

Schiesskurs

1. Einführung



Einführung in den Schiesskurs

Einführung in den Schiesskurs

Mit dem Schiesskurs soll dem Schützen mehr fachliche Kompetenz vermittelt werden, insbesondere in den Kernelementen und Kernbewegungen. Dieses technische Grundwissen soll dem Schützen die Möglichkeit geben, seine individuellen Fähigkeiten zu entwickeln und sich in einer Steigerung der persönlichen Resultate niederschlagen.

Der Schiesskurs ist die Basis für die Weiterbildung zum Trainer SSV und J+S Leiter. Mit den vorliegenden Unterlagen wollen wir eine einheitliche Grundausbildung in der ganzen Schweiz und über alle Disziplinen erreichen.

Der Ressortleiter wünscht Ihnen viel Vergnügen beim Absolvieren des Schiesskurses.

Das Ziel ist definiert!



Einführung in den Schiesskurs

Die Gratwanderung zwischen Erfolg und Misserfolg

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

Mit Hilfe des Trainings oder des Einschiessens versucht sich der Schütze 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 in Richtung des Misserfolgs bewegt, wobei der schwache Schütze dies sicher nicht erkennen kann.

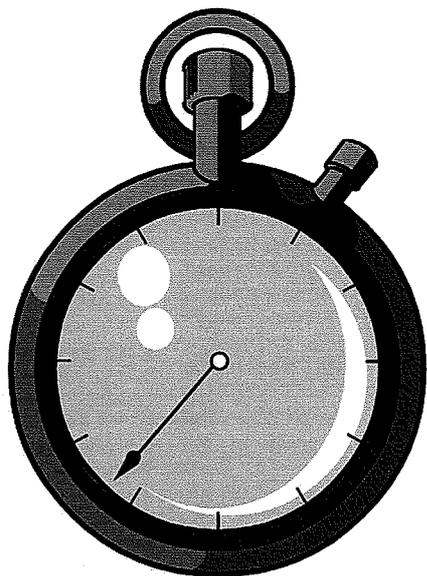
Der gute Wettkämpfer und Schütze ist somit in der Lage mit gezielten Massnahmen den Misserfolg von sich abzuweisen, wogegen der schwache Schütze den Fehler oft zu lange bei seinem Unvermögen sucht und zu viele "Punkte" liegen lässt.

Die Gratwanderung des Schützen



Erfolg und Misserfolg liegen sehr nahe beieinander.

Jede Sekunde kann entscheiden



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

Der Einsatz im Wettkampf oder im Training beginnt mit dem ersten Schuss und endet erst nach dem letzten Schuss.

Während dieser Zeitspanne ist der Schütze gefordert, die volle Konzentration auf seine Handlung auszurichten.

Einführung in den Schiesskurs

Können die Punkte gekauft werden?

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

- Sportgeräte
- 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.

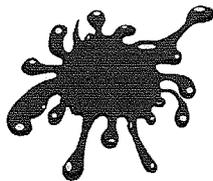
Das Resultat ist ein Produkt der koordinierten Denkweise und kann somit nicht erzielt werden. Wenn es richtig ist, dass alle Fehlverhalten des Schützen vom Resultat (Garbe) im Ziel abgeleitet werden können, so kann ein gutes Resultat nur mit einer guten und fehlerfreien Koordination der Handlungsreihenfolge möglich sein.

Wo kann ich meine Punkte kaufen?

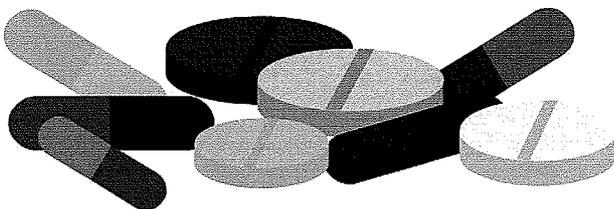


Das Resultat ist ein Produkt der koordinierten Denkweise des Schützen.

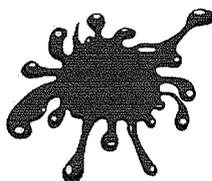
Doping



Alkohol



Nikotin



Drogen

Suchtmittelgebrauch im Schiesssport

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

Doping hat keinen Platz und ist verboten!

Alkoholgenuss vermindert die Reaktionsfähigkeit, führt zu einer Gefässerweiterung und hat neben weiteren unerwünschten Nebenwirkungen einen grossen, negativen Einfluss auf das Sehvermögen.

Wir wollen fairen Sport ohne Suchtmittel!

Einführung in den Schiesskurs

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.

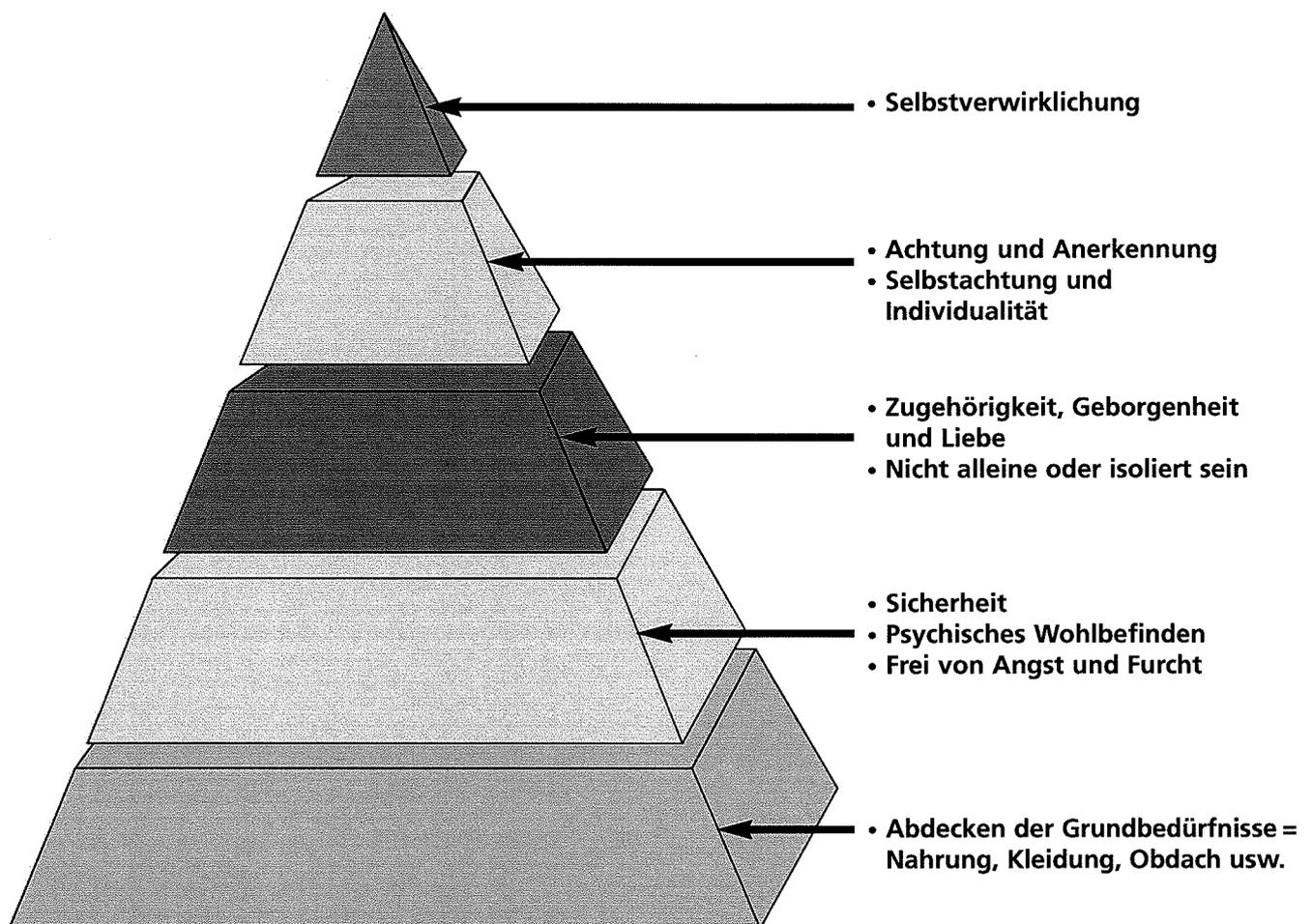
Zum Fundament gehören die Abdeckung der Grundbedürfnisse und die Erlangung der persönlichen Sicherheit.

Auf diesem wichtigen Fundament spitzt sich die Pyramide zu bis hin zur Selbstverwirklichung.

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

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

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



Einführung in den Schiesskurs

Ein Mensch lernt sein ganzes Leben lang

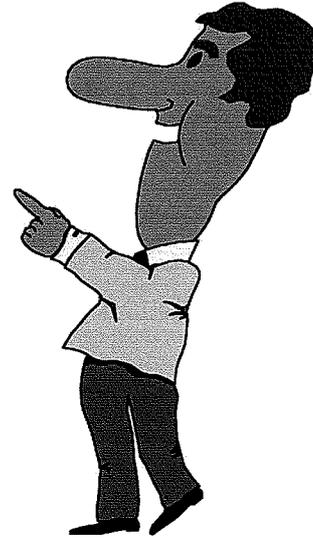
Die Ausbildung ist in der Regel abgeschlossen, wenn die Einbildung einsetzt!

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

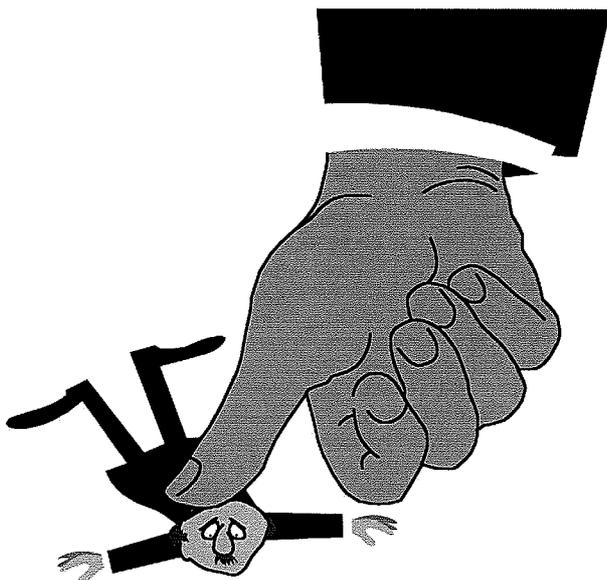
Lernen ist die Verhaltensänderung aufgrund von Erfahrungen.

Wer bessere Treffer erzielen will und nicht bereit ist etwas zu verändern, darf auch keine Verbesserung des am Resultates erwarten.

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



Was ein Mensch lernt, gehört ihm.



Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Das Erkennen der Eigenverantwortung

Jeder trägt für sich und seine Handlungsweise die volle Verantwortung.

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

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

Einführung in den Schiesskurs

Nicht Wollen oder nicht Können?

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

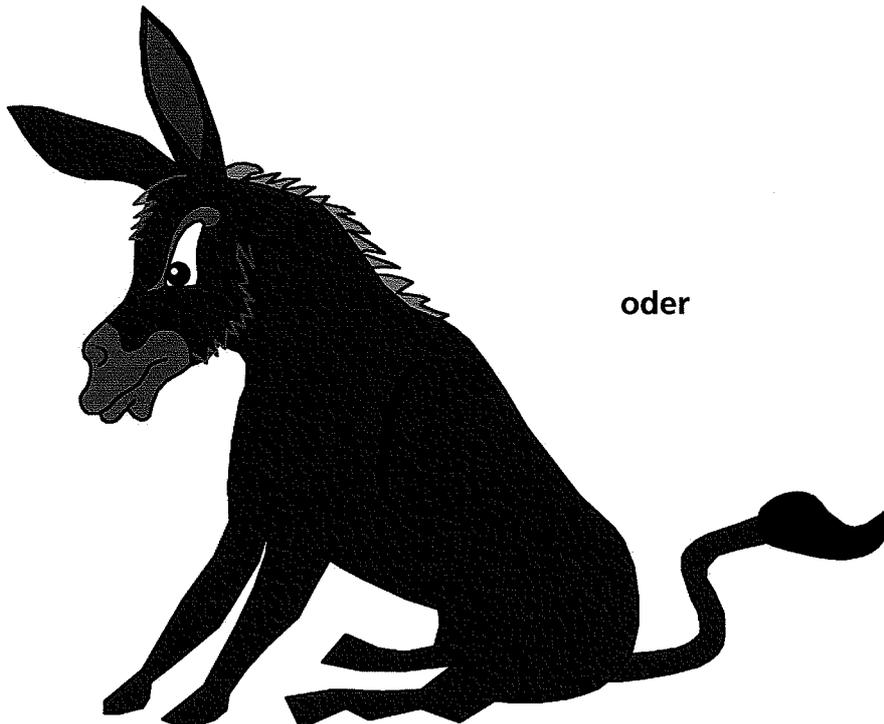
Beispiel 1:

Wir vertauschen bei einem Automobilisten die Bremse mit dem 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 Irisblende ganz auf, und er bemerkt: "So kann ich nicht schiessen".
Nein! **Er will nicht!**

Will ich nicht?



Kann ich nicht

Einführung in den Schiesskurs

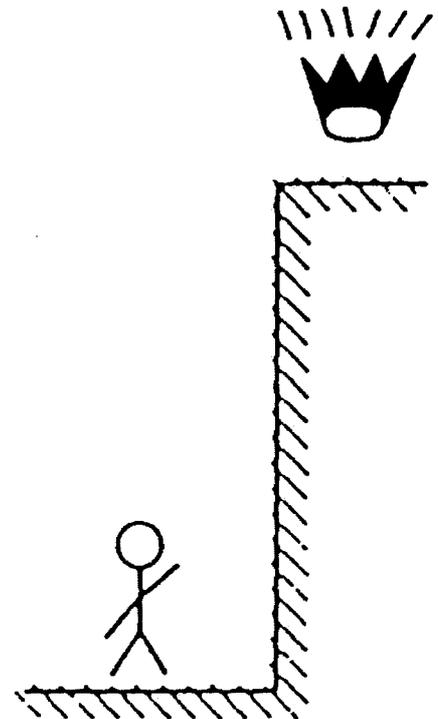
Setzen von Leistungszielen

Mit Stolz werden die sehr hoch gesteckten Leistungsziele genannt.

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

Wer sich mit Zielsetzungen auseinandersetzt, ist aufgefordert dies individuell und situationsgerecht zu tun.

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



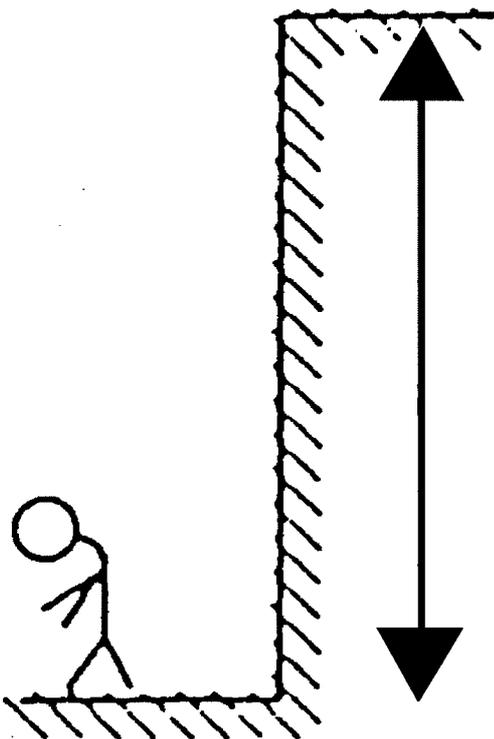
Leistungsziel gesetzt, aber ????

Zu hoch gesteckte Ziele

Sind die Zielstellungen zu hoch angesetzt, so führt dies rasch zur 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.



Anforderung zu hoch! Führt zu Entmutigung und oft zu Ratlosigkeit.

Einführung in den Schiesskurs

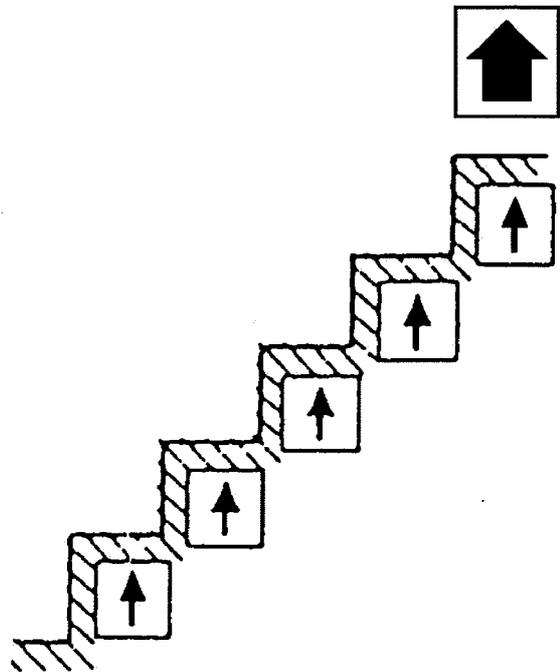
Zerlegen des Zieles in realistische Teilziele

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

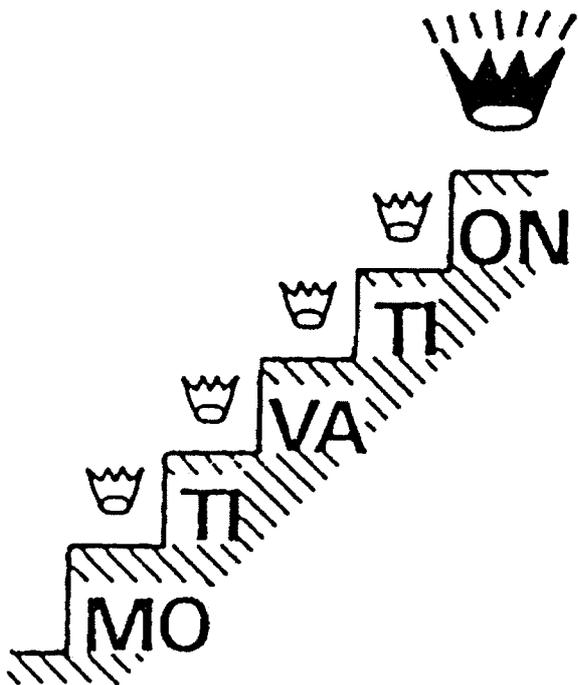
Bei der Festlegung sind auch die Umwelteinflüsse zu berücksichtigen.

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

Die volle Verantwortung liegt endgültig bei dem Schützen, der die Ziele erreichen will. Darum ist es von zentraler Bedeutung, dass die Zielstellungen (seriös) abgesprochen und ausgewogen sind.



Folgerung: Zerlegen der Zielsetzung in kleinere Teilziele, welche wirklich erreichbar sind. Das bewirkt?



Teilziele erreichen heisst Erfolg haben und somit steigt die Motivation.

Mit Motivation ist eine positive Denkweise möglich.

Mit Teilzielen zum Erfolg

Sind einmal die Teilziele klar definiert, ist ein erfolgreicher Einsatz und ein wirkungsvolles Training 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. Es gibt immer wieder Ausnahmekönner, welche aus dem Nichts an die Spitze gelangen.

Der grosse Durchschnitt aber ist gefordert, 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 das Erreichen der gesetzten Ziele.

Einführung in den Schiesskurs

Die Kritische Betrachtung

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

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

Ist es sinnvoll, laufend neues aufzunehmen, zu überdenken und nach Möglichkeit die positiven Gegebenheiten daraus zu nehmen.

Durch ein gezieltes Ausprobieren werden die richtigen Rückschlüsse gezogen.

Versuchen Sie mich zu verstehen; auch wenn Sie einmal nicht einverstanden sind.

Die persönliche Einstellung

Die Absicht ist ein wesentlicher Faktor jedes Erinnerns und Vergessens.

Wenn ich etwas erfolgreich tun oder behalten will, muss ich es bewusst wollen.

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 oder erfolgreich zu tun.

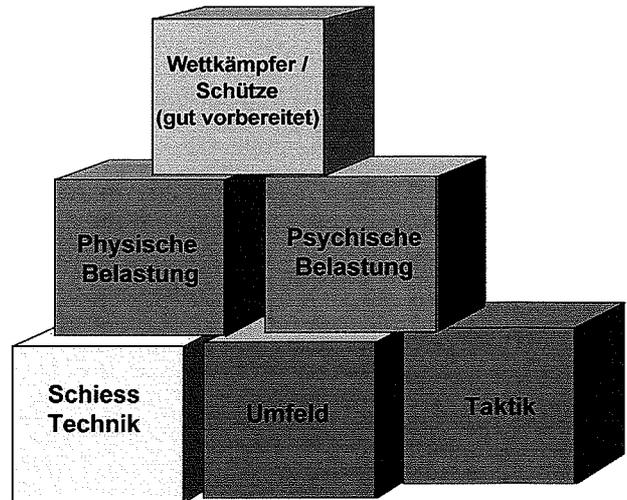
Einführung in den Schiesskurs

Der Wettkämpfer / Schütze

Ein gut vorbereiteter Wettkämpfer / Schütze verfügt über gut entwickelte Grundlagen in den aufgeführten Teilgebieten:

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

Diese Fähigkeiten werden ab Beginn der Ausbildung im Schiessen systematisch und stufengerecht ausgebildet.



Die physische Belastung

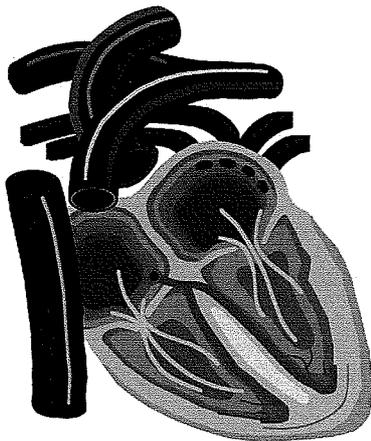
Bei der physischen Belastung (die lange körperliche Leistungsfähigkeit) steht das Herz im Mittelpunkt. Dabei ist als zentrales Element die Pulsfrequenz im Ruhestand zu beachten.

Gut Trainierte haben einen ruhigen Ruhepuls und wenige Atemzüge pro Minute und sind somit leistungsfähiger.

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

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.



Krafttraining

- ⇒ Hanteltraining
- ⇒ Terraband

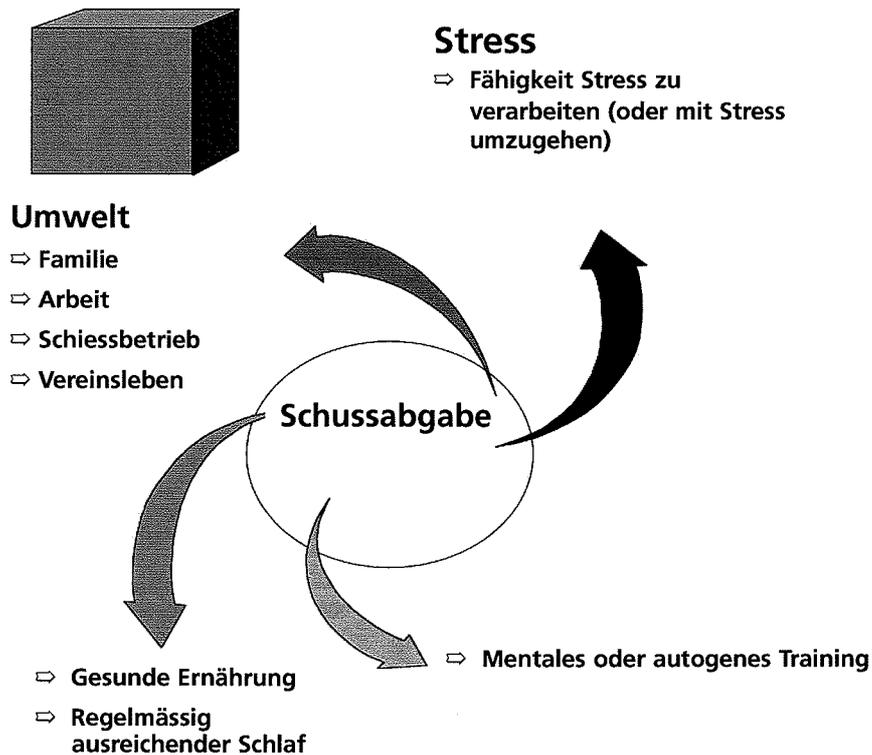
Ausdauertraining

- ⇒ Skifahren
- ⇒ Wandern
- ⇒ Langlauf
- ⇒ Dauerläufe
- ⇒ Squash
- ⇒ Velofahren
- ⇒ Nordic Walking

Aktive Erholung

- ⇒ Sauna
- ⇒ Schwimmen

Einführung in den Schiesskurs



Die psychische Belastung

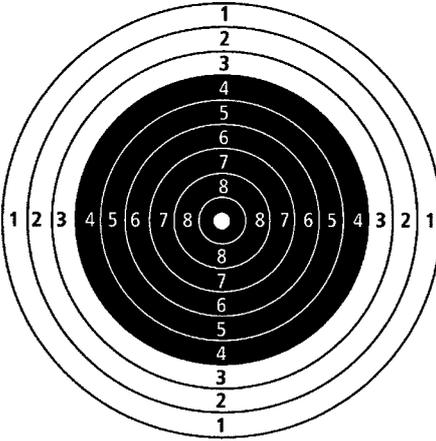
Bei der psychischen Belastung steht die Schussabgabe im Zentrum. Dabei ist eine hohe Konzentrationsfähigkeit notwendig. Die volle Konzentration richtet sich auf die koordinierte Schussauslösung aus.

Die aufgeführten Teilbereiche beeinflussen unsere Konzentrationsfähigkeit über das Unterbewusstsein positiv oder negativ.

Ein positiv eingestellter Wettkämpfer / Schütze ist leistungsfähiger.

Einführung in den Schiesskurs

Kernmodell des Schiesssportes

<p>1 Zielen Optimales Zielbild herstellen und erkennen.</p>	<p>Kernelemente 1-3 Kernbewegungen 4-7 Formvarianten 8-10</p>	<p>6 Optimieren des äusseren und inneren Anschlages nach Physiologie des Schützen.</p>
<p>2 Abziehen und Nachhalten Druckpunkt als Widerstand suchen, überwinden und nachhalten.</p>		<p>7 Kontrollieren und Reagieren Nullpunktkontrolle und -korrektur.</p>
<p>3 Atmen Koordination atmen, zielen, abziehen. Schussauslösung immer mit der gleichen Restvolumenmenge.</p>		<p>8 Ökonomisieren Des Bewegungsablaufes zwecks tiefer Pulsfrequenz.</p>
<p>4 Halten Sportgerät im optimalen Zielbild möglichst schwankungsfrei halten.</p>		<p>9 Rhythmisieren Des Bewegungsablaufes.</p>
<p>5 Einsetzen Einsetzen des Sportgerätes mit hoher Präzisionsgenauigkeit.</p>		<p>10 Präzisieren Absolute Bewegungspräzision während ganzem Wettkampf.</p>

- **Kernelemente 1-3** werden vom Einsteiger erworben und gefestigt. Sie sind absolut notwendig, um diese Sportart ausüben zu können.

- **Kernbewegungen 4-7** werden vom Fortgeschrittenen angewendet und variiert. Sie sind nützlich um in dieser Sportart erfolgreich zu sein.

- **Formvarianten 8-10** werden vom Könner selber gestaltet. Er genießt Gestaltungsfreiheiten.

Einführung in den Schiesskurs

Das Umfeld

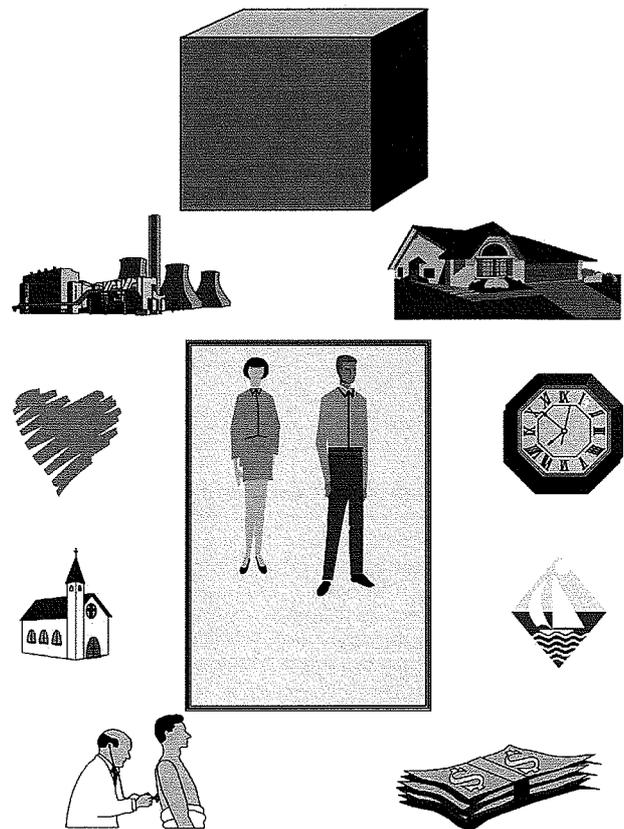
Bei der Verwaltung des Umfeldes steht der Mensch im Mittelpunkt.

Die Umliegenden Faktoren:

- ⇒ Vereinsleben
- ⇒ Arbeitsumfeld
- ⇒ Liebe, Geborgenheit
- ⇒ Religion
- ⇒ Gesundheit
- ⇒ Geld oder allgemeine Finanzlage
- ⇒ Freizeitgestaltung
- ⇒ Zeitbudget 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 Zielsetzungen konzentrieren.



Beurteilen

Bedingungen

Programm

Gegner

Analysieren

Umwelt

Schiess-
bedingungen

Schiessstand

Wettkampf

Gezielte Massnahmen
treffen

Richtiges Material
verwenden

Sportgerät richtig einstellen

Die taktischen Massnahmen

Bei der Taktik steht der Einsatz im Zentrum.

Es geht darum, alle Rahmenbedingungen und das Umfeld zu analysieren. Nach der Analyse wird eine Entscheidung getroffen und die richtigen Massnahmen eingeleitet. **Achtung!** Das Wetter kann beispielsweise im Schiessstand nur noch schlecht aber 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 Wettkampfbereitschaft, dass ich sagen kann:

“Ich treffe rasch und sicher bei jeder Bedingung“!