



Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch

Sportpsychologische Komponenten



Inhalt

Leistungsmotivation.....	2
Eigeneinschätzung	2
Fremdeinschätzung	2
Konzentration und Daueraufmerksamkeit.....	2
Mental Skills	3

Leistungsmotivation, Konzentration und mentale Stärke sind Begriffe, welche im Zusammenhang mit sportlicher Leistung immer wieder fallen. Ebenso bei Leistungen im Sportschiessen. Die Operationalisierung (Messbarmachung) dieser genannten Komponenten wurde schon von vielen Forschungseinrichtungen angegangen. Obwohl mentale Prozesse «zwischen den Ohren» stattfinden, lassen sich vereinzelt mit geeigneten Methoden mehr oder weniger gut messen und beurteilen. Wichtig bei der Messung solcher «soft» Faktoren ist die Absicherung durch ein weiteres Messverfahren.

Leistungsmotivation

An einer Talentsichtung nicht motiviert zu sein, scheint gar nicht in Frage gestellt zu werden. Dennoch soll der Sportler sich mit den Facetten der Leistungsmotivation auseinandersetzen, indem er den eigens für den Schiesssport entwickelten Fragebogen ausfüllt.

Eigeneinschätzung

In diesem Fragebogen werden durch mehrere Fragen einzelne Facetten der Leistungsmotivation abgefragt. Aufmerksamkeit, Durchhaltewille, Ehrgeiz, Engagement, Erfolgszuversicht, Flexibilität, Furchtlosigkeit, Lernbereitschaft, Selbständigkeit, und Zukunftsorientierung sind Skalen, welche vom Athleten auf einer 7 Stufigen Skala abgefragt. Damit keine Vorbereitung auf diesen Fragebogen stattfinden kann, werden hier die Fragen auch nicht publiziert. Weiter ist auch bekannt, dass in einem Talentsichtungssetting das explizite Ausfüllen eines Fragebogens zur Leistungsmotivation von sozialen Erwünschtheitseffekten überschattet wird. Hier könnten zukünftig schon bald implizite Motivmessungen zum Zuge kommen.

Fremdeinschätzung

Das Leistungsmotivations-Inventar (LEMOVIS) ist ein Beurteilungsraster, welches von Heimtrainer, RLZ Trainer, oder anderen Trainern die mit diesem Athleten gearbeitet haben ausgefüllt werden kann. Es werden nicht athleteninterne psychische Prozesse abgefragt, sondern Verhaltensweisen, welche der Athlet an den Trainings- und Wettkampfalltag legt, welche mit leistungsmotiviertem Verhalten einhergehen.

Konzentration und Daueraufmerksamkeit

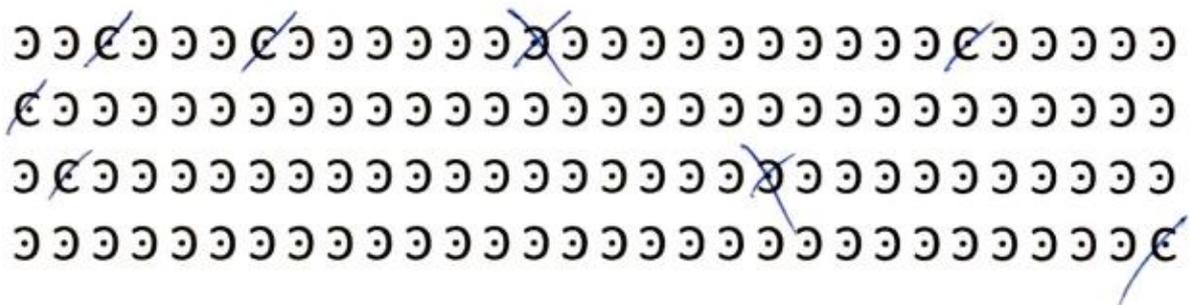
Konzentration und Aufmerksamkeit über eine längere Zeit aufrecht erhalten zu können, ist eine Eigenschaft, welche auf höchstem Niveau Leistung stark mitbeeinflusst. Damit eine Beurteilung dieser Eigenschaft vorgenommen werden kann, bedient man sich einem Daueraufmerksamkeitstest. Hier das entsprechende Testmanual:

Konzentrationstest

1. 12 Minuten Zeit
2. Alle C, die auf MINDESTENS 2 ☺ folgen, markieren
3. Über den Zeilenwechsel können ebenfalls zu markierende Zeichen vorkommen
4. Von oben links nach unten rechts arbeiten
5. Auswertung:
 - a. Wie viel Zeilen schaffst du
 - b. Wie viele hat es bis dorthin
 - c. Wie viele hast du entdeckt
 - d. Wie viele hast du verpasst
 - e. Wie viele hast du falsch angekreuzt
6. Beispiele:



7. Wenn du etwas korrigieren willst mache das bitte wie folgt



Mental Skills

Im Rahmen seiner Ausbildung hat ein Athlet von verschiedenen Trainern, Athleten und Betreuern unterschiedliche Skills auf den Weg mitgegeben bekommen, oder hat sich selbst einige selbst beigebracht. In diesem Fragebogen geht es darum eine Übersicht über die verschiedenen mentalen Skills und deren Qualität in Wettkampf bzw. Trainingssituationen zu gewinnen. Dieser Fragebogen dient dazu, dass die Trainer ihre mentalen Interventionen optimaler auf den Athleten anpassen können.