

Die Gratwanderung zwischen Erfolg und Misserfolg

Mit der Gratwanderung des Schützen wollen wir aufzeigen, wie nahe im Schiesssport Erfolg und Misserfolg zusammenliegen.

Mit Hilfe des Trainings oder des Einschiessens versucht der Schütze, sich auf die positive Seite zu arbeiten.

Der Unterschied zwischen einem Durchschnitts- oder Spitzenschützen liegt wohl darin, dass der Spitzenschütze jederzeit weiss, wo er sich befindet. Dadurch erkennt er auch wenn er sich gegen die Grenzen des Misserfolges bewegt, wobei der schwache Schütze diese Grenze sicher nicht erkennen kann.

Der gute Schütze ist somit in der Lage mit gezielten Massnahmen den Misserfolg von sich abzuweisen, jedoch der schwache Schütze den Fehler oft zu lange bei seinem Unvermögen sucht und somit zu viele Punkte liegen lässt.

Jede Sekunde, ja sogar Bruchteile von Sekunden können über Sieg und Niederlage entscheiden.

Der Wettkampf oder das Training beginnen mit dem ersten Schuss und enden erst nach dem letzten Schuss.

Zwischen dieser Zeitspanne ist der Schütze aufgefordert die volle Konzentration auf seine Handlungsfolgen auszurichten.

Können die Punkte gekauft werden?

Zu viele Schützen wollen die Punkte erkaufen. Die Möglichkeiten sind vielfältig:

- Waffen
- Brillen
- Ausrüstungsgegenstände
- usw.

Der Phantasie der Schützen sind hier oft keine Grenzen gesetzt und immer wieder wird versucht, durch irgend eine Anschaffung oder sonst eine gezielte Massnahme das Resultat zu verändern. Der Aufwand und der Ertrag stehen sicher nicht in einem guten Verhältnis.

Das Resultat ist ein Produkt der koordinierten Denkweise eines Wettkämpfers und kann somit nicht erzielt werden.

Wenn es richtig ist, dass wir Trainer alle Fehlverhalten des Schützen vom Resultat (Garbe) im Ziel ableiten, so kann ein gutes Resultat nur mit einer guten und fehlerfreien Koordination der Handlungsreihenfolge möglich sein.

Suchtmittelgebrauch im Schiesssport

Suchtmittel wie Doping, Alkohol, Nikotin und Drogen wirken sich immer negativ aus.

Bei Doping kann noch eine Klammer geöffnet werden. Schützen, welche gesundheitlich so angeschlagen sind, dass sie nicht ohne Medikamente leben können, sollen den Schiesssport auf Sektionsebene ausführen dürfen.

Im sportlichen Schiessen den dezentralisierten Meisterschaften, Schweizermeisterschaften, Gruppenmeisterschaft oder jeglichen Matchschiessen hat Doping kein Platz.

Was ist das für ein Sport, wenn jemand nur mit einem Anteil Alkohol schießen kann. Da ist ja der Tatbestand erfüllt, dass der Betroffene durch den Sport zum Alkoholiker geworden ist.

Wir wollen fairen Sport ohne Suchtmittel !

Die Pyramide von Maslow

(Russischer Psychologe 19. Jahrhundert)

Maslow hat erkannt, dass der Mensch nur Höchstleistungen erbringen kann, wenn seine Absicherung oder anders gesagt, das Fundament vorhanden ist.

Zum Fundament gehören sicher die Abdeckung der Grundbedürfnisse und die Erlangung der persönlichen Sicherheit. Auf diesem wichtigen Fundament spitzt sich die Pyramide zu bis hin zu, der Selbstverwirklichung.

Selbstverwirklichung, in unserer Gesellschaft mit einem negativen Anstrich belastet, ist die Endform jeder sportlichen Höchstleistung. Dabei ist auch wichtig, dass die Einstufung jedes Menschen eine grosse Eigenverantwortung voraussetzt.

Maslow selbst hat im Verlaufe der Zeit seine Pyramide so korrigiert, dass er feststellte, dass kurzfristige Entzüge einzelner Elemente dennoch gute Leistungen erlauben, Höchstleistungen jedoch praktisch unmöglich sind.

Schlussendlich ist die Persönlichkeitsstruktur des Betroffenen entscheidend, wie stark die einzelnen Elemente Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit haben.

Ein Mensch lernt sein ganzes Leben.

Die Ausbildung ist dann abgeschlossen, wenn die Einbildung einsetzt!

Was ein Mensch lernt kann ihm nicht weggenommen werden. Das heisst, dass das Gelernte sein Kapital zum Arbeiten ist.

Lernen ist die Verhaltensänderung aufgrund von Erfahrungen.

Wer besser schiessen will, also besser Treffen, und nicht bereit ist etwas zu verändern, darf auch keine Veränderung am Resultat erwarten.

Veränderungen wirken sich oft nicht sofort positiv aus. Somit müssen diese über eine längere Zeitspannen gefestigt werden.

Das Erkennen der Eigenverantwortung

Jeder trägt für sich und seine Handlungsweise die volle Verantwortung selbst.

Dazu gehören alle Tätigkeiten im Zusammenhang mit dem Sport und dem Verwalten des gesamten Umfeldes.

Alle Entscheidungen sind gut durchdacht, so dass in jeder Situation „ICH“ die volle Verantwortung tragen kann.

Nicht Wollen oder nicht Können?

Zu oft bemerkt der Schütze in der Ausbildung, dass er so nicht schießen kann. Aus welchen Gründen er auch zu dieser Beurteilung kommt, ist nicht so wichtig. Vielmehr gilt es zu erkennen, dass hier das Können nicht vordringlich ist. Können kann der Schütze praktisch alles, nur zu oft will er nicht.

Beispiel 1:

Wir vertauschen einem Automobilisten die Bremse und das Kupplungspedal. Dieser Automobilist sagt sofort: So kann ich nicht fahren. Nein. Er könnte schon, nur **er will nicht**.

Beispiel 2:

Ich drehe einem Schützen die Iris ganz auf, wobei er bemerkt: „So kann ich nicht schießen“. Nein! **Er will nicht!**

Setzen von Leistungszielen

Mit Stolz nennt ein junger Wettkämpfer oder Trainer die sehr hoch gesteckten Leistungsziele.

Sind die Zielsetzungen zu hoch oder so angesetzt, dass der Wettkämpfer überfordert ist, so wird die Wirkung stark in Frage gestellt.

Wer sich mit Zielsetzungen auseinandersetzt, ist aufgefordert diese individuell und situationsgerecht richtig zu setzen.

Wir unterscheiden zwischen den geheimen Zielen, welche sich jeder Sportler in seinem Innersten vorstellt und den realistischen Zielen, welche nach Aussen genannt werden können.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 10
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Zu hoch gesteckte Ziele

Sind die Zielstellungen zu hoch gesetzt, so führt dies rasch zu Entmutigung und Resignation.

Der Schütze ist relativ rasch in der Lage, sich selbst richtig einzuschätzen und Leistungsmässig einzustufen.

Diese Einstufung wird auch die Erwartungshaltung beeinflussen. Realistische Betrachtungen werden somit die Grundlage sein, eine zielgerichtete Arbeit aufzubauen.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 11
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Zerlegen des Zieles in realistische Teilziele

Ist das individuell, hoch gesteckte Leistungsziel einmal klar, so ist es notwendig die dazu nötigen Lernschritte festzulegen. Mit Hilfe von realistisch festgelegten Leistungsfortschritten bleibt der Wille zum Training bestehen.

Bei der Festlegung sind auch die Umwelteinflüsse wie z B Familie, Beruf, Schule oder Freizeit mit zu berücksichtigen.

Bei allen Zielstellungen ist unbedingt darauf zu achten, dass die Freude am Sport erhalten bleibt und dass ein ausgewogenes Verhältnis der zu schulenden Stellungen gefunden wird.

Es ist von grösster Bedeutung, dass jeder Schütze die volle Verantwortung übernimmt für alle Zielstellungen. Nur der Schütze kann beurteilen, wieviel er in den Schiesssport investieren will.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 12
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Mit Teilzielen zum Erfolg

Sind einmal die Teilziele klar definiert, so sind ein erfolgreiches Training und Wettkampf möglich.

Durch die realistische Forderung, das nächst höhere Ziel zu erreichen, steigt die Motivation. Ohne diese Begeisterung ist es nicht möglich einen weiteren Leistungsfortschritt zu erzielen. Obschon es immer wieder Ausnahmereischeinungen gibt, welche aus dem Nichts an die Spitze gelangen.

Der grosse Durchschnitt aber ist aufgefordert, den Erfolg mit Hilfe von erreichbaren Leistungsschritten konsequent herbeizuführen.

Wer motiviert ist und an sich glaubt ist automatisch positiver eingestellt.

Eine positive Denkweise ist die Basis für jedes Erreichen der gesetzten Zielstellungen.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 13
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Die Kritische Betrachtung

Weichen Theorien oder praktische Betrachtungen vom herkömmlich Vertrauten ab, so macht es oft Mühe, das Neue entgegenzunehmen.

Wie oft ist es aber wirkungsvoll, wenn wir unsere eigene Betrachtung kritisch unter die Lupe nehmen?

Es ist sinnvoll laufend neues aufzunehmen, zu überdenken und nach Möglichkeit die positiv scheinenden Gegebenheiten daraus zu nehmen.

Durch ein gezieltes Ausprobieren werden die richtigen Rückschlüsse gezogen.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 14
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Die persönliche Einstellung.

Wie sich ein Mensch zu einer Sache, Veränderung oder Mitteilung stellt, hängt von seiner persönlichen Einstellung ab.

In der Erwachsenenbildung ist darum die persönliche Einstellung die Grundlage jedes Behaltens oder Vergessens. Damit ist auch aufgezeigt, dass die Absicht der wesentliche Faktor ist.

Nur wer bewusst will, ist in der Lage etwas zu behalten.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 15
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Der Wettkämpfer

Ein gut vorbereiteter Wettkämpfer verfügt in den fünf Teilgebieten:

- Psychische Fähigkeiten
- Physische Fähigkeiten
- Technik im Schiessen
- Verwaltung des Umfeldes
- Taktische Möglichkeiten

Über gute Grundlagen, welche seit Beginn seiner Ausbildung zum sportlichen Schiessen systematisch und Stufengerecht ausgebildet wurden.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 16
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Die physische Belastung.

Bei der physischen Belastung (körperliche Leistungsfähigkeit) steht das Herz im Mittelpunkt.

Dabei ist als zentrales Element die Pulsfrequenz im Ruhezustand zu betrachten.

Gut trainierte Wettkämpfer haben einen ruhigeren Ruhepuls und sind somit leistungsfähiger.

Achtung: Schützen mit einem handwerklichen Beruf oder strengem Arbeitsaufwand können ihre körperliche Arbeit als ein Teil ihres Trainings betrachten.

Auch bei Schülern ist der Turnunterricht in den Trainingsplan mit einzubeziehen.

Wer das weiss, arbeitet oder turnt lieber!

Kritisch wird es bei akademischen oder theoretisch orientierten Berufsgattungen.

Lange Trainingseinheiten mit einer Belastung von ca. 50 - 60 % begünstigen die Pulsfrequenz.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 17
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Die psychische Belastung.

Bei der Psychischen Belastung steht die Schussabgabe im Zentrum. Dabei ist eine hohe Konzentrationsfähigkeit notwendig. Die volle Konzentration richtet sich auf die koordinierte Schussauslösung aus.

Die aufgeführten Teilbereiche beeinflussen über das Unterbewusstsein unsere Konzentrationsfähigkeit je nach dem; positiv oder negativ.

Ein positiv eingestellter Wettkämpfer ist leistungsfähiger.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 18
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Die Schiesstechnik

Bei der Schiesstechnik unterscheiden wir zwei Teilbereiche:

Die technische Stellungen

Die Automatisierung der Bewegungsabläufe

Bei der technischen Handhabung geht es in erster Linie darum, mit jedem Schützen, die für seinen Körper richtige Stellung zu erarbeiten. Bei dieser Arbeit ist besonders wichtig, dass keine Spannungen auftreten, die Waffe richtig auf den Körper angepasst wird.

Der äussere Anschlag: Ist all das, was jeder von Aussen betrachten und beurteilen kann.

Der innere Anschlag: Kann nur der Schütze beurteilen und ist somit die innere Harmonie und die Übereinstimmung der inneren Spannungen im Zusammenhang mit der Waffe.

Die Koordination der Bewegungsabläufe: Dies hat mit der Technik nur einen Zusammenhang, wenn der Schütze in den oben erwähnten Teilgebieten nicht sicher ist. Ein guter äusserer - und innerer Anschlag, beeinflussen die Koordination demzufolge immer positiv.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 19
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Das Umfeld.

Bei der Verwaltung des Umfeldes steht der Mensch im Mittelpunkt.
Die Umliegenden Faktoren:

Arbeitsumfeld

Liebe, Geborgenheit

Religion

Gesundheit

Geld oder allgemeine Finanzlage

Freizeitgestaltung

Zeitbudgets oder Zeitverwaltung

Familie

können sich positiv oder negativ auswirken. Ganz besonders geht es darum, zu erkennen, dass es notwendig ist frei von Ängsten zu leben. Angst ist der grösste Feind des Erfolges. Diese kann aber in allen oben erwähnten Teilgebieten auftreten.

Zeitungs- oder andere Medienberichterstattungen können kollektiv grosse Ängste verbreiten.

Wer sein Umfeld verwalten kann und somit frei von Ängsten lebt kann sich besser auf die sportlichen Rahmenbedingungen konzentrieren.

SSV SSSV	Einführung in den SK	SK Seite 20
---------------------	-----------------------------	----------------------------

Die taktischen Massnahmen.

Bei der Taktik steht der Wettkampf im Zentrum.
Es geht darum alle Rahmenbedingungen und das Umfeld zu analysieren.

Nach der Analyse wird ein Entscheid getroffen und die richtigen Massnahmen eingeleitet.

Achtung ! Das Wetter kann beispielsweise im Stand nur noch schlecht und sicher nicht endgültig analysiert werden. Also muss ein Schütze diese Situation ausserhalb des Schützenhauses analysieren.

Die Frage ist? Wie gehe ich vor, was treffe ich für Massnahmen, wie verhalte ich mich, was habe ich für ein Programm, auf welche Scheibe schiesse ich, in welcher Ablösung bin ich eingeteilt, welche Hilfsmittel setze ich wann ein, usw.

Mit Hilfe der Taktik erstelle ich die Kampfbereitschaft so, dass ich sagen kann:

„Ich treffe rasch und sicher bei jeden Bedingungen“!