**KONZENTRATION IM ZIELSPORT**

Zielsportler definieren übereinstimmend die „Konzentrationsfähigkeit“ als mentale Schlüsselqualifikationen: Ohne die entsprechende Konzentration keine konstant gute Leistung; Zufallstreffer sind immer möglich, aber um einen Bewerb zu gewinnen, braucht es Konzentration! Wer über Konzentrationsschwächen klagt, muss allerdings akzeptieren, dass es sich zumeist um symptomatische Phänomene handelt und dass kurzfristig-oberflächliche Interventionsversuche nur selten wirklich erfolgreich sind. (Vgl. dazu unter „Konzentration“)

**„Konzentration“ bezeichnet einen spezifischen Wahrnehmungsmodus:** Wer sich auf etwas konzentriert, beschränkt seine bewusste Wahrnehmungsleistung auf ein als wesentlich definiertes Spektrum, während alle anderen Wahrnehmungen ohne bleibenden Eindruck quasi „unbemerkt“ bleiben und nicht einer weiteren Verarbeitung (z.B. Zuordnung, Bewertung) zugeführt werden. Diese Selektion sichert die Funktionalität der neuronalen Impulsübertragungen – das „Gelernte“, das „Können“ kann ohne Ablenkung abgerufen werden. Und wenn sich nun aber doch Gedanken wie „Der Hundling will mich damit nur ärgern!“ oder „Die Tussi glaubt auch, sie ist weiß Gott wer ….“ Einschleichen? Wie sich dagegen wappnen? Wirklich erfolgreich wird nur der sein, der bereits im Vorfeld in diese Richtung investiert hat; denn wenn sich Gedanken dieser Art erst einmal eingeschlichen haben, ist es schon zu spät. (Dagegen anzukämpfen ist meist nicht möglich, zumindest aber Energie raubend …) Gefestigt und konzentriert wird hingegen der agieren können, der bereits vorbeugend an seinen Einstellungen und „beliefs“ gearbeitet, sein Selbstwertgefühl abgesichert und seine „innere Ruhe“ gefunden hat. **Auf den Punkt gebracht: Wer zur rechten Zeit in seine Persönlichkeitsentwicklung investiert, trifft besser!**

1) **Klare Ziele und eine starke Motivation** begünstigen auch die Konzentrationsleistung!

**2) Konzentration braucht ….**

* **Psychische, „innere“ Harmonie:** Ein Schütze sollte in sich ruhen; jede disharmonische Empfindung könnte ablenken bzw. die Konzentration störende Wahrnehmungen begünstigen. Konzentrationsprobleme hat daher wahrscheinlich, wer unbewältigte Konflikte „im Gepäck“ mitschleppt (Partnerschaft, Familie, Beruf, Team etc.). Konzentrationsschwächen kennt aber vermutlich auch der häufiger, der mit sich selbst im Unreinen ist, der von Selbstzweifel geplagt nicht an seine Möglichkeiten glaubt, der Motivationsprobleme hat („Warum tu ich mir das eigentlich an?“) oder mit seiner Gesamtsituation grundsätzlich unzufrieden ist. Nicht selten äußert sich dann der Versuch, gegen diese Konzentrationsschwäche anzukämpfen, in einer aggressiven „Denen zeig` ich`s !“-Haltung, die jedoch nur in Ausnahmefällen von Erfolg begleitet sein wird.
* **Physische Harmonie**: Körperliche Beschwerden beeinträchtigen die Konzentration; wer „schlecht beisammen ist“, wird durch seine körperlichen Probleme leichter aus der Konzentration gebracht. Daher braucht auch ein physisch anscheinend wenig beanspruchter Zielsportler zumindest eine gute Gesamtkonstitution. (Wer Spitzenleistungen erbringen will, wird weder an gezieltem „Ausgleichstraining“ noch an systematischer Arbeit im Kraft- und Ausdauerbereich nicht herum können.)

3) **Die Konzentrationsform muss passen!** Unter dem Aspekt der „Richtung“ bzw. des Konzentrationsobjektes kennen wir unterschiedliche Formen der Konzentration (Vgl. dazu auch unter „Konzentration“). Im Zielsport ist eine Verschränkung von „extern-enger“ Konzentration mit einer „intern-weiten“ gefordert! D.h., dass der Zielsportler einerseits nur auf sein Ziel fixiert zu sein hat, andererseits aber in sich hineinzuhorchen hat, um eine „innere Bereitschaft“ herbeizuführen – besser: abzuwarten bzw. zuzulassen! Während er also seine Sinnesorgane ganz dem Gesamtphänomen „Ziel“ widmet, ist er gleichzeitig sensibel für sein „Innenleben“ (Atmung, Pulsfrequenz, Muskeltonus, aufsteigende bzw. gesammelte Energie)