



**Projektarbeit von Arno Suhm, Klaus Marschar, Monika Marschar-Gonser**

## **Psychologische Betreuung im Vorfeld eines Wettkampfes**

### **Nachbetrachtung der DM Feucht 2011**

### **Aufgabenstellung**

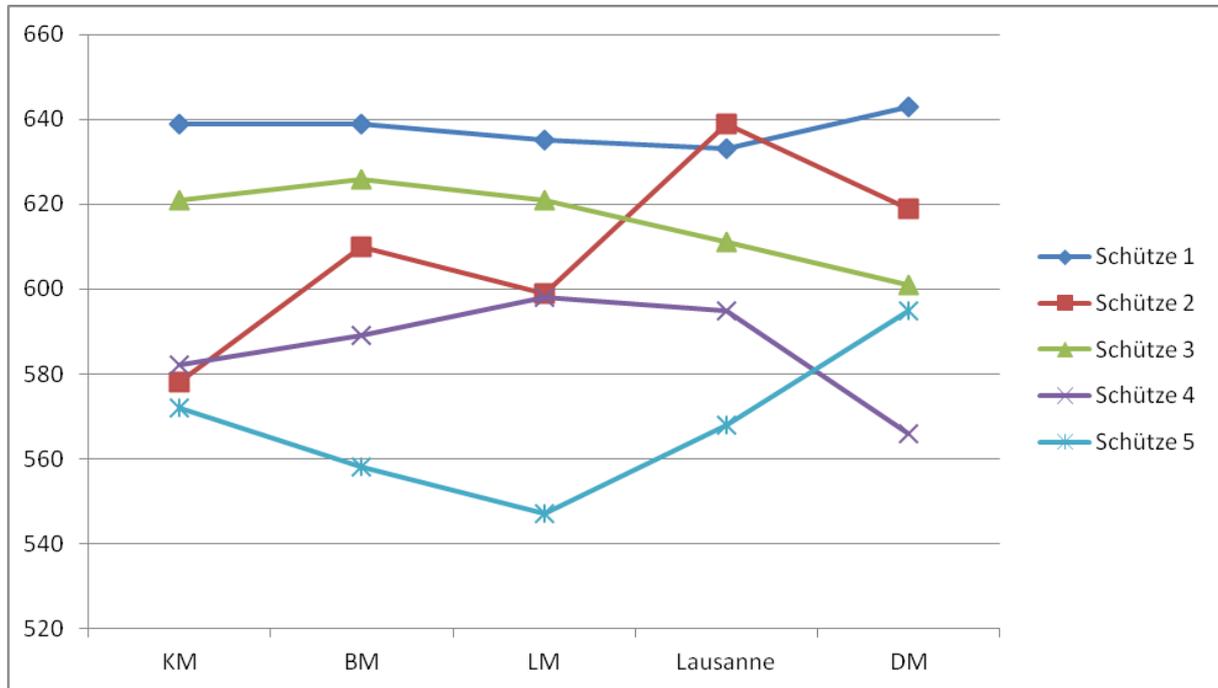
Am Beispiel von fünf Schützen des aktuellen Landeskaders SBSV soll analysiert werden, welche Faktoren zu den unterschiedlichen Leistungen bei der DM Fita des DSB 2011 in Feucht geführt haben, im Vergleich zum Saisonverlauf unter Berücksichtigung der mittelbaren und unmittelbaren Wettkampfvorbereitung und den individuellen Zielsetzungen.

### **Darstellung der Ergebnisse FITA i. Fr. 2011**

Ergebnisse Qualifikationsrunde ab Kreismeisterschaft bis Deutsche Meisterschaft

	<b>KM</b>	<b>BM</b>	<b>LM</b>	<b>Lausanne</b>	<b>DM</b>
<b>Schütze 1</b>	639	639	635	633	643
<b>Schütze 2</b>	578	610	599	639	619
<b>Schütze 3</b>	621	626	621	611	601
<b>Schütze 4</b>	582	589	598	595	566
<b>Schütze 5</b>	572	558	547	568	595

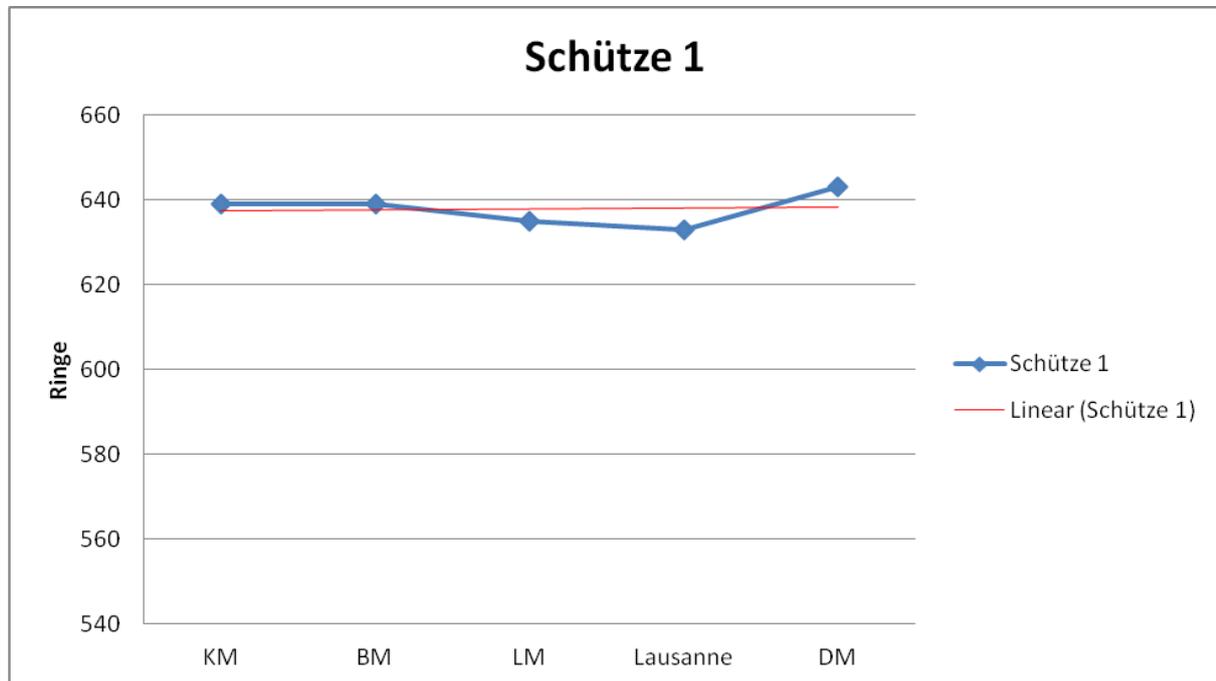
## Grafische Darstellung als Leistungskurven



# **Einzelbetrachtung mit linearer Entwicklung und Analyse der Faktoren**

## Schütze 1

„Ich hatte nicht Angst davor zu verlieren, sondern am Ende nicht mein Bestes gegeben zu haben. Ich hatte sehr wichtige Bezugspersonen hinter mir, die mir Sicherheit gaben“.



Saisonverlauf: leichtabfallender Verlauf durch verletzungsbedingt reduziertes Training über die gesamte Periode, trotzdem Höhepunkt zur DM.

Einzelbetrachtung: Relativ geradliniger Verlauf mit leichter Tendenz nach oben

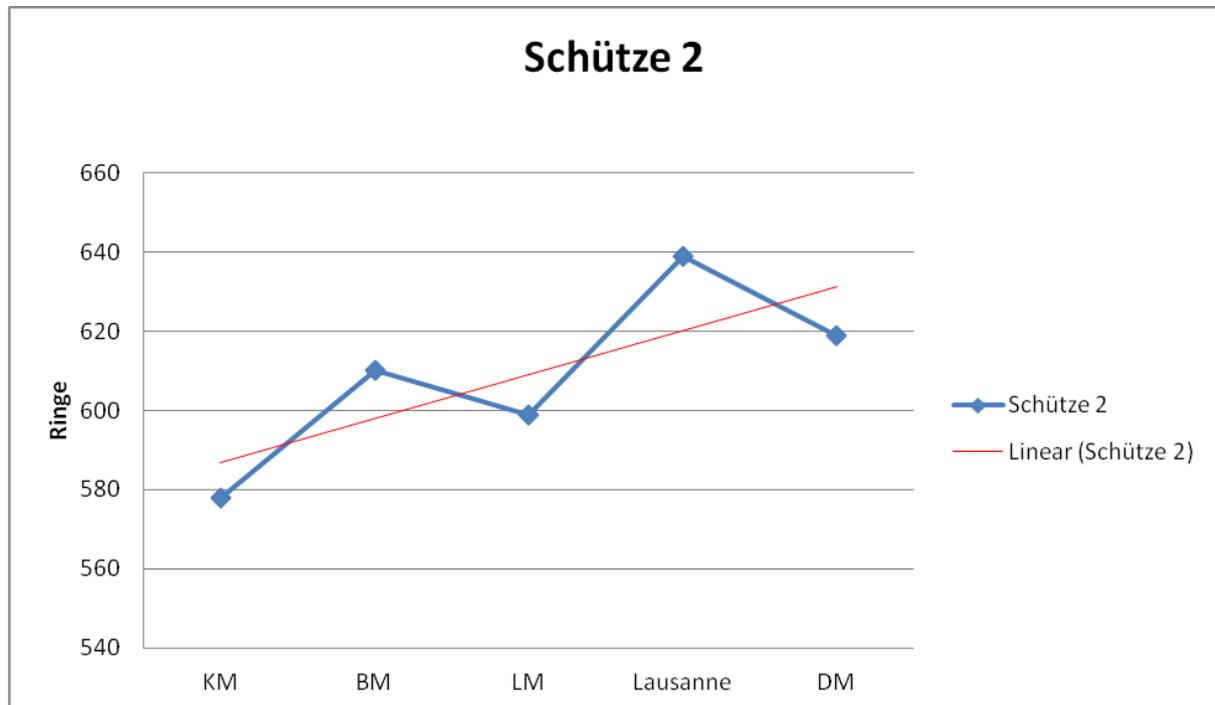
Zielsetzung: Unter die ersten 3 zu kommen, Qualifikation für DSB Ranglistenturniere ( längerfristiges Ziel C-Kader ), „Ich will und werde 640 Ringe schießen“

Gründe für den Ausgang: klare Zielsetzung von Seiten des Schützen, konzentrierter Wettkampf, Schütze war sich seiner Stärken und seines Könnens bewusst, gute Selbstregulierung, psychologische Unterstützung durch Gespräche „Du schaffst was du dir vorgenommen hast“, keine „Hintertür“ sondern zielgerichteter Ansporn, Sicherheit durch vertraute Betreuungspersonen

Verbesserungsmaßnahmen: Die Orientierung an der Leistung des Scheibennachbar im 2. Durchgang war ein taktischer Fehler, der in einer Nachbesprechung aufgearbeitet wird. Der sehr große Ehrgeiz kann zu Verkrampfung führen, mentale Unterstützung ist hilfreich.

## Schütze 2

„Nach dem Wettkampf habe ich mir gedacht, dass ich doch viel mehr kann und wieso ich es nicht zeigen konnte.“



Saisonverlauf: stark schwankende Leistung mit gravierenden Höhen und Tiefen

Einzelbetrachtung: linear betrachtet trotzdem deutliche Steigerung der Leistung

Zielsetzung: unklare bzw. unrealistische Zielsetzung

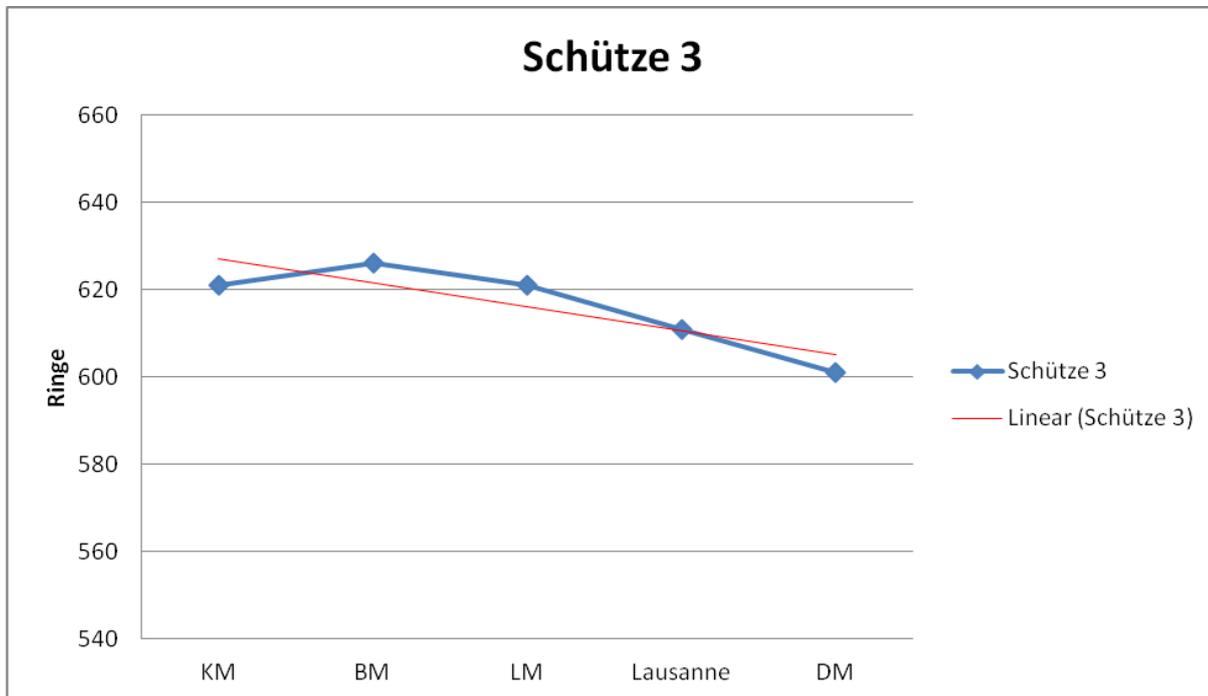
Gründe für den negativen Ausgang: Das Abrufen der Leistungsfähigkeit "auf den Punkt"

klappt nicht immer zuverlässig. Keine zielgerichteten Gedanken unmittelbar vor und während des Wettkampfes. Konzentration auf Technik ging während des Wettkampfes verloren.

Verbesserungsmaßnahmen: Niederlage löst Lernimpuls bzw. Motivationsschub aus, Trainingsplanung überprüfen in Hinblick auf Pausen und Leistungsspitzen, Mentale Unterstützung (Leitsatz finden), unterschiedliche Trainingsmethoden zum Abrufen der Leistungsfähigkeit, Trainieren der Wettkampfhärte

## Schütze 3

„Von Beginn an werde ich immer saurer auf mich selbst, mit der Zeit wird das ein Zorn auf mich und ich bekomme es nicht hin, diesen Zorn zu lindern“



Saisonverlauf: Leistungssteigerung zu Beginn der Saison, dann stetig abfallende

Leistungskurve

Einzelbetrachtung: trotz Einhaltung des Trainingsplans gravierende Verschlechterung der

Leistung zum Ende der Periode

Zielsetzung: unter die ersten 5 zu kommen

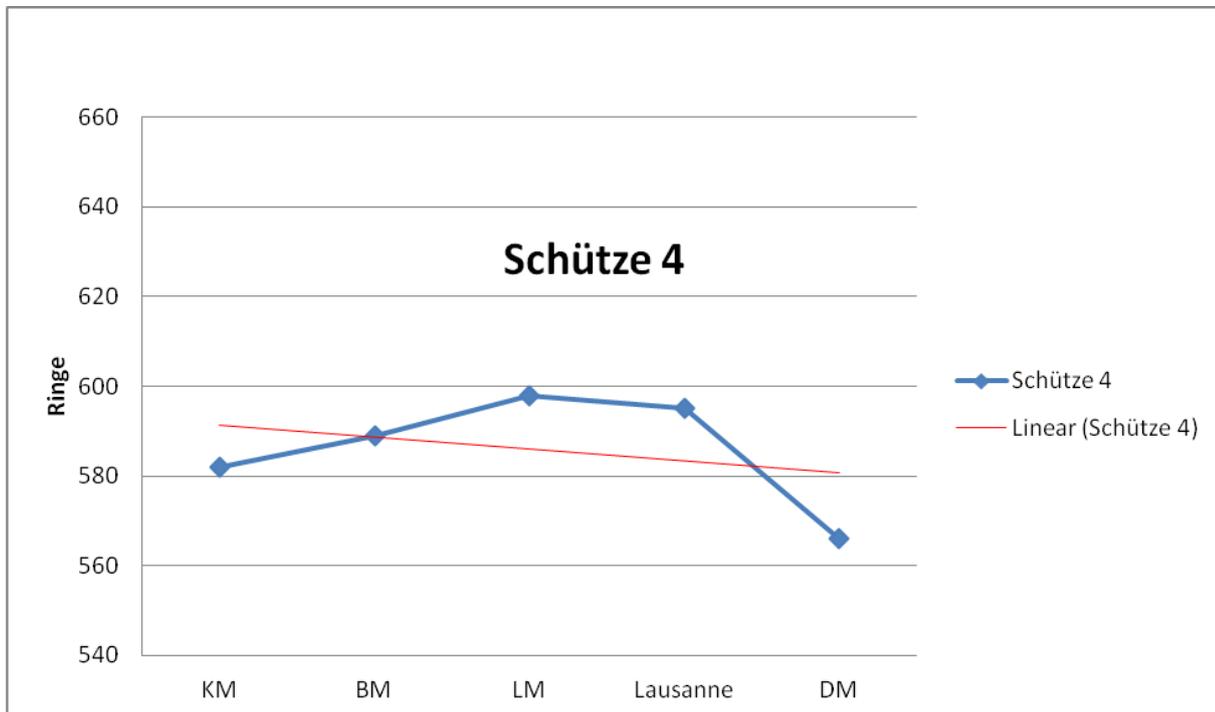
Gründe für den Ausgang: Motivationsschwächen in Bezug auf kontinuierliche

Leistungssteigerung, Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, sehr viele negative Gedanken während des Wettkampfes („Warum treffe ich nicht, obwohl ich versuche die selbe Technik wie sonst auch zu schießen?“), Emotionen sind nicht unter Kontrolle

Verbesserungsmaßnahmen: Selbstüberschätzung kann zu Blockaden führen. Übungen zur präzisen Selbsteinschätzung (z.B. Prognose- und Feedbackbogen), positive Selbstinstruktion (Leitsatz finden), Überprüfung des individuellen Trainingsplans.

## Schütze 4

„Während der DM war ich sehr nervös, weil ich nicht gut getroffen habe, aber auch weil ich gut schießen wollte wegen dem Team.“



Saisonverlauf: steigende Leistungskurve gemäß Saison-Trainingsplan, Absturz zur DM

Einzelbetrachtung: linear betrachtet insgesamt sinkende Leistung

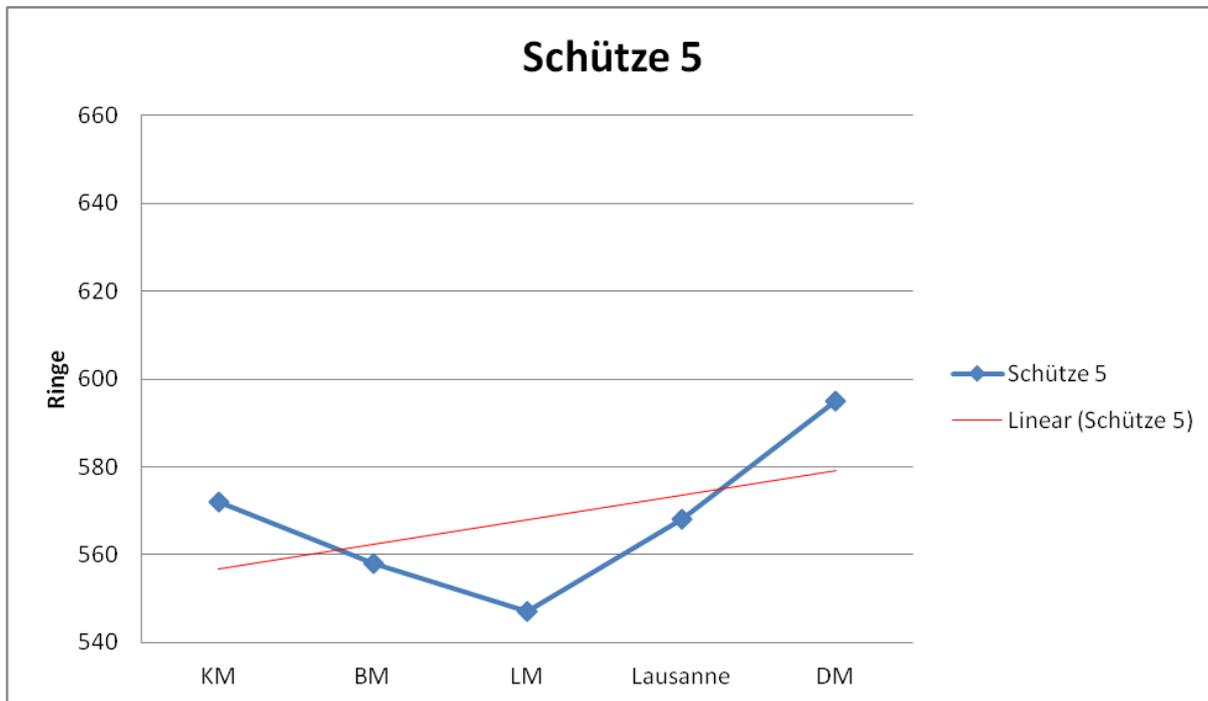
Zielsetzung: Für die Mannschaft gut schießen

Gründe für den negativen Ausgang: Schütze hat sich stark unter Druck gesetzt und war sehr nervös (als „schwächstes“ Mitglied der Mannschaft), technische und mentale Stabilität fehlen noch, zu wenig Wettkampferfahrung (erste DM FITA).

Verbesserungsmaßnahmen: Gewöhnung an Wettkampfsituation (z.B. Schauwettkämpfe, Training zur Wettkampfzeit und an verschiedenen Orten), Kraftausdauertraining, Aufarbeitung der Enttäuschung durch Motivationshilfen (präzise Selbsteinschätzung führt dann zu Selbstvertrauen, Nervenstärke und Wettkampfhärte).

## Schütze 5

„Nach der DM war ich zufrieden, weil alles so geklappt hat, wie ich gehofft hatte.“



Ergebnisse: nach dem Absturz zur LM brachte das Aufbauturnier in Lausanne

Selbstsicherheit, Steigerung zur DM

Einzelbetrachtung: klare Leistungssteigerung, DM als Höhepunkt

Zielsetzungen: Wiederaufnahme in den Landeskader, jedoch keine Medallenerwartung

Gründe für den positiven Ausgang: Klare Zielsetzung wurde umgesetzt, intensives Training im Vorfeld, positive und entspannte Gedanken während des Wettkampfes, konnte an der DM ohne Druck sein Bestergebnis schießen.

Verbesserungsmaßnahmen: positive und entspannte Gedanken sollen auch bei einer höheren Leistungserwartung erhalten bleiben, Förderung des Kampfgeistes und der präzisen Selbsteinschätzung.

## Erkenntnisse zur Wettkampfvorbereitung und Nachbereitung

- Eine ruhige und harmonische Anreise unterstützt die Sportler. Dies kann durch eine strukturierte Planung ( Verhaltensprogramm ) mit klaren Vorgaben aller Beteiligten im Vorfeld z.B. für Unterkunft, Essen, Freizeit erreicht werden. Falls Unstimmigkeiten auftreten, wird verabredet diese Aufarbeitung auf einen Zeitpunkt nach dem Wettkampf zu verschieben. Der Organisator kann gegebenenfalls ein Machtwort sprechen.
- Der Blick auf die Umsetzung der Zielvorgaben statt die Konzentration auf Ergebnisse hat sich als förderlich erwiesen. Klare Zielsetzung erleichtert die Umsetzung des Trainingserfolges.
- Motivationshilfen (Einstellung zum Leistungssport überprüfen, Einsatz-Ertragsverhältnis prüfen, Erholungspausen zum richtigen Zeitpunkt einbauen, Leitsätze formulieren).
- Pausen können für mentales Techniktraining genutzt werden, dies hilft beim stabilen Abspeichern der erlernten Techniken.
- Trainer und Schützen machen unmittelbar nach dem Wettkampf Notizen, Nachbesprechung findet beim nächsten Training statt.
- Speziell bei Schütze 1 ergibt sich die Fragestellung für die sportliche Zukunft und deren Planung, warum dieser Schütze trotz verhältnismäßig geringem Trainingsumfang zu dieser Steigerung fähig war, ob es wirklich nur der reine mentale Aspekt war, oder ob in Zukunft der Trainingsumfang bewusst vor großen Wettkämpfen zurück gefahren wird.
- Ein noch sehr unerfahrener Schütze (Schütze 4), der in einer Mannschaft bei einer DM starten soll, braucht eine spezielle Vorbereitung, da der Druck seine persönliche Entwicklung beeinträchtigen könnte. Nach einem Misserfolg muss eine positive Neuausrichtung stattfinden.

### **Quellenangabe**

Draksal, Michael: Mit Mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg

Linz, Lothar: Erfolgreiches Teamcoaching

Beckmann, Jürgen und Elbe, Anne-Marie: Praxis der Sportpsychologie

SBSV Rangliste

Selbstauskünfte der Schützen