

# Tipps zur Beherrschung der Wettkampf-Erregung

von Gert Schreiber

## Kurzprogramm zur Regulierung von "Anspannung" und "Entspannung"

### 1. Vorübungen:

Als Vorübung müssen wir uns an den Zustand der Entspannung gewöhnen, indem wir ein differenziertes Gefühl für Spannung und Entspannung als sehr unterschiedliche Zustände empfinden lernen. Es kommt darauf an, die verschiedenen Empfindungen, die bei der Anspannung und Entspannung entstehen, genau zu erfühlen und zu beobachten. Es ist angenehm, wenn die Muskeln vom angespannten in den entspannten Zustand übergehen, dieser Übergang ist genau zu erfühlen und zu beobachten. Das Erlernen und Erproben sollte zu Beginn allein und später im Training auf dem Schießstand erfolgen. Die Fähigkeit der Zustandsregulierung ist im WK deshalb von Vorteil, weil in kürzester Zeit (max. 5 Minuten) die im WK erforderliche Konzentration auf "den Punkt" wieder hergestellt wird.

Beginnen wir mit der rechten Hand: Die Hand fest zur Faust ballen, jedoch nicht verkrampfen. Dieser Spannungszustand erhält die Zahl 100 (höchster Anspannungsgrad).

Vom Spannungszustand 100 gehen wir nun in 5 Schritten auf Zustand 0 zurück. Suche den Spannungszustand, der dem Niveau "80" entspricht, fühle in die Hand hinein und lege den Zustand 80 fest – danach bestimme den Zustand "60" usw. (geordnet: 100 – 80 – 60 – 40 – 20 – 0).

Versuche anschließend in ungeordneter Folge die verschiedenen Zustände einzustellen – zu erfühlen (ungeordnet: 100 – 40 – 80 – 20 – 60 – 0).

### 2. Kurzprogramm:

#### a. Arme:

- Erst rechte Hand, dann linke Hand, danach beide Hände zur Faust ballen (je 2-mal)
- Erst rechte Hand, dann linke Hand, danach beide Hände zur Faust ballen (je 2-mal)
- Rechter Arm, linker Arm, beide Arme anwinkeln, Oberarmmuskeln fest an- und entspannen (je 2-mal)
- Beide Arme strecken, Handflächen zeigen nach oben (je 2-mal)
- Beide Arme strecken, Handflächen zeigen nach unten (je 2-mal)

#### b. Halsmuskulatur

- Kopf nach hinten drücken
- Kopf nach rechts drehen, drücken
- Kopf nach links drehen, drücken
- Kopf nach vorn heben, drücken

Hände hinter dem Nacken verschränken, mit dem Nacken fest gegen die Hände drücken. Kopf locker ausbalancieren, sodass die Spannung sich löst.

#### c. Schultergürtel und Brustkorb:

- Schultern heben und fallen lassen (je 2-mal)
- Schultern nach hinten ziehen
- Schultern nach vorn schieben
- Oberkörper nach vorn beugen (Rumpfbeugen vorwärts).

Dabei wie folgt auf die Atmung achten: Tief einatmen, Luft anhalten (Spannung im Brustkorb), ausatmen (angenehme Entspannung), je 4- bis 6-mal.

#### d. Gesäß und Beinmuskulatur:

Fersen fest gegen den Boden drücken, Zehenspitzen zum Boden krümmen.

#### e. Trainingshinweise:

1- bis 2-mal tägliche Übung sichert die geplante Wirkung beim Erfühlen der muskelphysiologischen Prozesse.

### 3. 5-Wochen-Programm:

1. Woche: Vorübungen
2. Woche: Kontrolle
3. Woche: a + b
4. Woche: a + b + c
5. Woche: a bis d (komplett)

Den Sportlern sind jene Übungen für den WK zu empfehlen, die am sichersten den Zustand regulieren.