

Im Training läuft es immer prima

Leistungsabfall im Wettkampf: Ist Targetpanic der Grund?

Training und Wettkampf oder wettkampf-ähnliche Situationen sind zwei Paar Schuhe. Viele haben diese Erfahrung und diese bittere Erkenntnis schon einmal gemacht. Gerade wenn es drauf ankommt, gibt es gleich oder im Lauf des Wettkampfes einen Einbruch und man kann sein Potenzial einfach nicht ausschöpfen. In solchen Fällen macht das Wort „Trainingsweltmeister“ oft die Runde.

In vielen Sportarten ist es ähnlich, so auch im Bogensport. Es gibt viele, die außergewöhnliches Talent haben, es aber im Ernstfall nicht oder nur sehr selten abrufen können. Gerade wenn man etwas erreichen möchte, läuft es schief. Und auch Hobby-Schützen, die sich bei einem Turnier oder am Parcours beweisen wollen, leiden darunter. Ein oft wiederkehrendes Szenario: Beim Einschießen oder im Training gelingt vieles und man trifft gut, wenn es dann um was geht, bricht man ein. Topschützen haben da schnell die Bezeichnung „Trainingsweltmeister“ umgehängt.

Was ist aber nun der Grund für dieses Phänomen? Ein Grund kann natürlich eine negative Denkweise oder Nervosität sein. Es können aber auch Zweifel und Ängste die Ursache sein. Jeder schätzt nämlich bewusst oder unbewusst ein, wie groß seine Chancen sind, sein Wettkampfziel oder auch nur das Punkteziel bei einer Parcoursrunde zu erreichen. Setzt man sich damit nicht schon in der Vorbereitung auseinander, besteht die Gefahr, dass diese unbewussten Gefühle während des Wettkampfs oder der Runde kommen und erst dann bezüglich der Chancen zur Zielerreichung negative Emotionen auslösen.

Selbstzweifel können zum anderen ausgelöst werden, wenn die eigene körperliche Erregung negativ gedeutet