

Einsatz von Biofeedback beim Österreichischen Jagdkommando

Wir verwenden Ihr Gerät, weil es aufgrund der an der Oberfläche angebrachten Sendemodule für eine praktische Ausbildung geeignet ist. Es ist ein schneller Wechsel der Komponenten zwischen mehreren Probanden möglich und kann ökonomisch genug eingesetzt werden. Weiters behindern die Elektroden das Handling unserer Soldaten nicht.

Verwendungszweck:

Kraft und Ausdauer sind bei unseren Jagdkommandosoldaten in einem Höchstmaß ausgebildet. Eine Steigerung dieser Bereiche wäre nur unter unverhältnismäßig hohem Zeitaufwand möglich. Im mentalen/sportpsychologischen Bereich hingegen gibt es noch große Entwicklungsmöglichkeiten.

Individueller Stresslevel wird dokumentiert und rückgemeldet, die einschränkenden Auswirkungen von erhöhtem Stress werden gelehrt, die Bedeutung einzelner Biosignale für motorische, kognitive und emotionale Fertigkeiten und Zustände wird aufgezeigt, der Verlauf der weiteren Ausbildung wird kontrolliert und evaluiert.

Es werden trainiert:

- Zustandskontrolle und Psychoregulation, bringt eine schnellere Regeneration in kurzen Einsatzpausen oder bei lange andauernden Einsatzszenarien
- Unterstützung der Schießausbildung durch visualisieren des Arousals, gezieltes individuelles Training und Rückmeldung des gesunkenen Arousals, was das Selbstvertrauen des Soldaten steigert und ihn besser macht
- Atem- und Muskelentspannungstraining für Scharfschützen und Spotter, welche lange Zeit völlig bewegungslos ausharren müssen, um sich nach Schussabgabe höchst explosiv abzusetzen
- Unterstützung der Sprengausbildung durch biofeedbackunterstütztes Atmungs- und Entspannungstraining, reduziert Gefahr von Unfällen weil Soldaten mehr Übersicht und weniger Tunnelblick aufweisen

Zusammenfassung:

Jagdkommandosoldaten operieren in einem hoch spezialisierten Segment militärischer Tätigkeiten und sind Hochstress ausgesetzt.

Biofeedbackunterstütztes Training nutzt bisher unerschlossene Bereiche im mentalen Training und erhöht unsere Einsatzbereitschaft.

Bericht des Psychologen des Jagdkommandos