstseins



Regenerationssteigerung **PAUSENGESTALTUNG**

Das Mental Parcours ist ein mentaler Hindernislauf mit verschiedenen Aufgabengruppen:

1. sportliche Aufgaben
2. schießspezifische Aufgaben
3. mentale Übungen

Die Aufgaben werden abwechselnd zu einem Aufgabenpool zusammengestellt. Je nach Zielstellung gestalten sich die Spielregeln gemäß Wettkampf, durch unterschiedliche Anforderungen, Schießleistung oder durch einen definierten Zeitrahmen.

- mentale Trainingseinheit
- Lehrgangsrahmenprogramm
- Team bildende Maßnahme
- Maßnahme gegen Lagerkollaps
- bei allgemein sinkender Motivation



Mental Parcours

Alternativtraining

	AUFGABE	FAKTOR	ZIEL
1	Passe		Ringzahl
2	Ruhepuls messen 1 Min. Seilhüpfen Puls auf Ruhepuls regulieren	Fitness Pulsregulation	Zeit
3	Passe		Ringzahl
4	Am Pezziball aufstehen	Gleichgewicht Konzentration	Zeit
5	Passe		Ringzahl
6	Kopfrechnen 20 Zahlenreihen ausrechnen	Konzentration	Zeit
7	Passe		Ringzahl
8	20 Liegestütz anschließend Faden in eine Nadel einfädeln	Kraft Konzentration Selbstregulation	Zeit
9	Passe		Ringzahl
10	400 m Lauf Puls auf Ruhepuls regulieren	Ausdauer Pulsregulation	Zeit
11	Letzte Passe		Ringzahl

Fragen

1. Konzentrationstraining

- Grundagentraining: Konzentrationsausdauer und Intensität
- Lenkung der Aufmerksamkeit

2. Motivationstraining

- Motivationsschwankungen beachten
- Optimierung der Bereitschaft für Handlungen, Ausdauer und Intensität

3. Erregungsregulation

- Individuell, optimales Erregungsniveau
- Regulation differenziert in physiologisch, kognitiv und emotional

4. Vorstellungstraining

- Genaue Bewegungsvorstellung
- Keine Überforderung

5. Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

- Aspekte der Herausforderung – Handlungssicherheit, Routinen

6. Mental Parcours

Quellenangaben

- Regös, R. (2020). DSB-Themenwoche, *Gedanken lenken die Handlung*.
<https://www.dsb.de/aktuelles/artikel/news/dsb-themenwoche-gedanken-lenken-die-handlung>
- Podcast Volltreffer. (2020) DSB-Themenwoche *Angst*.
<https://www.dsb.de/aktuelles/artikel/news/dsb-themenwoche-sportpsychologin-dr-rita-regoes-im-podcast>
- 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.
- DSB Webseminar (2021). Sportpsychologisches Training im Schieß- und Bogensport
<https://youtube.com/watch?v=jmqzWZMkAAA&feature=shares>
- Regös, R. (2023). *Werkzeugkiste für die 10. Übungssammlung für Trainer*. 10fuerdie10@gmx.de

