

*Sportliches*  
**Pistolen-  
Schießen**



**OLYMPIA 2000**  
Vom **Neuling**  
zum **Meister**  
**Lehrmethodisches Material**

**L. M.  
Weinstein**

L. M. Weinstein  
Sportliches Pistolen-Schießen  
OLYMPIA 2000 – Vom Neuling zum Meister  
Lehrmethodisches Material

Herausgeber:  
Druckhaus Stelljes GmbH & Co. KG  
Gewerbering 33, 27432 Bremervörde

1. Auflage 2000

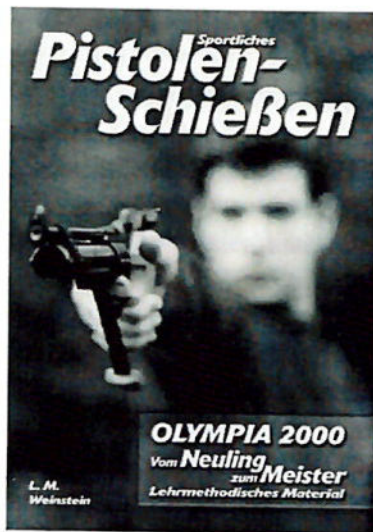
Druck:  
Druckhaus Stelljes, Bremervörde

Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.  
Die Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger  
wie CD-ROM, DVD-ROM etc. darf nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung  
des Verlages erfolgen.

Printed in Germany

ISBN 3-9806563-3-0

Der Umwelt zuliebe gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.



L. M. Weinstein

Sportliches Pistolen-Schießen  
OLYMPIA 2000  
Vom Neuling zum Meister

Lehrmethodisches Material

## Inhaltsverzeichnis

Über den Autor Lew Matwejewitsch Weinstein .....	4
Vorwort .....	5
Vorwort zur russischen Ausgabe. Entwicklungsetappen und Stand des Schießsportes in Rußland .....	7
Einführung in die Ausbildungsmethodik für Sportschützen .....	11
Vielseitigkeit der Ausbildung .....	11
Theoretische Ausbildung. Rolle und Stellenwert im Trainingsprozeß .....	12
Wie wir das tun, was wir tun. Psychophysiologische Mechanismen der Bewegungssteuerung .....	13
Athletische Ausbildung des Schützen. Rolle und Stellenwert der athletischen Eigenschaften und Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer im Schießsport .....	15
Technische Ausbildung. Schießstellung, Anfassen des Griffes, Zielen, Handgelenk, Abziehen, Atmung. Inhalt der Handlungen und Anforderungen an deren Ausführung .....	19
Anfängerausbildung Pistolenschießen auf die stehende Scheibe. 6 Unterrichtsstunden für die Anfängerausbildung .....	28
Schnellfeuerschießen aus der Pistole. 6 Unterrichtsstunden für die Anfängerausbildung .....	37
Ratschläge des Trainers. Methodische Empfehlungen für die Arbeit mit Jugend und Juniorenschützen. Praktische Ratschläge für die Arbeit mit älteren Schützen .....	47
Trainieren lernen. Formen und Inhalt der Trainingseinheiten und deren Begründung. Fertigkeiten, Bedingungen für deren Formierung und Festigung. Technisches Training, scharfes Training, Abkommen des Schusses. Endphase der Schußabgabe .....	51
Hochleistungssport. Wege zur Erhöhung der Produktivität beim Training. Schießrhythmus, Verzögerung der Schußabgabe, Probeschüsse, ideomotorisches Training .....	62

Taktische Ausbildung. Inhalt, Rolle und Stellung im Sportschießen .....	70
Psychologische Ausbildung. Psychische Prozesse - Wahrnehmung, Emotionen und Willen im Training und bei Wettkämpfen .....	71
Psychische Zustandsformen, deren Bedeutung für den Schützen .....	79
Schießsportspiele. Modellierung von Wettkampfsituationen im Training .....	80
Wettkämpfe. Psychologische Besonderheiten. Stressoren bei Schießwettkämpfen und Wege für deren Neutralisierung. Erfahrungen, psychologischer Hintergrund, Erwartungshaltungen .....	92
Theorie der Psychoregulierung. Methoden, zu lösende Probleme, praktische Anwendungen .....	103
Schießen aus der Freien Pistole. Besonderheiten der Waffe, Schießtechnik, Vorzüge und Nachteile des Stecherabzuges .....	117
Methodische Hinweise, Empfehlungen für Anfängerschützen .....	125
Nochmals zur Frage der Stabilität. Hindernisse auf dem Wege zu deren Vervollkommnung .....	126
Schießen aus der Luftpistole .....	128
Schnellfeuerschießen mit der Dienstpistole. Besonderheiten der Disziplin, Trainingsmethoden .....	129
Der individuelle Trainingsplan für den Sportschützen .....	132
Sport und Persönlichkeit. Persönlichkeitseigenschaften, welche die Erringung höchster sportlicher Titel unterstützen und hindern .....	137
Schütze und Sehen .....	140
Zur Frage der Finales .....	142

Lew Matwejewitsch Weinstein

### Über den Autor

Zum Sportschießen kam er im Jahre 1935 als Student und das erwies sich als „Liebe für das ganze Leben“. Die nachfolgenden 60 Jahre waren mit Ausnahme einer fünfjährigen Pause während des 2. Weltkrieges eng mit dem Sport verbunden. Von 1946 bis 1958 nahm er als Mitglied der Nationalauswahl seines Landes an vielen internationalen Wettkämpfen teil.

1952 - XV. Olympische Spiele in Helsinki. Es kommt selten vor, daß ein Sportler bei großen und wichtigen Wettkämpfen in verschiedenen Schießdisziplinen mit 2 unterschiedlichen Waffen an den Start geht. Meine Ergebnisse: ein dritter Platz in der Disziplin Freies Gewehr 300 m und ein sechster Platz mit der Freien Pistole.

1953 - Europameisterschaften in Bukarest. Im Ergebnis eine Silbermedaille in der Einzelwertung und die Goldmedaille in der Mannschaftswertung jeweils mit der Freien Pistole.

1954 - Weltmeisterschaften in Venezuela: erste Plätze mit der Mannschaft in den Disziplinen Freie Pistole und Zentralfeuer-Dienstpistole.

1958 - Weltmeisterschaften in Moskau: Goldmedaille mit der Mannschaft im Wettbewerb Freie Pistole und Beendigung der persönlichen sportlichen Laufbahn. Die Erfolgsbilanz insgesamt: 56 Medaillen für Landesrekorde und Landesmeistertitel. Dazu kamen die olympische Bronzemedaille sowie zahlreiche Weltmeisterschafts- und Europameisterschaftsmedaillen.

Seit 1962 ist er Pistolentrainer der Nationalmannschaft der UdSSR. Unter seiner Leitung wurden viele Weltmeister wie W. Stolypin, A. Zabelin, I. Bakalow, A. Jegrischin, A. Kropotkin und die Olympiasieger und Olympischen Medaillengewinner G. Kosych, A. Kuzmin und R. Suleimanow vorbereitet.

Er schrieb und veröffentlichte 5 Lehrbücher über das Sportschießen. Einige dieser Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt, ins Schwedische, ins Deutsche, ins Rumänische und ins Spanische. Die vorliegende sechste Arbeit zieht Schlußfolgerungen aus einem langen sportlichen Lebensweg.

Gestützt auf die persönlichen Erfahrungen als Schütze und als Trainer sowie auf die Erfahrungen der vorhergehenden Schützengeneration Rußlands bemüht sich der Autor, auf die Trainingsmethodik der Schützen von morgen zu schauen.

Moskau, 1. Februar 1997

## VORWORT

Die Olympischen Spiele des Jahres 2000 stehen bevor. Ist es nicht zu zeitig darüber zu sprechen, wenn viele Teilnehmer die Waffe für die zielgerichtete Vorbereitung dazu noch nicht zur Hand genommen haben? Wir kennen die Namen der Sieger von „Olympia 2000“ noch nicht, nur wir wissen, welche Legierung aus Persönlichkeitseigenschaften und sportlicher Meisterschaft die erfolgreiche Teilnahme an diesen Wettkämpfen erfordert. Unser Sport hat reiche Erfahrungen gesammelt, die es gestatten, die Fähigkeiten der Sieger der Olympiaden des kommenden Jahrtausends zu prognostizieren.

Wettkämpfe im sicheren Schießen reichen mit ihren Wurzeln bis in die graue Vergangenheit. Heute ist das sportliche Schießen in vielen Ländern der Welt zu Hause und ist einer der Prestigesportarten mit der großen Teilnehmerzahl. Seine Popularität verdankt der Schießsport dem großen Interesse des Zielschießens, welches für alle, unabhängig vom Geschlecht, dem Alter und den körperlichen Grundlagen zugänglich ist.

Die Sieger von Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen werden zu Nationalhelden. Zur Erringung höchster sportlicher Titel streben Schützen-Enthusiasten aus vielen Ländern der Welt, nur nicht allen gelingt das. Die Ursache liegt nicht im mangelnden Talent oder am Trainingseifer. Viel zuviel hängt ab von einem methodischen durchdachten Trainingsaufbau. Das Sportschießen ist eine sehr spezifische Sportart. Die Hauptbelastungen liegen hier auf den psychischen Systemen des Organismus. Wie bei einem Eisberg betragen die äußerlich sichtbaren Seiten der Bemühungen eines Sportschützen nur einen geringen Teil bei der Abgabe eines gezielten Schusses. Den entscheidenden Einfluß auf das Schießergebnis bringen die psychischen Mechanismen, welche sich äußerlich nicht ausdrücken und die auch durch den Sportler selbst schwer zu kontrollieren sind. Dabei verlagern sich in dem Maße, wie die sportliche Meisterschaft anwächst, die Reserven für die Vervollkommnung immer mehr in das nichtsichtbare Spektrum der Trainingsarbeit.

Ein Training, welches ohne Berücksichtigung der Lebenstätigkeit aller Systeme des Organismus durchgeführt wird, wird häufig zu einer Bremse bei der Erhöhung der Schießergebnisse.

Die existierende methodische Literatur zu Fragen des Schießsportes konzentriert sich auf die Schießtechnik und auf Fragen der Anfängerausbildung. Sie streift nur sehr scheinbar Fragen des Hochleistungstrainings.

Der Weltsport entwickelt sich kontinuierlich weiter. Es verschärft sich die Forderung an die Ausbildung der Sportler, die auf Sieg in den hochrangigen Wettkämpfen beanspruchen. Immer größere Bedeutung erlangt die sichere Beherrschung der Technik der gezielten Schußabgabe. Treffer ins Zentrum der Scheibe mit jedem abgegebenen Schuß erfordern eine spezielle Vorbereitung. Das Wettkampfschießen unterscheidet sich beträchtlich vom Trainingsschießen. Nur die Beherrschung der Kunst eines sicheren Schusses ist zu wenig. Die emotionelle Anspannung, die unvermeidlich bei einem Schützen auftritt, der an verantwortlichen Wettkämpfen teilnimmt, kompliziert die Durchführung sogar gut beherrschter Handlungen.

Für einen durchdachten Trainingsaufbau ist es notwendig zu wissen, wonach wir streben, welche konkreten Eigenschaften wollen wir formieren und welches ist das Endprodukt unserer Trainingsarbeit.

Die Psychologen stellten auf der Grundlage des Studiums der Besonderheiten der herausragenden Persönlichkeiten des Weltsportes die Charakterzüge heraus, welche die Erringung des Sieges bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen begünstigen. Die Gesamtheit dieser Charakterzüge kann als „Siegermodell“ betrachtet werden. Angewendet auf das Kugelschießen kommt dieses Modell zu folgendem:

- Hingabe. Liebe zum Sport
- Hohe sportliche Zielstellung
- Vollkommene Beherrschung der sportlichen Technik
- Hoher Trainingseifer
- Niedriges Niveau persönlicher Angstgefühle
- Entwickeltes Wettkampfgefühl (entwickelte sportliche Aggressivität)

Die vorliegende Arbeit macht den Versuch, auf die durch die Schießsportpraxis aufgeworfenen Fragen Antworten zu finden und ein System von Ansichten zum Training des Sportschützen zu eröffnen, welches sich auf der Basis der Summe von jahrzehntelanger praktischer Erfahrungen mit angewandten Grundlagen der Sportpädagogik, der Sportmedizin, der Sportphysiologie und der Sportpsychologie ausgebildet hat. Die Zuwendung an diese Wissenschaftszweige verfolgt keine allgemeinbildenden Ziele, sondern trägt Auswahlcharakter zur Begründung einzelner methodischer Fragen im Trainingsprozeß.

Die Sportschützen kann man in Abhängigkeit davon, welche Ziele sie sich stellen, bedingt in 3 Gruppen unterteilen:

- „Sport für sich selbst“. Liebe zur Waffe, interessante Freizeitgestaltung. Festigung des Selbstvertrauens
- „Sport für Freunde“. Teilnahme an Vereinswettkämpfen, an Wettkämpfen in internationalem und nationalem Maßstab. Der Sieg in den Wettkämpfen wird höher eingestuft als das Niveau des erreichten Ergebnisses.
- „Sport für mein Land“. Beherrschung von Ergebnissen auf Rekordniveau. Bewußte Wettkampfvorbereitung, um den Sieg bei Wettkämpfen höchsten Ranges, bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen zu erreichen.

Das sind unterschiedliche Ziele, welche unterschiedlichen Zeitaufwand, Kraftanstrengungen und Materialeinsatz erfordern. Unterschiedlich ist auch der Inhalt des Trainingsprozesses.

Die vorliegende Arbeit ist an die Schützen der letzteren Kategorie gerichtet, aber auch Schützen der beiden ersten Kategorien erhalten Antworten auf sie interessierende Fragen.

Die Arbeit schließt Grundlagen früherer Publikationen des Autors und methodische Ausarbeitungen der letzten Zeit ein.

## VORWORT ZUR RUSSISCHEN AUSGABE

Dieses Buch befaßt sich mit der Trainingsmethodik des Sportschützen. Das Thema ist nicht neu. Es wurde erarbeitet auf der Basis einer Reihe von methodischen Materialien, die in der früheren UdSSR publiziert wurden. Der Unterschied der vorliegenden Arbeit besteht in der Betrachtung der Probleme des Hochleistungssports und deren Realisierung unter den veränderten Bedingungen der Entwicklung des Schießsportes in Rußland.

Die in der früheren UdSSR angewendeten Trainingsmethoden, welche die sowjetischen Sportler an die führende Stelle im Weltschießsport brachten, geben unter den Bedingungen des gegenwärtigen Rußland nicht den notwendigen Effekt und erfordern eine Revision. Um die Ursachen dafür zu untersuchen, muß ein Blick in die Geschichte geworfen werden.

Es wurde angenommen, daß der Schießsport in unserem Land in den zwanziger Jahren geboren wurde. Nach Meinung des Autors tritt der Schießsport gegenwärtig in die vierte Etappe seiner Entwicklung und bringt auch heute wie in den vorhergehenden Etappen seine methodischen Probleme mit sich.

1. In den Vorkriegsjahren betrachtete man das Zielschießen als Verteidigungssport. Er erhielt breite staatliche Unterstützung und es war eine Massenentwicklung zu verzeichnen. Wichtigste Waffen waren die KK-Büchse TOZ-8 und das Armeegewehr 1891/30. Hauptinhalt des Schießens war die Erfüllung der Bedingungen für das Abzeichen „Woroschilowschütze“. In den Schießklubs und den Sektionen kultivierte sich das Schießen mit dem Gewehr aus drei Anschlagsarten. In der Sportvereinigung „Dynamo“ wurde auch das Revolverschießen mit dem „Nagan“ praktiziert. Waffen und Munition kommen in der Regel aus der Massenproduktion und gestatteten keine hohen Ergebnisse. Die Auswahl und das Tuning der Waffe sowie die Kalibrierung der Patronen waren der hauptsächliche Weg zur Erhöhung der Schießergebnisse. Diesen Fragen widmete sich das Buch von P. D. Ponomarjow „Angewandte Ballistik für den Schützen“.

Die Sportschützen hatten ihren Anteil am Sieg über dem Faschismus im Großen Vaterländischen Krieg sowohl unmittelbar an der Front als auch bei der Ausbildung der Scharfschützen.

2. Die Nachkriegsjahre waren gekennzeichnet durch den Eintritt der Sowjetunion in die internationale Olympische Bewegung. Unter den Bedingungen des kalten Krieges wurde der Sport als einer der Faktoren mit hoher politischer Bedeutung betrachtet. Auf staatlicher Ebene wird die Entscheidung über die Schaffung von Sportklubs getroffen. Gestiftet werden Medaillen für Rekorde und die Sieger der Landesmeisterschaften. Ein geheimer Paragraph legt Sportstipendien fest. Die sportliche Vervollkommnung wird zum Hauptinhalt des Trainings vieler beginnender Sportler.

All das Gesagte trifft in vollem Umfang auch für den Schießsport zu. Das Sportschießen wird zu einer der Sportarten mit dem größten Massencharakter. Die einheimische Industrie stellt neue vervollkommnete Modelle von Sportwaffen, Gewehren und Pistolen her. Erlernt werden für uns neue Disziplinen aus dem Programm der internationalen Wettkämpfe. Es gibt keine methodische

Literatur. Wichtigste Frage der Trainingsmethodik wird die Suche nach rationellen Methoden zur Abgabe des gezielten Schusses. Gerade diesem Problem ist das bemerkenswerte Buch von A. Jurjew gewidmet.

Jedoch das Streben, einen Anschlag zu finden, der hohe Schießergebnisse gewährleistet, verwandelte sich schnell in eine Enttäuschung. Man begriff, daß das nicht ausreicht. Denn der Anschlag „schießt noch nicht“. Notwendig ist die Beherrschung des Anschlages, die Formierung von solchen Reflexen bezüglich der Anschlagsstellung, welche das Gefühl der Gewohnheit und Bequemlichkeit geben und welche die Stabilität der Waffe gewährleisten. Das ist ein langer Weg und bedeutet viel Mühe. Die Erhöhung der Trainingsumfänge wird zur zentralen Aufgabe. Die Arbeit auf diesem Weg bringt Früchte. Erfahrungen werden gewonnen, Professionalität wird entwickelt, die Ergebnisse wachsen.

Im Jahre 1952 schritten die sowjetischen Schützen in die weite internationale Arena und nahmen an den Olympischen Spielen in Helsinki teil. Die durch sie gezeigten hohen Ergebnisse waren für die sportliche Weltöffentlichkeit unerwartet. Die nachfolgenden Auftritte bei den Weltmeisterschaften in Venezuela im Jahre 1954 und bei den Olympischen Spielen in Melbourne im Jahre 1956 festigten endgültig den Ruf der führenden Stellung unserer Sportler im internationalen Schießsport, besonders in den Mannschaftswertungen.

Was lag diesen Erfolgen zu Grunde? Das sportliche Schießen ist ein Amateursport. Indem das Sportschießen für den Schützen selbst hoch interessant ist, aber wegen seiner Statik wenig Zuschauer anzieht, löst es keine kommerziellen Probleme. Das Sportschießen ist eine technische Sportart. Erforderlich sind teure Waffen, Munition und spezielle Ausrüstungen der Schießstände. Alles das und auch die Fahrten zu Wettkämpfen bezahlten die Sportler aus den westlichen Ländern im wesentlichen selbst. Wenn relativ leicht Anfänger- oder auch Ergebnisse mittlerer Klasse erreicht werden können, so benötigt die Erreichung von Rekordergebnissen, wie sie für die Siege bei großen internationalen Wettkämpfen erforderlich sind, ein langes Vorbereitungstraining. Dieses Training konnten nur materiell sichergestellte Sportler einiger Länder durchführen. Die sowjetischen Schützen, welche eine fast unbegrenzte Anzahl von Waffen und Munition zur Verfügung gestellt bekamen, die praktisch professionelle Trainingsbedingungen vorfanden, hatten einen unbestrittenen Vorteil gegenüber ihren sportlichen Gegnern.

3. Zu Beginn der 60er Jahre begann sich die Situation im Weltschießsport methodisch zu ändern. Die Länder des Warschauer Vertrages – Bulgarien, CSSR, DDR, Polen, Rumänien und Ungarn – übernahmen das sowjetische System der Sportorganisation. Unter Nutzung der Erfahrungen unserer Sportler und Trainer erreichten die Schützen dieser Länder das Rekordniveau der Ergebnisse in einzelnen Disziplinen.

Bedeutend aktiviert wurde auch die Vorbereitung der Sportler der westlichen Länder. Es fanden sich Sponsoren, es entstanden Fonds zur Finanzierung der Nationalmannschaften und es aktivierte sich die Entwicklung des Sportschießens in der Armee und bei der Polizei. Auch die Anzahl internationaler Wettkämpfe wurde größer. All das erhöhte die Konkurrenz im Kampf um den Sieg bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen. Nur die Kunst des sicheren Schusses

reichte nicht mehr aus. Das Wettkampfschießen unterscheidet sich in bedeutendem Maße vom Trainingsschießen. Nichterfolgreiche Auftritte unserer Sportler häufen sich. Die emotionelle Anspannung, die unausbleiblich bei Schützen entsteht, welche an verantwortlichen Wettkämpfen teilnehmen, kompliziert die Durchführung auch von gut beherrschten Handlungsabläufen. Das psychologische Vorbereitungstraining wird zum Trainingsproblem, findet jedoch keine Lösung. Wir sind noch in „Bewegung“. Die große Anzahl junger talentierter Sportler, welche die Reserve der Landesauswahl ausmacht, gestattete es den Trainern, sich auf die organisatorische Arbeit zu beschränken. Sie konnten die Suche nach der Vervollkommnung des Trainingsprozesses vernachlässigen. Aber die traditionell unveränderten Forderungen nach hohen Trainingsumfängen auch bei Ergebnissen im Rekordbereich zeigten kaum einen Effekt. Vielfach stereotyp wiederholte Abläufe, welche spezifisch für unseren Sport sind, vermindern die mentale Einstellung der Sportler, diese zu verbessern. Das erreichte Niveau der Durchführung der Handlungsabläufe wird gefestigt, aber nicht vervollkommen. Die Trainingsmethodik für Schützen auf mittlerem und höchstem Niveau, besonders die psychologische Seite, blieb ein wenig ausgearbeitetes Gebiet. Geringe Trainingseffektivität wurde zum kennzeichnenden Charakteristikum unseres Sportes.

4. Die „Perestroika“ brachte ernsthafte Veränderungen in der Entwicklung des Sportes in Rußland. Es verringerte sich die Anzahl der Organisationen, welche das Sportschießen betreiben. Unmittelbar erhöhten sich die Kosten für die Waffe und die Munition bei gleichzeitiger Verminderung der Finanzierung des Sportes. Stark verminderte sich die Breite. Auch die Anzahl der Trainingslager und der Wettkämpfe ging zurück. Die Landesauswahl blieb ohne viele Sportler aus der früheren UdSSR. Die früher vorhandene „lange Reservebank“ wurde leer. Wir waren plötzlich bei neuen Trainingsbedingungen, die durch die Traditionen und Vorbereitungsmethoden unter früheren Bedingungen belastet waren.

Aber es blieben die Aufgaben - die Verteidigung der sportlichen Ehre Rußlands bei großen internationalen Wettkämpfen - und diese gilt es zu lösen !

In den letzten Jahren lebt die Landesauswahl vom „Eingemachten“. Die verbliebene nicht allzu große Anzahl starker Schützen tritt erfolgreich bei großen Wettkämpfen auf und gibt das Bild, als ob im Sport alles gut läuft. Aber fast unbemerkt erfolgt deren ständige Verkleinerung. Es reift die Notwendigkeit heran, das traditionell vorhandene Trainingssystem für Schützen mit mittlerem und höchstem Niveau zu überdenken. Es muß besser an die neuen Entwicklungsbedingungen für den Sport in Rußland angepaßt werden.

Nach Meinung des Autors muß das in folgenden Richtungen erfolgen:

- Individualisierung des Vorbereitungstrainings,
- Aufbau des Trainingsprozesses auf der Basis der praktischen Grundlagen der Sportpädagogik, der Sportphysiologie und der Sportpsychologie
- Betrachtung der psychologischen Seite des Trainings als eine der Hauptrichtungen mit konkretem Inhalt, Aufgaben und Lösungsmethoden,
- Erhöhung der Trainingsproduktivität durch Konkretisierung der Lehr- und Trainingsaufgaben und deren Lösungswege,
- Erhöhung der Verantwortung des Heimattrainers des Sportlers für die Erarbeitung

und methodische Klugheit der dem Sportler gestellten Aufgaben. Erhöhung der Verantwortung des Sportlers für die unbedingte Erfüllung der mit ihm abgestimmten Trainingsempfehlungen,

- Annäherung der Trainingsbedingungen an die Wettkampfbedingungen,
- Erziehung eines professionellen Verhältnisses des Sportlers zu seinem Training.

Mit diesem Lehrbuch strebt der Autor an, seinen Beitrag zur Lösung der im Schießsport auftretenden Probleme in Rußland einzubringen.

## Einführung in die Methodik des Schießtrainings

Die Methodik ist die Gesamtheit aller Mittel, die zur Erreichung des Zieles führen. Die Regeln zur **Ausführung eines gezielten Schusses** sind allgemein bekannt: **Einnehmen der Schießstellung, Richten der Waffe auf das Ziel, Herstellen der Übereinstimmung von Korn, Kimme und Haltepunkt, langsames Drücken des Abzuges.**

Wenn nun die Anfängerschützen diesen Anweisungen folgen, erreichen sie nach einer gewissen Trainingszeit eine bestimmte Schießgenauigkeit. Die talentiertesten und arbeitsfähigsten Schützen erhöhen ihre Ergebnisse beständig, jedoch endet diese Leistungssteigerung mit wenigen Ausnahmen auf einem bestimmten Niveau. Die Erklärung dafür muß darin gesucht werden, daß der Inhalt des Trainings, welches den Anforderungen der Anfängerausbildung entspricht, die Aufgaben für ein höheres Trainingsniveau nicht löst. Mehr noch, die im Anfangsstadium des Trainings gebildeten Fertigkeiten treten nicht selten in Widerspruch zu den Aufgaben der sportlichen Vervollkommnung.

Aber eine niedrige Trainingsproduktivität haben auch Schützen mit einem höheren Trainingsniveau. Außerdem stehen vor uns noch schwer zu lösende Probleme:

- Große Schwankungen (Abweichungen) der Ergebnisse einzelner Serien bei der Absolvierung der Schießdisziplin
- Große Unterschiede der Ergebnisse von Training und Wettkampf
- Große Unterschiede der Ergebnisse in Wettkämpfen unterschiedlicher Bedeutung
- Wenn in einer aus 6 Serien bestehenden Disziplin 4 Serien gut und 2 Serien schlecht sind, wie kann man das vermeiden?
- Wie kann man ein in einzelnen Trainingseinheiten erzielttes hohes Ergebnis festigen und stabilisieren ?
- Wie kann man die im Training erarbeiteten hohen Ergebnisse bei bedeutungsvollen Wettkämpfen gewährleisten?
- Wie kann man die optimale psychische Bereitschaft zur Absolvierung der Schießdisziplin an der Feuerlinie bedeutender Wettkämpfe gewährleisten?

Die Antworten auf diese und viele andere praktischen Fragen gestatten es, Korrekturen in die Trainingsprozesse einzubringen und die Wege für eine weitere Vervollkommnung zu öffnen.

## Vielseitigkeit des Trainings

Im Kugelschießen wie auch in anderen Sportarten ist es üblich, **5 Hauptrichtungen** für das Training zu unterscheiden:

- **Allgemeine und spezielle athletische Ausbildung**
- **Technische Ausbildung**

- **Taktische Ausbildung**
- **Psychologische Ausbildung**
- **Theoretische Ausbildung**

Alle diese Hauptrichtungen stehen in enger Wechselbeziehung und stellen einen einheitlichen Komplex der Ausbildung eines Sportschützen hoher Klasse dar. Jede dieser Richtungen hat ihre Ziele, Aufgaben und Methoden. Die vorrangige Entwicklung einer Seite der Ausbildung kann Unzulänglichkeiten einer anderen nicht kompensieren. Die Reserven zur Vervollkommnung der sportlichen Meisterschaft, welche in jeder dieser Hauptrichtungen enthalten sind, haben aber bestimmte Grenzen. Ein verbreiteter Fehler ist die Unterbewertung der Bedeutung der einen Seite und die Überbewertung von anderen Seiten. Jede Seite kann in einer bestimmten Ausbildungsstufe die bestimmende sein und auch ihren Einfluß nach der Lösung der anstehenden Aufgaben verlieren.

### **Theoretische Ausbildung**

In der Sportliteratur wird gewöhnlich die theoretische Ausbildung an die letzte Stelle gesetzt. Die Rangfolge wurde aus den Athletiksportarten übernommen. Die dort angewendeten instrumentellen Methodiken gestatten es, mit hoher Zuverlässigkeit den Zustand der biologischen Systeme des Organismus zu kontrollieren. Der Sportler muß dort über die Festlegung der anstehenden Aufgaben und die Wege zu deren Lösung nicht nachdenken. Er erhält diese in fertiger Form vom Trainer. Im Schießsport steht die Sache anders. Wegen der Spezifik seiner Tätigkeit tritt der Schütze häufig in die Rolle „des eigenen Trainers“. Je höher das Ausbildungsniveau des Sportlers ist, desto breiter ist der Fragenkreis, welchen er selbständig lösen muß. Braucht nun der selbständig trainierende Sportler die theoretischen Begründungen der ihm empfohlenen methodischen Wege? Nein! Wenn der Schütze die in diesem Buch enthaltenen Hinweise nutzt, braucht er über deren Begründung nicht unbedingt nachzudenken. Jedoch zeigen viele Methodiken nur eine langsame Einflußnahme auf die Vervollkommnung der Schießtechnik. Wenn der Schütze keine schnelle Lösung seiner Probleme findet, kann er verzweifeln und sich dann möglicherweise nicht mehr daran halten. Die Orientierung in den theoretischen Grundlagen der empfohlenen Trainingsmethoden macht die Arbeit des Schützen durchdachter und festigt sein Vertrauen in die Richtigkeit des gewählten Weges.

Es sind auch Fälle bekannt, daß einige Schützen, welche die theoretischen Voraussetzungen falsch verstanden, die zielgerichtete praktische Arbeit mit der Suche nach weiteren anderen Methoden zur Vervollkommnung des Trainingsprozesses vertauschten, was dann in die Sackgasse führte.

Die häufig beobachtete Ignorierung der theoretischen Ausbildung durch die Schützen ist meistens damit verbunden, daß das in einigen Schießsportlehrbüchern empfohlene Programm sich auf Fragen von Allgemeinbildungscharakter beschränkt,

welche einen indirekten oder unbedeutenden Einfluß auf die praktische Arbeit haben, wie zum Beispiel Ballistik, Anatomie oder allgemeine Psychologie.

### **Wie tun wir das, was wir tun**

Der Inhalt der Handlungen, welche zur Technik der Abgabe eines gezielten Schusses gehören, bleibt im Verlaufe der gesamten Zeit, in welcher wir aktiv das Sportschießen betreiben, unverändert. So wie sich ein Neuling am ersten Tag bemüht, die richtige Schießstellung einzunehmen, zu zielen und abzurücken, so wird er auch nach vielen Jahren als Olympiasieger dasselbe tun. Obwohl sich der Inhalt der Handlungen nicht ändert, wachsen doch die Anforderungen an die Qualität von deren Ausführung.

Den Prozeß der Abgabe eines gezielten Schusses kann man bedingt in zwei Teile trennen, einen äußeren - die Schießstellung, das Zielen und das Abdrücken, und einen inneren - psychomotorische Mechanismen, welche die Handlungen des ersten Teiles steuern. Der erste Teil ist sichtbar, der zweite unsichtbar. Das Verhältnis beider Teile kann man mit einem Eisberg vergleichen, welcher über dem Wasser im sichtbaren Bereich weniger als ein Viertel seiner Masse hat. Dabei muß gesagt werden, daß der Unterschied mit der Vervollkommnung des Schützen größer wird. Die äußeren sichtbaren Handlungen werden ziemlich schnell und erfolgreich beherrscht. In der Mehrzahl der Präzisionsdisziplinen unterscheiden sich die Handlungen eines Schützen von mittlerem Niveau äußerlich nicht von denen eines Olympiasiegers. Der Unterschied aber besteht in der Steuerung der psychomotorischen Mechanismen, welche im Bereich des „nichtsichtbaren Spektrums“ ablaufen. Die Vertrautheit mit den Gesetzmäßigkeiten dieser Prozesse gestattet es, diese zu kontrollieren und damit auch zu beeinflussen. Hier liegen die Hauptreserven zur Vervollkommnung der sportlichen Meisterschaft eines Schützen. Der Organismus des Menschen ist ein hochgradig selbstregelndes und sich selbst vervollkommnendes System. Unser Bewußtsein widerspiegelt nur einen geringen Teil der psychischen Tätigkeit. Das Bewußtsein hat einen steuernden und regulierenden Einfluß auf die Lebensprozesse. Jedoch sind sie in bedeutendem Maße bedingt durch die Abläufe im Unterbewußtsein.

Stellen wir uns vor, man übergibt uns irgendeinen Gegenstand und sagt: „Vorsicht, nicht fallen lassen“, und in einem anderen Fall - „Vorsicht, nicht zerdrücken“. In jedem dieser Fälle sind unsere Reaktionen darauf etwas unterschiedlich. Man muß hier die entsprechende Muskelgruppe auswählen, das Maß für die Anspannungen dieser bestimmen und für die Koordination der Handlungsabläufe sorgen. Unser Nervensystem organisiert ausgehend vom Bewußtheitsgrad der gestellten Aufgabe selbständig diese Prozesse.

In der Mehrzahl der Disziplinen tragen Handlungen des Schützen statischen Charakter, was die Information sowohl für den Schützen als auch für den beobachtenden Trainer stark begrenzt. Die komplizierten Abstimmungen der feinen Muskelprozesse bei der Abgabe eines gezielten Schusses verlaufen auf einem Niveau unterhalb der Bewußtseinsschwelle.

Das Wirkprinzip der psychomotorischen Mechanismen zur Bewegungssteuerung wird in der Konzeption des Akademiemitgliedes P. K. Anochin aufgedeckt. Ihr Wesen besteht im folgenden:

Das Begreifen der Bewegungsaufgabe durch das menschliche Bewußtsein formiert in den entsprechenden Bereichen des Nervensystems das Programm zur Ausführung der Bewegungen. Dieses Programm beinhaltet unterhalb der Bewußtseinsschwelle eine Auswahl der einbezogenen Muskelgruppen, ihren Spannungszustand, die Abstimmung untereinander und die Dauer der Handlungen. Das Ergebnis der Ausführung wird bewertet und in das Programm werden Veränderungen eingebracht, welche die wiederholte Ausführung weiter an das vorgegebene Modell annähern. Diese sehr schemenhafte Darstellung gibt eine ausreichende Orientierung für die praktische Arbeit. Sollen ruhig die Psychologen die unendliche Kompliziertheit des Aufbaues und der Funktionen der psychischen Abläufe untersuchen, für unsere Tätigkeit ist es ausreichend, deren Schlußfolgerungen zu nutzen. In der Regelungstechnik gibt es den Begriff „black box“. Es wird vorausgesetzt, daß beim Betrieb eines Gerätes die vorgegebenen Werte am „Eingang“ und die Forderungen die Qualität der Ausführung am „Ausgang“ bekannt sind. Dabei ist der Mechanismus des Gerätes unbekannt. Weil er jedoch ohne Ausfälle arbeitet, interessiert das niemand. Das Nervensystem selbst findet entsprechend dem vorgegebenen Endergebnis den besten Weg zur Lösung der gestellten Aufgabe. Die „black box“ programmiert ähnlich wie ein automatisches Steuerungs- und Regelungssystem die Tätigkeit des Organismus in Übereinstimmung mit der gestellten Aufgabe und den auftretenden Situationen. Diese großartige Erfindung der Natur übernimmt den kompliziertesten und feinsten Arbeitsanteil zur Steuerung der zielgerichteten Bewegungen und Zustände. Gleichzeitig erfordert diese empfindliche Konstruktion in jedem konkreten Fall ein schöpferisches Herangehen und eine durchdachte Steuerung. Eine beliebige Bewegungshandlung wird durch die „black box“ in strenger Übereinstimmung mit der Sinnesbedeutung der Aufgabenstellung, welche wiederum durch das Bewußtsein des Schützen bestimmt wird, organisiert und korrigiert. Beim Schützen entwickelt sich das, was wir, die Trainer, ihm erklären und von ihm fordern. Dabei wird bei weitem nicht immer berücksichtigt, welches Programm sich unter der Einwirkung unserer Ratschläge und Hinweise formiert. Dazu ein Beispiel: Die traditionelle Forderung an den Pistolenschützen ist, beim Zielen „gestrichen Korn“ einzuhalten. Diese Aufgabe formiert auf dem Niveau der Ausführungsorgane, d. h. unbewußt, ein Programm für die Bewegungsprozesse, welches im Falle von Abweichungen die Wiederherstellung des Zustandes „gestrichen Korn“ gewährleisten muß. Scheinbar ist alles richtig. Erinnern wir uns jedoch an den Fahrer eines Autos, der sein Auto streng geradeaus lenken will. Zum Einhalten der Richtung muß er ständig geringfügig mit dem Lenkrad ausgleichen. Die Muskeln des Fahrers sind ständig bereit, dieses zu tun. So ist es auch beim Schützen. Die Einstellung der Bereitschaft zur Korrektur der Lage des Kornes unterstützt die Plastizität, die Elastizität des Handgelenkes und hindert somit dessen Feststellung. Die schießsportliche Praxis zeigt aber überzeugend, daß hohe und stabile Ergebnisse erst bei starrer Feststellung des Handgelenkes zu erreichen sind. Es entsteht ein Widerspruch zwischen Instruktion und Ziel, welches wir verfolgen.

Das Studium dieser Frage zeigte: junge Schützen beklagen sich niemals über die Schwierigkeit, „gestrichen Korn“ zu halten. Sie halten dieses technische Element der Schußabgabe für nicht kompliziert. Der Trainer veränderte nun die Forderung „gestrichen Korn“ in die Forderung „festes unbewegliches Korn“. (Daß das Korn dabei in der Mitte der Kimme zu stehen hat, ist selbstverständlich.) Jetzt wiesen fast alle Schützen bei der Beurteilung ihrer Handlungen auf die Mängel bei diesem Element und auf die Schwierigkeiten bei dessen Einhaltung hin. Das Erkennen des Mangels gestattete es den Schützen, ihre Anstrengungen auf den Kampf mit diesen Unzulänglichkeiten zu akzentuieren.

Der Fakt, daß die Entscheidungen, die durch die „black box“ ausgegeben werden, nicht immer den Forderungen der konkreten Situation entsprechen, ist nicht mit Mängeln seiner Konstruktion verbunden, sondern mit Unzulänglichkeiten der gedanklichen Formulierungen am „Eingang“, mit der falschen Beurteilung der Situation durch unser Bewußtsein, mit einer Veränderung der Forderungen bei der Durchführung der Handlungen und deren unzureichenden Nachdruck oder mit einer Verminderung der Forderungen in Verbindung mit dem erfolgreichen Verlauf der Handlungen. Unbedingt erforderlich ist die genaue gedankliche Formulierung des Inhaltes der Aufgabe am „Eingang“ und die nachdrückliche Forderung nach einer eindeutigen Lösung am „Ausgang“, welche die Möglichkeit der Auswahl von 2 oder mehr Lösungen ausschließt.

### **Athletische Ausbildung**

In der schießsportlichen Praxis gibt es nicht wenige Fälle einer Unterbewertung oder umgekehrt, einer Überbewertung der Rolle und Bedeutung der athletischen Ausbildung des Schützen bei der Vervollkommnung der Schießtechnik. Die einen denken, weil die Schußabgabe keine erhöhten physischen Anspannungen erfordert, hat die athletische Ausbildung keinen Platz im System des Trainingsprogrammes. Andere wiederum, begründet aus der Erfahrung anderer Sportarten, sehen Reserven bei der Vervollkommnung der Schützen in der Entwicklung athletischer Eigenschaften.

**Die athletische Ausbildung ist ein unabdingbarer Bestandteil des gesamten Ausbildungskomplexes der Schützen und wird unterteilt in die allgemeine und spezielle athletische Ausbildung.**

Die allgemeine athletische Ausbildung dient der Prophylaxe unerwünschter Einflüsse einiger spezifischer Seiten der schießsportlichen Tätigkeit auf den Organismus des Sportlers, wie die starre unbewegliche Schießstellung mit langen statischen Anspannungen. Außerdem ist sie auf die Entwicklung der athletischen Eigenschaften – Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer – gerichtet, welche die Basis für die Formierung und Entwicklung von Bewegungsfertigkeiten sind. Jedoch befindet sich die technische Vervollkommnung des Schützen nicht in direkter Abhängigkeit von der Entwicklung der athletischen Eigenschaften und deren Erscheinungsbild bei der Durchführung der Schußabgabe ist unterschiedlich.

**Kraft.** Die Anforderungen an die Entwicklung der physischen Kraft müssen von der Formel „notwendig und ausreichend“ ausgehen. Eine Gegenüberstellung der Ergebnisse von Sportlern, welche bedeutende Unterschiede in der Entwicklung der physischen Kraft aufweisen, zeigen, daß zu Beginn des Trainings die stärkeren einen offensichtlichen Vorteil hatten. Jedoch später, nachdem die „Schwächeren“ das minimal notwendige Niveau der Kraftentwicklung erreichten, verloren die „Stärkeren“ ihren Vorteil gegenüber den anderen. Jetzt hilft die weitere Entwicklung der Kraftmöglichkeiten nicht mehr und manchmal stört sie auch beim Schießen wegen einer gewissen „Vergroberung“ des „Muskelgefühles“.

In den ersten Nachkriegsjahren schossen in allen Disziplinen Frauen und Männer zusammen. Viele Vertreterinnen des „schwachen Geschlechtes“ nahmen führende Positionen in den Ergebnislisten großer internationaler Wettkämpfe ein, sogar in solchen schweren Disziplinen wie Freies Großkalibergewehr 3x40 Schuß. Die Amerikanerin Mary Murdock glänzte in der Männermannschaft der USA bei den Weltmeisterschaften 1966. Auf dem Niveau der besten Ergebnisse der Männer lagen im Pistolenschießen die Ergebnisse der sowjetischen Schützinnen Sofia Tjagij, Alexandra Savina und Nina Stoljarova.

Das Streben nach Entwicklung der physischen Kraft ohne eine Abstimmung der Wechselwirkungen der unmittelbaren an der gezielten Schußabgabe beteiligten Muskelgruppen kann unerwünschte Folgen haben. Zum Beispiel braucht ein Pistolenschütze Handkraft. Die Anwendung eines Handgelenkexpanders zerstört jedoch schnell die Fertigkeiten, die für eine richtige Haltearbeit erforderlich sind.

In einen aktiven Spannungszustand werden da gleichzeitig alle Muskeln des Handgelenkes einbezogen. Die Anatomie des Zeigefingers geht dabei verloren und damit das Schießergebnis. Als teilweise Prophylaxe gegen den Einfluß der groben Arbeit der Handgelenkmuskeln kann in einem solchen Fall ein zusätzliches Training des unabhängigen Krümmens des Zeigefingers im untersten Glied bei gleichzeitiger Fixierung des Mittel- und des Ringfingers dienen.

**Schnelligkeit.** Einige Schießdisziplinen erfordern von Sportschützen vergleichsweise schnelle Handlungen. Das sind das Schnellfeuer- und Duellschießen bei den Pistolenschützen und das Schießen auf die laufende Scheibe. In diesen Disziplinen werden einzelne Strukturelemente der Schießtechnik in Bruchteilen von einer Sekunde ausgeführt. Beispiele sind das Heben der Waffe oder das Zurücknehmen des Zeigefingers beim Schwenken der Pistole beim Schnellfeuerschießen. Die Schnelligkeit dieser Handlungen wird speziell erlernt und ist erreichbar, ohne vom Sportler irgendwelche speziellen persönlichen Eigenschaften zu fordern. Der eine Schütze erlernt das jedoch etwas früher, der andere etwas später.

Es ist falsch, den Begriff „Geschwindigkeit der Bewegungen“ mit dem Begriff „Reaktionsgeschwindigkeit“ gleichzusetzen. Die Reaktionsgeschwindigkeit ist eine wichtige sportliche Eigenschaft, welche eine entscheidende Bedeutung in vielen Sportarten hat. Jedoch ist deren positive Bedeutung im Sportschießen begrenzt. Der Schütze hat es mit einfachen Bewegungsreaktionen zu tun. Er kennt den Reiz vorher, auf welchen er reagieren muß, z. B. das Heben der Hand mit der Waffe beim Drehen der Scheibe oder beim Aufleuchten der Lampe beim Schießen auf elektronische

Scheibenanlagen. Er kennt mit hoher Genauigkeit die Zeit für das Erscheinen des Signals. Er kennt seine gut erlernten Bewegungsabläufe, welche er streng mit der angeeigneten Geschwindigkeit ausführen muß.

Nicht selten kann man aus diesem Anlaß die Entgegnung hören: „Wenn der Schütze die Abweichung von seiner normalen Tätigkeit sieht, zum Beispiel eine Verschiebung des Kornes in der Kimme, und er muß dieses schnell korrigieren, ist dort nicht die Reaktionsgeschwindigkeit gefragt?“ Ja, hier ist sie notwendig. Nur ist dieser Fall verbunden mit einer unzureichenden Vorbereitung des Sportlers. Auf dem Niveau des Hochleistungssportes müssen solche Unzulänglichkeiten ausgeschlossen werden. Mehr noch, die Einstellung auf die Notwendigkeit eines schnellen Reagierens auf die Korrektur möglicher Fehler ist zugleich die Einstellung auf die Erwartung dieser Fehler, auf deren Auftreten. Aber das ist schon unzulässig. Nicht alle Bewegungsspiele sind für den Schützen zu empfehlen, besonders in der Periode der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. Einige Spiele vermitteln die Eigenschaften, welche den Anforderungen des Kugelschießens nicht entsprechen. So scheint es, daß Tischtennis keine negative Auswirkung haben kann. Nach vorliegenden Beobachtungen schlägt sich eine Stunde Tischtennispiel wesentlich in den Schießergebnissen nieder. Das ist damit verbunden, daß das im Prozeß des Schießtrainings erarbeitete Programm der Bewegungsabläufe die einen Muskelgruppen aktiviert und die anderen deaktiviert, alles in streng dosierten Grenzen. Die Realisierung dieses Programms erfordert einen bestimmten psychischen Zustand, die Einstellung auf die gewohnte Bewegungsabläufe, einen ausgewogenen emotionalen Zustand. Im Tischtennis ist alles anders. Notwendig sind Reaktionsgeschwindigkeit, abrupte schnelle Bewegungen, eine bestimmte Erregung des Nervensystems. Ein solcher Zustand, der im Verlaufe des Tischtennispiels entsteht, überträgt sich auf das Schießen und stört den Sportler bei der Schußabgabe.

**Ausdauer.** Ausdauer ist die Fähigkeit über eine lange Zeit Arbeit ohne deren Qualitätsminderung auszuführen. Ausdauer kann sich sowohl auf die physische als auch auf die psychische Seite der Arbeit beziehen. Die physische Ausdauer charakterisiert sowohl die Arbeit einzelner Muskelgruppen als auch die allgemeine Arbeitsfähigkeit des Sportlers. Die Bedeutung der Kraftausdauer im Kugelschießen wird am folgenden Beispiel offengelegt: Bis zum Jahre 1966 waren die sowjetischen Schützen in der Welt die anerkannten Führenden im Gewehrschießen im Anschlag stehend. In diesem Jahr wurde in Wiesbaden ein Dreiländerkampf UdSSR - BRD - USA durchgeführt. Entgegen den Prognosen waren die USA-Schützen in dieser Disziplin bedeutend besser als unsere, obwohl sie ohne einige ihrer besten Sportler antraten. Die Beobachtungen der Amerikaner am Stand und durchgeführte Zeitmessungen zeigten, daß die Dauer der Periode von Beginn des Zielens bis zur Schußabgabe bei uns und bei den Amerikanern etwa gleich war. Jedoch war die Gesamtzeit für das Halten der Waffe in die Schießstellung bei den USA-Sportlern zweimal größer. Es erwies sich, daß die 8-kg-Büchse den Sportler nicht ermüdet. Der Schütze hob die Waffe weit vor Beginn des Zielvorganges und hielt sie auch noch lange nach Abgabe des Schusses. Sogar die Scheibenbeobachtung durch das

Beobachtungsglas erfolgte, ohne daß die Sportler die Waffe ablegten. Oft machten die Amerikaner in der Schießstellung Erholungspause. Sie konnten einige Male den Anschlag verändern, solange sie nicht die für die Schußabgabe günstigste Stellung erreichten. Anders benahmten sich die sowjetischen Schützen. Sie gingen nur in der für die Schußabgabe notwendigen Zeit in Anschlag. Im Falle eines ungünstig verlaufenden Zielvorganges und bei Nichtabgabe des Schusses legten sie die Waffe ab, um sich zu erholen. Warum die Waffe lange halten, wenn das nur ermüdet? Denn im Falle einer Verzögerung des Zielvorganges beginnt eine Ermüdung der Muskeln, das Zeitlimit wird angegriffen und alles dient nicht der guten Qualität der Schußabgabe.

Der verlorene Wettkampf zwang uns auf neue Art auf die Bedeutung der Kraftausdauer in dieser Disziplin zu schauen und die Trainingsmethodik zu verändern.

Die Schießdisziplinen haben eine relativ lange Dauer. So beträgt das Zeitlimit für das Gewehrschießen aus 3 Anschlagsarten 5 Stunden 30 Minuten (heute 3 Stunden 45 Minuten). Andere Disziplinen dauern nicht so lange, erfordern jedoch zur Beherrschung lange Trainingsarbeit über viele Stunden. 5-6 Stunden hintereinander an der Feuerlinie zu stehen ist natürlich ermüdend. **Aber entsprechend dem Trainingszustand wird die Ermüdungsschwelle hinausgeschoben und gestattet, ein hohes Ergebnisniveau über die gesamte Trainingsdauer zu erhalten.**

### **Psychische Ausdauer**

Die Abgabe eines gezielten Schusses erfordert eine hohe Konzentration aller psychischen Kräfte des Sportlers. **Die Fähigkeit über die gesamte Dauer des stundenlangen Trainings eine hohe psychische Aktivität einzuhalten**, ist eine wichtige Seite der Vorbereitung des Sportlers und seiner Trainingsproduktivität. Eine mechanische gedankenlose Schußabgabe nach dem Prinzip „mal sehen, was sich ergibt, Hauptsache irgendwie trainieren“, kann einen entsprechenden Niederschlag bei der Entwicklung der speziellen physischen Eigenschaften haben. Ganz richtig wurde in früheren Jahren der Ausdruck geprägt, daß sich ein Pistolenschütze „ausstehen“ muß. Zu Hause standen die Sportler vor dem Fernseher mit einer Pistolenimitation in der ausgestreckten Hand. Gewehrschützen, Studenten erledigten ihre Hausaufgaben in der Kniendstellung mit dem Buch auf dem Stuhl vor sich. Aufgaben mit einem höherem Niveau werden aber durch rein mechanische Ausführung nicht gelöst. Ein Training der Schußabgabe, wo die Gedanken irgendwo weit entfernt sind, ist wenig produktiv.

Die Analyse des Trainings von Schützen mit mittlerem Niveau zeugt von einer äußerst schwachen Wirksamkeit ihrer Anstrengungen. Einer der Ursachen dafür ist das niedrige Niveau der psychischen Aktivität während des Trainings. Das ist verbunden mit der Dauer des Trainings mit einer hohen Anzahl der abgegebenen Schüsse, mit dem Fehlen der Verantwortung für das Treffergebnis. Ein gleichmäßiger emotioneller Hintergrund führt zu einer Verminderung der psychischen Aktivität, zu einer automatischen Arbeitsausführung. Dieses Schießen „im Autopilot“ zeigt keine

Trainingswirkung. Ein solches Schießtraining kann man mit Wasser vergleichen, welches im Sande verläuft.

Es existiert noch eine andere Seite der psychischen Ausdauer der Schützen. Die hohe gesellschaftliche und persönliche Bedeutung großer Wettkämpfe, die Wettkampfatmosphäre zeigen eine starke Streßwirkung. Es gibt keine Methodik, welche es gestattet, die Energieaufwendung eines Schützen zu beurteilen, für welchen der letzte Schuß über die Olympiamedaille entscheidet. Die Kraftaufwendung dafür beträgt eigentlich nur die Überwindung von wenigen Gramm für den Stecherabzug. Die Bewahrung der Selbstbeherrschung unter diesen Umständen hängt vollständig von der psychischen Ausdauer des Sportlers ab.

### **Spezielle physische Ausbildung**

Diese ist in erster Linie auf die Formierung von Reflexen zur Einhaltung der Schießstellung und auf die Entwicklung der Kraftausdauer der die Waffe beim Zielen haltenden Muskeln gerichtet.

Hauptinhalt der speziellen physischen Ausbildung ist das lang dauernde Verbleiben in der Schießstellung mit der Waffe. Das Fundament für die spezielle physische Ausbildung wird in der Anfangsphase des Trainings gelegt. Ihre Vervollkommnung muß im gesamten Zeitraum, in welchem er Schießsport betreibt, im Gesichtsfeld des Schützen bleiben. Ein hohes Niveau der speziellen physischen Ausbildung ist eine notwendige Bedingung für die technische Vervollkommnung und für steigende Schießergebnisse.

### **Technische Ausbildung**

Im Programm internationaler Wettkämpfe gibt es 5 Hauptdisziplinen im Pistolenschießen:

1. Schießen mit der Zentralfeuersportpistole (für Männer) oder mit der KK-Sportpistole auf 25 m, bestehend aus Präzisions- und Duellabschnitt.
2. Schnellfeuerschießen mit der Dienstpistole auf 25 m
3. Schnellfeuerschießen mit der KK-Pistole auf 25 m auf 5 Scheiben
4. Schießen mit der Freien Pistole auf 50 m
5. Schießen mit der Luftpistole auf 10 m

Alle Disziplinen umfassen ein Programm von 60 Wettkampfschüssen. Ungeachtet der Unterschiede der angewendeten Waffe und der Bedingungen für die Durchführung sind die Hauptelemente der Schießtechnik aller Disziplinen identisch. Das gestattet es, diese als Basiselemente zu betrachten, deren Beherrschung einen gleitenden Übergang von einer Disziplin auf eine andere schaffen.

Zu den Grundeigenschaften, welche bei einem Anfängerschützen formiert werden müssen, gehören: die Schießstellung, das Zielen, die Handstabilität, die

Unbeweglichkeit des Kernes in der Kimme (beide Eigenschaften im Deutschen als Handruhe bekannt), das Verhalten in der Endphase der Schußabgabe, Fertigkeiten beim Schießen auf feststehende und bewegliche Scheiben.

Ein ständig trainierender Sportler ist in der Lage, in allen Disziplinen des Wettkampfprogrammes hohe Ergebnisse zu zeigen. Jedoch bestimmt der Sportler gewöhnlich seine Spezialisierung, indem er als Hauptdisziplin entweder die Freie Pistole auf 50 m oder die Olympische Schnellfeuerpistole wählt. Das Erreichen von Ergebnissen im Rekordbereich in diesen Disziplinen, welche zum Kampf um höchste sportliche Titel notwendig sind, erfordert große Trainingsumfänge und es ist schwer, die benötigte Zeit für die Vorbereitung auf entscheidende Wettkämpfe zu finden. Außerdem enthalten diese Disziplinen einige antagonistische Elemente, hauptsächlich psychologischen Charakters, welche negativ auf die Stabilisierung von Höchstleistungen in jeder dieser Disziplinen wirken.

Unterschiedliche Grundeigenschaften erfordern für deren Formierung unterschiedliche Zeiten und Bedingungen. So wird die Schießstellung in den Anfangsetappen des Trainings erlernt. Die Stabilität der Waffe und das Verhalten in der Endphase der Schußabgabe läßt sich am besten beim Schießen mit der Freien Pistole vervollkommen. Diese Disziplin stellt die höchsten Anforderungen an alle Elemente der Schießtechnik und zeigt eine hohe Trainingseinwirkung. Nicht zufällig erlernen Sportler, welche gute Ergebnisse im Schießen mit der Freien Pistole aufweisen, auch andere für sie neue Disziplinen sehr leicht.

## **Schießtechnik**

Als Schuß wird das Austreiben eines Geschosses aus dem Lauf der Waffe unter dem Einfluß der stark erwärmten komprimierten Pulvergase, die sich bei der Verbrennung der Pulverladung bilden, oder der vorkompimierten Gase bei Druckluftwaffen bezeichnet.

Ein gezielter Schuß ist das Austreiben eines Geschosses in streng bestimmter Richtung, damit das Ziel getroffen wird. Die Anteilnahme des Schützen bei der Abgabe eines gezielten Schusses besteht im Halten der Waffe, im Ausrichten dieser auf das Ziel, in der Betätigung des Abzuges. Diese drei Hauptelemente – die Schießstellung, das Zielen und das Abdrücken – machen die Technik eines gezielten Schusses aus.

## **Schießstellung**

Die Schießstellung, die sich im internationalen Sport durchgesetzt hat, war in den letzten Jahrzehnten fast keinen Veränderungen unterworfen. So gibt es auch keine äußeren Unterschiede in der Schießstellung eines Anfängerschützen oder eines Schützen der mittleren und höchsten Leistungsklasse. Eine weitere Suche nach einer rationellen Schießstellung enthält keine Reserven für eine Erhöhung der technischen Meisterschaft.

Die gegenwärtig angewendete Schießstellung unterstützt die Erreichung hoher Ergebnisse, obwohl sie in gewissem Maße künstlich ist. Für einen Anfängerschützen ist sie unbequem und manchmal auch physisch schwierig zu beherrschen.

Der Schütze nimmt an der Feuerlinie gegenüber seiner Scheibe unter einem gewissen Winkel zur Schußrichtung seinen Platz ein. Die rechte Hand, welche die Waffe hält, ist vollständig gestreckt und auf die Scheibe gerichtet. Der Oberkörper ist etwas geneigt, um das Gewicht der Waffe, die in der ausgestreckten Hand gehalten wird, zu kompensieren. Eine zu starke Neigung des Oberkörpers ist nicht wünschenswert. Gewöhnlich ist eine zu starke Neigung verbunden mit unzureichender physischer Kraft. Die linke Hand liegt auf dem Rücken oder liegt an der Tasche der Bekleidung an. Die Füße stehen in Schulterbreite oder etwas breiter auseinander. Eine breite Fußstellung ergibt eine größere Stützfläche und hat damit einige Vorteile. Jedoch erschweren die Muskelanspannungen, welche unausbleiblich mit einer ungewohnt breiten Fußstellung auftreten, über längere Zeit die Arbeit des Schützen bei der Schußabgabe. Ein positiver Effekt kann erst dann eintreten, wenn sich der Schütze an diese Fußstellung gewöhnt hat und diese für ihn bequem wurde.

Das Körpergewicht ist etwas auf den linken Fuß verlagert. Manchmal sind einige Unterschiede in der Stellung der Fersen zu beobachten. Die linke Ferse sollte nicht vor, sondern besser hinter die rechte gestellt werden. Das bedingt einen etwas größeren Winkel des Körpers zur Schußebene und gibt dem Anschlag einen größeren „Kraftcharakter“. Ein solcher Anschlag enthält nach seiner Aneignung einige positive Potentiale.

Der Kopf ist auf die Scheibe gerichtet. Nützlich ist eine Fixierung der Kopfhaltung, wobei das Kinn die Schultermuskeln oder der Kleidung berührt.

Für ein hochresultatives Schießen reicht es nicht aus, daß der Schütze eine rationelle Anschlaghaltung einnimmt. Notwendig ist, die Unbeweglichkeit der Waffe zu gewährleisten, deren einzige Stütze der Schütze selbst ist. Im natürlichen Leben befindet sich unser Körper in ständiger Bewegung. Beim Gehen wird das Gewicht des Körpers von einem Bein auf das andere verlagert, beim Stehen erfolgt ein Wechsel der Muskelgruppen. Konstant sind auch Herzschlag und Atmung. Alles das ruft Körperschwankungen hervor, welche unter gewöhnlichen Bedingungen nicht stören, welche jedoch ein starker Störfaktor beim treffsicheren Schießen sind. Der Schütze braucht nicht das Körpergleichgewicht mit seinen ständigen Schwankungen, sondern einen Zustand der Unbeweglichkeit. Diese entwickelt sich im Trainingsprozeß beim Schießen und wird nicht als selbständige Trainingsaufgabe gestellt. Wichtig ist, daß die Anschlagshaltung zur gewohnten Sache wird und die Aufmerksamkeit nicht ablenkt und somit keine zusätzlichen Willensanstrengungen erfordert.

Die früher existierende Theorie, daß die Anschlagstellung selbst entweder stabil oder instabil ist, überlebte die Zeit nicht. Nur das lang andauernde Training in der Anschlagshaltung gestattet den Zustand der Unbeweglichkeit, welcher für die genaue Schußabgabe notwendig ist, zu entwickeln.

Die Anschlagshaltung, welche einen bedeutenden Einfluß auf die Schießergebnisse in den Anfangsphasen des Trainings hat, verliert mit der stetigen Vervollkommnung des Sportlers die Reserven für eine Erhöhung der Schießergebnisse.

**Das Umfassen der Waffe** ist das Umfassen des Pistolengriffes mit der Hand. Der Pistolengriff liegt in der Handgabelung zwischen Daumen und Zeigefinger. Der hintere Teil des Pistolengriffes liegt am Daumenballen an. Der Daumen ist nach vorn gestreckt und liegt an der Seite der Griffschale an. Der Zeigefinger wird mit seinem letzten Glied zwischen dessen Mitte und dem Gelenk an den Abzug gelegt. Das letzte Glied und das mittlere Glied des Zeigefingers dürfen die Seite der Waffe nicht berühren, weil sie sich beim Drücken des Abzuges zusammen mit dem Abzug verlagern und somit die Einrichtung der Waffe stören können. Der Mittel-, der Ring- und der kleine Finger umfassen den Pistolengriff und leisten die Hauptarbeit zum Halten der Waffe.

Der Daumen muß etwas angespannt sein. Das unterstützt die Feststellung des Handgelenkes. Wenn der Daumen diese Funktion ausführt, darf er weiter nicht in das Halten der Pistole einbezogen werden. Während der gesamten Zeitspanne der Schußvorbereitung und der Schußabgabe verändert der Daumen weder seine Lage noch seine Anspannung.

Die Kraft, mit welcher der Schütze den Pistolengriff umfaßt, hat eine sehr wichtige Bedeutung. Diese Kraft kann als feste Kraft charakterisiert werden, welche das Gefühl eines zuversichtlichen jedoch nicht überaus starken Haltens der Waffe schafft. **Eine zu starke Anspannung der Handmuskeln kann ein Zittern der Waffe hervorrufen, bei schlaffem Umfassen der Waffe entstehen unkontrollierte Muskelzuckungen, welche das Einrichten der Waffe stören.**

Das Umfassen der Waffe muß streng gleichmäßig sowohl bezüglich der Lage des Pistolengriffes in der Hand als auch bezüglich der durch die Hand aufgebrachten Kraft erfolgen. **Die Kraft, mit welcher die Waffe umfaßt wird, muß sich genau im kinästhetischen Gedächtnis des Sportlers festsetzen.** Das erfolgt mit der Entwicklung des Trainingszustandes. In der ersten Zeit muß der Schütze jedesmal sorgfältig die Lage der Waffe überprüfen.

## **Das Zielen**

Die verbreitete Meinung, daß die wichtigste Aufgabe des Zielens die genaue Übereinstimmung des Kornes mit dem Haltepunkt ist, widerspiegelt nicht das Wesen der durch den Schützen durchzuführenden Handlungen. Die visuelle Beurteilung der Genauigkeit der Einrichtung der Waffe bringt keine Schwierigkeiten mit sich und braucht praktisch nicht trainiert zu werden. **Das Grund- und Hauptproblem ist das unbewegliche Halten der ins Ziel gerichteten Waffe bis zur Schußauslösung.** Diese komplizierte Muskeltätigkeit muß erlernt werden und braucht ein spezielles Training. Wenn man Anfängerschützen die Regeln für das Zielen erklärt, wird die Waffe gewöhnlich in einer Vorrichtung befestigt oder auf eine Unterlage aufgelegt. Unter diesen Bedingungen wird die elementar einfache Regel des Einrichtens der Waffe - die Übereinstimmung von gestrichen Korn mit dem Haltepunkt - leicht durch jeden Neuling erlernt, nachdem er das Wesen der Forderungen erkannt hat. Das Problem tritt auf, wenn diese Handlungen beim Halten der Waffe im Anschlag, ohne jede zusätzliche Unterstützung durchgeführt werden müssen. Die nicht vorbereiteten

Muskeln versagen bei der Verrichtung der ungewohnt schweren Arbeit, sie wollen nicht gehorchen. Die Anspannungen einzelner Muskelgruppen sind untereinander nicht koordiniert und rufen chaotische Schwankungen der Waffe hervor. Jetzt spricht das entscheidende Wort „seine Hoheit Angestrenzte Arbeit“. Nur die lange beharrliche Arbeit in der Anschlagshaltung mit der Waffe (oder einer Waffennachbildung) formiert die Stabilität der Hand, die zur gezielten Schußabgabe notwendig ist.

Die Stabilität der Waffe beim Zielen ist einer der Hauptkennwerte für die technische Meisterschaft eines Sportschützen. Zweifelhaft ist die Zweckmäßigkeit hinsichtlich solcher Maßnahmen, welche angeblich die Stabilität erhöhen. Eine ausgeklügelte Stellung, eine künstliche Verstärkung oder Entspannung der die Waffe haltenden Muskeln können manchmal einen wirklichen oder scheinbaren Effekt ergeben, welcher sich aber immer als kurzzeitig erweist. Außerdem wirkt die Suche nach diesen Tricks oft negativ auf das Verhältnis des Schützen zur Trainingsarbeit. Anstelle von harter Arbeit ist der Neuling mit der Suche nach ausgeklügelten Tricks beschäftigt, welche angeblich schneller zur Erreichung des Zieles führen. Wenn das Handlungsmodell begründet ist, die Einstellung, welche die Trainingsprozesse programmiert, fixiert ist, die psychische Aktivität aufrecht erhalten wird, dann wird sich der Schütze auf dem Weg zur Verbesserung der Stabilität der Waffe weiter vorwärts bewegen. Ob es schneller oder langsamer geht, hängt in vielem vom Schützen selbst ab.

Der psychophysiologische Mechanismus zur Erreichung der Stabilität besteht schematisch in folgendem: Am Halten der Waffe, am Zielen nimmt eine große Anzahl unterschiedlicher Muskelgruppen teil. Die wechselnden unterschiedlichen Anspannungen jeder dieser Muskeln ruft Bewegungen der Hand hervor. Die summierte Einwirkung führt dann zu den chaotischen Schwankungen der Waffe. Unter dem Einfluß der Willensanstrengungen hemmt das Zentralnervensystem die Muskelgruppen, deren Arbeit zur Überwindung des Gewichtes der die Waffe haltenden Hand nicht erforderlich ist. Am produktivsten ist dieses Training unter den Bedingungen einer beginnenden Ermüdung der Muskeln, wenn unterhalb der Bewußtseinsschwelle die Schutzmechanismen des Organismus zum Zwecke einer Einsparung von Energieaufwendungen die Muskelgruppen abschalten, deren Arbeit nicht zur Erreichung des gestellten Zieles beiträgt. Die Erfüllung der Aufgabe hängt in hohem Maße von der Beharrlichkeit und Härte der Forderungen ab, welche der Schütze an sich selbst und an sein Training stellt. Unabdingbare Basis für die Stabilität aber ist die Krafterdauer der Muskeln, welche die Hand mit der Waffe halten.

Die Schützen unterscheiden sich nach den Fähigkeiten zur Erreichung der Stabilität der Waffe beträchtlich voneinander. Beharrliches und zielgerichtetes Training jedoch gestattet allen Sportlern, dieses Problem zu lösen. Das Training der Stabilität der Waffe erfordert keine besonderen methodischen Feinheiten. Dieses Training ist beharrliche Arbeit in der Anschlagshaltung mit der Waffe oder einer Waffennachbildung. Es ist kompromißloser Kampf mit sich selbst zur Erreichung der Unbeweglichkeit der in das Ziel gerichteten Waffe. Der Erfolg dieser Arbeit hängt stark von den psychischen Zielstellungen ab, welche die Richtung und den Inhalt

aller Anstrengungen bestimmen.

Aus der praktischen Arbeit ist bekannt, daß eine ermüdete Hand, sogar wenn es schwerfällt sie zu halten, eine bessere Stabilität der Waffe gewährleistet. Jedoch ist die Anwendung dieses Zustandes nur beim Trockentraining oder beim Lehrtraining zulässig. Nehmt einmal die Anschlagshaltung mit der Waffe ein. Zielt auf eine gut sichtbare Stelle an der Wand oder am Schießwall. Am Zielvorgang nimmt nur das Korn teil. Auf die Stellung des Kornes in der Kimme braucht nicht geachtet werden. Bemüht Euch, das Korn möglichst lange und unbeweglich im gewählten Haltepunkt zu halten. Konzentriert Eure Aufmerksamkeit auf die Feststellung des Schultergelenkes, auf die Streckung des Ellbogens und auf die Muskelanspannung. Begrenzt die Forderungen an die Stabilität nicht nur auf die Aufgabe, diesen einen Schuß abzugeben. Betrachtet diese Aufgabe als selbständige Handlung im Hintergrund, vor welchem das Drücken des Abzuges erfolgt. Stellt Euch gedanklich darauf ein, als ob diese zwei parallel verlaufenden Prozesse unabhängig voneinander verliefen. Seht gleichsam von außen auf Eure Hand und zwingt sie, sich Euren Forderungen unterzuordnen. Notwendig sind ein direkter und harter Zwang, willensstarke Selbstbefehle. Schont Eure Hand nicht. Nur eine ermüdete Hand formiert Stabilität und eine starke stabile Hand ist das wichtigste Organ eines Pistolenschützen.

Basis für die Ausbildung der Stabilität ist die Kraftausdauer der Hand. In der Anfangsetappe des Trainings muß das als selbständige Aufgabe betrachtet werden. Endziel ist die Erlangung der Fähigkeit, die Hand mit der Waffe zu halten, ohne über einen solchen Zeitraum eine Ermüdung der Muskel zu spüren, der etwa das anderthalbfache der zur Abgabe eines Schusses benötigten Zeit beträgt. Das ist ein Zeitraum von etwa 25-30 Sekunden. Ich unterstreiche, das ist die Zeit bis zum Beginn der Muskelermüdung. Der Schütze kann die Hand mit der Waffe bedeutend länger halten, aber im Wettkampf einen Schuß mit merklicher Überwindung der Ermüdung der Muskeln abzugeben ist unzulässig. Die Aufmerksamkeit des Sportlers darf nicht durch die Kontrolle der Muskeln und den Zwang, die Hand mit der Waffe gerade noch halten zu können, abgelenkt werden. Die Reserven der Kraftausdauer müssen ein Halten der Waffe ohne ein Ermüdungsgefühl über einen solchen Zeitraum gewährleisten, der länger ist, als er für die Schußabgabe benötigt wird. Die Haltung der Hand beim Zielen muß zu einem solchen gewohnten Zustand werden, der eine ungewollte Verminderung des Spannungszustandes der am Prozeß teilnehmenden Muskeln ausschließt.

### **Das Handgelenk**

Beim Zielen bringt der Schütze Kimme, Korn und Haltepunkt in eine Linie. Dabei muß sich das Korn in der Mitte der Kimme und die Kornspitze in einer Höhe mit dem oberen Kamm der Kimme befinden. Diese Lage nennt man „gestrichen Korn“. Für Anfängerschützen und für Schützen mittlerer Klasse, die nicht nach Höchstleistungen streben, gestattet die Forderung „gestrichen Korn“ zu halten, die gewünschten Ergebnisse zu erreichen. Mikroschwankungen und kleine Ungenauigkeiten der Lage

des Kornes in der Kimme rufen keine nennenswerte Minderung des Ergebnisses hervor. Einige Schüsse treffen die Neun an Stelle der Zehn, andere die Acht an Stelle der Neun und umgekehrt, was nicht selten beim Zusammentreffen gegensätzlicher Fehler vorkommt. Das wird als normales Ergebnis beurteilt, welches dem entsprechenden Trainingsniveau entspricht. Für Sportler, die jetzt oder später aber mit Leistungen in Rekordnähe aufwarten wollen, muß der traditionelle Begriff „gestrichen Korn“ auf neue Art betrachtet werden.

Eine zwingende Bedingung, das Zentrum der Scheibe zuverlässig zu treffen, ist, daß der Lauf der Waffe im Moment der Schußabgabe unbeweglich steht. Diese Unbeweglichkeit hängt in hohem Maße vom Grad der Feststellung des Handgelenkes ab, welches Hand und Unterarm verbindet. Hier liegt eine potentielle Quelle der Schwankungen. Nicht zufällig verbieten die Wettkampfregeln eine Berührung des Pistolengriffes über das Handgelenk hinaus. Verändern wir die Forderung „gestrichen Korn“ in die Forderung „streng unbewegliches Korn“. Daß das Korn dabei den für diesen vorbestimmten Platz in der Kimme einnimmt, ist selbstverständlich. Solch eine Orientierung hält den Schützen an, das Auge auf die Kimme einzustellen. Jetzt werden die Fehler bezüglich der Lage des Kornes sichtbar. Der Schütze begreift die für ihn neue Aufgabe und erkennt deren konkreten Inhalt. Es lohnt sich nicht, unverwandt auf die Lage des Kornes in der Kimme zu achten und diese Lage zu beurteilen. Unser Auge bestimmt mit einem hohen Genauigkeitsgrad die Symmetrie von Gegenständen. Selbst kleinste Verschiebungen des Kornes in der Kimme bleiben nicht unbemerkt. Wichtig ist die Unbeweglichkeit des Kornes bezüglich der Kimme. Der gezielte Schuß besteht aber nicht nur aus Korn und Kimme. Es gibt auch noch die Scheibe. Groß ist das Verlangen, in die Mitte der Scheibe zu treffen. Der Schütze schaltet seine Aufmerksamkeit unbemerkt für sich selbst immer mehr auf das in Übereinstimmungbringen von gestrichenem Korn und Haltepunkt. Das Auge stellt seine Schärfe allmählich auf die Scheibe ein, die Schärfe der Kimme verschlechtert immer mehr. Unbedeutende Schwankungen und Ungenauigkeiten des Kornes in der Kimme werden immer schlechter sichtbar. Hier liegt noch eine große Gefahr. Denn unser Auge ist das an die Peripherie gesetzte Organ des Zentralnervensystems. Seine Funktion besteht nicht nur in der Information des Bewußtseins, sondern auch in der Organisation der Bewegungsprozesse. Eine Verminderung der Sichtbarkeit des Verhaltens des Kornes in der Kimme führt auch die Feststellung des Handgelenkes aus der Sichtkontrolle heraus. Die Fokussierung des Auges auf die Kimme ist eine notwendige Bedingung zur Lösung der Aufgabe. Die Feststellung des Handgelenkes muß als eine der Basiseigenschaften der sportlichen Technik für das Pistolenschießen betrachtet werden. Diese verhältnismäßig leicht zu trainierende Handlung wird schnell zur Gewohnheit. Die Erreichung dieses Niveaus darf jedoch nicht von der Vervollkommnung dieses Elementes ablenken. Die Forderung nach einem streng unbeweglichen Korn muß während des gesamten Zeitraumes, in welchem der Sportler das Sportschießen betreibt, im Gesichtsfeld des Schützen bleiben.

In der Anfangsetappe des Trainings muß die Feststellung des Handgelenkes als selbständige Aufgabe herausgelöst werden. Nehmt einmal die Schießstellung ein. Richtet die Waffe auf einen hellen Hintergrund, konzentriert das Auge auf

die Kimme. Die Aufgabe besteht darin, die Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme zu gewährleisten. Versucht die Feststellung des Handgelenkes, die mit der Durchführung dieser Übung verbunden ist, zu fühlen. Die Erfüllung dieser Aufgabe wird mit einer Trainingseinheit nicht gelöst. In dem Maße, wie das Gesagte angeeignet wurde, sollten die Trainingsbedingungen komplizierter werden: Verstärkt und schwächt den Druck beim Umfassen der Waffe, verändert in geringen Grenzen die Feststellung des Schultergelenkes und die Anspannungen der Armmuskeln. Beachtet nicht die groben Schwankungen des Armes. Eure Aufgabe ist die Einhaltung eines streng unbeweglichen Kornes. Führt Euer Training mit äußerster Strenge durch, um die Aufgabe zu lösen.

### Das Drücken des Abzuges

Das Drücken des Abzuges, die Vollendung der Arbeit bei der Schußabgabe nennt man mit Recht den am meisten verantwortlichen Bereich bei der Arbeit des Schützen. Die allgemein bekannte Forderung nach einer gleichmäßigen Verstärkung des Druckes auf den Abzug ist unbestritten. Jedoch wird die Gleichmäßigkeit des Abzuges oft als Selbstzweck, als selbständiges Trainingselement betrachtet, während das eigentlich nur eine Methode ist, welche die Ausführung der Hauptaufgabe, während des Drückens des Abzuges die Lage der in das Ziel gerichteten Waffe nicht zu stören, erleichtern soll.

Der Begriff Gleichmäßigkeit assoziiert unweigerlich den Begriff Verlangsamung. Ist das aber notwendig? Wie sollen das natürliche Streben eines Anfängerschützen, den Schuß in dem kurzen brüchigen Zeitintervall, in welchem sich das Korn günstig im Haltepunkt befindet, anzubringen und die gleichmäßige und das bedeutet unweigerlich auch verlangsamte Erhöhung des Druckes auf den Abzug in Übereinklang gebracht werden? Worauf begründet sich diese durch die Praxis bestätigte Forderung?

Schematisch besteht die Erklärung in folgendem: Ein unter dem Einfluß eines Kommandos seitens unseres Bewußtseins entstehender Bewegungsimpuls ruft wegen der Besonderheiten des anatomischen Aufbaues unserer Hand gleichzeitig Spannungsaktivitäten aller Handmuskeln hervor. Die dynamische Arbeit, nämlich das Drücken des Abzuges darf aber nur der Zeigefinger verrichten, während die übrigen Muskeln, welche die Waffe halten, im Zustand der statischen Anspannung verbleiben müssen. Zur Gewährleistung der isolierten Arbeit der Muskeln des Zeigefingers, mit welcher eine Umverteilung des Bewegungsimpulses verbunden ist, ist eine bestimmte Zeit erforderlich.

Die Wettkampfgelassen reglementieren das Abzugsgewicht für die in den verschiedenen Pistolendisziplinen angewendeten Pistolen. Aus diesem Grund sowie wegen der unterschiedlichen Bedingungen für die Ausführung der Schießdisziplinen ändern sich die für die Betätigung des Abzuges angewendeten Methoden.

Im Anfangstraining können zwei Methoden des Drückens empfohlen werden:

1. Das Drücken des Abzuges erfolgt allmählich mit Erhöhung des Druckes des Zeigefingers auf den Abzug, wobei diese Handlung mit dem Zielen in

Übereinstimmung gebracht werden muß. Vermindern sich die Schwankungen der Waffe, wird der Druck des Zeigefingers verstärkt, werden die Schwankungen größer, erfolgt keine Verstärkung des Druckes mehr, der Druck wird aber nicht unterbrochen. Diese wellenförmigen Verstärkungen des Druckes führen nach einiger Zeit zur Schußabgabe. Wenn die Schußabgabe noch nicht erfolgt ist und der Schütze Ermüdung verspürt oder neu durchatmen will, wird die Schußabgabe unterbrochen und nach einer Erholungspause wird der Schuß neu angesetzt.

2. Für den Treffererfolg ist die letzte Phase der Schußabgabe, welche 2-3 Sekunden dauert, die entscheidende. Alle vorausgegangenen Bemühungen kann man als vorbereitende Bemühungen betrachten. Die Forderung nach Gleichmäßigkeit des Abzuges bezieht sich nur auf diesen Zeitabschnitt, während der Vordruck, der etwa die Hälfte bis zwei Drittel des Abzugsgewichtes ausmacht, schnell und entschlossen nach Abschluß des Grobziehens überwunden werden kann! Die Anwendung dieser Methode erfordert ein bestimmtes Training.

### Die Atmung

Bei der Abgabe eines gezielten Schusses muß die Atmung unterbrochen werden. Wenn der Schütze einen Schuß auf eine unbewegliche Scheibe abgibt, wendet er dabei eine Zeit von 12-16 Sekunden auf. Von diesem Zeitabschnitt ist eine vollständige Unterbrechung der Atmung nur für 5-6 Sekunden in der Endphase der Schußabgabe erforderlich, was nicht schwierig ist. Empfohlen wird folgende Reihenfolge bei der Unterbrechung der Atmung:

Phase der Schußabgabe	Dauer	Atmung
Vorbereitung des Schusses. Die Waffe ist geladen, die Hand mit der Waffe liegt noch auf dem Schießtisch auf.	3-4 Sekunden	2-3 Atemzüge mittlerer Tiefe
Einnahme der Schießhaltung. Die Hand mit der Waffe wird auf die Scheibe gerichtet.	2-3 Sekunden	Normales Atmen mit allmählicher Verminderung der Atmungstiefe
Feinzielen. Kontrolle der Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme und der Handstabilität	2-3 Sekunden	Fortsetzung der oberflächlichen Atmung mit Übergang zur Atempause entsprechend der Verbesserung der Stabilität der Waffe.
Endphase der Schußabgabe	3-5 Sekunden	Vollständige Unterbrechung der Atmung

Die angegebenen Zeiten sind bedingt. Sie hängen vom Sportler selbst und von der Schießdisziplin ab.

## Das Anfängertraining

### Pistolenschießen auf die stehende Scheibe

**Hauptaufgaben:** Erlernen der Regeln und Methoden zur Abgabe eines gezielten Schusses. Vertrautmachen mit der Trainingsmethodik.

Das Anfängertraining eines Pistolenschützen muß unter der Anleitung eines Trainers erfolgen. Die empfohlene Trainingsform ist die Unterrichtsstunde in der Gruppe. Das hilft bei der Lösung einer der Hauptaufgaben dieser Trainingsetappe, der bewußten Aufnahme des Modells der Bewegungsabläufe bei der Abgabe eines gezielten Schusses.

### Schema des Trainingsaufbaues nach Trainingseinheiten

#### Trainingseinheit Nr. 1

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Erlernen der Anschlagshaltung eines Pistolenschützen	25 Minuten	<p>Theorie: Einführung, Erläuterung und Zeigen der Regeln und Methoden der Anschlagsfindung.</p> <p>Das sportliche Pistolenschießen ist eine interessante Sportart mit hohem Prestigewert. Das ist eine leichte und zugleich eine schwierige Tätigkeit. Leicht ist es, wenn Ihr Euch mit der Möglichkeit begnügt, die Scheibe zu treffen oder den Titel Meister Eurer Fachschule zu erringen. Schwer wird es, wenn Ihr nach höchsten sportlichen Ergebnissen strebt und Euren Staat in der internationalen Sportarena vertreten wollt. Unser Programm ist auf die Lösung der letzten Aufgabe gerichtet. Die Kunst des treffsicheren Schusses ist die Koordinierungsarbeit der gut entwickelten Muskeln, welche bei der Schußabgabe mitwirken. Solange Eure Muskeln noch nicht die dafür notwendige Kraft und Ausdauer erlangt haben, wird der Hauptteil des Trainings nur zu einem geringen Anteil im praktischen Schießen bestehen. Die Abgabe eines gezielten Schusses setzt sich aus 4 Hauptelementen zusammen: Der Schießstellung, dem Zielen, dem Drücken und der Steuerung der Atmung.</p> <p>Die Schießstellung ist die durch den Schützen eingenommene Stellung zur Schußabgabe. Ihre Bedeutung besteht im Halten der Waffe und der Einrichtung in das Ziel. Die Beherrschung der Schießstellung ist nicht kompliziert aber erfordert einige Zeit, bis sich die Muskeln daran gewöhnt haben, die vorgegebene Stellung beizubehalten.</p> <p>Hauptelemente der Schießstellung sind: Stellung des Oberkörpers, Winkel bezüglich der Schußrichtung, Stellung des Kopfes, der Füße, der linken Hand, der rechten Hand. Einsetzen der Waffe, Lage des Pistolengriffes in der Hand, Lage der Finger: des Daumens, des Mittelfingers, des Ringfingers und des kleinen Fingers, Stellung des Zeigefingers, sein Aufliegen auf dem Abzugs-hahn. Umfassen des Pistolengriffes, Richtung und Grad der erforderlichen Kraftanstrengungen.</p>

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
	10 Minuten	<p>Unterricht: Zielen ist das Ausrichten der Waffe auf das Ziel. Die Grobeinstellung erfolgt durch Verschiebung der Füße, des Körpers und der rechten Hand. Zur Feinausrichtung dient die Visiereinrichtung bestehend aus Kimme und Korn. Der Schütze richtet den Arm mit der Waffe so auf das Ziel, daß sich Kimme, Korn und Scheibe in einer geraden Linie befinden. Wenn der Schütze über die Kimme blickt, muß das Korn so eingestellt werden, daß es in der Mitte der Kimme zu stehen kommt und die Kornspitze in einer Höhe mit dem Kamm der Kimme abschließt. Das ist „gestrichen Korn“, welches mit dem Haltepunkt in Übereinstimmung gebracht werden muß. Beim Schießen auf die Präzisionsscheibe wird als Haltepunkt ein Punkt auf der Scheibe in der Mitte direkt unterhalb des Spiegels gewählt. Die visuelle Beurteilung der Genauigkeit der Ausrichtung der Waffe macht keine Schwierigkeiten. Die Schwierigkeit besteht darin, den Arm mit der Waffe relativ unbeweglich in der vorgesehenen Stellung über die Zeit, welche zum Drücken des Abzuges erforderlich ist, zu halten. Das ist schon Muskelarbeit, zu welcher der Schütze noch nicht bereit ist. Die Hauptaufgabe zur Beherrschung des Zielens besteht im Training der Muskeln des die Waffe haltenden rechten Armes.</p>
	10 Minuten	Praktische Ausführung des Ausrichtens der Waffe.
Pause	10 Minuten	
	10 Minuten	<p>Unterricht: Um das Ziel zu treffen, ist es erforderlich, daß die Schußabgabe in dem Moment erfolgt, wenn „gestrichen Korn“ und Haltepunkt zusammenfallen. Weil das Drücken nach erfolgter Ausrichtung der Waffe erfolgt, besteht die Hauptaufgabe des Schützen darin, durch das Drücken die vorgegebene Stellung der Waffe nicht zu stören. Bei gleichmäßiger Verstärkung der Kraft auf den Abzug läßt sich diese Aufgabe leichter lösen. Praktisch erfolgen das Zielen und das Drücken des Abzuges gleichzeitig und koordiniert. Wird die Ausrichtung der Waffe genauer, wird der Druck auf den Abzug verstärkt, vergrößern sich die Schwankungen - verlangsamt sich die Verstärkung des Druckes auf den Abzug.</p> <p>Atmung: Mit Vollendung des Zielvorganges muß die Atmung unterbrochen werden. Die Atempause muß 5-6 Sekunden dauern, was keine Schwierigkeiten mit sich bringt. Vor dem Heben des Armes werden ein bis zwei Atemtiefe (Ein- und Ausatmen) mit etwas größeren Atemzügen als normal durchgeführt. Wenn die Grobausrichtung der Waffe erfolgt, wird die Atmung im gewohnten Rhythmus fortgesetzt, langsam aber die Atemtiefe vermindert. Vollständig unterbrochen wird die Atmung bei der Annäherung an den Finalteil der Arbeit für die Schußabgabe.</p>

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Praktische Handlungen zum Erlernen des Drückens und der Steuerung der Atmung	15 Minuten	Die Aufmerksamkeit der Schützen muß auf die Kraftanstrengungen beim Umfassen der Waffe gelenkt werden. Die Kraft, mit welcher die Waffe umfaßt wird, muß ausreichend groß sein, jedoch nicht zu groß. Zielt und verstärkt einmal die Anspannung beim Halten der Waffe. Nach einer bestimmten Zeit ruft das eine Vergrößerung der Schwankungen des Laufes der Waffe hervor. Vermindert jetzt die Anspannung beim Halten der Waffe. Findet die Anspannung, welche der ruhigsten Lage des Laufes entspricht und die gleichzeitig ein sicheres Halten der Waffe gewährleistet. Das ist der Ausgangspunkt, welcher sich im weiteren Verlauf auch ändern kann.
Techniktraining (Trockentraining) Schußabgabe im Komplex	15 Minuten	
Zusammenfassung der Trainingseinheit	5 Minuten	Wir machten uns vertraut mit den Handlungsabläufen bei der Abgabe eines gezielten Schusses. Uns steht ein langer Weg bis zur Beherrschung dieser Handlungsabläufe bevor. Für ein erfolgreiches Voranschreiten ist es notwendig, klar deren Inhalt zu erkennen und diese in Gedanken durchzuführen. Das ist eure Hausaufgabe bis zum nächsten Training.

## Trainingseinheit Nr. 2

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Erlernen der Handlungsabläufe, welche die Technik der gezielten Schußabgabe ausmachen.	10 Minuten	Einführung: Formierung der Trainingsgruppe. Fragestellung an die Sportler, Forderungen an die einzelnen Elemente der Anschlagshaltung, Begriff des Zielens, Rolle der Muskelprozesse und deren Realisierung. Steuerung des Drückens des Abzuges und der Atmung. Der Trainer stellt zuerst die Frage und bestimmt dann, wer antwortet. Bei falschen oder unvollständigen Antworten konkretisieren und ergänzen die anderen Sportler.
Aufwärmgymnastik Schaffung einer Einstellung auf das bevorstehende Training, Herstellung der physischen Arbeitsfähigkeit	10 Minuten	Die Schützen nehmen ihre Plätze an der Feuerlinie ein. Anschlagsaufbau, Zielen, Drücken des Abzuges
Training des Zielens und der Entwicklung der Handstabilität	25 Minuten	Das Training erfolgt ohne Drücken des Abzuges. Die Anstrengungen der Schützen sind auf eine Verminderung der Schwankungen der Hand mit der Waffe gerichtet.

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Erlernen der Steuerung des Drückens	15 Minuten	<p>Trainer: Gestern haben wir über die Grundregeln beim Drücken des Abzuges gesprochen, für eine erfolgreiche Durchführung des Drückens ist jedoch ein spezielles Training erforderlich. Das Abzugsgewicht Eurer Pistole ist relativ hoch und wenn der Druck auf den Abzug von Anfang an gleichmäßig, das heißt auch langsam erhöht wird, wird im Moment des Schusses die Einrichtung der Waffe gestört. Außerdem entsteht bei langer Arbeit am Abzug im Endbereich zum Zeitpunkt der Schußabgabe unweigerlich das Verlangen, Atem zu holen. Die Schußabgabe darf in dem Falle keinesfalls erfolgen. Man kann das Drücken des Abzuges in zwei Teile unterteilen: Einen Vorbereitungs- und einen Endteil. Vorbereitungsteil: Nach Grobeinrichtung der Waffe schnell und entschlossen zwei Drittel bis drei Viertel des gesamten Abzugsgewichtes aufnehmen. In dem Maße, wie die Stabilität der Waffe und die Zielgenauigkeit erreicht wird, gleichmäßig den letzten Teil des Abzugsgewichtes überwinden.</p> <p>Kommen wir zum Erlernen des Drückens</p> <p>A) Indem Ihr die Pistole mit der linken Hand unterstützt, drückt Ihr den Abzug einige Male und bemüht Euch, die Höhe des Abzugsgewichtes einzuprägen.</p> <p>B) Überwindet schnell und entschlossen den ersten Teil des Euch jetzt bekannten Abzugsgewichtes. Nach jeweils 3 bis 4 Versuchen kontrolliert Ihr die Richtigkeit Eures Tastgefühles und drückt den Abzug, bis er bricht.</p> <p>C) Setzt dieses Training in der Anschlagshaltung fort. Beherrscht Ihr diese Handlung, überzeugt Euch, daß die Forderung nach gleichmäßigem Drücken des Abzuges sich nur auf die Endphase des Drückens bezieht, was die Lösung der vor dem Schützen stehenden Aufgabe beträchtlich erleichtert.</p>
Pause	10 Minuten	
Techniktraining (Trockentraining) Training der Schußabgabe im Komplex.	15 Minuten	Die Schützen richten die Waffen auf den Kugelfangwall oder die Schießwand. Die Anstrengungen konzentrieren sich auf die Begrenzung der Schwankungen der Waffe und die Koordinierung von Atmung, Zielen und Drücken des Abzuges.
Scharfes Training. Praktisches Schießen auf die große Scheibe.	30 Minuten	Im methodischen Plan ist der Übergang zum scharfen Training ohne ausreichende Entwicklung der Kraftausdauer der Hand und Erreichung einer relativen Stabilität der Waffe nicht wünschenswert. Die Erfahrung zeigt aber, daß bei langer Abstinenz vom praktischen Schießen die Neulinge das Interesse am Training verlieren. Die vorgeschlagene Variante des Aufbaues der Trainingseinheit ist als Kompromiß zu betrachten, welche es nicht gestattet, den Trefferwert festzustellen. Für den Neuling hat schon die scharfe Schußabgabe eine große anziehende Kraft. Wenn er aber noch danach strebt, genau zu treffen, so verdrängt das vollständig aus dem Bewußtsein die zu erlernenden Abläufe. Der Neuling muß sich an den scharfen Schuß gewöhnen, damit dieser seinen ablenkenden Einfluß verliert. Das gestattet es, die Aufmerksamkeit auf den Inhalt der durchzuführenden Handlungsabläufe zu konzentrieren.

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Zusammenfassung	5 Minuten	Heute haben wir das erste Mal praktisch geschossen, Die Hauptaufgabe der nächsten Trainingsetappe ist aber die Entwicklung und die aufeinander abgestimmte Tätigkeit der Muskeln. Daran könntet Ihr auch zu Hause arbeiten, wenn Ihr waffenähnliche Gegenstände benutzt.

### Trainingseinheit Nr. 3

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Formierung der Kraftausdauer der Hand	10 Minuten	Einführung. Formierung der Trainingsgruppe. Fragestellung: Was muß der Schütze beim Drücken des Abzuges beachten? Wie erfolgt die Steuerung des Abzuges? Welches ist der Inhalt der Handlungsabläufe des Schützen beim Zielen?
Praktisches Training	15 Minuten	<p>Trainer: Heute kommt bei uns ein neues Trainingselement hinzu – die Entwicklung der Kraftausdauer der Muskeln, welche den Arm mit der Waffe halten. Das ist die Basis für die Entwicklung der Stabilität der Waffe. Ohne die Erreichung dieser Stabilität ist es nicht möglich, hohe und stabile Schießergebnisse zu erreichen. Kraft, das ist die Fähigkeit den Arm mit der Waffe beim Zielen ohne zusätzliche Willensanstrengungen zu halten. Ausdauer ist die Fähigkeit, diese über eine längere Zeit auszuführen! Zur Vervollkommnung im Schießen ist ein solcher Überschuß an Kraftausdauer erforderlich, damit der Arm mit der Waffe gehalten werden kann, ohne daß der Schütze Ermüdung verspürt, wenn er die Waffe 25-30 Sekunden hält. Eine Schußabgabe mit Überwindung einer wachsenden Ermüdung der Muskeln ist unzulässig. Die Entwicklung der Kraftausdauer ist nicht schwierig und kann unter den unterschiedlichen Bedingungen, unter Nutzung verschiedener Gewichte erfolgen, erfordert jedoch eine bestimmte Zeit und Anstrengungen.</p> <p>Nehmt die Schießhaltung an. Ich gebe die Zeit alle 5 Sekunden bekannt. Merkt Euch die Zeit, wenn Ihr eine beginnende Ermüdung der Muskeln verspürt. Setzt Eure Bemühungen fort, solange Ihr aushaltet. Jetzt haben wir zwei Kennwerte zur Orientierung bei unseren Bemühungen: Die Zeit bis zum Beginn der Ermüdung und die Zeit bis zum Abbruch.</p> <p>Kommen wir zum Training. Die Hand halten wir nicht bis zum Abbruch, sondern etwas kürzer. Wenn zum Beispiel die Zeit bis zum Abbruch 120 Sekunden beträgt, halten wir die Hand nur 100 Sekunden. Das ist ausreichend für eine vollwertige Trainingseinwirkung. Jeder kontrolliert seine Zeit selbständig nach dem Sekundenzeiger seiner Uhr. Den Übergang zur Erholung und die Fortsetzung des Trainings bestimmt Ihr selbst nach Euren Gefühlen.</p> <p>Dieses Training müßt Ihr in der nächsten Periode ständig durchführen. Unter häuslichen Bedingungen kann man beliebige Gegenstände mit einem Gewicht bis zu 2 Kilogramm verwenden. Zweckmäßigerweise kann man sich auch selbst ein Trainingsgerät herstellen, welches die erfolgreiche Lösung des gesamten Komplexes der Trainingsaufgaben gestattet. Tägliches Training mit dem Trainingsgerät zwei- bis dreimal mit einer Dauer von 10 Minuten beschleunigt Eure sportliche Vervollkommnung.</p>

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Training der Steuerung des Drückens	15 Minuten	Nach dem Schema der vorigen Trainingseinheit.
Training der Stabilität des Armes	10 Minuten	Gezielt wird auf irgendeinen Fleck an der Wand. Der Schütze kämpft aktiv mit den Schwankungen der Waffe.
Pause	10 Minuten	
Techniktraining mit komplexer Schußabgabe	30 Minuten	Trainer: Das Techniktraining ist eine selbständige Form des Training mit solchen Lernaufgaben, welche nicht durch scharfes Training gelöst werden. Die Formung und Festigung des Programmes der Bewegungsprozesse bei der Abgabe eines gezielten Schusses erfordern die volle Konzentration der Aufmerksamkeit auf den Inhalt der durchgeführten Bewegungsabläufe. Bei scharfem Training lenkt der abgegebene Schuß unweigerlich die Aufmerksamkeit des Schützen ab und vermindert die Trainingswirkung, begünstigt das Auftreten von Fehlhandlungen, welche der Schütze nicht bemerkt. Bei Wiederholung dieser Fehler können diese zur Gewohnheit werden und das weitere Anwachsen der Schießergebnisse ernsthaft abbremsen.
Scharfes Schießtraining auf eine große weiße Scheibe	25 Minuten	
Zusammenfassung der Trainingseinheit	5 Minuten	

## Trainingseinheit Nr. 4

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Einführung	5 Minuten	Kontrollfragen: Bedeutung der Kraftausdauer des Armes. Wie kann diese unter häuslichen Bedingungen trainiert werden? Zielrichtung der Aufmerksamkeit beim Training der Stabilität des Armes mit der Waffe? Entwicklung der Gefühle bei der Steuerung des Drückens.
Training der Kraftausdauer des Armes.	10 Minuten	Nach Schema der Trainingseinheit Nr. 3
Training der Stabilität des Armes	10 Minuten	Das Zielen erfolgt auf die Präzisionsscheibe.
Festigung des Handgelenkes	20 Minuten	Trainer: Wir kommen zum Erlernen eines neuen sehr verantwortungsvollen Elementes der Schießtechnik, der Festigung des Handgelenkes. Wir wissen, daß wenn wir ins Ziel treffen wollen, „gestrichen Korn“ mit dem Haltepunkt in Übereinstimmung bringen müssen. Nur der Lauf der Waffe schwankt und das Korn bewegt sich ständig in der Kimme. Der Schütze muß die Lage des Kornes in der Kimme ständig korrigieren. Die Ursache der Schwankungen des Kornes in der Kimme ist das Handgelenk. Dessen unzureichende Feststellung führt zu diesen Fehlern. Dazu müssen wir die Forderung nach „gestrichen Korn“ in die Forderung „unbewegliches Korn“ umwandeln. Daß es sich dabei um „gestrichen Korn“ handelt, ist eigentlich selbstverständlich. Zielt und konzentriert das Auge auf die Kimme. Ihr seht, daß dabei die Kimme schärfer zu sehen ist als beim gewöhnlichen Zielen. Fordert von Euch selbst, daß das Korn selbst unbeweglich in der Kimme gehalten wird. Fühlt die Feststellung des Handgelenkes. Führt dieses Training bei gleichzeitiger Beugung und Streckung des Zeigefingers durch, was die Betätigung des Abzuges imitiert. Wiederholt dasselbe mit Drücken des Abzuges. Die Gewährleistung der Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme bei der Schußabgabe wird jetzt zum bestimmenden Element Eures Trainings. Wenn der Arm mit der Waffe auch bezüglich des Haltepunktes schwankt, das Korn muß fest und unbeweglich in der Kimme bleiben. Die Beherrschung dieses Elementes erfordert einiges Training. Der Mechanismus der Feststellung des Handgelenkes muß nicht unbedingt gefühlt werden. Wichtig ist, daß der Schütze von sich die Erfüllung dieser Aufgabe fordert.
Pause	10 Minuten	
Techniktraining mit komplexer Schußabgabe.	30 Minuten	Beim Training der Schußabgabe liegt der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit auf der Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme.
Scharfes Training auf die große Scheibe.	30 Minuten	
Zusammenfassung der Trainingseinheit	5 Minuten	

## Trainingseinheit Nr. 5

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Einführung		Kontrollfragen: Was gibt uns die Feststellung des Handgelenkes? Wie wird das praktisch verwirklicht? Trainer: Für eine vollwertige Arbeit bei der Schußabgabe muß die psychische Einstellung auf deren Ausführung geschaffen werden und die volle Arbeitsfähigkeit der Muskeln hergestellt werden. Das erfolgt durch eine Aufwärmung vor Beginn des Trainings. Beim Wechsel des Trainings einzelner Elemente der Schußabgabe muß auch die Aufmerksamkeit umgeschaltet werden. Zum Beispiel unterscheidet sich die Ausrichtung auf das Fühlen der Kraft beim Drücken des Abzuges vom Training zur Entwicklung Die Arbeitsfähigkeit der Muskeln stellt sich selbständig ein, beim langen Verbleiben in der Anschlagshaltung. Die Schaffung der psychischen Ausrichtung erfordert ein Durchdenken der bevorstehenden Bewegungsabläufe.
Training der Steuerung des Drückens	15 Minuten	
Training der Feststellung des Handgelenkes	10 Minuten	Es ist nützlich, die Visierlinie zu verlängern, indem in den Lauf ein Stäbchen mit einer Länge von 10-15 cm mit einem „Korn“ am Ende gesteckt wird. Die Lauschwankungen werden dabei besser sichtbar. Die sichtbaren Schwankungen des Kornes wachsen. Deren Vermeidung erfordert zusätzliche Anstrengungen, was hier der Trainingsfaktor ist.
Scharfes Schießtraining auf die große Scheibe	10 Minuten	Als weiße Scheibe dient die Rückseite einer normalen Schießscheibe.
Pause	10 Minuten	
Techniktraining auf die weiße Scheibe	20 Minuten	
Scharfes Training auf die weiße Scheibe.	25 Minuten	Trainer: Die Handlungsabläufe des Schützen bei der Abgabe eines gezielten Schusses müssen unverändert bleiben, unabhängig davon, ob die Waffe geladen ist oder nicht, ob auf die große oder kleine weiße Scheibe geschossen wird, ob auf die weiße Scheibe oder auf die Ringscheibe geschossen wird. Die sich verkomplizierenden Bedingungen rufen zusätzliche psychologische, jedoch keine technischen Schwierigkeiten hervor. Unwillkürlich strebt die Aufmerksamkeit danach, sich vom Prozeß der Handlungsabläufe auf das erwartete Trefferresultat umzuschalten. Eure Aufgabe muß es sein, den Einfluß dieses Störfaktors aus dem Bewußtsein zu verdrängen. Die Aufmerksamkeit muß auf den Inhalt der Handlungsabläufe gerichtet bleiben, unabhängig davon, auf was für ein Ziel geschossen wird.
Scharfes Training auf die Ringscheibe ohne Trefferauswertung	10 Minuten	
Zusammenfassung	5 Minuten	

## Trainingseinheit Nr. 6

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Einführung		Kontrollfragen: Aufgaben und Inhalt der Erwärmungsgymnastik. Worin besteht der Unterschied bei der Schußabgabe auf die weiße Scheibe und beim Schießen auf die Ringscheibe?
Training der Stabilität des Armes	15 Minuten	Zielen auf die Scheibe, Streben nach unbeweglicher Haltung des Armes mit der Waffe.
Entwicklung des Muskelgefühles bei der Verstärkung des Druckes auf den Abzug	10 Minuten	Training der Steuerung des Drückens.
Techniktraining mit komplexer Schußabgabe.	20 Minuten	Zielen auf die Scheibe
Pause	10 Minuten	
Scharfes Training auf die weiße Scheibe und auf Ringscheibe.	45 Minuten	<p>Trainer: Die Stabilität der Waffe, wie Ihr sie bis jetzt beherrscht, reicht noch nicht aus, um sicher in die Mitte der Scheibe zu treffen. Uns befriedigt es, wenn der abgegebene Schuß irgendwo im mittleren Teil der Scheibe ankommt, egal, ob in der „10“ oder in der „8“. Wir richten die Waffe jetzt nicht auf den Haltepunkt, sondern in einen Halbbereich. Das ist der Bereich unterhalb des Spiegels, etwa die Mitte des Weißen im unteren Scheibenbereich. Eine Schußabgabe beim Zielen in diesem Bereich ergibt den gewünschten Trefferbereich.</p> <p>Wir befestigen jetzt zwei Scheiben nebeneinander, die eine mit der Vorderseite, die andere mit der Rückseite zum Schützen. Beginnt mit dem Schießen auf die weiße Scheibe. Das Schießen auf die Ringscheibe beginnt erst, wenn Ihr überzeugt seid, daß die Aufmerksamkeit auf dieselben Handlungsabläufe gerichtet bleibt, wie beim Schießen auf die weiße Scheibe.</p>
Zusammenfassung	5 Minuten	Trainer: Wir haben jetzt das Programm des Anfängertrainings abgeschlossen. Jetzt orientieren wir uns auf den Aufbau unserer Trainingsmethodik. Die weitere Vervollkommnung wird von Eurem Interesse und von Euren Anstrengungen abhängen.

## Schnellfeuerschießen mit der Pistole

Zur Erlernung der Technik des Schnellfeuerschießens auf sich drehende Scheiben können die Schützen dann übergehen, wenn sie ein bestimmtes Training im Schießen auf die unbewegliche Scheibe ohne Zeitbegrenzung absolviert haben. In den verschiedenen Disziplinen des Schnellfeuerschießens auf sich drehende Scheiben unterscheidet sich die Zeit für die Abgabe des ersten Schusses etwas, die Hauptelemente der Schießtechnik sind aber praktisch gleich.

Die Anschlagshaltung unterscheidet sich durch die etwas breitere Fußstellung, die erhöhte Anspannung der Muskeln des gesamten Körpers, durch ein etwas tieferes und festeres Umfassen der Waffe, durch die Armhaltung mit der Waffe mit einer Absenkung um 45 Grad bis zum Erscheinen der Scheibe.

Entsprechend den Wettkampffregeln beginnt der Schütze mit dem Anheben des Armes in dem Moment, wo die Scheibe erscheint. Somit gehört das Anheben des Armes zum Zeitlimit, welches der Schütze für die Abgabe des Einzelschusses oder der Schußserie hat. Das zwingt dazu, das Anheben des Armes als selbständiges Trainingselement zu betrachten. Dieses Element besteht aus dem Beginn des Anhebens, der geradlinigen Armbewegung, dem Übergang zur verzögerten Bewegung, der vollständigen Abbremsung und dem Stillstand der Waffe im Haltebereich. In der sportlichen Praxis sind einige Varianten für die Ausführung dieser Bewegungsabläufe bekannt. Weiter unten wird die Methode mit der besten Perspektive, die von der Mehrzahl der in der Welt führenden Schützen angewendet wird, betrachtet.

**B e g i n n** des Anhebens des Armes. Beim Erscheinen der Scheibe beginnt der Schütze schnell fast ruckartig mit dem Heben des Armes. Nach Überwindung von etwa zwei Dritteln des Gesamtweges wird die Bewegung allmählich verlangsamt und beim Eintritt des Kornes in den Haltebereich bleibt der Arm stehen.

Die **G e r a d l i n i g k e i t** der Armbewegung entlang der vertikalen Scheibenachse hilft, daß das Korn im zentralen Bereich der Scheibe ankommt und die Aufmerksamkeit des Schützen auf eine Korrektur der Grobausrichtung gelenkt wird und damit Zeit für die Endphase der Schußabgabe gewonnen wird.

Die **E n d p h a s e** des Hebens des Armes ist das am schwierigsten erlernbare Element. Es ist notwendig, gleichmäßig, ohne Absätze zur verlangsamtten Bewegung und zum vollständigen Stillstand überzugehen, wenn das Korn den Haltebereich erreicht.

Das **D r ü c k e n**. In Abhängigkeit von der Disziplin werden im Schnellfeuerpistolenschießen Gebrauchspistolen, Sportpistolen und Freie Pistolen verwendet, die sich im Abzugsgewicht voneinander unterscheiden. Eine wesentliche Bedeutung hat auch die Zeit, welche dem Schützen für die Schußabgabe in jeder der Disziplinen zur Verfügung steht. Trotzdem hat das Prinzip der

Steuerung des Drückens für alle Disziplinen viel Gemeinsames: Entschlossene Einbeziehung des Zeigefingers mit Überwindung von etwa zwei Dritteln des Abzugsgewichtes mit nachfolgender gleichmäßigen Beendigung des Drückens entsprechend der erreichten Stabilität des Armes mit der Waffe. Bei Abgabe eines Schnellfeuerschusses verbleibt keine Zeit für eine Korrektur des Zielens. Der Trefferwert hängt in vollem Maße von der Genauigkeit ab, wie das gestrichene Korn in den Haltebereich kommt und wie die Endphase des Drückens erfolgt. Je kleiner die verbleibende Höhe des Abzugsdruckes und je größer die Zeit für dessen Überwindung ist, um so leichter wird für den Schützen die Lösung dieser Aufgabe. Deshalb erlangt neben der Größe des Anfangsdruckes der Zeitpunkt, zu welchem der Finger mit dem Drücken beginnt, eine wichtige Bedeutung. Am zweckmäßigsten ist es, das beim Übergang vom schnellen Heben des Armes zur verlangsamten Bewegung zu realisieren. Praktisch beginnt diese Handlung früher, gleichzeitig mit dem Anheben des Armes mit der Waffe beim Erscheinen der Scheibe. Weil der Finger vor dem Drehen der Scheibe in Ruhestellung gehalten wurde, braucht er zur Aktivierung eine bestimmte Zeit. Weil die Anfangsbewegung des Armes schnell realisiert wird, fällt die Entwicklung der Anfangskraft auf den Abzug mit dem Beginn der Abbremsung des Armes zusammen. Das von einigen Schützen angewendete Vordrücken des Abzuges in Erwartung der Scheibendrehung kann nicht empfohlen werden. Sogar bei einer unbedeutenden Verzögerung der Scheibendrehung vermindert sich die Empfindlichkeit des Fingers und die Kontrolle der Druckkraft. Außerdem riskiert der Schütze beim Vordrücken einen vorzeitigen Schuß, was nicht selten zur Verkrampfung der Fingermuskeln und zur Verminderung der Steuerungsfähigkeit der Bewegungsabläufe führt

### **Beschreibung der Disziplin**

Die Grundlage der Abgabe eines Schnellfeuerschusses wird an Hand des Duellabschnittes der Disziplin KK-Sportpistole beschrieben und erarbeitet. Das Schießen erfolgt auf eine Entfernung von 25 m auf eine Scheibe, die auf einer Scheibendrehanlage befestigt ist, in Serien zu 5 Schuß. Bei heute auch gebräuchlichen elektronischen Scheibenanlagen wird die Schießzeit nicht durch Drehen der Scheiben, sondern durch das Aufleuchten roter und grüner Signallampen gekennzeichnet.

Der Schütze nimmt seine Stellung an der Feuerlinie gegenüber der Scheibe ein. Auf das Kommando des Kampfrichters lädt er die Pistole mit 5 Patronen, schickt eine Patrone in das Patronenlager, spannt die Pistole und nimmt die Fertighaltung ein, indem er den Arm mit der Waffe um 45° absenkt.

Nach Fertigmeldung der Schützen oder nach Abfrage durch den Kampfrichter wird die Scheibe aus der sichtbaren Stellung in die Seitstellung weggedreht und erscheint nach der für die gegebene Disziplin vorgeschriebenen Zeit für den Schützen. Bei jedem Erscheinen der Scheibe hebt der Schütze die Waffe und gibt einen Schuß ab. Im methodischen Plan enthält diese Disziplin Elemente des Präzisions- und Elemente des Schnellfeuerschießens. Zu den Elementen des Präzisionsschießens

gehören die Handlungen des Schützen in der Endphase der Schußabgabe. Diese dürfen sich dem Wesen nach nicht von den Handlungsabläufen unterscheiden, die der Schütze beim Präzisionsschießen anwendet. Mit dem Schnellfeuerschießen ist diese Disziplin verbunden durch die Unmöglichkeit, die Schußabgabe nach der Fertigmeldung abzulehnen und durch die Zeitbegrenzung für die Vorbereitung und die Abgabe des Schusses, durch die Bewegung des Armes mit der Waffe bei gleichzeitiger Ausführung einer Reihe von technischen Handlungsabläufen.

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Praktisches Training der Anschlagshaltung und Beginn des Hebens des Armes	15 Minuten	Die Scheibe ist weggedreht. Nach dem er die richtige Schießstellung kontrolliert hat, gibt der Trainer das Kommando zum Heben des Armes. Die Aufgabe des Schützen ist folgende: Erlernen der Anfangsbewegungen und Aufnahme des Kornes durch das Auge des Schützen. Bei den Probeanschlägen steht das Korn der Kimme, bei den entscheidenden Anschlägen erscheint es aber durch den Kamm der Kimme verdeckt. Das erfordert zusätzliche Zeit für die Wiederherstellung der richtigen Lage des Kornes. Die Ursache dafür liegt gewöhnlich in einer ungenügenden Feststellung des Handgelenkes. In der Anfangsetappe des Trainings, solange die notwendigen Fertigkeiten noch nicht geformt wurden, ist es zweckmäßig, die Hand etwas gegenüber dem Unterarm anzuheben. Beim Anheben des Armes steht dabei das Korn etwas über die Kimme hinaus und kann bei der Kontrolle durch das Auge leichter zum gestrichen Korn zurückgeführt werden.
Vollendung des Anhebens des Armes	10 Minuten	Der letzte Bereich des Anhebens des Armes erfolgt mit abgebremster Geschwindigkeit mit vollständigem Stillstand bei Eintritt in den Haltebereich. Es könnte scheinen, daß es im Interesse einer Zeiteinsparung zweckmäßiger wäre, den Arm schnell zu heben und danach zum Zielen überzugehen. Die Erfahrung zeigt jedoch, daß bei einer schnellen Armbeziehung der Haltebereich überzogen wird und das Rückführen des Armes zusätzliche Zeit beansprucht. Außerdem ist es bei einer plötzlichen Abbremsung des Armes bedeutend schwieriger als bei einer langsamen Bewegung im letzten Abschnitt, den Arm in eine solche stabile Lage zu bringen, welche für die vollwertige Schußabgabe erforderlich ist. Bei gleichzeitiger Realisierung des gesamten Komplexes der Handlungsabläufe – Heben des Armes, Drücken des Abzuges und Zielkorrektur – ist die Gewährleistung stabil hoher Schießergebnisse sicherer.
Aufnahme des Anfangsabzugsgewichtes	10 Minuten	Dieses Element enthält 2 Seiten: Den Zeitpunkt der Einbeziehung des Fingers in die Handlungsabläufe und die Höhe der zu entwickelnden Kraft auf den Abzug. Die Aufnahme der Anfangskraft durch den Zeigefinger soll mit dem Zeitpunkt des Übergangs von einem schnellen Heben des Armes zum verzögerten Heben zusammenfallen und etwa die Hälfte oder etwas mehr des gesamten Abzugsgewichtes betragen.
Übergang von einer schnellen Armbeziehung zur abgebremssten	10 Minuten	Der Übergangspunkt vom schnellen Heben des Armes zur abgebremssten Bewegung ist eines der am schwierigsten erlernbaren Elemente. Hier fallen drei Komponenten zusammen: Der Beginn des Abbremsens beim Heben des Armes, das Aufnehmen der Visiereinrichtung durch das Auge und der Beginn der Einbeziehung des Zeigefingers in das Drücken des Abzuges. Die Konzentration der Aufmerksamkeit des Anfängerschützen auf diesen oder jenen Ablauf wirkt sich auf den richtigen Verlauf der anderen Elemente aus. Sehr oft ist kein gleichmäßiger, sondern ein stufenförmiger Übergang der Armbeziehung beim Abbremsen zu beobachten.
Pause	10 Minuten	

## Schema des Aufbaues von Trainingseinheiten

### Trainingseinheit Nr. 1

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Vertrautmachen mit den Besonderheiten der Disziplin Erläuterung der Grundelemente der Technik der Schußabgabe	15 Minuten	Gespräch: Wir kommen zum Erlernen des Schnellfeuerschießens auf sich drehende Scheiben. Das Schnellfeuerschießen ist Bestandteil einiger Disziplinen im Wettkampfprogramm. Sie unterscheiden sich nach der Art der Waffe, nach dem Abzugsgewicht und der Zeit, die der Schütze zur Schußabgabe zur Verfügung hat. Gleichzeitig sind aber die Grundelemente der Schießtechnik allgemein gültig, was die Erlernung der gesamten Disziplin erleichtert. Die Schießstellung unterscheidet sich durch die etwas breitere Fußstellung, durch die allgemein erhöhte Anspannung und durch das festere Umfassen der Waffe in der Fertighaltung, wobei der Arm mit der Waffe mit einem Winkel von 45 Grad abgesenkt wird. Die Erzielung hoher Schießergebnisse erfordert eine automatisierte Durchführung der Technikelemente der Schußabgabe. Dazu gehören: Der Beginn des Anhebens des Armes mit der Waffe, die geradlinige Bewegung, der Übergang zur Verminderung der Geschwindigkeit beim Heben des Armes, die Beendigung des Anhebens und der Stillstand des Armes, die Einbeziehung des Zeigefingers zum Drücken des Abzuges, die Entwicklung und die Endphase des Drückens. Das Training mit komplexer Schußabgabe muß nach dem Üben der einzelnen Elemente erfolgen.
Einnahme der Schießstellung und Beginn des Hebens der Waffe	10 Minuten	Trainer: Ich zeige jetzt die Schußabgabe im Komplex. Nachdem der Schütze seine Schießstellung eingenommen hat, erfolgen 2-3 Atemzüge und 2-3 Anhebungen des Armes zur Scheibe. Dabei kontrolliert der Schütze, daß der Arm in der vertikalen Scheibenachse gehoben wird und daß sich das Korn in der Kimme befindet. Nachdem der Schütze diese Probehebungen des Armes durchgeführt hat, gibt er seine Fertigmeldung ab. Auf Signal des Kampfrichters wird die Scheibe weggedreht und erscheint nach einer vorgegebenen Zeit wieder. Das ist das Signal für den Schützen zur Schußabgabe. In Erwartung des Erscheinens der Scheibe führt der Schütze ein bis zwei Atemzüge durch und richtet seinen Blick auf den unteren Teil der Scheibe, um den Moment für das Erscheinen der Scheibe nicht zu verpassen und hält den Atem an. Beim Erscheinen der Scheibe beginnt er schnell, fast ruckartig das Heben des Armes und senkt gleichzeitig den Blick in Richtung Waffe. Nachdem der Schütze den Arm zu zwei Drittel des Weges gehoben hat, vermindert er die Geschwindigkeit des Armes und beim Eintritt des Kornes in den Haltebereich hört die Bewegung auf. Im Bereich des Überganges vom schnellen Anheben des Armes zu einem verlangsamten Anheben beginnt der Zeigefinger mit dem Drücken des Abzuges, indem er sicher und zügig den größten Teil des Abzugswiderstandes überwindet. Die Endphase des Drückens erfolgt gleichmäßig und koordiniert mit dem Abschluß des Zielvorganges.

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Scharfes Training auf die stehende Scheibe mit Duellanschlag	45 Minuten	Die Scheibe ist für den Schützen sichtbar. Nachdem der Schütze die Fertighaltung mit um 45 Grad abgesenktem Arm eingenommen hat, gibt sich der Schütze selbst das Kommando zum Schuß. Das Heben des Armes erfolgt im erlernten Regime eines Schnellfeuerschusses. Der abschließende Teil – die Abgabe des gezielten Schusses – erfolgt ohne Zeitbegrenzung.
Zusammenfassung	5 Minuten	Ihr habt Euch jetzt mit den Handlungsabläufen bei der Abgabe eines Schnellfeuerschusses bekannt gemacht. Das Erlernen dieser Handlungsabläufe erfordert beträchtliche Anstrengungen. Erforderlich ist ein tägliches Training des Armes, welches auch zu Hause erfolgen kann. Wichtig ist die klare Vorstellung des Inhaltes jedes Elementes der Schußabgabe und deren genaue Koordination untereinander.

## Trainingseinheit Nr. 2

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Einführung	5 Minuten	Aufstellung, Kontrollfragen: Welche sind die Besonderheiten der Anschlagshaltung und des Umfassens der Waffe beim Schnellfeuerschießen? Wie erfolgt der Beginn des Hebens des Armes? Wohin ist das Auge gerichtet? Wie wird die Atmung geregelt?
Techniktraining zum Erlernen der Technikelemente der Schußabgabe		Das zu erlernende Element wird in eine selbständige Aufgabe abgetrennt. Auf deren Erfüllung konzentriert sich die Aufmerksamkeit des Schützen. Die Trainingsarbeit erfolgt selbständig unter der Bedingung, daß eine klare Vorstellung über den Inhalt des Elementes beim Schützen vorhanden ist.
Beginn des Hebens des Armes mit der Waffe	10 Minuten	
Übergang von der anfänglichen schnellen Arm-bewegung zur Abbremsung	15 Minuten	Der Schütze muß einen gleichmäßigen Übergang ohne Stufung erreichen
Erlernen der Aufnahme des Anfangsabzugsgewichtes	10 Minuten	Entwicklung des Muskelgefühles für die gesamte Abzugskraft und für den Anfangsanteil. Das Training ist zuerst ohne Zielen, mit geschlossenen Augen durchzuführen, um sich besser auf das Muskelgefühl zu konzentrieren. Weiteres Training in der Anschlagshaltung ohne Anheben des Armes und mit Anheben des Armes. Nach 3- bis 4maligem Vordrücken die Richtigkeit des Muskelgefühles durch Drücken bis zum Brechen des Abzuges kontrollieren.
Zeitpunkt der Einbeziehung des Zeigefingers zum Drücken des Abzuges	10 Minuten	
Geradlinigkeit der Armbewegung	10 Minuten	Der Arm mit der Waffe muß streng in der vertikalen Scheibenachse gehoben werden. Dazu ist einiges Training erforderlich.

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Pause	10 Minuten	
Techniktraining mit komplexer Durchführung der Handlungsabläufe mit auf den Kugelfangwall gerichteter Waffe	10 Minuten	Das Training ohne scharfen Schuß und ohne Scheibe hilft, die Aufmerksamkeit auf den Inhalt der Handlungsabläufe zu konzentrieren.
Dasselbe mit Zielen auf die stehende Scheibe	10 Minuten	Die Scheibe wird zu einem Faktor zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades. Der Schütze muß sich vom ablenkenden Einfluß der Scheibe befreien.
Scharfes Training auf die stehende Scheibe	10 Minuten	Die gesamte vorhergehende Trainingsarbeit wird durch den Schützen wie bei der Abgabe eines Duellschusses durchgeführt. Die Endphase der Schußabgabe darf sich nicht von der Schußabgabe beim Präzisionsschießen, wie es der Sportler bisher gelernt hat, unterscheiden.
Scharfes Training auf die sich drehende Scheibe ohne Zeitlimit	20 Minuten	Trainiert wird die Schußabgabe: Die Steuerung der Atmung, die Steuerung des Auges, entwickelt werden das Zeitgefühl und die Reaktion auf das Erscheinen der Scheibe. Die Scheibe wird erst nach der Schußabgabe oder nach Ablehnung der Schußabgabe durch den Schützen, was nicht als Fehler bewertet wird, weggedreht.
Zusammenfassung	5 Minuten	

### Trainingseinheit Nr. 3

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Einführung	5 Minuten	Kontrollfragen: Wie kann man die Steuerung des Drückens erlernen? Wie erfolgt die Einbeziehung des Fingers, die Anfangsdruckaufnahme, die Abstimmung mit der Armbewegung und die Arbeit des Auges?
Beginn des Hebens des Armes	5 Minuten	
Einbeziehung des Zeigefingers zum Drücken des Abzuges	5 Minuten	
Verteilung des Druckes auf den Abzug	10 Minuten	
Endphase des Anhebens des Armes	15 Minuten	
Geradlinigkeit der Armbewegung	10 Minuten	

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Pause	10 Minuten	
Techniktraining mit komplexer Schußabgabe mit Zielen auf den Kugelfangwall des Schießstandes	10 Minuten	Das Schießen auf den Schießwall hilft, die Aufmerksamkeit auf die Bewegungsabläufe zu konzentrieren.
Dasselbe, jedoch auf die sich drehende Scheibe	10 Minuten	
Scharfes Training mit Zielen auf den Kugelfangwall des Schießstandes	15 Minuten	
Scharfes Training auf die sich drehende Scheibe ohne Zeitlimit für die Schußabgabe	15 Minuten	Weil für den Schützen kein Zeitlimit gestellt wurde, gestattet das vom Schützen die vollwertige Durchführung der Handlungsabläufe zu fordern.
Zusammenfassung	5 Minuten	Im zusammenfassenden Gespräch muß unterstrichen werden, daß die Schützen jetzt selbständig die Elemente der Schußabgabe erfassen müssen, die noch nicht genügend sicher beherrscht werden und die Anstrengungen auf die Beseitigung der Mängel richten.

#### Trainingseinheit Nr. 4

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Einführung	5 Minuten	Kontrollfragen: Welches ist der Inhalt der Endphase bei der Schußabgabe?
Training einzelner Technikelemente der Schußabgabe		Trainer: Die Technik des Duellschießens wird schneller und sicherer erlernt, wenn zusätzlich zur praktischen Trainingsarbeit ideomotorische Trainingsmethoden angewendet werden. Eine systematische gedankliche Durcharbeitung der erlernten Handlungsabläufe festigt das Programm ihrer Ausführung. Das Zielen erfolgt abwechselnd auf den Schießwall und auf die Scheibe. Die Aufgabe besteht darin, die Aufmerksamkeit ständig auf die Handlungsabläufe und die Abstimmung der Handlungsabläufe untereinander zu richten.
Gewöhnung an die Abzugskraft	5 Minuten	
Verlangsamung des Hebens des Armes und Einbeziehung des Zeigefingers mit Drücken des Abzuges	15 Minuten	

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Endteil des Hebens des Armes	10 Minuten	
Geradlinigkeit des Armhebens	5 Minuten	
Techniktraining mit komplexer Schußabgabe	20 Minuten	
Pause	10 Minuten	
Techniktraining der Schußabgabe auf die sich drehende Scheibe	15 Minuten	Nach der Schußabgabe nennt der Trainer dem Schützen die Zeit, die er für die Schußabgabe aufgewendet hat. Danach wird die Scheibe weggedreht. Die Aufgabe besteht darin, das Zeitgefühl für die Schußabgabe anzutrainieren und die Zuversichtlichkeit zu entwickeln, daß die Bereitschaft vorhanden ist, die Handlungsabläufe in die durch die Wettkampfgregeln vorgeschriebenen Zeiten einzuordnen.
Scharfes Training nach Regeln wie vorher	30 Minuten	
Zusammenfassung	5 Minuten	

### Trainingseinheit Nr. 5

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Einführung	5 Minuten	Kontrollfragen: Wie ist die Dauer der Bewegungsabläufe bei komplexer Schußabgabe?
Training der Anfangsbewegung und Übergang zur abgebremsten Bewegung	5 Minuten	
Beendigung des Hebens des Armes und Entwicklung der Abzugskraft	10 Minuten	
Geradlinigkeit des Armhebens des Armes	5 Minuten	
Techniktraining mit komplexer Schußabgabe	10 Minuten	Gezielt wird auf die sich drehende Scheibe. Der Trainer teilt den Schützen die Zeit mit, die er für die Schußabgabe aufgewendet hat. Wenn gleichzeitig mehrere Schützen trainieren, wird die Zeit für den letzten Schützen genannt.
Scharfes Training	20 Minuten	Schießen auf die sich drehende Scheibe, welche nach der Schußabgabe weggedreht wird. Der Trainer teilt den Schützen die Zeit mit, in welcher die Scheibe geöffnet ist.
Pause	10 Minuten	

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Scharfes Training Erlernen der Regeln für die Durchführung der Disziplin	45 Minuten	Die am meisten verbreitete Disziplin des Schnellfeuerschießens im Wettkampfprogramm ist das Duellschießen auf die sich drehende Scheibe in Serien zu 5 Schuß, nach den Wettkampfbregeln 3 Sekunden für den Schuß, 7 Sekunden Pause innerhalb der Disziplin Sportpistole 25 m. Der Übergang zum Schießen nach den Wettkampfbregeln enthält seine Schwierigkeiten. Das Streben des Schützen, die Zeit für den Schuß nicht zu verpassen und das Streben nach einem hohen Ergebnis verdrängen aus dem Bewußtsein des Neulings den Inhalt der Handlungsabläufe, die einen gezielten Schuß ausmachen. Zweckmäßig ist es, vor dem Schießen die Ringe auf der Scheibe zu schwärzen. Das beseitigt zusätzlich sichtbare Orientierungshilfen für das Zielen und die Möglichkeit, die Ergebnisse zu zählen. Die Waffe ist in den mittleren Scheibenbereich zu richten und die Trefferbewertung erfolgt nach der Trefferdichte und nach Vorhandensein von Ausreißern. Nach 3-4 Serien auf die Scheibe werden einige Schüsse auf den Kugelfangwall ohne Zeitbegrenzung abgegeben.
Zusammenfassung der Trainingseinheit	5 Minuten	Im zusammenfassenden Gespräch wird unterstrichen, daß das Ziel dieser Trainingsperiode nicht das schnelle Erreichen eines hohen Ergebnisses, sondern die Festigung der richtigen Handlungsabläufe bei der Schußabgabe ist.

### Trainingseinheit Nr. 6

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Einführung	5 Minuten	Kontrollfragen: Was ist ideomotorisches Training und wie erfolgt dessen Anwendung in der praktischen Arbeit?
Techniktraining: Gewöhnung an die Abzugskräfte	10 Minuten	Entwicklung des Muskelgedächtnisses für die gesamte, die Anfangs- und den verbleibenden Teil der Abzugskraft. Training mit geschlossenen Augen in der Anschlagshaltung ohne zu zielen, mit Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme, mit Führen der Waffe zum Haltepunkt.
Beginn des Hebens des Armes und Übergang zur Abbremsung	5 Minuten	
Einbeziehung des Zeigefingers zum Drücken des Abzu- ges	5 Minuten	
Geradlinigkeit der Bewegung	5 Minuten	
Vollendung des Hebens des Armes und des Druckes auf den Abzug	10 Minuten	

Thematik	Zeit	Inhalt und methodische Empfehlungen
Scharfes Training auf den Kugelfangwall	10 Minuten	Der Schuß muß mit dem Zeitpunkt des Stillstandes der Waffe zusammenfallen oder um den Bruchteil einer Sekunde vorangehen
Pause	10 Minuten	
Scharfes Training auf die sich drehende Scheibe ohne Zeitbegrenzung	20 Minuten	Der Trainer dreht nach der Schußabgabe die Scheibe weg und teilt dem Schützen die Zeit mit, für welche sie sichtbar ist.
Scharfes Training nach den Wettkampfregelein für die Disziplin	35 Minuten	Die Entwicklung der Abzugskraft muß so berechnet werden, daß zum Zeitpunkt des Eintrittes des Kornes in den zentralen Scheibenbereich nur ein kleiner Restwert zum Drücken von 100-150 Gramm übrigbleibt, der gleichzeitig mit dem Feinzielen überwunden wird. Bei richtigen Handlungsabläufen des Schützen dürfen zwischen dem Zeitpunkt, wo die Waffe im Haltebereich zum Stillstand kommt und der Schußabgabe 0,3 bis 0,8 Sekunden vergehen. In der Anfangsetappe des Trainings ist es zulässig, den Schuß auch im Bruchteil eine Sekunde vor dem vollständigen Stillstand der Waffe abzugeben. Unabhängig von der Schußabgabe muß der Schütze den Arm in der Zielhaltung bis zum Wegdrehen der Scheibe halten.
Zusammenfassung der Trainingseinheit	5 Minuten	Wir haben jetzt die Grundlagen des Schnellfeuerschießens mit der Pistole erlernt. Die erfolgreiche Beherrschung der konkreten Disziplin des Wettkampfprogrammes hängt von der Vervollkommnung in folgenden Richtungen ab: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formung der Festigkeiten beim Heben des Armes,</li> <li>- Steuerung der Abzugskraft,</li> <li>- Festigung der Stabilität des Armes,</li> <li>- Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme,</li> <li>- Systematische Anwendung ideomotorischer Trainingsformen, welche das Programm der Bewegungsprozesse festigen.</li> </ul>

### Ratschläge des Trainers

Das Anfängertraining mit den Methoden und nach den Regeln für die Abgabe eines gezielten Schusses erfordert kein spezielles Fachwissen des Trainers. Das Anfängertraining kann auch ein Übungsleiter erfolgreich durchführen, welcher die Grundlagen des Sportschießens beherrscht. Die Handschrift des Trainers wird dann sichtbar, wenn das Anfängertraining mit den technisch richtigen Handlungsabläufen unter Berücksichtigung der weiteren sportlichen Vervollkommnung durchgeführt wird. Begleitet wird das Training durch die Erziehung mit Liebe an der Schußabgabe zu arbeiten, durch das Streben, das Training mit hoher Aufmerksamkeit und stetigem Bemühen zu absolvieren und dieses als Beginn eines Weges zu den Höhen der sportlichen Meisterschaft zu betrachten.

In seiner Arbeit trifft der Trainer auf verschiedene Charaktere mit unterschiedlichen Fähigkeiten mit einer Vielfalt persönlicher Besonderheiten. Seine Aufgabe besteht darin, aus der Masse der Anfängerschützen diejenigen zu erkennen, welche

die Voraussetzungen eines zukünftigen Prätendenten auf olympische Medaillen mitbringen und ihnen eine solche Entwicklung ermöglichen, welche es gestattet, die ganze Kraft ihrer potentiellen Fähigkeiten zu entwickeln.

Ein Trainer, der mit Anfängerschützen arbeitet, mit Jugendlichen, muß die diesem Alter eigenen Besonderheiten beachten, welche ihr Siegel auf die gesamte Tätigkeit drücken.

Das Kindes- und Jugendalter ist eine Periode des aktiven Umbaus der Lebensfunktionen des Organismus. Sehr schnell wachsen die physischen und psychischen Möglichkeiten des Organismus. Geformt wird der Charakter. Es entsteht ein erhöhtes Interesse an der eigenen Persönlichkeit. Es wächst das Gefühl der eigenen Werte. Eines der entscheidenden Verhaltensmotive wird das Erfordernis nach Selbstbestätigung. Nicht selten überschätzen die Jugendlichen ihre Möglichkeiten, indem sie möglichst schnell die Leiter zur sportlichen Meisterschaft erklimmen wollen. Perspektivische Ziele erscheinen viel zu weit entfernt. Hinweise auf diese stimulieren nur schwach. Bei der Arbeit mit Jugendlichen müssen in einer Reihe mit perspektivischen Zielen konkrete naheliegende Ziele, deren Realität klar ersichtlich ist, gestellt werden.

Weiter oben wurde darüber gesprochen, daß ein Anfänger nicht schießen soll, wenn es ihm physisch schwerfällt, die in das Ziel gerichtete Waffe zu halten, daß ein Schütze nicht „auf Ergebnis“ schießen soll, bis sich im Bewußtsein das Programm der Handlungsabläufe bei der Schußabgabe eingepägt hat. Nur wie wir den Schützen auch von der Notwendigkeit der Stabilität der Waffe, die Schädlichkeit einer vorzeitigen Schußabgabe überzeugen, alles wird aus dem Bewußtsein verdrängt, wenn sich die Patrone im Lauf befindet und der Verschluß der Waffe geschlossen ist. Für den Anfänger ist die Schußabgabe selbst ein Streßfaktor mit gewaltiger Kraft. Nur bis die Muskeln des Anfängerschützen kräftig werden und im Bewußtsein das Modell der erforderlichen Bewegungsabläufe heranreift, vergeht viel Zeit und die Schüler verlieren einfach das Interesse und bleiben weg. Spät bei den ersten Trainingseinheiten nicht mit Patronen, laßt von der Auflage schießen, gebt die Möglichkeit zum Schießen. Der Schuß verliert das Element der Neuheit und wird zur Gewohnheit und ruft keine Emotionen hervor. Das hilft, die Aufmerksamkeit des Anfängerschützen auf die Bewegungsabläufe umzuschalten. Das Schießen auf die weiße Scheibe beschleunigt die Beherrschung technischer Handlungsabläufe. Zum Schießen auf die Ringscheibe geht der Schütze schon ausreichend vorbereitet über. Die ersten Schießergebnisse sagen dem Trainer sehr wenig. Die Anfängerschützen erwarten vom Trainer jedoch irgendeine Beurteilung und sie muß auch gegeben werden. Bei der Beurteilung muß der Ton freundlich und ermunternd für weitere Anstrengungen und Bemühungen sein. Vollständig ausgeschlossen werden müssen Ausdrücke, welche die Aufmerksamkeit des Schützen auf falsche Handlungen akzentuieren. Nicht selten kann man den Trainerhinweis „Nicht durchreißen“ hören. Dabei erläutert der Trainer seinen Gedanken und zeigt, wie der Schütze „durchreißt“. Diese falsche Handlung wird vom empfindlichen Gedächtnis des Neulings fest aufgenommen und eingepägt. Im Ergebnis setzen sich diese Gedanken fest. Wenn man den Schützen unbedingt auf die bei diesem Element gemachten Fehler hinweisen muß, kann man sagen: Bei Dir klappt es noch nicht so richtig, die

Abzugskraft muß Du allmählich gleichmäßig steigern und das Drücken des Abzuges viel weicher vollenden.

Ein Mensch dieses Alters verträgt keine Gleichgültigkeit. Man kann loben oder tadeln. Sowohl das eine als auch das andere ist ein Ausdruck der Aufmerksamkeit. In keinem Fall darf man etwas nicht bemerken, etwas ignorieren, Desinteresse am Training, an den Bemühungen des Schützen zeigen.

Nicht selten denkt ein Anfängerschütze, welcher die Grundlagen der Schießtechnik beherrscht, daß das gesamte weitere Training in der Abgabe einer hohen Anzahl von Schüssen besteht. Die Hingabe auf das Schießen selbst, das Streben das Trainingsergebnis zu sehen, lenken von der Notwendigkeit ab, auch ohne Schußabgabe zu trainieren, auf die weiße Scheibe zu schießen und die Kontrolle über die Muskeln zu üben. Die Beeinflussung der Ansichten des Anfängerschützen über den Inhalt der Trainingsarbeit erfordert aktive Erziehungseinwirkungen von Seiten des Trainers.

Im Training eines Schützen lassen sich mehrere Etappen herausstellen. Jede Etappe löst ihre Aufgabe, nur alle müssen sie dem Endziel untergeordnet werden, der Erziehung des Charakters, der Formierung von Können und Fertigkeiten, die dem „Modell des Siegers“ entsprechen. Diese Forderung steht nicht selten im Gegensatz zu den naheliegenden Aufgaben, die sich der Schütze und sein Trainer stellen. Dort, wo der Mut nicht aufgebracht wird, die vor Augen liegenden Vorteile im Namen höherer Ziele zu vernachlässigen, dort schaffen nicht selten die formierten Fertigkeiten keine ausreichende Basis für die Entwicklung der höchsten Meisterschaft. Sie passen nicht zusammen mit den Aufgaben für die höhere sportliche Leistungsklasse. Nachdem durch den Schützen die äußeren Seiten der Trainingsarbeit beherrscht werden, gewinnt die Vorbereitung des Schützen auf die Wettkämpfe eine immer größere Bedeutung. Unzulänglichkeiten, die beim Wettkampfschießen aufgedeckt werden, deren Überwindung werden zur Grundlage des weiteren Trainings. Die Hinweise des Trainers müssen aus der Analyse der Schießergebnisse (Trefferdichte, Entfernung und Richtung der Ausreißer, Verhältnis guter und schlechter Schüsse), aus der Beurteilung des psychischen Zustandes und aus dem Verhalten des Sportlers im Wettkampf begründet werden. Alles das erfordert die Sammlung von statistischen Werten und aktive Gedankenarbeit des Trainers.

Jedoch nicht selten ist es so, daß je höher das Trainingsniveau des Schützen wird, um so geringer wird die Einwirkung auf das zielgerichtete Training seitens des Trainers. Schon auf dem mittleren Trainingsniveau sind sich viele junge Sportler selbst überlassen. Die äußerlich sichtbaren Seiten ihrer Trainingsarbeit lassen keine Bemerkungen zu, die inneren sind zu kompliziert.

Der Sport und mit ihm die methodischen Gedanken entwickeln sich weiter. Das, was gestern noch unanfechtbare Wahrheit war, kann morgen schon zum Objekt der Kritik werden. Progressive Methoden, die sich auf ein bestimmtes Trainingsniveau des Sportlers beziehen, brauchen bei einem höheren sportlichen Niveau keine Erfolge bringen. Schaffen es die Trainer, den ständig wachsenden Forderungen des Sportlers hinterher zu kommen? Das sind die am häufigsten beobachteten Unzulänglichkeiten bei der Qualifikation und der Arbeit der Trainer:

- Unzureichendes Wissen auf dem Gebiet der Trainingstheorie,



- Unfähigkeit die theoretischen Grundlagen in der Praxis umzusetzen,
- Fehlen des perspektivischen Blickes für die Entwicklung des Sportlers, Begrenzung auf die nächstliegenden Ziele durch Lösung der aktuellen Aufgaben,
- Orientierung des Trainings auf die Schießtechnik bei Ignorierung der Probleme der Psychoregulierung, welche mit den Strebfaktoren bei Wettkämpfen verbunden sind,
- Beurteilung des Trainingszustandes des Schützen nach Trainingsergebnissen aber nicht nach Wettkampfergebnissen,
- Vernachlässigung der Erarbeitung eines individuellen Trainingsplanes für den Sportler.

Einen besonderen Charakter gewinnt die Arbeit des Trainers mit hochqualifizierten Schützen. Der Sportler zeichnet sich durch hohe Arbeitsfähigkeit und Arbeitsliebe, durch methodisches Wissen bei der Arbeit am Schuß, durch die Beherrschung der Methodik zur Psychoregulierung, durch Schießergebnisse auf Rekordniveau, durch Erfahrungen und Siege bei großen Wettkämpfen aus.

Braucht ein solcher Schütze einen Trainer, und was kann er ihm geben? Sehr viel! Das Wichtigste, Hilfe bei der Strategie der Trainingsvorbereitung auf die bedeutendsten Wettkämpfe. Dafür ist notwendig:

- Gewinnung statistischer Werte, welche das Auftreten des Sportlers bei den Wettkämpfen der vergangenen Saison und im Olympiazzyklus charakterisieren,
- Feststellung der technischen und psychologischen Reserven für die Erhöhung der Ergebnisse und deren Zuverlässigkeit,
- Empfehlungen zur Nutzung der neusten theoretischen Arbeiten und Erarbeitung von Vorschlägen für deren Anwendung.

Alles das erfordert „globale Ansichten“ zum Training des Sportlers und eine Analyse und Verallgemeinerung der gewonnenen Daten.

Dem Menschen ist eigen, sich selbst gute Beurteilungen zu geben. Der Blick des Trainers auf die Arbeit des Sportlers neigt zu mehr Objektivität, er ist ruhiger und beurteilt ohne emotionelle Abstraktion, der Blick von der Seite hilft ihm dabei.

Der Schütze geht nur von seiner persönlichen Erfahrung aus, der Trainer von der Erfahrung der vorhergehenden Schützengenerationen sowie von der Erfahrung der Arbeit mit anderen Sportlern, mit denen er arbeitet. Der Schütze betrachtet seine Arbeit gewöhnlich aus der Position des heutigen Tages, der Trainer beurteilt sie als Zwischenetappe. Er sieht besser Abweichungen in der Arbeit des Sportlers, tragen sie episodischen Charakter, gehören sie zu „Wachstumskrankheiten“ und heilen sie sich im Verlaufe des weiteren Trainings aus, oder ist das die Folge eines alten psychischen Traumas, welches in Verbindung mit der Wiederholung einer Situation auftritt. Ein Trainer, der mit leistungstarken Sportlern arbeitet, muß die Tendenzen in der Entwicklung des Weltsportes kennen.

So überraschte die Einführung der Finales bei Internationalen

Schießsportwettkämpfen viele der stärksten Sportler. Sie waren psychologisch nicht vorbereitet auf das Schießen der Finalserie, die sich entsprechend den Finalregeln von der Grunddisziplin bedeutend unterscheidet.

## Trainieren lernen

Die Absolvierung großer Trainingsumläufe gewährleistet bei weitem nicht immer das Anwachsen der Schießleistungen. Für ein zuverlässiges Vorwärtsgen auf dem Wege zur sportlichen Meisterschaft müssen die wichtigsten Gesetzmäßigkeiten des Trainingsprozesses berücksichtigt werden.

Nicht selten sind Fälle, in denen ein Schütze auf einem bestimmten Ergebnisniveau in seiner weiteren Entwicklung abgebremst wird. Das können Auswirkungen des Anfängertrainings sein, als die physischen Kräfte nicht ausreichen, die Waffe zu halten, und doch der Wunsch da war, in die Mitte der Scheibe zu treffen. Der Schütze wußte, wie er sich auf das Schießen vorbereiten muß, wie die Waffe eingerichtet wird, wie die Atmung zu gestalten ist. Er wußte, daß die Kraft auf den Abzug gleichmäßig gesteigert werden muß. Groß ist die Versuchung, den Schuß abzugeben, aber vieles stört. Das sind die unzureichend beherrschte Schießstellung, das ungewohnte Gewicht der Waffe, für deren Halten die Muskeln angespannt werden müssen. Das ist unzureichende Stabilität der Waffe, die sich bald in chaotischen Bewegungen, bald in plötzlichem Zucken in Perioden mit scheinbaren geringen Schwankungen ausdrückt. Es stört die Forderung, den Abzug gleichmäßig zu drücken, wenn die Perioden mit einer günstigen Stellung des Kornes unter dem Spiegel kurzzeitig sind und unvorhergesehen unterbrochen werden. Der Schütze muß sich anpassen und jeden Augenblick, in welchem die Waffe eine bessere Stabilität aufweist, nutzen, um den Schuß abzufangen. Ein solches Verhältnis zur Schußabgabe hinterläßt Gewohnheiten, welche durch fehlerhafte Elemente belastet sind.

## Fertigkeiten

Eine der Hauptaufgaben des Trainingsprozesses in den Anfangsetappen ist die Formierung von technisch richtigen Handlungsabläufen. Die durchgeführte Trainingsarbeit festigt das Programm der Bewegungsprozesse und gestattet dem Sportler, die gut erlernten Bewegungsabläufe ohne Einbeziehung der Aufmerksamkeit durchzuführen. Diese Gewohnheiten sind automatisierte Komponenten von bewußten Handlungen. Eine wichtige Besonderheit der Fertigkeit ist, daß, so lange die Handlung glatt verläuft, der Ausführungsprozeß nicht beachtet wird. Im Falle irgendwelcher Störungen wird die Handlung unverzüglich im Bewußtsein widergespiegelt. Die Ausbildung der Fertigkeit gestattet, sich auf die komplizierten und entscheidenden Elemente der Bewegungsabläufe zu konzentrieren, während die übrigen automatisiert ausgeführt werden. Die Formierung und Festigung der Fertigkeiten hängt von der Anzahl der Wiederholungen der trainierten Handlung und vom Erregungszustand des Nervensystems bei deren Durchführung ab. Eine erhöhte emotionelle Erregung festigt kräftig die Fertigkeit sowohl eines richtig als auch eines falsch durchgeführten Bewegungsablaufes. Eine einmal ausgebildete Fertigkeit läßt sich nur schwer verändern. Deshalb ist die Einstellung auf die bestmögliche Durchführung des Bewegungsablaufes eine unbedingte Anforderung des Trainingsprozesses. Nicht selten führt der

Schütze in ruhiger Atmosphäre den Schuß erfolgreich und richtig aus. Bei der Teilnahme an Wettkämpfen ist er stark erregt. Gestört ist die Stabilität des Armes, die Abstimmungen beim Drücken des Abzuges sind verschwunden. Indem der Schütze nach einem guten Treffer strebt, ist er gezwungen, die Schußabgabe zu beschleunigen und von der erarbeiteten Struktur der Bewegungsabläufe abzugehen. Beim neuerlichen Training sind diese Fehler verschwunden, in den Mechanismen unterhalb der Bewußtseinsschwelle aber hat sich schon ein Programm mit fehlerhaften Bewegungsabläufen formiert, welche beim Wettkampf mit alter Kraft zutage treten.

Für die Genauigkeit der Durchführung ist die Genauigkeit der Vorstellung erforderlich. Man kann den Schützen erklären, wie die Steuerung der Bewegungen erfolgt, worin die Mechanismen der Erhöhung des Trainingszustandes bestehen, worauf die Willensanstrengungen bei der Abarbeitung des Schusses gerichtet werden müssen. Nur solange der Sportler diese Anstrengungen selbst nicht erkennt und fühlt, nicht von der Notwendigkeit und Richtigkeit seiner Handlungen überzeugt ist, wird seine Trainingsarbeit in hohem Maße mechanisch ablaufen und keinen merklichen Einfluß auf die zu entwickelnden Qualitäten haben. Es reicht nicht aus, wenn der Trainer den Schützen persönlich an den Inhalt der trainierten Handlungsabläufe erinnert. Es ist notwendig, daß der Schütze selbst vor Beginn der Trainingseinheit den Inhalt der bevorstehenden Trainingsarbeit erläutert und formuliert.

Die Spezifik unseres Sportes stellt eine Reihe von Forderungen an die Reihenfolge und den Aufbau des Trainings:

- Niemals zum praktischen Schießen übergehen, wenn das Modell des gezielten Schusses und der Inhalt der bevorstehenden Trainingsarbeit durch den Schützen nicht erkannt wurden.
- Niemals die komplexe Aufgabe eines gezielten Schusses trainieren, solange es dem Schützen physisch schwerfällt, die ins Ziel gerichtete Waffe ruhig zu halten.
- Niemals auf die Ringscheibe „auf Ergebnis“ schießen, solange die Armstabilität unzureichend ist und die Unbeweglichkeit des Kernes in der Kimme nicht gewährleistet wird.
- Niemals das Training ohne gut erkannte Lehr- und Trainingsaufgabe und Wege zu deren Lösung beginnen.

### **Techniktraining**

Techniktraining ist Training ohne Patronen. Das ist eine lang bekannte und breit angewendete Methode, deren Wichtigkeit und Notwendigkeit leider jeder neuen Schützengeneration immer wieder bewiesen werden muß. Das verachtende Verhältnis von jungen Schützen zu dieser Trainingsform wird durch die vielleicht nicht ganz zutreffende Benennung „Trockentraining“, wie sie seit langem gebräuchlich ist, unterstützt. Das Training ohne Patronen ist aber eine hocheffektive Form des Schießtrainings, welche viele dem Sportschießen eigene Aufgaben löst. Das Training ohne Patronen kann durch keine andere Trainingsform, auch nicht durch das praktische Schießen, ersetzt werden. Das Training ohne Patronen sollte

zweckmäßigerweise „Techniktraining“ im Unterschied zum „scharfen Training“ mit praktischem Schießen genannt werden. Das Techniktraining erfolgt nicht, um Patronen zu sparen, obwohl auch das ganz wichtig ist. Weiter oben wurde gesagt, daß die Ausbildung der Fertigkeiten zur Beherrschung technisch richtiger Bewegungsabläufe die Konzentration der Aufmerksamkeit auf deren Ausführung erfordert. Wenn jedoch die Patrone im Lauf steckt und die Waffe ins Ziel gerichtet ist, wird aus dem Bewußtsein des Anfängerschützen die Notwendigkeit der Kontrolle der Stabilität, der Gleichförmigkeit des Drückens und der Unzulässigkeit einer Beschleunigung der Schußabgabe verdrängt. Der Wunsch, die Mitte der Scheibe zu treffen und die Erwartung des Schusses werden zu einem Faktor mit großer Reizwirkung, welcher die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die genauen Handlungsabläufe stört.

Techniktraining gehört zum Arsenal der Schützen aller Leistungskategorien. Mit Hilfe des Techniktrainings werden folgende Aufgaben gelöst:

- Entwicklung der Kraftausdauer,
- Formierung der Stabilität der Waffe,
- Entwicklung der Muskelkontrolle,
- Erlernen der Steuerung des Drückens,
- Steuerung der Aufmerksamkeit,
- Training der Koordination der Bewegungsabläufe bei der komplexen Schußabgabe.

Das Techniktraining muß bei allen seinen positiven Eigenschaften auch dosiert angewendet werden. Der Anfängerschütze gewöhnt sich so an diese Trainingsform, daß das Techniktraining für ihn das Grundtraining wird. Der Schuß beginnt den Schützen zu erschrecken. Das Training mit Patronen, welches eine konkrete Beurteilung in Form des Treffers auf der Scheibe erlaubt, beginnt sich stark vom Training ohne Patronen zu unterscheiden. Das Techniktraining erhält immer eine positive Bewertung durch den Trainer, welcher die Anstrengungen des Anfängerschützen lobt. Der abgegebene Schuß aber kann auch kritische Bemerkungen auslösen.

### Scharfes Training

Der Übergang vom Techniktraining zum scharfen Training an der Feuerlinie enthält für den Anfänger einige Schwierigkeiten. Während der gesamten Zeit, in welcher der Schütze das Sportschießen betreibt, werden die Bewegungsabläufe nicht komplizierter. Sowohl der Anfänger als auch der Rekordschütze leisten ein und dieselbe Arbeit. Komplizierter werden die Bedingungen für die Ausführung der Arbeit und rufen damit psychologische Störungen hervor. Für den Rekordschützen und den Anfänger sind diese verschieden. Für den ersten ist es bei der Teilnahme an hochrangigen Wettkämpfen die Verantwortung für das erzielte Ergebnis. Für den letzteren sind das die Erwartung des Schusses, sein Knall, der Rückschlag der Waffe und der Wunsch, die Mitte der Scheibe zu treffen. Psychologische Störungen

erschweren dem Anfänger das Erlernen der technischen Handlungsabläufe. Es entsteht ein Problem: Wie sind die Fertigkeiten und Gewohnheiten, die beim Techniktraining geformt werden, auf das scharfe Training mit Patronen zu übertragen. Jeder kann über ein breites Brett laufen, welches auf der Erde liegt. Das Problem entsteht, wenn dieses Brett in der Höhe eines zweistöckigen Hauses befestigt ist. Die Psychologen sagen, wenn das Brett nicht auf einmal, sondern allmählich angehoben wird und man sich an die neue Höhe gewöhnt hat, wird die Aufgabe leichter gelöst. Die erste Aufgabe, die beim Übergang eines Anfängers zum praktischen Schießen gelöst werden muß, ist die Neutralisation des ablenkenden Einflusses des Schusses selbst. Der Schuß muß also sein Element der Neuheit verlieren, muß gewohnt werden und keine Emotionen hervorrufen. Das ist noch kein Training, sondern ein Hinführen zum Training. Die Scheibe wird dazu nicht gebraucht. Die Waffe wird auf den Kugelfangwall gerichtet. Unter solchen Bedingungen hat der Anfänger keine Angst vor der vorzeitigen Schußabgabe und steuert selbstbewußter seinen Zeigefinger. Weil er seinen Treffer nicht beurteilen kann, befreit das auch von dem Gedanken an das Schießergebnis. Alles das erleichtert die Aufgabe, die ganze Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Gefühle in den Muskeln, auf die Armstabilität, auf die Unbeweglichkeit des Kornes zu lenken. Wenn die Waffe aber auf bestimmten Fleck gerichtet wird, erarbeitet sich der Sportler die Koordination beim Drücken des Abzuges. Das sind schon echt Trainingselemente. Schießen auf den Kugelfangwall mit wenigen Patronen wenden auch hochqualifizierte Schützen zum Warmmachen an, um die Arbeitsfähigkeit und Koordination der Bewegungsabläufe zu gewährleisten und um die Genauigkeit und Bereitschaft aller an der Schußabgabe beteiligten Systeme zu testen.

### **Training auf die weiße Scheibe**

Die weiße Scheibe ist ein heller Hintergrund, gewöhnlich die Rückseite einer Schießscheibe. Der Schütze richtet die Waffe nach vorn, orientiert sich dabei nicht auf die Mitte der weißen Scheibe, sondern einfach auf den hellen Hintergrund, damit das Korn in der Kimme gut sichtbar ist. Das Fehlen eines konkreten Hintergrundes befreit den Schützen von der Versuchung, den Schuß zum Zeitpunkt, wenn das Zielbild gerade stimmt, abzugeben. Zum anderen gestattet die vergleichsweise kleine weiße Fläche die Stabilität des Armes zu kontrollieren. Gewöhnlich liegen alle richtig ausgeführten Schüsse im mittleren Scheibenbereich. Das festigt die Überzeugung des Anfängers, daß die entscheidende Bedeutung nicht die Zielgenauigkeit hat, sondern daß die Unbeweglichkeit des Kornes und die genaue Steuerung des Drückens über den Erfolg des Schusses entscheiden. Nicht selten ruft die dichte Trefferlage beim Schützen den Wunsch hervor, die Waffe noch genauer einzustellen. Das wirkt sich unverzüglich auf die richtige Ausführung der Bewegungsabläufe aus. Auf der Scheibe erscheinen Ausreißer. Das ernüchtert und läßt den Schützen sich auf die Kontrolle der Bewegungsabläufe besinnen. Das Training auf die weiße Scheibe ist eine hocheffektive Trainingsform und zeigt einen „regulierenden“ Einfluß in allen Fällen von Abweichungen beim Auftreten

unkoordinierter Handlungsabläufe. Dieses Training ist für Schützen mit beliebiger Qualifikation effektiv und nützlich.

### **Training auf die Ringscheibe**

Beim Übergang vom Schießen auf die weiße Scheibe zum Schießen auf die Ringscheibe treten psychologische Störungseffekte auf. Sie entstehen durch das Vorhandensein der Ringscheibe, wobei die Waffe nicht auf einen hellen Hintergrund, sondern auf einen genau sichtbaren Haltepunkt gerichtet wird. Sie entstehen durch das Streben des Schützen nach einer möglichst genauen Einrichtung der Waffe, durch die Kontrolle des Abstandes zwischen Kornspitze und Unterkante des Spiegels, durch das Streben, den Abzug zum Zeitpunkt der besten Lage des gestrichenen Kornes im Haltepunkt bis zum Ende zu drücken und durch den Wunsch, ins Zentrum der Scheibe zu treffen und das Trefferresultat zu sehen. Das alles sind ernsthafte ablenkende Faktoren, welche den Schützen stören, sich auf die durchzuführenden Bewegungsabläufe zu konzentrieren. Zur Neutralisation dieser Einflüsse wird das Schießen „auf Trefferbild“ angewendet. Wir ändern die Visiereinstellung so, daß sich das Trefferbild um 3 bis 4 Ringe nach oben und zur Seite verschiebt. Das beseitigt die Möglichkeit zur Trefferbewertung und die damit verbundene geistige Anspannung.

Weiter verändern wir den Begriff „Haltepunkt“ in den Begriff „Haltebereich“. Der Arm des Anfängerschützen verfügt noch nicht über eine ausreichende Stabilität. Man sollte nicht sofort nach einer vollständigen Unbeweglichkeit des Armes streben. Es reicht aus, wenn das „gestrichen Korn“ im Bereich zwischen Unterkante des Spiegels und Mitte des unteren Scheibenbereiches „schwimmt“. Das gestattet dem Schützen, sich leichter auf seine Handlungen zu konzentrieren. Die Trefferdichte widerspiegelt die Richtigkeit der Bewegungsabläufe, Ausreißer dokumentieren zugelassene Fehler. Das Schießen auf Trefferbild wie auch das Schießen auf die weiße Scheibe erfolgen ohne Benutzung eines Beobachtungsglases.

### **Schießtraining „Auf Ergebnis“**

Das Schießen auf die Ringscheibe mit Trefferwertung unterscheidet sich vom Schießen auf Trefferbild nur dadurch, daß der mittlere Treffpunkt mit der Scheibenmitte in Übereinklang gebracht werden muß. Jedoch zeigt die Lösung dieser zusätzlichen Aufgabe oft einen starken negativen Einfluß auf den gesamten Inhalt der durch den Schützen ausgeführten Bewegungsabläufe und auf die Trainingsproduktivität. Das Trefferergebnis und die Lage des mittleren Treffpunktes werden mit Hilfe des Scheibenbeobachtungsglases bestimmt. Dabei müssen drei Aufgaben gelöst werden: Der Vergleich der Lage des Treffers auf der Scheibe mit dem Abkommen, die Kontrolle der Lage des mittleren Treffpunktes bezüglich des Zentrums der Scheibe und mögliche Korrekturen der Visiereinrichtung sowie die Festigung der physischen Bereitschaft zum Schießen.

Für den Anfängerschützen ist die letztere Aufgabe die hauptsächliche, obwohl deren Lösung in der Regel in die zweite Reihe rückt und durch den Wunsch zu erfahren, wo der Treffer liegt, aus dem Bewußtsein des Schützen verdrängt wird.

Das Scheibenbeobachtungsglas ist ein notwendiges Zubehör für den Schützen, nur es muß methodisch klug angewendet werden. Im Schießprozeß bedürfen die psychologischen Mechanismen des gezielten Schusses einer bestimmten Einarbeitung. Wichtig ist es, von Schuß zu Schuß diesen Zustand zu vertiefen, im Bewußtsein des Schützen das Programm der richtigen Bewegungsabläufe zu festigen und das Streben nach Verbesserung der Arbeit zu bewahren. Die Benutzung des Beobachtungsglases erschwert dem Anfängerschützen die Erfüllung dieser Forderungen. Ihn interessiert nicht, wie der Schuß zustande kam, sondern ihn interessiert ausschließlich der Trefferwert. Manchmal kann man den Trefferwert nur schwer bestimmen und der Schütze sieht lange durch das Glas, ob „der Ring angekratzt ist oder nicht“. Eine solche Umschaltung der Aufmerksamkeit von den Arbeitsprozessen auf das Trefferergebnis zerstört das bisher Erreichte eindeutig. Bei der Abgabe des nächsten Schusses muß sich der Sportler von neuem auf diesen einstellen, was nicht immer gelingt.

Bei Schützen mit Anfänger- oder mittlerem Trainingsniveau ist eine Verminderung der Ergebnisse nicht immer mit unzureichender „Trefferdichte“, sondern mit Abweichungen des mittleren Treffpunktes vom Zentrum und mit Ausreißerschüssen verbunden.

Die Zieleinrichtungen aller Pistolen haben Mikrometervisier, welches Korrekturen an der Visiereinrichtung mit hoher Genauigkeit gestattet. Meistens bedeutet eine Rasterverstellung eine Trefferverschiebung um 10 mm. Der Durchmesser der „10“ beträgt 50 mm. Wenn der mittlere Treffpunkt im Bereich des Außenringes der „10“ liegt, kann der Schütze 2-3 Rasten drehen, ohne aus der „10“ herauszukommen. Jedoch ist es auch falsch, zu oft die Visiereinrichtung zu korrigieren. Wenn der mittlere Treffpunkt vorher stimmte, können Abweichungen auch zeitlich begrenzt sein und unter dem Einfluß nicht erkannter Fehler entstanden sein. Eine Korrektur der Visiereinrichtung darf nicht nach nur ein bis zwei Schüssen erfolgen. Nur eine Gruppe von 3-4 Treffern gibt die Grundlage für das richtige Verstellen der Visiereinrichtung. Weil die Korrektur nicht nach dem Ergebnis eines Schusses erfolgen soll, ist es besser, erst nach 2-3 Schüssen durch das Glas zu schauen. So wird die geistige Einstellung auf die Schußabgabe besser bewahrt.

Anfängerschützen scheuen sich oft, Korrekturen an der Visiereinrichtung vorzunehmen oder drehen viel zu oft und unbegründet. Nicht selten gibt der Anfängerschütze eine ganze Schußserie ab, ohne die dabei zugelassenen Fehler zu bemerken.

Die Treffer liegen dicht zusammen aber nicht in der Mitte der Scheibe. Der Schütze führt eine Korrektur an der Visiereinrichtung durch. Bei der Fortsetzung des Schießens wiederholt er die vorherigen Fehler nicht mehr und der mittlere Treffpunkt wandert auf die gegenüberliegende Seite der Scheibe in Übereinstimmung mit der Korrektur der Visiereinrichtung. Der Anfänger hat jetzt Angst, die volle Korrektur vorzunehmen und er verstellt die Visiereinrichtung in kleinen Dosen und im Ergebnis verhaspelt er sich vollständig.

Ursachen für die Trefferbildabweichungen können sein: Veränderungen der Kraft beim Umfassen der Waffe oder der Lage der Hand am Pistolengriff und die unterschiedliche visuelle Wahrnehmung des Kornes in der Kimme durch Fokussierung des Auges auf die Scheibe. Oder der Schütze nimmt ein leichtes Vollkorn oder Feinkorn als gestrichen Korn wahr. Es kann auch sein, daß der Schütze ohne „Kontrollstreifen“ zielt. Bei Ermüdung des Auges und bei unzureichender oder zu heller Beleuchtung der Scheibe wird der untere Rand des Spiegels als grau empfunden und geht in den hellen Scheibenhintergrund über. Der Zentralbereich des Spiegels erscheint kontrastreicher und der Schütze geht unbemerkt für sich selbst in den Spiegel hinein. In Verbindung mit unzureichender Stabilität der Waffe kann auch eine ganze Treffergruppe vorwiegend auf einer Seite der Scheibe liegen und den Anschein von Zielabweichungen geben.

Der mittlere Treffpunkt driftet auch bei hochqualifizierten Sportlern, nur in geringeren Grenzen. Wenn der Schütze die Tendenz der Abweichung erkennt, korrigiert er diese gewöhnlich auf alle Fälle mit ein bis zwei Rasten.

Ausreißer sind bedeutende Abweichungen einzelner Schüsse von der Gruppe der übrigen. Die Richtung der Ausreißer gestattet es, die sie hervorrufenden Fehler zu erraten. Für Pistolenschützen ist die am charakteristischste Richtung der Ausreißer der linke untere Quadrant der Scheibe. In dieser Richtung hat das Handgelenk die große Beugefreiheit. Die Mehrzahl der Fehler der die Pistole haltenden Hand führt zu Ausreißern in dieser Richtung. Zu diesen Fehlern gehören: Eine Verstärkung oder Abschwächung des Umfassens der Pistole bei Annäherung an die Schußabgabe, zusätzliches Arbeiten der Hand, reflektorische unbedeutende Beugungen des Handgelenkes beim Drücken des Abzuges, Druck des zweiten Gliedes des Zeigefingers auf den Pistolengriff, Verstärkung des Druckes mit den Enden des mittleren und des Ringfingers auf den Pistolengriff bei Annäherung an die Schußabgabe.

Das Auftreten von Ausreißern im linken unteren Quadranten der Scheibe dient als Signal für Fehler bei der Tätigkeit der Hand. Wenn der Schütze das weiß, wird er danach streben, eine Wiederholung der Fehler nicht zuzulassen. Die entstandene Einstellung, einer möglichen Beugung der Hand entgegenzuwirken, führt zu unwillkürlichen Muskelanspannungen, welche den Lauf der Waffe nach oben oder nach rechts verschieben, was Ausreißer in der Gegenrichtung bedingt. Die Lage der Ausreißer in diagonaler Richtung von 7 Uhr nach 2 Uhr findet man meistens bei Schützen mit Anfänger- oder mittlerem Niveau, die mit der Freien Pistole schießen. Ausreißer in der Vertikalen können folgende Ursachen haben: Ein „Absacken“ der Hand beim Schuß als vorausseilende Reaktion auf die Beendigung der Haltearbeit ergibt einen Treffer im unteren Scheibenbereich. Die Einstellung auf Vermeidung dieses Fehlers führt nicht selten zu Ausreißern auf 12 Uhr. Ausreißer in dieser Richtung entstehen auch infolge eines Hineingehens des Kornes in den Spiegel, wenn der Kontrollstreifen beim Zielen vernachlässigt wird. Zu Ausreißern nach unten führt eine Verstärkung des Druckes auf den Pistolengriff durch den Daumen. Die Wiederholung gleichartiger Fehler kann eine dichte Trefferlage in einer Richtung ergeben, was fälschlicherweise als falsche Visiereinstellung traktiert werden kann.

Das **Abkommen** ist die durch den Schützen auf der Basis der Stellung des Kornes bei der Schußabgabe prognostizierte Trefferlage auf der Scheibe. Das Abkommen gestattet die Richtigkeit der durch den Schützen durchgeführten Bewegungsabläufe zu kontrollieren. Bei richtigem Abkommen, auch wenn der Schuß schlecht war, sieht der Schütze die Ursache seines Mißerfolges und weiß damit, worauf er seine Anstrengungen richten muß.

Nach dem Zusammenfallen oder Nichtzusammenfallen mit dem Abkommen müssen alle Schüsse beurteilt werden. Erfahrene Schützen bestimmen nach ihrem Abkommen mit hoher Genauigkeit die Trefferlage auf der Scheibe. Bei Anfängern stimmt das Abkommen oft nicht mit der Trefferlage überein, obwohl die Sehschärfe bei ihnen nicht schlechter ist. In einem Fall bestimmt der Schütze mit hoher Genauigkeit den Treffer nach dem Abkommen des Schusses, im anderen Fall bemerkt er nicht einmal einen weiten Ausreißer. Die Erklärung dazu muß in folgendem gesucht werden: Um eine Abbildung irgendeines Gegenstandes im Gedächtnis zu schaffen, muß eine Einwirkung auf die Netzhaut des Auges mindestens eine **Zwanzigstel Sekunde** dauern. Wenn im Moment der Schußabgabe ein kurzzeitiges Zucken des Laufes auftritt und diese Ablenkung und Rückkehr in die Ursprungslage mit einer Geschwindigkeit vor sich geht, welche die fixierenden Möglichkeiten des Auges überschreiten, kann diese Erscheinung für das Auge unbemerkt bleiben. **Im Bewußtsein des Schützen wird nicht die wahre Lage des Kornes zum Zeitpunkt der Schußabgabe widergespiegelt, sondern die Lage, welche einen Bruchteil der Zeit vorher vorhanden war.**

Ein Nichtübereinstimmen von Trefferlage und Abkommen muß auch in den Fällen beunruhigen, wenn ein scheinbar schlechter Schuß in die Zehn trifft. Das kann die Folge der Summierung gegensätzlicher Fehler sein. Zum Beispiel bemerkte der Schütze, daß bei der Schußabgabe der Arm nach rechts verschoben war, nur er merkte nicht, daß das Korn links verklemmt war. Im Beobachtungsglas erwartet der Schütze eine „7“ auf 3 Uhr zu sehen, aber der Treffer liegt in der „10“. Solche Fälle sind nicht seltener als solche, wo der Schütze eine 9 links erwartet und eine 7 links geschossen hat. Hier war wahrscheinlich die Summierung gleichartiger Fehler die Ursache. Die Abweichung kann auch dann größer sein als erwartet, wenn sich das Geschoß im Lauf bewegt bei gleichzeitiger Bewegung des Laufes selbst. Das Korn schien im Moment des Schusses innerhalb der „Neun“ zu stehen, nur der Lauf war ja in Bewegung.

Abweichungen des Abkommens von der wirklichen Trefferlage sind immer ein Alarmsignal. Nicht alle Schüsse müssen Abweichungen aufweisen. Abweichungen treten nur manchmal auf und das beunruhigt den Schützen nicht. Jedoch ein schlechtes Abkommen auch einzelner Schüsse ist der Beweis einer potentiellen Gefahr, welche in chronische Fehler übergehen kann. Häufige Nichtübereinstimmung des Abkommens mit der wahren Trefferlage beim Schießen mit der Freien Pistole zeugt von Fehlern in der Handhaltung. Dieser Bereich muß sich ständig im Feld der Aufmerksamkeit des Sportlers befinden.

Es wurde zur Tradition, den Zielvorgang ausschließlich als das In-Übereinstimmung-bringen von gestrichen Korn und Haltepunkt zu betrachten, welches unter Kontrolle des Auges erfolgt. Indem sich der Schütze um die Genauigkeit der Einrichtung der

Waffe bemüht, gerät der wichtigste Teil der vor dem Schützen stehenden Aufgabe - das Halten der Waffe in der vorgegebenen Lage bis der Schuß bricht - in die zweite Reihe. Das führt dazu, daß Ausreißer, Abweichungen der Trefferlage und unzureichende Trefferdichte durch Fehler beim Zielen erklärt werden.

Einen Schützen mittlerer Qualifikation muß man davon überzeugen, daß nicht die Zielgenauigkeit den entscheidenden Einfluß auf das Schießergebnis hat.

Wir schlagen dem Schützen vor, eine „8“ rechts zu schießen. Es zeigt sich, er muß dafür um die Hälfte des Spiegels nach rechts versetzt anhalten. Eine solch große Abweichung vom normalen Zielbild nicht zu bemerken ist unmöglich, aber die „8“ ist für ihn gar kein so seltener Trefferwert. Für einen Treffer in der Acht tief muß der Kontrollstreifen um einen sehr hohen Wert vergrößert werden. Sogar die Verschiebung des Kornes in der Kimme führt zu einem nicht allzu großen Fehler, wenn das Korn unbeweglich bleibt. Bei gewöhnlichem Verhältnis von Kornbreite und Kimmenbreite bleibt ein Schuß, der mit bis zur Kimmenseite geklemmtem Korn abgegeben wurde, noch im Spiegelbereich der Ringscheibe.

Für einen Schützen mit mittlerer Qualifikation ist das Schießen mit der Freien Pistole auf 50 m nicht das Schießen auf einen Punkt, sondern auf eine Fläche. Wenn eine Serie nicht über den Außenring der Neun geht, ist das in der Regel eine gute Serie. Eine bestimmte Schußzahl befindet sich auch in der Zehn. In Abhängigkeit vom Trainingszustand, von der Erhöhung der Armstabilität wird auch die Anzahl der Schüsse wachsen, die mit völlig unbeweglicher Waffe abgegeben wurden. Solange das nicht erreicht wurde, sollte man besser vom Haltebereich als vom Haltepunkt sprechen. Der Haltebereich, der Treffer innerhalb der Neun gewährleistet, beträgt vier Ringbreiten, von der Mitte des unteren Scheibenbereiches bis zur Spiegelkante. Ein Schuß, der abgegeben wird, wenn das Korn im unteren Teil des Haltebereiches steht, ergibt eine Neun tief, berührt das Korn die Unterkante des Spiegels, ergibt das immer noch eine Neun hoch. Die Einrichtung der Waffe nicht auf einen Haltepunkt, sondern auf einen Haltebereich gestattet es dem Schützen, die Aufmerksamkeit auf die Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme in der Endphase der Schußabgabe zu konzentrieren, das heißt auf die Erreichung einer hohen Armstabilität, auf die Steuerung des Drückens. Das Streben, genau auf einen Haltepunkt unterhalb des Spiegels zu zielen, erschwert die Kontrolle dieser Handlungen. Außerdem führt angestregtes Sehen, besonders bei künstlicher Beleuchtung, zu einem schnellen Ermüden des Auges. Die Unterkante des Spiegels wird grau, sie verschwimmt, und der Schütze geht mit dem Korn in den Spiegel hinein, dessen zentraler Bereich kontrastreich bleibt. \* Hochschuss

### Die Endphase der Schußabgabe

Der Zeitpunkt des Erreichens der Abzugskraft ist der am meisten verantwortliche und verwundbare Bereich der Arbeit des Schützen bei der Schußabgabe. Das ist ein Punkt, der Widersprüche zwischen dem Streben nach Unbeweglichkeit der Waffe und der Notwendigkeit, eine Verkrampfung des Zeigefingers zu vermeiden, zwischen dem Wunsch, die günstige Lage des Kornes unter dem Spiegel zu nutzen und der

Forderung nach gleichmäßiger Steigerung des Druckes auf den Abzug, zwischen der Notwendigkeit, die Aufmerksamkeit unabhängig von der erfolgten Schußabgabe auf die Bewegungsabläufe zu richten und dem vorauseilenden Gefühl der getanen Arbeit und dem Wunsch, das Trefferergebnis zu sehen.

Die Arbeit bei der Schußabgabe eines gut trainierten Sportlers erfolgt ohne äußerlich sichtbare Unzulänglichkeiten. Aber immer wirkt dabei die Tätigkeit psychischer Mechanismen, die unsichtbar für äußere Beobachtung wirken, mit. Gerade darin liegt die Quelle vieler Fehler, von denen man sich schwer befreien kann. Das hängt hauptsächlich damit zusammen, daß der Schütze selbst diese oft nicht bemerkt, obwohl die Vermeidung einer motorischen Reaktion auf den Schuß eine wichtige Trainingsaufgabe ist.

Beobachten wir das Gesicht eines auf die Scheibe zielenden Schützen. Leicht auszumachen ist die Anspannung der gleichsam erstarrten Gesichtsmuskeln. Der Schuß bricht und die Anspannung löst sich. Wenn das Lösen der Anspannung mit dem Brechen des Schusses oder ein klein wenig früher erfolgt, ist das Trefferergebnis in der Regel schlecht.

Die Prognose des Trefferergebnisses nach dem eben genannten Anzeichen durch den Trainer überzeugt leicht den Sportler, daß er Fehler gemacht hat und richtet dessen Anstrengungen auf deren Beseitigung. Eine gut bewährte Methode ist folgende: Bei der Vorbereitung auf das Schießen stellt Euch vor, daß ihr mit einer Selbstladepistole, die nicht nur mit einer, sondern mit 4 Patronen geladen ist, schießt. Beim Drücken des Abzuges folgt eine ganze Schußserie und jeder Schuß soll ins Ziel treffen. Eine solche Einstellung vermindert die ungewünschte Reaktion des ersten Schusses auf den darauf folgenden zumindest ideell.

In der täglichen Trainingsarbeit, wenn sich der Schütze auf die Endphase der Schußabgabe konzentriert, kontrolliert er in der Regel oberflächlich die vorhergehenden Bewegungsabläufe. Dabei zugelassene geringe Fehler werden kaum beachtet, deren Bedeutung wird ignoriert. Wenn sich diese aber festsetzen, werden sie zu einer ernsthaften Bremse bei der weiteren Vervollkommnung. Dieser Bereich der Tätigkeit des Schützen bei der Schußabgabe muß wirklich automatisiert ablaufen, diese Fertigkeit muß sich aber mit einer begründeten Vorstellung aller darin enthaltenen Elemente formen. Bei der Vorbereitung auf die Teilnahme an wichtigen Wettkämpfen, nicht selten auch im Verlaufe der Absolvierung der Disziplin zwischen den Serien und sogar zwischen einzelnen Schüssen muß der Schütze manchmal in seinem Bewußtsein das Programm der bevorstehenden Bewegungsabläufe durcharbeiten. Nur das ist unter der Bedingung möglich, daß diese früher tief bewußt wurden, daß der Inhalt verständlich und die erforderliche Koordination der Einzelelemente klar ist. Bedeutend schwieriger ist das im Zustand der emotionalen Erregung vorzunehmen.

Die Bewußtmachung des Modells der auszuführenden Bewegungsabläufe muß zum Programm des Trainingsprozesses gehören. Zur Lösung dieser Aufgabe dient die hier vorgeschlagene Übung „Prognose“. In der Anfangsetappe sollte sie am besten beim Schießen mit der Sportpistole auf 25 m unter Teilnahme des Trainers oder eines Mannschaftskameraden erfolgen. Die Erfüllung der Übung drängt den Sportler in Bedingungen, die ihn zwingen, das Trefferergebnis zu analysieren, die Richtigkeit

jedes Teiles seiner Handlungen zu bewerten und hilft bei der Festigung des Modells der richtigen Bewegungsabläufe im Bewußtsein.

Vor dem Schützen steht die Aufgabe 100 Ringe, das heißt zehn Treffer in die Zehn, zu erreichen. Herangezogen werden dazu nur diejenigen Schüsse, welche der Schütze für eine Zehn hält, bevor er durch das Beobachtungsglas schaut. Die Anzahl der Schüsse ist nicht begrenzt. Der Schütze kann einen beliebigen Schuß ablehnen, wenn er nicht überzeugt ist, die Zehn getroffen zu haben. Treffer in der Zehn, die der Schütze für schlechtere Schüsse hielt, werden nicht gezählt. Ein gut trainierter Schütze beurteilt mit hoher Genauigkeit sein Trefferergebnis. Deshalb ist die Aufgabe nicht schwer. Aber die Einfachheit der Aufgabe vertieft die Bedeutung der gemachten Fehler. Sie werden als Schlag gegen die Eigenliebe, als Gefahr für das eigene Prestige gewertet. Die abgegebenen Schüsse können einwandfrei und sofort in die Wertung genommen werden, sie können auch klar schlecht sein und deshalb sofort abgelehnt werden. Es gibt aber auch fragliche Schüsse: Ist es eine Zehn oder ist es keine? Ablehnen oder annehmen? Hier eben beginnt das aktive Durchdenken der absolvierten Tätigkeit.

Der Schütze ist nicht sicher über den Wert seines Schusses und lehnt ihn ab. Der Schuß sitzt aber in der Zehn. Dann wird der nächste Schuß mit etwa demselben Abkommen in die Wertung genommen, es ist aber eine Neun. Das entmutigt den Schützen schon. Der Schütze beginnt seine Schüsse genau abzugeben und aufmerksam seine Bewegungsabläufe zu kontrollieren. Manchmal analysiert er nach dem Schuß lange seine Eindrücke, bevor er sich entscheidet, den Schuß anzunehmen oder abzulehnen. Die Ablehnung einer Zehn wird durch die Beobachtenden als Feigheit oder Rückversicherung gewertet. Der Schütze ändert seine Einstellung auf eine mit größerer Entscheidungsfreudigkeit und meint, daß die bemerkten kleinen Unzulässigkeiten die Trefferqualität nicht beeinflussen. Ziemlich oft können in Wirklichkeit gegensätzliche Fehler sich überlagern und der Schuß geht in die Zehn, was auch hier möglich wäre. Deshalb nimmt der Schütze den nächsten Schuß mit ähnlichen Fehlern an und irrt sich. Es entsteht eine bedeutende emotionelle Hitze. Jeder durch den Schützen nicht richtig beurteilter Treffer zwingt ihn zur Analyse der Gründe, welche die Trefferlage beeinflussen konnten. An die Bewußtseinsoberfläche kommen die Seiten der Tätigkeit, welche gewöhnlich automatisiert ablaufen und nicht bemerkt werden. Allmählich beginnt der Schütze fehlerfrei einen sauberen Schuß von einem Schuß, der unsauber abgegeben wurde, zu unterscheiden. Jetzt sieht er seine Fehler besser und bemüht sich, keine Fehler zuzulassen.

Der Trainer kann die Schießergebnisse in diesem Fall folgendermaßen aufschreiben:

Schuß Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Angenommen			10	10	10	9		9							
Abgelehnt	9	10				9	10								

Nach dem Training werden die Gesamtschußzahl und die Anzahl der richtig und falsch bewerteten Schüsse gezählt, die der Schütze brauchte, um die Aufgabe zu erfüllen.

Häufige Ablehnungen der Zehn zeugen von Unsicherheiten im Selbstbewußtsein, von einer unzureichend klaren Vorstellung des Modells der erforderlichen Bewegungsabläufe und deren Vergleich mit der praktisch durchgeführten Tätigkeit. Die Annahme einer Neun nach Ablehnung einer Zehn läßt zu, von ungenügender Härte, von Beeinflußbarkeit unter der Einwirkung der entstehenden Situation, zu sprechen.

Allmählich beurteilt der Schütze sicherer und richtig den Wert der Treffer.

Leicht werden zugelassene Fehler bemerkt. Es wächst die Anzahl der makellos abgegebenen Schüsse. Es festigt sich das Gefühl der Sicherheit der durchgeführten Bewegungsabläufe.

### Hochleistungssport

Das Streben nach der Erringung höchster sportlicher Titel motiviert aktiv den Trainingseifer junger Sportler. Der Weg zur Erreichung des Zieles liegt aber noch im Nebel. Die im Zeitraum, die in der Anzahl der abgegebenen Schüsse oder sogar in ihrem Ergebnis bewertete Trainingsarbeit gibt nicht immer den gewünschten Erfolg. Nur einzelnen, den am meisten begabten Sportlern gelingt es, einen festen Platz im „Sport der Großen“ einzunehmen. Die Mehrzahl der Sportler erfährt nach einigen Jahren harter Arbeit eine Enttäuschung, Unglauben an die eigenen Möglichkeiten und geht von Motiven zur Erreichung höchster sportlicher Grenzen auf Motive über, welche die Bewahrung des sportlichen Status beinhalten. Dazwischen bleiben viele Reserven der Vervollkommnung der sportlichen Meisterschaft, die in den nachfolgend genannten Trainingsrichtungen enthalten sind, ungenutzt. Das sind:

- Erhöhung des methodischen Könnens beim Trainingsaufbau,
- Weitere Erhöhung spezieller physischer Eigenschaften,
- Festigung der Gewohnheiten zur Regelung des psychischen Zustandes,
- Erziehung eines professionellen Verhältnisses zur sportlichen Betätigung.

Die Aktivierung jeder dieser Richtungen ergibt einen Schub für die Erhöhung des Könnens des Sportlers. Ein vollwertiges Training eines hochklassigen Schützen ist nur bei Verlangen des Sportlers selbst, mit seinem Glauben an die Richtigkeit der getroffenen Entscheidungen und mit seiner Bereitschaft zu deren Ausführung möglich. Im Sportschießen werden die Trainingsaufgaben und Trainingsmethoden zu deren Lösung durch das Verständnis psychomotorischer Mechanismen der Bewegungssteuerung und der Rolle psychischer Prozesse in der Technik der Abgabe eines gezielten Schusses und durch die Fähigkeit, auf diese den Schwerpunkt der Trainingsbelastungen zu legen, begründet. Die Erhöhung des methodischen Bildungsniveaus wird durch Kenntnis der methodischen Literatur, durch eine gemeinsame mit dem Trainer vorgenommene Analyse der Ergebnisse aus Training

und Wettkampf, durch das Studium der Erfahrungen hochqualifizierter Schützen mit demselben Profil, durch die Beobachtung ihres Trainingsstiles und ihres Verhaltens bei Wettkämpfen, durch den gemeinsam mit dem Trainer erarbeiteten individuellen Trainingsplan erreicht.

In der sportlichen Praxis gibt es ungezählte Beispiele, daß ein junger begabter Schütze sich entweder vollständig selbst überlassen bleibt oder umgekehrt bis ins Detail bevormundet wird. Im ersten Fall, in dem der Sportler nicht das ausreichende methodische Wissen hat, betrachtet er das Training nur als Schießprozeß ohne sich Rechenschaft darüber abzugeben, auf die Entwicklung welcher Eigenschaften seine Anstrengungen gerichtet werden müssen. Im zweiten Fall verliert der Sportler unter der Einwirkung vieler Belehrungen seine Initiative und Selbständigkeit und sieht keine Perspektive mehr. Wird er mit den Umständen wichtiger Wettkämpfe konfrontiert, fehlt ihm die notwendige Erfahrung, sein Verhalten zu steuern.

In einer Reihe von Kugeldisziplinen erreichten die Rekorde das absolute Niveau oder stehen dicht davor. Je näher der Gipfel kommt, um so schwieriger geht es vorwärts. An der Schwelle zum Rekordniveau gibt es eine große Anzahl starker Schützen. In der Mehrzahl sind das junge ehrgeizige Sportler mit guten Fähigkeiten und hoher Trainingsmoral. Sie verfügen über alle Bedingungen für einen vollwertigen Trainingsprozeß, bleiben aber in der Entwicklung ihrer Ergebnisse stehen. Worin liegt die Ursache? Früher bei dem gleichen Training wuchsen ja die Schießleistungen und vor dem Schützen eröffnete sich eine hohe Perspektive der weiteren sportlichen Vervollkommnung. Jetzt sind die Trainingsbemühungen nicht schlechter, aber sie geben aus irgendeinem Grund keine Effekte. Hier gibt es nur eine Antwort:

Der Übergang zu neuen Bestmarken fordert eine Vervollkommnung des Trainingsprozesses. Nötig ist ein neuer Blick auf alte Erscheinungen, ein anderes Herangehen an das Training.

Im Trainingssystem des Schützen müssen wir drei Hauptformen der Trainingseinheiten unterscheiden: Lehreinheiten, Erwärmungseinheiten, Trainingseinheiten.

## Lehreinheiten

Für einen Schützen mit beliebiger Qualifikation entsteht immer wieder die Notwendigkeit, ein neues Technikelement der Schußabgabe zu erlernen, etwas zu kontrollieren, zu experimentieren oder an komplizierten oder weniger gut beherrschten Elementen zu arbeiten.

Der Lernprozeß eines sportlichen Bewegungsablaufes ist keine mechanische Wiederholung. Jeder neue Versuch seiner Durchführung muß mit dem geistigen Modell verglichen werden, um sich an dieses weitgehend anzunähern. Das erfordert die volle Konzentration der Aufmerksamkeit auf die zu erlernenden Bewegungsabläufe. Das Üben kann solange fortgesetzt werden, wie die Klarheit des Handlungsmodells vorhanden ist und bis der Ermüdungszustand keine Verschlechterung der Trainingsergebnisse hervorruft.

Erlern werden müssen sowohl technische als auch psychologische Seiten der Ausbildung, wie die Steuerung der Aufmerksamkeit, die Regelung des psychischen Zustandes, die Formierung von Einstellungen. Das Erlernen technischer Handlungsabläufe muß entweder unter den Bedingungen individueller Trainingsarbeit oder in der Form einer Unterrichtsstunde durch den Trainer durchgeführt werden. Das Erlernen psychologischer Seiten der Ausbildung erfordert die Organisation von Trainingseinheiten, welche Wettkampfsituationen modellieren – kollektives Training, Schießspiele, Kontrollschießen, Freundschaftswettkämpfe. Lehraufgaben können auch bei Wettkämpfen, sogar bei hochrangigen Wettkämpfen gestellt werden.

### Erwärmungseinheiten/Lockerungstraining

Die Erwärmung ist die Herstellung der Arbeitsfähigkeit des Organismus. Sie erfolgt als Training ohne Patronen oder durch praktisches Schießen. Lockerungsschießen ist nicht verbunden mit Verantwortungsgefühl für das Schießergebnis. Die Anzahl der Schüsse wird gewöhnlich nicht begrenzt. Das Training erfolgt in der „Zone eines psychologischen Komforts“ ohne besondere Anstrengungen und psychologische Anspannung. Das ist Schießen „wie es gerade klappt“. Nicht selten, bei gutem Trainingszustand des Schützen, ergibt ein solches Schießen zusammen mit einem guten psychischen Zustand des Schützen hohe Ergebnisse. Das dient als Begründung, diese Trainingsform als vollwertiges Training anzuerkennen. Jedoch zeigt die Praxis, daß, wenn irgendwelche Störungen auftreten, auch die Anspannung wächst und sich der psychische Zustand des Sportlers verändert und die Schießergebnisse stark abfallen. Das Schießen „mit dem Autopilot“ ist durch einen Mechanismus in der „black box“ für einen optimalen psychischen Zustand programmiert. Unter Wettbedingungen ändert sich dieser psychische Zustand. Eine solche Form der Trainingsarbeit enthält keine Trainingseinwirkung und zeigt keinen positiven Einfluß auf das Wachstum des sportlichen Könnens. Trotzdem nimmt gerade diese oder eine dem Inhalt nach sehr nahestehende Form den Hauptanteil der Arbeit im Trainingsprozeß des Schützen ein. Der Sportler braucht das unbedingt, allein zu sein mit seiner Waffe, mit seinen Gedanken, mit seinen Gefühlen, ohne jeden Druck und Verpflichtungen. Es kommt vor, daß man einfach schießen möchte, sich einfach in die Arbeit bei der Schußabgabe hinein versetzen möchte. Nur diese Seite des Sportes sollte nicht zum Training gerechnet werden. Dieses beginnt erst mit dem harten kompromißlosen Kampf zur Lösung der gestellten Trainingsaufgabe. Das Schießen mit Auflockerungscharakter ist unabdingbarer Bestandteil des Trainings. Es sollte jedoch als Lockerungsübung betrachtet werden, welche ihre eigenen Aufgaben zu lösen hat.

### Trainingseinheiten

Bei Schützen mittlerer und höchster Qualifikation wurde der Umfang der Trainingsbelastung gemessen in Trainingszeit bis an eine vernünftige Grenze

angehoben und überschreitet diese oft und ruft eine Übersättigung – die Übertrainiertheit – hervor. Eine Erhöhung der Belastungsintensität durch Erhöhung der Gesamtzeit, in welcher sich der Schütze in der Anschlagshaltung befindet, durch Erhöhung der Anzahl der abgegebenen Schüsse erreicht das Ziel nicht. Im ersten Fall ist der Organismus des Sportlers schon an diese Belastungen adaptiert, im zweiten Fall sinkt der Wert eines Schusses. Reserven für die Trainingseinwirkung sind in einer Verkomplizierung der gestellten Aufgaben und in einer Erhöhung der Anforderungen an deren Lösung enthalten. Zum Beispiel ist das die Verlängerung der Endphase der Schußabgabe. Das ist der schwierigste Abschnitt. Eine künstliche Verlängerung der Schußabgabe bei voller Bereitschaft zu dieser erhöht merkbar die Trainingseinwirkung auf die psychomotorischen Mechanismen zur Gewährleistung der Unbeweglichkeit der Waffe und zur Koordination des Druckes des Abzuges. Beliebige Seiten der menschlichen Tätigkeit, physische, geistige oder Willensanstrengungen können durch speziell ausgewählte Trainingsbelastungen entwickelt werden. Das Training des Schützen muß in eine konkrete Richtung gelenkt werden. Diese Richtung können die Entwicklung spezieller physischer Eigenschaften, die Vervollkommnung der Schießtechnik und die Entwicklung psychischer Eigenschaften sein. In der Praxis wird die Ausrichtung der Trainingsbelastungen oft unterschätzt, was die Ursache ist für stereotype Trainingseinheiten und was in einer bekannten Etappe zum Hemmnis der weiteren Vervollkommnung wird. Stereotype Belastungen bewahren das erreichte Trainingsniveau, aber vervollkommen es nicht. Im Training ist ein hohes Serienergebnis oder Disziplinergebnis bei weitem nicht immer ein Anzeichen für die Intensität der verrichteten Trainingsarbeit. Viel zuviel hängt vom psychischen Zustand des Sportlers ab. In einem Fall verläuft das Training glatt und das hohe Ergebnis ergibt sich ohne besondere Anstrengungen. Im anderen Fall, ungeachtet aller Bemühungen, kann der Sportler kein befriedigendes Resultat erreichen. Das Schießen läuft einfach nicht. Leichte Arbeit, auch wenn sie ein hohes Ergebnis zeigt, erweist keinen Trainingseffekt. Das Training muß mit voller Anspannung der Kräfte und der Bemühungen, unterstützt durch Selbstbefehle und Willenseinstellungen, ablaufen. Die durchgeführte Trainingsarbeit muß das Gefühl der Ermüdung hervorrufen. Das können eine Ermüdung des Armes, Ermüdung vom Kampf um die Stabilität der Waffe oder Ermüdung verbunden mit der Führung eines angespannten Wettkampfschießens sein. Das Anfangsstadium der Ermüdung, solange ein hohes Ergebnisniveau erhalten bleibt, wirkt am günstigsten auf die Erhöhung des Trainingszustandes. Die Trainingsdurchführung in diesem Stadium ist sehr nützlich, jedoch darf sie nur im begrenzten Umfang, ohne Übersättigung, durchgeführt werden. Ein Anwachsen der Anzahl der zugelassenen Fehler ist das Signal für die Beendigung der Trainingsarbeit. Die Wiederherstellung der physischen Arbeitsfähigkeit erfordert eine beträchtliche Zeit. Das psychische Arbeitsvermögen kann bedeutend schneller wiedererlangt werden. Ausreichend ist eine Veränderung der Situation, das Aufleben eines neuen Interesses für die Tätigkeit. Im anderen können psychische Anstrengungen, die mit äußerster Anspannung durchgeführt werden, besonders verbunden mit negativen emotionellen Eindrücken zur Übermüdung führen, was beträchtliche Zeit zur Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit verlangt.

Das Wachstum der Schießergebnisse unter dem Einfluß des Trainings erfolgt nicht in einer gleichmäßig ansteigenden geraden Linie. Das ist eine gebrochene Kurve mit Anstiegen und Abfällen. Allmählich zeigt der Mittelwert ansteigende Tendenz. Es kommt vor, daß der Schütze plötzlich und sicher auf ein höheres Ergebnisniveau übergeht, jedoch geschieht das nicht so oft.

Das Trainingsschießen läßt sich unterteilen in Lehrtraining und in wettkampfnahes Training. Die Unterschiede bestehen im Inhalt der zu lösenden Aufgaben.

### Lehrtraining

Das Lehrtraining ist im Prinzip eine Fortsetzung der Lehreinheiten mit Verschiebung der Akzente auf das Erlernen der Bewegungsabläufe. Zum Beispiel beträgt die Zeit für die Abgabe eines gezielten Schusses mit der Freien Pistole im Durchschnitt etwa 14 Sekunden. Im Ergebnis eines langen Trainings wird die Muskelarbeit auf diese Zeit vorprogrammiert. Der Zeitfaktor wird damit zu einer Gefahr, die auf der Psyche des Sportlers lastet und seine Aufmerksamkeit zum am meistens verantwortlichen Zeitpunkt von der Arbeit am Schuß ablenkt. Um dem vorzubeugen, formiert der Sportler eine Einstellung auf ein längeres Halten des Armes mit der Waffe und auf einen aktiven Kampf um die gute Qualität des Schusses unter den Bedingungen einer beginnenden Ermüdung. Die Trainingsarbeit verläuft an der Grenze der Anspannungen, an der Risikogrenze für die Trefferqualität. Es ist klar, daß ein bestimmter Anteil der Schüsse schlecht ist, nur wichtig ist hier der Prozeß des Kampfes, welcher die notwendige Trainingseinwirkung zeigt. Das Training entwickelt Beharrlichkeit und Selbstanforderungen.

Der Schütze kann sich eine andere Aufgabe stellen: Nämlich nur absolut einwandfreie Schüsse abzugeben, welche einen Treffer in die Zehn garantieren. Das erfordert wahrscheinlich eine große Anzahl von Ausschlägen, der Sportler aber will nur sichere Zehnen erreichen. Solange er die Aufgabe gut löst, kann er dieses Training fortsetzen. Ein solches Training kann 20 Minuten aber auch zwei Stunden dauern, in Abhängigkeit vom Bereitschaftszustand des Schützen. Signal für die Beendigung des Trainings sind Unkonzentriertheiten und vermindertes Interesse. Kriterium bei einem solchen Training muß das konkrete Treffergebnis in Ringen sein. Meßmarke ist die persönliche Bestleistung des Sportlers. Trainings- und Wettkampfbestleistungen sollten zweckmäßigerweise getrennt gezählt werden. Das Trainingsschießen wird nicht immer mit gleicher Schußanzahl erfolgen. Zum Vergleich der Leistungen kann man die erreichte Durchschnittsringzahl nehmen. Zum Beispiel wurden bei der Abgabe von 37 Schüssen 342 Ringe erreicht. Das ergibt einen Durchschnittswert von 9,27 Ringen. Eine solche Zählweise gestattet es, Trainings- und Wettkampfergebnisse zu vergleichen und anschaulich darzustellen, was eine erzieherische Wirkung mit sich bringt.

## Wettkampfnahes Training

Ein traditioneller Mangel in der Praxis unseres Sportes ist, daß Schützen und Trainer ihre Aufmerksamkeit vollständig auf die Vervollkommnung der Schießtechnik richten und dabei die psychologischen Seiten des Trainings ignorieren, obwohl gerade diese bei Wettkämpfen in der „Hauptstoßrichtung“ liegen müssen. Der psychische Zustand des Schützen ist im Training und im Wettkampf unterschiedlich. Beim Wettkampf erhöht sich die Bedeutung jedes einzelnen Schusses und auch jeder Fehler hat ein großes Gewicht. Die Anpassung des Sportlers an die Überwindung der Wettkampfbelastungen ist eine der wichtigsten Richtungen des Vorbereitungstrainings. Viele psychologische Eigenschaften formen sich nur unter den Bedingungen der Überwindung der spezifischen Schwierigkeiten, welche unter harter Wettkampfatmosphäre auftreten. In einer bekannten Vorbereitungsstufe werden Wettkampfformen im Training eine unbedingt notwendige Bedingung für die Vervollkommnung des Schützen. Sie gestatten es, Technikarbeit und Wettkampfbedingungen zu kombinieren. Nur so erreicht die Technik eine hohe Sicherheit. Auf die Erreichung dieses Zieles sind die Wettkampfformen im Training gerichtet. Sie gestatten es, den Anfänger an die Wettkampfatmosphäre und die Durchführungsbestimmungen für Wettkämpfe zu gewöhnen und helfen bei der Gewinnung von Erfahrungen zur Steuerung des psychischen Zustandes. Sie werden zu einem wichtigen Mittel zur Festigung der technischen Gewohnheiten beim Schießen und zur sportlichen Reife.

Es ist sicher nicht real, von einem Schützen unter den Bedingungen wichtiger Wettkämpfe „saubere Technikarbeit“ zu fordern. Hier soll er ausgehend von den schon erreichten Ergebnissen und seinem Trainingszustand für sich hohe Ergebnisse schießen. Dazu muß er eine bestimmte Entspannung und Selbstsicherheit fühlen und sich nicht vor einem schlechten Schuß fürchten.

Wettkampfformen des Trainings sind auch eine notwendige Bedingung zur Vervollkommnung von hochklassigen Schützen. Nur wie wir auch immer beim Training „Wettkampfatmosphäre modellieren“, eine vollständige Angleichung gelingt praktisch nicht. Ein gewisser Hauch von Bedingtheit bleibt unweigerlich erhalten und vermindert das Verantwortungsgefühl. Ein Schütze, der höchste sportliche Titel erringen will, muß bei sich ein professionelles Verhältnis zum Sport erziehen. Das beinhaltet:

- Die Vervollkommnung der Schießtechnik
- Das Training als innere Forderung, aber nicht als äußeres „Muß“ zu betrachten
- Die Einstellung nicht auf das Training an sich, sondern auf die Ergebnisse zu legen
- Die Wettkampfteilnahme als gewöhnliche, normale Tätigkeit und nicht als außerordentliches Ereignis, welches Emotionsausbrüche hervorruft, zu betrachten
- Sich bei Wettkämpfen nicht auf die Teilnahme, sondern auf den Sieg orientieren
- Die Wettkampfteilnahme nach dem gezeigten Ringergebnis und nicht nach dem erreichten Platz im Teilnahmefeld, welches bei regionalen Wettkämpfen auch ziemlich schwach sein kann, zu beurteilen. Bezugspunkt muß immer der Rekord sein!
- Die Beherrschung der Gewohnheiten zur Regulierung des psychischen Zustandes

- Das ständige Streben nach Vervollkommnung, die Analyse von nicht erfolgreichen Auftritten und die Suche nach Wegen zur Erhöhung des sportlichen Könnens.

## Über den Schießrhythmus

Bei einem hochqualifizierten Schützen ist die Zeit für die Abgabe eines gezielten Schusses verhältnismäßig konstant, mit einem Unterschied von anderthalb bis zwei Sekunden. Die Mehrzahl der Schüsse, die in der gewohnten Zeitspanne abgegeben werden, ergeben einen guten Treffer. Das dient nicht selten als Begründung für junge Schützen, sich die führenden Schützen als Vorbild zu nehmen und ihren Zyklus für die Schußabgabe in einen konstanten Rahmen zu pressen. Dabei wird vernachlässigt, daß der gute Schußrhythmus von hochqualifizierten Schützen das Ergebnis eines guten Trainingszustandes und hohen sportlichen Könnens ist, wobei alle Elemente der Schußabgabe abgeschliffen sind und mit einem hohen Koordinationsgrad ablaufen. Bei der Beurteilung seiner Bereitschaft zur Vollendung des Schusses geht dieser Sportler vom Gefühl der Sicherheit der Stabilität der Waffe, von der Unbeweglichkeit des Kornes und von einem frischen und geschulten Auge. Die Entscheidung eines Anfängers, der dieses Rhythmusgefühl noch nicht hat, künstlich seine Bewegungsabläufe bei der Schußabgabe auf eine kürzere Zeit, als er sonst braucht, zu begrenzen, wird kein positives Ergebnis erbringen.

## Verzögerung der Schußabgabe

Die Meinung, daß es nicht zulässig ist, einen Schuß nach Abgabe der gewohnten Zeit für die Schußabgabe abzugeben, ist weit verbreitet. Ein solcher Schuß ist wirklich oft schlecht. Im Wettkampf soll der Schütze die Schußabgabe in der gewohnten Zeit abschließen. Im Trainingsschießen ist die Anwendung einer künstlichen Verzögerung der Schußabgabe eine der nützlichen methodischen Kniffe mit hohem Trainingseffekt.

## Problem der Probeschüsse

Die entsprechend den Wettkampfregeln dem Schützen gewährten Probeschüsse vor Beginn des Wertungsschießens wirken sich oft wesentlich auf den Beginn der eigentlichen Disziplin aus. Die erste Serie, welche den Schützen in das Wettkampfgeschehen „hineinzieht“, erlangt besondere Bedeutung. Probeschüsse sind nicht nur zur Kontrolle der Waffe bestimmt, sondern sie dienen auch der Erwärmung und Auflockerung. Sie sollen den Organismus des Sportlers auf Betriebszustand zur Durchführung eines vollwertigen Wettkampfschießens bringen. Nutzen aber alle Sportler die Probeschüsse richtig? Ihre Entscheidung zur Beendigung der Probeschüsse und zum Übergang auf die erste Wettkampfscheibe begründen viele Schützen mit den Treffergebnissen der Probeschüsse. Jedoch zeugen gute Probeschüsse nicht immer von der Bereitschaft

des Schützen zum Beginn des Wettkampfschießens. Gute Probeschüsse können auch das Ergebnis günstiger Umstände, niedrigerer Verantwortlichkeit und des Zustandes einer erhöhten Mobilisation für die Aufgabe derselben sein. Mit Beginn der Wertungsschüsse aber hat sich die Lage geändert. Unter dem Einbruch guter Ergebnisse der Probeschüsse, wenn die „Zehn von allein kommt“, denkt der Schütze nicht nach über seine Bereitschaft für die Wettkampfschüsse. Indem sich der Einbruch der guten Probeschüsse mit dem allgemeinen Anspannungszustand des Schützen überlagert, verstärkt das den Streßzustand. Im Ergebnis schießt der Schütze eine schwache erste Serie. Das ist eine ziemlich oft beobachtete Erscheinung. Nicht zufällig sagen die Schützen: „Gute Probeschüsse - schlechte Wettkampfschüsse“. Die Entscheidung zum Übergang auf die erste Wettkampfscheibe muß sich nicht nur auf die gute Lage der Probeschüsse, sondern, was die Hauptsache ist, auf den psychischen Bereitschaftszustand für den Wettkampfbeginn einstellen. Die Beurteilung dieser Bereitschaft erfordert eine bestimmte Erfahrung. Diese muß der Schütze selber sammeln.

Wir schlagen dem Schützen vor, zwei Scheiben möglichst dicht nebeneinander zu befestigen. Wir stellen die Bedingung: Die rechte (oder linke nach Wunsch des Schützen) ist die Trainingsscheibe. Auf diese kann eine unbegrenzte Anzahl von Schüssen abgegeben werden. Die linke Scheibe ist die Wettkampfscheibe. Hierher sollen nur Zehnen. Auf diese Scheibe zu schießen hat der Schütze erst dann das Recht, wenn er vollständig sicher ist, jetzt bereit zu sein, eine „garantierte Zehn“ zu schießen. Diese Trainingsbedingungen zwingen den Schützen, genauer seinen Zustand zu beurteilen. Nach einigen guten Schüssen auf die Trainingsscheibe stellt sich der Schütze unweigerlich die Frage, kann ich auf die Wettkampfscheibe übergehen, bin ich bereit für eine sichere Zehn?

Die Beobachtungen des Sportlers durch den Trainer geben „Informationen zum Nachdenken“. In der Regel geht der Schütze nach guten Schüssen auf der Trainingsscheibe auf die Wettkampfscheibe über. Wie viele solcher Schüsse gibt er ab, bis er sich entscheidet, auf die Wettkampfscheibe überzugehen? Das widerspiegelt seinen Unruhezustand, seine Zweifel, sein mangelndes Selbstvertrauen in die eigenen Bewegungsabläufe.

Gewöhnlich führt der Schütze das Trainingsschießen ziemlich rhythmisch durch. Die Zeit für die Abgabe eines Schusses auf die Trainingsscheibe und die Abstände zwischen den Schüssen bleiben ziemlich gleich. Bleibt dieser Rhythmus beim Übergang auf die Wettkampfscheibe erhalten? Wenn nein, bedeutet das, daß sich der Zustand des Sportlers und seine Arbeitsweise verändert haben.

Der Schütze gibt den Schuß nicht immer mit dem ersten Zielansatz ab. Für eine 5-Schuß-Serie sind in der Regel sechs bis sieben Anschläge erforderlich. Bleibt diese Anzahl von Anschlägen beim Übergang auf die Wettkampfscheibe erhalten? Beim Trainingsschießen setzt der Schütze gewöhnlich nach hartem Kampf, wenn er überzeugt ist, daß der Schuß nicht gelingt, den Schuß ab. Für einen solchen abgesetzten Schuß wendet der Schütze etwa genau soviel Zeit auf wie für einen abgegebenen, und manchmal auch mehr. Beim Wettkampfschießen will er nichts riskieren. Der Schütze setzt den Schuß beim leichtesten Zweifel ab. Je höher die Unruhe und je niedriger das Selbstvertrauen ist, um so früher kommt der Abbruch

des Schusses. Die Beobachtungsergebnisse an den Schützen helfen dem Trainer, die Erziehungseinwirkungen auf seine Schüler zu konkretisieren. Bei der Durchführung einer solchen Trainingsform ruft die Notwendigkeit, zwei Scheiben nebeneinander anzuordnen, kritische Bemerkungen dazu hervor, daß das angeblich eine Veränderung des Anschlages erfordert. Es ist aber nicht möglich, zwei nebeneinander laufende Scheiben durch eine zu ersetzen, auch nicht bei schnellem Wechsel, zum Beispiel durch die Nutzung eines Scheibenbandes. Scheinbar bleiben die Bedingungen erhalten. Der Schütze hat sich für die Wettkampfscheibe entschieden, er drückt den Knopf des Wechselautomaten, wechselt die Scheibe und kann schießen. Jedoch ändert das das Wesen der Sache bedeutend. Der psychische Bereitschaftszustand ist sehr dynamisch. Das Wechseln der Scheibe bedeutet nicht nur Zeitaufwand, sondern auch Ablenkung der Aufmerksamkeit. Nach dem Wechseln der Scheibe muß der Sportler schießen. Es kann aber sein, daß jetzt das Gefühl der Bereitschaft zum Schuß weniger klar ausgeprägt ist und er hat jetzt keine Möglichkeit sich zu überprüfen, noch einmal auf die Trainings Scheibe zu schießen. Die Trainingseffektivität vermindert sich bedeutend.

### I d e o m o t o r i s c h e s   T r a i n i n g

Die gedankliche Vorstellung einer beliebigen Bewegung ruft unausbleiblich die Aktivität der an der Ausführung dieser Bewegung beteiligten Muskeln hervor. Diese Gesetzmäßigkeit liegt der hocheffektiven Methode des ideomotorischen Trainings zu Grunde.

Das gedankliche Durchgehen eines sportlichen Handlungsablaufes begleitet von Selbstgesprächen ruft beim Sportler klare Vorstellungen der Bewegungsabläufe und der Gefühle in den Muskeln hervor, welche den bei der praktischen Ausführung entstehenden adäquat sind. Das ideomotorische Training setzt das praktische Training fort und ergänzt es wesentlich. Dieses Training kann auf die komplexe Handlung als auch auf deren Einzelelemente gerichtet sein.

Beim Training, bei der Abarbeitung von technischen Handlungsabläufen sollte der gesamte Inhalt gedanklich verarbeitet und in Worten ausgesprochen werden. Bei Wettkämpfen ist es ausreichend, sich vor Beginn des Schießens nur während der Anfangsetappe zu konzentrieren. Das ist die Auslösung für den weiteren automatisierten Verlauf der sportlichen Tätigkeit.

Die ideomotorische Verarbeitung der Schußabgabe kann auch außerhalb der Feuerlinie erfolgen. Besonders effektiv ist sie vor dem Schlafengehen, unmittelbar vor dem Einschlafen.

### T a k t i s c h e   A u s b i l d u n g

Unter Taktik im Sport versteht man die Auswahl der Verhaltensweisen des Sportlers im Wettkampf in Abhängigkeit von der erwarteten oder plötzlich auftretenden Situation.

Im Sportschießen hat die taktische Ausbildung zwei Richtungen:

1. Verhaltensweise in Verbindung mit äußeren Faktoren – Wetterbedingungen, Veränderung der Scheibenbeleuchtung, Windstärke und Windrichtung
2. Auswahl der eigenen Verhaltensweise in Abhängigkeit vom psychischen Bereitschaftszustand zur Schußabgabe, welcher sich im Verlaufe der Absolvierung der Disziplin einstellt.

Gewöhnlich wird die taktische Ausbildung auf die Lösung der ersten Trainingsaufgabe begrenzt. Diese Seite der Ausbildung des Schützen erfolgt durch die Sammlung von Erfahrungen beim Schießen auf offenen Schießständen. Die zweite Richtung ist bedeutend schwieriger. Deren Inhalt ist die Beherrschung der Methoden zur Psychoregulierung, welche zur psychologischen Ausbildung gehört. Somit ist die Abtrennung der taktischen Ausbildung in eine selbständige Richtung nur bedingt und somit wenig produktiv.

## PSYCHOLOGISCHE AUSBILDUNG

Es ist falsch zu denken, daß die psychologische Ausbildung nur auf die Lösung von Problemen, die in Verbindung mit der Wettkampfteilnahme auftreten, gerichtet ist. Sie spielt auch eine wichtige Rolle bei der Beherrschung des technischen Könnens des Schützen. Die Vervollkommnung des Schützen ist eng verbunden mit der Entwicklung psychischer Prozesse: Empfindungen und Wahrnehmungen, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Denken, Emotion und Willen. Für einen methodischen klug begründeten Trainingsaufbau müssen deren Rolle und Stellung bei der Schußabgabe berücksichtigt werden. Viel zu oft wird dem einen ungerechtfertigt große Bedeutung und dem anderen eine zu große Vernachlässigung beigemessen. Somit können wir von der psychologischen Ausbildung als ein unabdingbarer Bestandteil des Trainingsprozesses und von der psychologischen Ausbildung, die auf die Lösung von Problemen, die sich aus der Wettkampfteilnahme ergeben, gerichtet ist, sprechen.

Psychische Prozesse und Zustände und deren Einheit mit der Persönlichkeit sind ein unzertrennbares Ganzes. Deren isolierte Betrachtung wird durch die methodische Zweckmäßigkeit hervorgerufen.

Empfindungen und deren Abbildungen im Bewußtsein sind die Wahrnehmungen der Einflüsse der äußeren und inneren Welt.

In seiner Tätigkeit bei der Schußabgabe trifft der Schütze hauptsächlich auf visuelle Empfindungen und auf Empfindungen in den Muskeln und Gelenken. Die visuellen Empfindungen nehmen dabei den zentralen Rang ein. Unter der Kontrolle und unter dem organisierenden Einfluß des Auges verläuft der gesamte Prozeß der Schußabgabe. Mit der Beherrschung der Schießtechnik wächst die Rolle der Muskel- und Gelenkempfindungen. Sie ersetzen nicht die Funktion des Auges, aber erleichtern und ergänzen dessen Aufgabenbereich.

Muskel- und Gelenkempfindungen geben Informationen über die gewohnte Anschlagstellung, über den stabilen Stand, über die Festigung des Muskel- und Bindeapparates und die Steigerung des Druckes auf den Abzug.

Auf dem Niveau höchsten sportlichen Könnens, wenn die technisch richtigen Bewegungsabläufe automatisiert ablaufen, beginnen die Empfindungen auf sensorischem Gebiet, welche die Ausrichtung der Aufmerksamkeit, den emotionellen Zustand und das Bereitschaftsgefühl zur Schußabgabe widerspiegeln, die führende Rolle zu spielen.

Unter gewöhnlichen Bedingungen werden die feinen Muskelprozesse im Bewußtsein des Schützen nicht wahrgenommen. Für deren Wahrnehmung ist die volle Konzentration der Aufmerksamkeit erforderlich, welche diese aus dem Gesamtkomplex der durchgeführten statischen und dynamischen Arbeit herausfiltert. So muß ein Pistolenschütze unbedingt das Gefühl für die Feststellung des Handgelenkes, für die autonome Steuerung des Zeigefingers und die Gleichmäßigkeit der durch diesen aufgewendeten Kräfte vollkommen entwickeln. Wenn er periodisch seine Aufmerksamkeit auf diese Gefühle konzentriert, entwickelt der Sportler leicht und schnell die Fähigkeit, diese zu kontrollieren.

Im Trainingsprozeß entwickelt sich eine spezifische Empfindlichkeit. Zum Beispiel bemerkt der Schütze feinste Veränderungen im Charakter des Abzuges nach dessen Einregelung, obwohl Messungen mit Instrumenten den vorherigen Abzugswiderstand zeigen. Deshalb kommt die Schlußfolgerung, den Abzug nicht unmittelbar vor der Wettkampfteilnahme neu einzustellen. Die entsprechenden ungewohnten Empfindungen können die Aufmerksamkeit des Schützen ablenken und seinen Einsatz bei der Schußabgabe erschweren.

Ein hochqualifizierter Schütze kontrolliert seine Bereitschaft zur Schußabgabe nicht nur nach der Genauigkeit der Einrichtung seiner Waffe, sondern auch nach seinen Empfindungen der Zuverlässigkeit dieses Zustandes. Er empfindet feinste Störungen der Unbeweglichkeit seines Körpers schon bevor sich das auf den Zustand seiner Waffe auswirkt. Das gestattet ihm, die Steigerung des Druckes auf den Abzug zu verlangsamen oder den Schuß abzubrechen.

## Aufmerksamkeit

Von den psychischen Prozessen, die unmittelbar an der Abgabe eines gezielten Schusses teilnehmen, nimmt die Aufmerksamkeit einen besonderen Platz ein. Auf die Psyche des Menschen wirken ständig viele Reize ein. Sie kommen aus dem äußeren Medium aber auch aus der inneren Sphäre des Organismus. Um nicht in dieser Masse an Informationen zu ertrinken, muß der Mensch die für ihn zum gegebenen Zeitpunkt wichtigsten auswählen und den Zutritt der übrigen zu seinem Bewußtsein begrenzen. Als Mechanismus für die Organisation der psychischen Tätigkeit dient die Aufmerksamkeit. Damit ist die Aufmerksamkeit die Ausrichtung des Bewußtseins des Menschen auf ausgewählte Gegenstände und Erscheinungen. Die einen Reize ziehen die Aufmerksamkeit des Menschen an und erfordern keine Anstrengungen von seiner Seite. Das ist die unwillkürliche Aufmerksamkeit. Oft entsteht aber die Notwendigkeit der bewußten Konzentration auf das erforderliche Objekt (Gegenstand, Erscheinung, Handlung, Zustand), weil die Aufmerksamkeit sich an diesen nicht festhaftet. Der Mensch muß seine Aufmerksamkeit unter Anspannung

der Willenskräfte steuern und wachhalten. Das ist willkürliche Aufmerksamkeit, welche hohe Energieaufwendungen im Anfangsstadium des Trainings erfordert, solange die Tätigkeiten der Mehrzahl der Bewegungsabläufe bei der Abgabe eines gezielten Schusses noch nicht geformt wurden.

Der Umfang der Aufmerksamkeit des Menschen ist begrenzt. Sie kann sich auf ein bis zwei Elemente konzentrieren bei gleichzeitiger Kontrolle von zwei bis drei ausreichend beherrschter Handlungen. Beim Übergang zur komplexen Schußabgabe muß der Anfängerschütze plötzlich eine große Anzahl von Elementen kontrollieren und ist doch nicht in der Lage, das zu tun. Es ergibt sich die Notwendigkeit, den gesamten Bewegungsablauf in die einzelnen Elemente einzuteilen und diese Einzelelemente der Reihe nach zu erlernen. Um zum Beispiel den Zeitpunkt der Einbeziehung des Fingers zum Drücken des Abzuges beim Schnellfeuerschießen mit der Pistole zu erlernen, muß dieser Bewegungsablauf vorher gedanklich aus dem Gesamtkomplex abgetrennt und die Vorstellung, wie das erfolgen soll, geschaffen werden, um die Aufmerksamkeit darauf zu konzentrieren.

Umfang und Konzentration der Aufmerksamkeit befinden sich in umgekehrter Abhängigkeit. Je höher die Konzentration ist, um so enger ist der Umfang. In der schießsportlichen Praxis sind sogar ärgerliche Fälle des Beschießens der falschen Scheibe bei großen Wettkämpfen bekannt. Die hohe Konzentration der Aufmerksamkeit verdrängt aus dem Bewußtsein des Schützen die Notwendigkeit, die Nummer seines Standes zu kontrollieren. Charakteristisch ist, daß diese aus Versehen abgegebenen Schüsse in der Regel gute Treffer ergaben.

Aus der Schießsportlichen Praxis kommen folgende Empfehlungen:

- Das Erlernen der Schießtechnik sollte in Einzelelementen mit allmählicher Vereinigung in Gruppen mit nachfolgendem Übergang zur komplexen Ausführung erfolgen.
- Bei der Schußabgabe hat die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit eine wichtige Bedeutung. Sie widerspiegelt im Bewußtsein die Tätigkeit der Muskeln, die unbewegliche Schießhaltung und die Bereitschaft zur richtigen Durchführung der Bewegungsabläufe.
- Die Aufmerksamkeit erweist einen aktiven organisierenden Einfluß auf die Tätigkeit. Dazu muß sie jedoch vor Beginn der Tätigkeit auf deren Durchführung ausgerichtet werden.
- Die Steuerung der Aufmerksamkeit muß selbständig erlernt und trainiert werden.

Betrachten wir ein Beispielschema zur Umschaltung der Aufmerksamkeit und der Dauer der Konzentration der Aufmerksamkeit beim Schießen mit der Freien Pistole. Die Hauptelemente der Schießtechnik, welche durch die Aufmerksamkeit kontrolliert werden müssen, sind ziemlich konstant. In Abhängigkeit vom Trainingsniveau der Sportler entstehen einige Unterschiede in der Dauer der Konzentration auf diesem oder jenem Element der Gesamthandlung.

Schema der Ausrichtung der Aufmerksamkeit und der Dauer der Konzentration auf die Elemente der Schußabgabe beim Schießen mit der Freien Pistole											
			Tätigkeitselemente								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Gewohnte Anschlagshaltung	Tonus der Biegemuskulatur	Tonus der Muskeln des Schultergürtels, Einstellung auf langes Halten	Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme	Einstellung auf Erreichung der Stabilität der Waffe	Steuerung der Tätigkeit des Zeigefingers	Einstellung auf die Handlungsabläufe in der Endphase der Schußabgabe	Abkommen des Schusses	Durchdenken der Schußabgabe. Was ist zu verbessern
Erlernen und Training	10-12 min	Vor Beginn des Trainings				+		+	+		
	3-4 sec	Vorbereitung zum Schießen. Die Waffe ist geladen und der Stecher gespannt.			+			+	+		
	3-4 sec	Einnahme der Anschlagshaltung. Der Arm mit der Waffe ist auf die Scheibe gerichtet	+	+	+						
	4-5 sec	Grobeinrichtung der Waffe, das Korn befindet sich im Haltebereich.		+		+	+				
	4-5 sec	Abklingen der Kornschwankungen im Haltebereich				+	+	+			
	1-1,5 sec	Schußabgabe									+
Vervollkommnung	10-12 min	Vor Beginn des Trainings					+	+	+		
	3-4 sec	Vorbereitung zum Schießen. Die Waffe ist geladen und der Stecher gespannt.			+			+	+		
	3-4 sec	Einnahme der Anschlagshaltung. Der Arm mit der Waffe ist auf die Scheibe gerichtet	+	+	+						
	4-5 sec	Grobeinrichtung der Waffe, das Korn befindet sich im Haltebereich.				+	+	+			
	4-5 sec	Abklingen der Kornschwankungen im Haltebereich						+	+		
	1-1,5 sec	Schußabgabe									+

## Gedächtnis

Das ist Einprägung, Speicherung und Wiedergabe. Bei der Vielzahl der Gedächtnisformen haben für die Tätigkeit des Schützen das visuelle, das motorische, das kinästhetische und das emotionale Gedächtnis die wesentliche Bedeutung. Dem visuellen Gedächtnis wird gewöhnlich ungerechtfertigt eine große Bedeutung zugemessen. Die visuelle Beurteilung der Genauigkeit der Lage des Kornes in der Kimme und deren Übereinstimmung mit dem Haltepunkt erfordert kein spezielles Training und braucht keine Weiterentwicklung. Es enthält keine Reserven zur Erhöhung des sportlichen Könnens. Zugleich liegt das visuelle Gedächtnis aber der

Formung des gedanklichen Modells der Schußabgabe zugrunde.  
Das motorische Gedächtnis liegt der Koordination der Tätigkeit der Muskelgruppen untereinander, welche bei der Abgabe eines gezielten Schusses beteiligt sind, zugrunde, besonders in den Disziplinen des Schnellfeuerschießens auf sich drehende oder in der Disziplin auf sich bewegende Scheiben.

### **Das kinästhetische Gedächtnis**

Das Programm der Muskeltätigkeit, welches die Abgabe eines gezielten Schusses gewährleistet, beinhaltet den Muskeltonus, die Koordination zwischen den Muskeln und die Dauer der Muskeltätigkeit. Der statische Charakter der Mehrzahl der Schießdisziplinen erschwert außerordentlich die Bildung von Rückkopplungen, welche die Grundlage für jeden Lernprozeß sind. Solange sich die Bewegungsprozesse im Bewußtsein des Sportlers widerspiegeln, verläuft seine Tätigkeit normal. Wenn aber die Aufmerksamkeit auf andere Tätigkeitsbereiche gelenkt wird, treten Störungen auf. Der nicht durch Willensanspannungen aufrecht erhaltene Spannungszustand der Muskeln vermindert sich unwillkürlich und ruft eine Diskoordination aller Handlungsabläufe hervor.

Alle Muskeln, die unmittelbar an der Schußabgabe beteiligt sind, lassen sich nach der Reihenfolge, wie sie in den Prozeß einbezogen werden, einrangieren. Ein Beispiel: Der Schütze hebt die Waffe und nimmt die Schießstellung ein. Im Bereitschaftszustand sind dann die Muskeln der Beine, des Körpers, des Halses und der Arme. Weiter erfolgt die Grobausrichtung der Waffe. Wahrgenommen werden der Muskeltonus des die Waffe haltenden Armes und die Impulse, welche den Zustand der Unbeweglichkeit der Waffe signalisieren. Ihre Tätigkeit beenden der Reihe nach die Muskeln, welche die Einrichtung der Waffe korrigieren, die Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme gewährleisten und die Tätigkeit des Zeigefingers steuern. Ein solcher Komplex von Tätigkeiten mit unterschiedlichem Inhalt braucht die Kontrolle, manchmal auch eine aufgezwungene Kontrolle. Die Steuerung dieser Prozesse erfolgt in hohem Grade durch das kinästhetische Gedächtnis. Seine Weiterentwicklung ist eine der Reserven zur technischen Vervollkommnung des Sportschützen. Zweckmäßig ist es, sich 10-15 Minuten vor Beginn der Trainingseinheit auf die Empfindungen der Muskeltätigkeit zu konzentrieren. Im weiteren Verlauf werden die Muskelprozesse programmgemäß nach den erworbenen Fertigkeiten ablaufen.

### **Das emotionelle Gedächtnis**

Emotionen – das ist die Verarbeitung seiner Beziehungen zur Umwelt und zu sich selbst durch den Menschen. Emotionen sind eine der ältesten Ausbildungen des Nervensystems, deren biologischer Sinn in der Auswahl des zweckmäßigsten Verhaltens, in der Mobilisierung der Kräfte gegen Gefahren, in der Einbeziehung der dem Organismus eigenen Reservekräfte in äußersten Gefahrensituationen bestand.

In unserer Zeit ist die Bedeutung der Emotionen als biologisch zweckmäßiger Prozeß weitgehend erschöpft. Der Emotionsmechanismus ist aber erhalten geblieben. Den Menschen begleiten ständig verschiedenste Wahrnehmungen, die er als Freude, Liebe, Entzücken, Leid, Zorn, Trauer oder Verzweiflung empfindet. Das sind Emotionen. Positive Emotionen laden das Nervensystem mit neuen Energien auf und erhöhen die geistige und körperliche Arbeitsfähigkeit. Negative Emotionen können eine Verminderung der Lebenstätigkeit, Kräfteverfall, Depressionen, Zerstreuung und Schicksalsergebenheit hervorrufen. Gleichzeitig aber sind negative Emotionen in der Lage, einen positiven Einfluß auf die Tätigkeit auszuüben, indem sie den Organismus bei äußerster Notwendigkeit mobilisieren. In Abhängigkeit vom Charakter und der Kraft des Verlaufes werden die Emotionen zu einem mächtigen Faktor sowohl für den Sieg als auch für die Niederlage. Sie können ein starker Bundesgenosse als auch ein heimtückischer Feind sein.

Die Wettkampfteilnahme wird immer von einer Erregung der emotionellen Sphäre des Sportlers begleitet. Die entstehenden emotionellen Anspannungen haben einen entscheidenden Einfluß auf den Zustand der psychischen Bereitschaft des Sportlers zum Wettkampf. Sie können zu hohen Schießergebnissen beitragen, aber auch störend wirken. Der psychische Zustand der optimalen Wettkampfbereitschaft ist individuell sehr verschieden und dynamisch ausgeprägt. Er formt sich unter der Einwirkung vieler Faktoren und ändert sich leicht bei einer Veränderung der Situation.

In der Erfahrung vergangener Wettkämpfe jedes Sportlers gab es Momente, wo er mit Begeisterung und Elan seine Wettkampfschüsse abgab. Es entstand ein Gefühl der Selbstsicherheit, was zu einer kühnen und entschlossenen Schußabgabe führte. Dieser Bereitschaftszustand für die Abgabe der Wettkampfschüsse, „wenn alles läuft wie geschmiert“, muß auch im emotionellen Gedächtnis haften bleiben. Bestimmte Wortformeln für eine Selbstbeeinflussung und für das autogene Training helfen bei der Lösung dieses Problems.

Die Fähigkeit des Sportlers, sich selbst beim Betreten der Feuerlinie bei bedeutenden Wettkämpfen in den Zustand einer optimalen Bereitschaft zur Abgabe der Wettkampfschüsse zu versetzen, kennzeichnet einen hochklassigen Schützen.

## **Mentalität**

Die Rolle und Bedeutung der Mentalität bei der Tätigkeit eines Schützen hängt vom Inhalt der zum gegebenen Zeitpunkt durchgeführten Tätigkeit ab. Sie kann sowohl eine wichtige positive Bedeutung haben als auch negative Einflüsse zeigen. Den Begriff Mentalität – Denken – Denkweise sollte man nicht mit dem Begriff „Bewußtsein“ gleichsetzen. Eine große Anzahl bewußt ausgeführter Handlungen erfolgt ohne die Einbeziehung gedanklicher Prozesse. Ein Denkprozeß findet nur beim Auftreten von Problemsituationen statt, wenn die Handlung ein Ziel verfolgt, aber kein gut bekannter Weg zur Erreichung des Zieles vorhanden ist, wenn die Lösung der Aufgabe die Nutzung des Gedächtnisses und früher erworbenes Wissen benötigt. In den Fällen, wo gut erlernte Handlungen glatt ablaufen, besteht keine Notwendigkeit

neuer Entscheidungen und es besteht kein Grund über das Denken zu sprechen. So realisiert ein gut trainierter Schütze bei glatt verlaufendem Schießen das gewohnte Schema der technischen Handlungsabläufe. Jetzt traten aber Störungen auf, zum Beispiel kamen Ausreißer. Jetzt muß sofort das Denken aktiviert werden. Der Schütze muß die Ursachen der Ausreißer feststellen und sein Programm für die weitere Vorgehensweise festlegen. Das Entstehen von Problemsituationen ruft immer Verzögerungen der Bewegungen hervor. Diese unausbleibliche Erscheinung müssen besonders Schützen berücksichtigen, die sich in Schnellfeuerdisziplinen spezialisieren.

Im Wettkampf muß die Tätigkeit des gut ausgebildeten Schützen außerhalb von aktiven Denkprozessen verlaufen. Stereotype, gut beherrschte Handlungsabläufe, die auf einem automatisierten Niveau ablaufen, erfordern keine Korrekturen. Alles das ist vorher bekannt und oft ausgeführt worden. Bekannt sind die Entscheidungen, die bei Abweichungen von Standardsituationen getroffen werden. Die Aktivierung des Denkens im Wettkampfverlauf führt in der Regel zu unerwünschten Folgen. So entsteht bei gut gehendem Schießen die Versuchung, die Ergebnisse der abgegebenen Serien zusammen zu rechnen und das Endergebnis und die Platzierung unter den Teilnehmern zu prognostizieren. Es verändert sich der psychische Zustand und es entsteht ein Gefühl der Zufriedenheit über die bisher abgegebenen Serien. Alles das stört die Arbeitsatmosphäre und desorganisiert die Fertigkeiten.

Aktives Denken wird bei der Analyse von Trainings- und Wettkampfschießen gebraucht für das Erkennen von zugelassenen Fehlern und für die Ursachen schlechter Ergebnisse von einzelnen Serien, für die Festlegung der Aufgaben für die nächste Periode. Indem der Schütze sich mit anderen Schützen austauscht, sich mit dem Trainer berät, muß der Schütze selbst viele Seiten seines Verhaltens durchdenken, weil dies sonst nur ihm zugänglich und verständlich ist. Er ist von „Angesicht zu Angesicht“ mit seinen Empfindungen, mit dem Vergleich des Abkommens, mit der wahren Trefferlage, mit den aufgetretenen Ausreißern und Trefferabweichungen beschäftigt. Er muß Entscheidungen in Abhängigkeit von der aufgetretenen Situation fällen.

Eine wichtige Hilfe beim Treffen der richtigen Entscheidungen erweisen vorhandene Erfahrungen bei ähnlichen Situationen. Es kommt aber auch vor, daß infolge einer etwas veränderten Situation vergangene Erfahrungen nicht helfen und stören, die richtige Entscheidung zu treffen. Es passieren fehlerhafte Beurteilungen von manchen Erscheinungen, welche falsche Schlußfolgerungen und Entscheidungen nach sich ziehen.

## **Der Willen**

In der letzten Zeit gingen die Psychologen vom Begriff „Willen“ ab, obwohl praktische Fragen des Sportschießens leichter mit dem Begriff „Willen“ zu betrachten sind. In der komplizierten sich ständig ändernden Welt der Empfindungen, Erregungen und Eindrücke muß der Mensch auf bestimmte Weise seine Tätigkeit regeln und

organisieren, sein Verhalten steuern. Eine Form der Psychoregulierung dieser Prozesse ist der Willen.

Unter dem Begriff „Willen“ versteht man die Fähigkeit des Menschen, bewußt seine Handlungen zu regeln, sie aktiv auf die Erreichung eines gestellten Zieles zu richten und dabei im Weg stehende Schwierigkeiten und Hindernisse zu überwinden. Der Willen des Menschen kommt durch Zielstrebigkeit, Selbstbeherrschung, Beharrlichkeit, Kühnheit und Entschlossenheit zum Ausdruck. Der Willen ist nicht die Summe der einzelnen Willenszüge, sondern eine komplizierte Legierung, auf deren Formierung der Charakter der ausgeführten Tätigkeit einen sehr großen Einfluß ausübt.

Willenszüge sind in diesem oder jenem Grad allen Menschen eigen, jedoch prägt die konkrete Tätigkeit, die Überwindung der ihr eigenen Schwierigkeiten ihr Siegel auf die Ausprägung der Willenseigenschaften. So unterscheidet man einen allgemeinen und einen speziellen Willen, welcher auch speziell weiter entwickelt werden soll.

Zum Beispiel hat sich ein Schütze mit der Freien Pistole die Aufgabe gestellt, „nur gute Schüsse abzugeben“. Er hat die Möglichkeit, bei Notwendigkeit den Schuß abzusetzen, sich zu erholen, von neuem in Anschlag zu gehen und wieder abzusetzen, bis er die notwendige Sicherheit für eine gute Schußabgabe erreicht. Wenn das auch Mehrarbeit bedeutet, aber es darf nur ein guter Schuß sein.

Unter anderen psychologischen Bedingungen befindet sich ein Schnellfeuerpistolenschütze. Nach dem Kommando „Laden“ muß sich der Schütze gleichzeitig mit dem Laden der Waffe konzentrieren und den Bereitschaftszustand zur Absolvierung der Serie herstellen. Mit der Fertigmeldung gibt es für ihn keinen Weg zurück. Hier äußern sich in vollem Maße solche Qualitäten wie Entschlossenheit und Selbstbeherrschung und diese werden hart geprüft.

Die Notwendigkeit der Willensäußerung entsteht nur dann, wenn ein Ziel vorhanden ist, welches nur durch die Überwindung bestimmter Schwierigkeiten zu erreichen ist. Viele Bewegungsabläufe und Handlungen werden wie erlernt automatisiert oder unter dem Einfluß der Bedürfnisse des Organismus ausgeführt. Zum Beispiel ist es für den Schützen angenehm, nach langer Unbeweglichkeit beim Training etwas zu laufen, sich zu strecken und leichte Gymnastikübungen auszuführen. Hierin besteht keine Willensäußerung. Darüber könnte man sprechen, wenn sich der Sportler unter großer Anspannung seiner Kräfte zwingen würde, in ungewohnt hohem Tempo und seine aufkommende Ermüdung überwindend diese Übungen auszuführen. Somit lassen sich alle Handlungen und Taten des Menschen in unwillkürliche, die ohne Willensanstrengungen ausgeführt werden, und in willkürliche, welche mit der Überwindung von Schwierigkeiten verbunden sind, unterteilen.

Die Schwierigkeit, auf welche der Mensch trifft, stellt den Willen noch nicht auf die Probe. Erst wenn er vor der Notwendigkeit steht, zur Überwindung der Schwierigkeiten seine Kräfte zu mobilisieren und diese Kraftanstrengungen auch anwendet, entwickelt der Sportler die zu zeigenden Willensqualitäten. Eine überwundene Schwierigkeit fördert die Bereitschaft zu neuen Anspannungen, setzt neue Kräfte frei und schafft Selbstvertrauen auf die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Je größer die Schwierigkeit ist, welche der Mensch überwinden mußte, um so größer ist deren erzieherische Bedeutung. Die Überwindung

eines schwachen Hindernisses zeigt keine Trainingseinwirkung. Eine zu große Schwierigkeit, die daher nicht überwunden werden kann, verstärkt den Willen nicht, sondern schwächt ihn.

Der Charakter der zu überwindenden Schwierigkeiten zeigt einen fördernden Einfluß auf jene Seiten der physischen oder psychischen Tätigkeit, auf welche die Belastung ausgerichtet ist.

## **Psychische Zustände**

Psychische Prozesse, welche unter konkreten Bedingungen eine führende Bedeutung erlangen, gehen in stabile und langwirkende psychische Zustände über, welche die gesamte psychische Tätigkeit des Menschen in einer gegebenen Etappe charakterisieren. Das können Konzentration und Ratlosigkeit, Entschlossenheit und Schüchternheit, Ruhe und Anspannung usw. sein. Bei Schießwettkämpfen werden oft Zustände hoher Mobilisation und Gleichgültigkeit, sportlicher Besessenheit und Niedergeschlagenheit beobachtet. Der psychische Zustand eines Schützen hat einen außerordentlich großen Einfluß auf dessen Schießergebnisse und gewinnt unter Wettkampfbedingungen eine besondere Bedeutung. So bewahrt der psychische Zustand die Mobilisationsbereitschaft, eine hohe Arbeitsfähigkeit und das optimale Niveau aller an der Tätigkeit beteiligten psychischen Prozesse – der Aufmerksamkeit, der Empfindungen und des Willenskomplexes.

Auf die Ausbildung psychischer Zustände wirken früher erlebte Zustände, welche in Verbindung mit der Ähnlichkeit einer Situation wieder zutage treten, aber auch psychologische Persönlichkeitseigenschaften. Psychische Zustände können situationsbedingt sein, das heißt nur unter bestimmten Bedingungen auftreten, zum Beispiel bei Wettkämpfen. Sie können auch persönlichkeitsbedingt sein und das erhöhte persönliche Angstgefühl des konkreten Sportlers widerspiegeln. Unter gewöhnlichen Umständen braucht der Einfluß dieser Eigenschaft nicht in Erscheinung treten, jedoch kann die Entstehung einer angespannten Situation eine erhöhte Erregung hervorrufen, welche negativ auf die Ergebnisse der Tätigkeit wirkt. Die psychischen Zustände werden äußerlich bemerkbar durch Veränderung der Atmung, der Mimik, der Intonation und der Bewegungen.

Ursachen für das Entstehen ungünstiger psychischer Zustände können die fehlende psychologische Vorbereitung auf die Wettkampfatmosphäre, ein unbegründet hohes Verantwortungsgefühl für ein hohes Wettkampfergebnis und Nichtübereinstimmung von Vorbereitungsniveau und geforderten Teilnahmenormativen für den Wettkampf sein. Ihren Einfluß können auch das nervöse Verhalten von Mannschaftskameraden und des Trainers, schädliche, unnötige Gespräche über die Unvermeidlichkeit des Wettkampffiebers und der Einfluß irgendwelcher Drohungen geltend machen. Bedrohungen können die Verminderung des eigenen Prestiges bei den Mannschaftskameraden, das Risiko nicht in die Mannschaft zu kommen oder nicht zu höherrangigen Wettkämpfen fahren zu dürfen, sein.

Über einen Sportler, der ein hohes Wettkampfergebnis zeigt, sagt man, daß er sich in guter sportlicher Form befindet. Darunter versteht man gewöhnlich die gute

Beherrschung der Technik und ein hohes Trainingsniveau. Die sportliche Praxis zeigt jedoch, daß selbst ein sehr hochqualifizierter Sportler manchmal psychologisch nicht bereit ist zur Teilnahme an konkreten Wettkämpfen. Wenn sich die Beherrschung der sportlichen Technik und das erreichte Trainingsniveau auch über eine lange Zeit aufrecht erhalten lassen, so ist der psychische Bereitschaftszustand sehr dynamisch und einer Reihe von Einflußfaktoren unterworfen. Im Sportschießen kann sich der Bereitschaftszustand auf die Wettkämpfe im ganzen, auf Disziplinen, auf Serien und sogar auf einen konkreten Schuß beziehen. So kann bei der Absolvierung einer Disziplin der Unterschied der Ergebnisse einzelner Serien sehr groß sein. Die Formierung des Bereitschaftszustandes und dessen Steuerung im Verlaufe eines Wettkampfes muß als selbstständige Trainingsrichtung bei der Vorbereitung eines Klaseschützen gesehen werden.

Ausgangskomponenten des Bereitschaftszustandes eines Sportschützen sind

- emotionelle Stabilität,
- bewußte Beherrschung der sportlichen Technik,
- psychologische Anpassung an die Wettkampfatmosfera und an hohe Trainings- und Wettkampfergebnisse,
- persönliche Einstellung auf das Gefühl der Gelöstheit und das Selbstvertrauen,
- entwickeltes Wettkampfgefühl.

## **Schießspiele**

In einer bestimmten Vorbereitungsstufe wird es notwendig, die Trainingsbedingungen an die Wettkampfbedingungen anzupassen. Eine Trainingsform, welche die Modellierung von Wettkampfsituationen gestattet, ist das kollektive Training in der Trainingsgruppe mit Schießspielen mit vielen Elementen wie im richtigen Spiel. Spielformen gestatten, den Trainingsprozeß zu aktivieren und zielgerichtet zu gestalten. Durch Anwendung verschiedener Spielbedingungen läßt sich der Akzent der Trainingseinwirkung auf diese oder jene für das Wettkampfschießen benötigte Eigenschaften legen. Die entstehende „emotionelle Komponente“ zerstört Monotoniebarrieren, wie sie dem Sportschießen eigen sind und ihm auch schaden und macht das Training zuschauenswert und emotionell. Es ruft bei dem Schützen solche psychischen Zustände hervor, wie er diese auch bei der Wettkampfteilnahme erfährt.

Bei der Durchführung des Trainings in Form von Schießspielen gewinnt die organisatorische Seite der Vorbereitung eine große Bedeutung. Es muß eine große Anzeigetafel vorbereitet werden, damit alle Schützen und Zuschauer alle Eintragungen einsehen und verfolgen können. Die Namen der Schützen oder entsprechende Nummern oder Symbole müssen sich leicht an der Tafel befestigen und verschieben lassen. Nach jeder Serie (wenn das die Spielregeln so fordern) müssen die Ergebnisse schnell berechnet und in die Tabelle eingetragen werden können. Gleichzeitig werden die Namen (Symbole) der Schützen verschoben. Erst danach wird das Kommando für die nächste Serie gegeben.

Solche Spielregeln verlangsamen etwas das Schießtempo, der Spieler fühlt sich

jedoch die ganze Zeit über „im Kampf“. Er sieht seine Platzierung auf der Tafel und orientiert sich an den Ergebnissen der Gegner. Das alles ruft emotionelle Anspannung, Aktivitäten und Bemühungen hervor, die einen erhöhten Trainingseffekt mit sich bringen. Der durch die Trainingsbedingungen induzierte psychische Zustand begleitet den Schützen nicht nur unmittelbar bei der Schußabgabe, sondern auch in den Pausen zwischen den Serien und während der gesamten Spielzeit. Je länger dieser Zustand andauert, um so tiefer ist die Beeinflussung des Schützen. Die weiter unten vorgeschlagenen Spielformen haben sich in der Praxis bewährt. Es werden aber bei weitem nicht alle Varianten ausgeschöpft, neue können erfunden werden. Vielleicht können einige Varianten auch in die Wettkampfprogramme aufgenommen werden, um das traditionelle Wettkampfsystem etwas aufzulockern und zu beleben.

### „Rennbahn“

Der Name kommt von der Form der Darstellung auf der Anzeigetafel und von der langen Distanz, die der Schütze überwinden muß. Die Hauptaufgabe, auf deren Lösung diese Übung zugeschnitten ist, besteht in der Entwicklung der psychischen Ausdauer bei langen Disziplinen. Die Durchführungsbedingungen heben die Trainingsintensität durch das Interesse und den emotionellen Aufschwung beträchtlich an.

Das Grundschema auf der Anzeigetafel ist universell und gestattet mit kleinen Veränderungen neue Spielvarianten. Es ist zweckmäßig, jedes neue Training in Spielform mit anderen neuen Bedingungen durchzuführen und mit einem gewissen Neuheitsgrad die Entwicklung von Anpassungen zu vermeiden. Vorgeschlagen werden relativ kurze Serien zu 4-5 Patronen. Das erhöht die Bedeutung jedes einzelnen Schusses und erhöht die Verantwortung für die Schußabgabe. Die Effektivität des Trainings im Spielen kommt dann voll zu tragen, wenn alle Teilnehmer etwa das gleiche Niveau mitbringen. Bei bedeutenden Kräfteunterschieden müssen diese durch entsprechende Vorgaben ausgeglichen werden. Zum Beispiel darf ein starker Schütze seine Flagge nach einem Ergebnis von 37 Ringen weiterrücken, während ein schwächerer Schütze nur 36 Ringe braucht. Gut angenommen werden auch Bedingungen, wenn bei 5 Patronen nur 4 Schüsse gewertet werden, bei den stärkeren Schützen die 4 schlechtesten, bei den schwächeren Schützen die 4 besten. Durch diese Bedingungen werden die Vorgaben, welche von den schwächeren Schützen nicht immer gut aufgenommen werden, etwas maskiert, weil der Schütze keine „Zuschläge in reiner Form“ erhält.

# Übung „Rennbahn mit Hindernissen“

Teilnehmer Pistole = Serie: 5 Teilnehmer / Resultat = Ringe: 45 / Barrieren: 47

Nr.	Name:	1	2	3	4	5	6	N
1	Jacob C.	47	45	44	47	43		
2	Peter B.	48	49	47	45	47		
3	Michael N.	48	45	47	46	46		
4	Alexander N.	48	48	47	44	46		
5	Mirko G.	44	44	46	45	47		

## Durchführungsbedingungen

Jeder Schütze erhält eine Nadel, eine Flagge oder einen Haftmagneten mit seinem Namen, seiner Nummer oder Farbe. Alle werden an der Startlinie aufgestellt. Das Endziel für den Schützen besteht darin, als erster die Ziellinie zu überqueren. Das Spiel kann auch früher beendet werden und die Stellung der Flaggen zeigt die Kräfteverhältnisse. Die Zeit für die Abgabe eines Schusses wird in Abhängigkeit von der Anzahl der Schüsse festgelegt. Sie darf nicht mehr als 1-1,5 Minuten je Schuß betragen. Die Kommandos für Beginn und Beendigung der Serien werden entsprechend den Wettkampffregeln gegeben. Nach jeder Serie werden die Ergebnisse notiert und die Flaggen der Schützen, welche ihre Norm erreicht oder überboten haben, werden weitergerückt. Die Norm für das Weiterrücken wird durch den Trainer oder die Schützen selbst festgelegt, z. B. 37 Ringe. Der Sportler, welcher 39 Ringe erzielt, kann seine Flagge dann um drei Felder weiterrücken. Das Grundschema kann auf einer Tafel, einer Magnettafel oder Pinwand dauerhaft ausgeführt werden. Abnehmbare Tafeln oder Blätter kennzeichnen die aktuellen Trainingsbedingungen. Ausserdem lassen sich diese Einzelblätter nach dem Training als Ergebnisliste des jeweiligen Trainings nutzen.

## Rennbahn mit Hindernissen

Der Schütze braucht die Fähigkeit, seine Kräfte im notwendigen Moment für einen Schuß oder eine Serie zu mobilisieren und diese mit äußerster Anspannung erfolgreich abzuschließen. Das ist eine selbständige und wichtige Seite des Trainings. Denn nicht selten sind Fälle, wo das Ergebnis eines Schusses oder einer Serie über den Ausgang des mehrstündigen Kampfes über den Sieg bei hochrangigen Wettkämpfen entscheidet. Auf die Entwicklung dieser Eigenschaften ist die Errichtung der „Hindernisse“ auf der „Rennbahn“ gerichtet. Das können zwei bis drei Hindernisse sein und zu deren Überwindung ist ein um ein-zwei Ringe höheres Serienergebnis als gewöhnlich erforderlich.

## Mannschaftsrennen auf der Rennbahn

Gewöhnlich besteht die Mannschaft aus zwei Schützen. Die Flagge wird mit dem Emblem der Mannschaft gekennzeichnet und nach dem Mannschaftsergebnis weitergerückt. Zum Beispiel beträgt das Mannschaftsnormativ 95 Ringe. In diesem Fall kann der eine Schütze 46 Ringe, der andere 49 Ringe erreichen und die Flagge der Mannschaft wird weitergerückt. Obwohl die äußeren Spielregeln sich nicht geändert haben, entsteht ein zusätzliches Verantwortungsgefühl für den Mannschaftskameraden und die Mannschaft und erhöht die Bemühungen. Wenn das Spiel mit „Hindernissen“ ausgetragen wird, sollten die Normen für die Überwindung der Hindernisse nicht viel höher als die normalen Normen sein, nur erfüllen müssen diese alle Mitglieder der Mannschaft gleichzeitig. Wenn zum Beispiel die

normale Norm für die Mannschaft 95 Ringe beträgt, muß an einem Hindernis jedes Mannschaftsmitglied gleichzeitig 48 Ringe erreichen. Hier gibt es keine gegenseitige Ergänzung, hier muß jeder einzelne Schütze seinen vollen Beitrag zugeben.

#### „Elch und Wölfe“

Oft ist ein Training nach dem Schema „Rennbahn“ wegen des zu großen Unterschiedes im Trainingsniveau der Sportler schwer zu organisieren. Die hier vorgeschlagene Übung kann diesen Hinderungsgrund übergehen. Es ist bekannt, daß in einzelnen Serien sowohl starke als auch schwache Schützen hohe Ergebnisse erreichen können. Bei starken Schützen treten diese guten Serien aber bedeutend öfter auf. Die Spielregeln sind folgende: Der starke Schütze „A“ ist allein verantwortlich für das Weiterücken seiner Flagge, während seine schwächeren Gegner „B“, „C“ und „D“ das mit ihren kollektiven Anstrengungen bewerkstelligen. Bei ihnen wird das beste Ergebnis von einem von ihnen gewertet. Das gleicht die Kräfte der Wettkämpfer aus. Zur Bewahrung seines Prestiges muß der stärkere Schütze mit voller Verantwortung kämpfen, weil er gegen die jüngeren Schützen nicht verlieren will. Zwischen letzteren entsteht aber auch Wettkampfatmosphäre, denn jeder will seinen Beitrag zum Erfolg seiner Mannschaft leisten und zumindest einmal in die Wertung kommen und sich persönlich mit dem stärkeren Gegner messen oder diesen übertreffen.

#### Staffette

Der Zustand des Schützen beim Warten auf seinen Wettkampfauftritt hat oft einen großen Einfluß auf Erfolg oder Mißerfolg des bevorstehenden Kampfes. Der Zustand der Beunruhigung über den Wettkampfausgang, die psychologische Anspannung, die sich nicht durch die praktische Tätigkeit entladen konnte, erfordern bedeutende Energieaufwendungen und zermürben das Nervensystem. Ein Sportler, welcher der Entwicklung eines solchen Zustandes nicht widerstehen kann, wirkt zum Zeitpunkt der Wettkämpfe ausgebrannt und ermüdet, weil er einen großen Teil seiner Arbeitsfähigkeit schon vorher aufgewendet hat. Die hier vorgeschlagene Übung ist hauptsächlich auf die Entwicklung der Adaption zur Überwindung der spezifischen Anspannungen, wie sie in Wartesituationen entstehen, gerichtet. Der Umstand, daß die reale Zeit, welche der Schütze seine unmittelbare Tätigkeit an der Feuerlinie verrichtet, sich dabei beträchtlich verkürzt, darf dabei nicht stören. Das Training der psychologischen Seite der Wettkampfvorbereitung ist nicht weniger wichtig wie die technischen Seiten. Denn gerade auf psychologische Barrieren trifft der Schütze unter Wettkampfbedingungen.

Durchführungsbedingungen: An der Übung nehmen Mannschaften teil. Genutzt wird die Anzeigetafel „Rennbahn“. Die Mannschaft besteht aus 2-4 Sportlern. Von jeder Mannschaft tritt jeweils ein Sportler an. Er muß die Flagge seiner Mannschaft in

seinem Bereich vorwärts bewegen, und erst dann kommt der nächste Sportler an die Reihe. Geschossen wird in kurzen Serien. Die Organisationsbedingungen sind dieselben wie für das Spiel „Rennbahn“. Es ist gut, wenn jeder Sportler mindestens zweimal, besser dreimal, an die Feuerlinie gehen kann. Dazu kann man die Anzahl der Felder bis zum Ziel erweitern, die Anzahl der Serien für jeden Auftritt vermindern oder die Anzahl der Mitglieder in der Mannschaft vermindern.

Spielvarianten:

- A) Schütze Nr. 1 jeder Mannschaft schießt eine bestimmte Anzahl von Serien, z. B. 4 Serien. Der nächste Schütze beginnt das Weitersetzen der Flagge dort, wo der vorige Schütze aufgehört hat.
- B) Die Rennbahn wird in Abschnitte unterteilt. Jeder Schütze schießt soviel Serien, bis er seinen Abschnitt geschafft hat. Der eine braucht dafür zum Beispiel 4 Serien, der andere 6 Serien. Es kann passieren, daß von einer Mannschaft noch der erste Schütze schießt, während von der anderen Mannschaft schon der dritte Schütze an der Feuerlinie steht. Möglich ist auch der Austausch eines erfolglosen Schützen durch einen Ersatzschützen. Das entscheidet dann der Mannschaftskapitän.
- C) Alle Teilnehmer beenden ihren Abschnitt mit der Überwindung eines „Hindernisses“.
- D) Alle Teilnehmer beginnen ihren Abschnitt mit der Überwindung eines „Hindernisses“. Die psychologische Komponente wirkt sich auf den Zustand des Schützen aus, der auf seinen Abschnitt an der Feuerlinie wartet.
- E) Diese Variante trifft zu für Sportler im Zustand guter technischer Bereitschaft. Gewertet wird nicht das Serienergebnis, sondern nur die Treffer in die Zehn. Dabei wird entweder die Schießzeit oder die Anzahl der abgegebenen Schüsse begrenzt. Zum Beispiel kann bei einer Zeitbegrenzung auf 6 Minuten ein Schütze 10 Schüsse mit 3 Treffern in die Zehn, ein anderer 4 Schüsse mit 4 Treffern in die Zehn abgeben. Die Variante ist sehr pikant und der Erfolg widerspiegelt die sportliche Reife des Schützen. Das Streben, mit hohem Tempo zu schießen, kann sich bei einzelnen Schützen auf die Technik der Schußabgabe auswirken. Das muß der Trainer kontrollieren.

## Turnier

Turnier												
Datum: 12. Oktober 1996						Disziplin: KK-Sportpistole Präzision						
	Name	1	2	3	4	1	2	3	4	Punkte	Platz	Ringe
1	Lena		2/48	1/47	0/47		0/47	1/46	2/47	6	2	282
2	Vera	0/47		2/47	1/46	2/49		1/46	2/48	8	1	283
3	Nadja	1/47	0/46		0/47	1/46	1/46		1/47	4	4	279
4	Olga	2/48	1/46	2/48		0/46	0/47	1/47		6	2	282

Die Anzeigetafel wird wie die Tabelle beim Schachspiel gestaltet. Das Schießen erfolgt in Serien zu vier oder fünf Schuß. Die Teilnehmer schießen der Reihe nach jeder gegen jeden. Die Reihenfolge wird ausgelost. Die Ergebnisse werden nach jeder Serie gezählt. Für den Sieg gibt es zwei Punkte, für ein Unentschieden einen Punkt und für die Niederlage null Punkte. Der Sieger wird aus der besten Gesamtsumme der erreichten Punkte ermittelt. Härter verläuft der Mannschaftskampf. Die Treffen zwischen den Mannschaften werden nicht nach der Summe der Ringe der Mannschaft, sondern nach der Anzahl der Siege der Mannschaftsmitglieder entschieden. Schütze Nr. 1 der einen Mannschaft schießt gegen Schütze Nr.1 der anderen Mannschaft usw. Noch besser ist es, wenn jeder Schütze einer Mannschaft gegen jeden Schützen der anderen Mannschaft antreten kann.

Die Turnierform des Trainings hält den Zustand mit hoher Mobilisation lange aufrecht und festigt die technischen Fertigkeiten bei der Schußabgabe und entwickelt Kämpfereigenschaften.

„Rausschmeißer“

## Rausschmeißer

	Serie									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mindestleistung	46		46		46					
P. Orlow		48	47	46»						
N. Woronow	43»									
W. Petuchow	48	46»								
I. Solowjow	47	48	45»							
A. Golubew	47	47	49	48	46	48	47			
S. Worobjow	47	49	46	47	47	48	46»			

### Ergebnisliste für das kollektive Training "Rausschmeißer"

Auf der Anzeigetafel wird für jeden teilnehmenden Schützen oder jede Mannschaft eine Reihe und für jede Serie, die zu schießen ist, eine Spalte genommen.

Die Bedingungen für den individuellen Wettkampf können in zwei Varianten ausgetragen werden:

A) Alle ungeraden Serien werden mit der Zielstellung, eine bestimmte Ringzahl zu erreichen, ausgetragen, z. B. für eine 5-Schuß-Serie 45 Ringe. Alle Schützen, welche das Limit erreichen, setzen den Kampf fort, alle anderen scheiden aus. Bei allen geraden Serien scheidet der Schütze mit dem schlechtesten Ergebnis aus. Wenn das schlechteste Ergebnis 2 oder mehrere Schützen zeigt, scheidet der Schütze mit dem am weitesten entfernten schlechtesten Schuß aus.

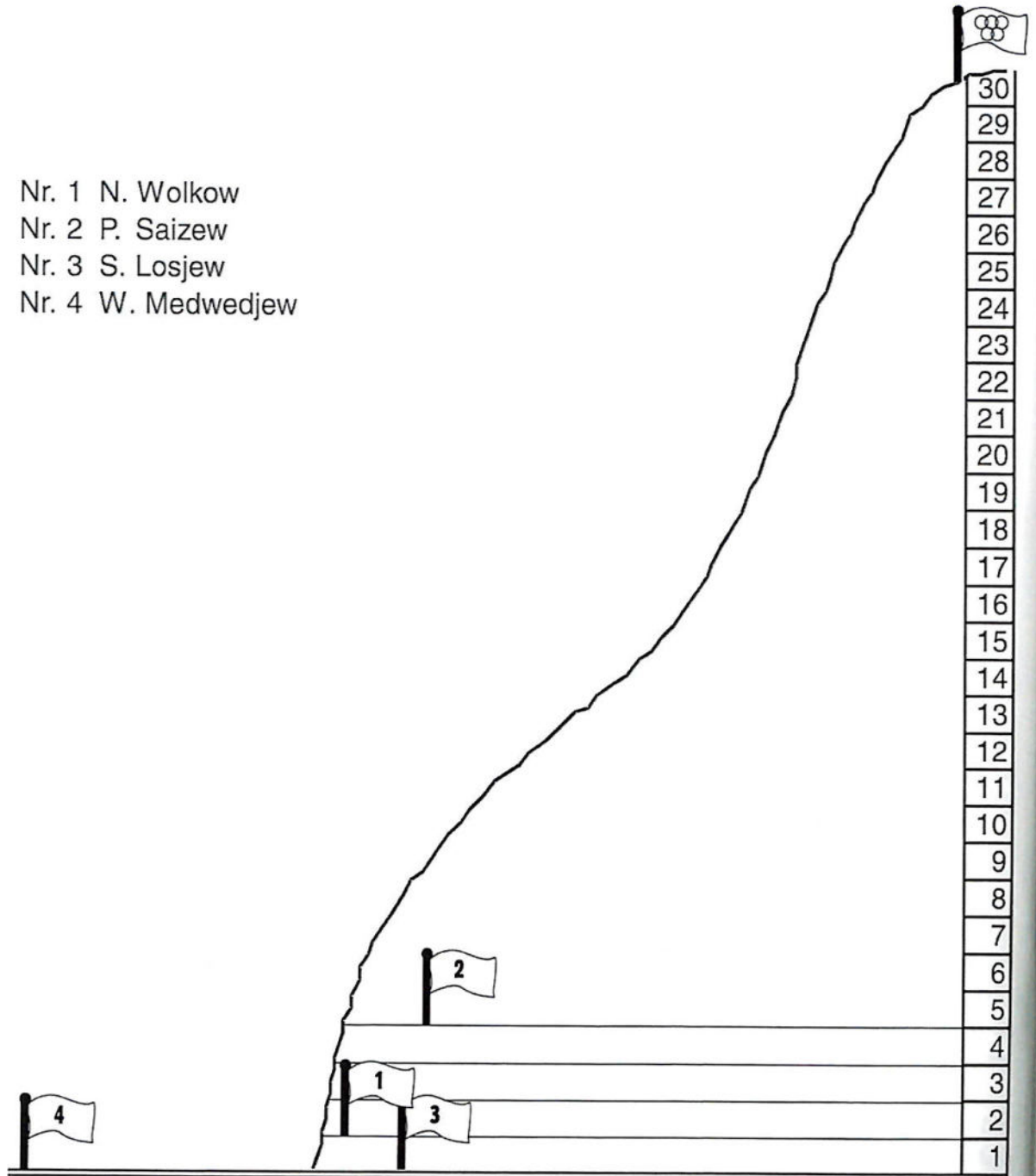
B) Alle Serien werden mit Ausscheiden des schlechtesten Schützen geschossen. Die erste Variante ist etwas weicher. Sie gibt dem Schützen eine kleine Atempause und gestattet dem Schützen, sich auf die nächste, wichtigere Serie von neuem einzustellen.

Mannschaftskampf: Jeder Teilnehmer der Mannschaft erhält eine eigene Flagge. An der Startlinie in jeder Zeile für die Mannschaft werden die individuellen Flaggen der Teilnehmer gesteckt. Nach jeder Serie bleibt die Flagge des ausgeschiedenen Teilnehmers auf der Strecke, die anderen ziehen eine Spalte vor. Es kann geschehen, daß z. B. zur 5. Serie aus einer Mannschaft noch drei Schützen, aus der anderen Mannschaft nur noch ein Schütze antritt, der aber letztthin als Sieger hervorgeht.

„Risiko“

## Schema für das Schießspiel "Risiko"

Nr. 1 N. Wolkow  
 Nr. 2 P. Saizew  
 Nr. 3 S. Losjew  
 Nr. 4 W. Medwedjew



Serie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Aufstiegsstufen	1	1	1	2	2	3	3	3	4	5	5	=30	

Die Anzeigetafel stellt das Erklimmen eines steilen Abhanges dar. Der Abhang ist durch 24 waagerechte Linien unterteilt, welche die Aufstiegsstufen darstellen. Die Flaggen der Teilnehmer werden an der Startlinie, am Fuß des Abhanges, aufgestellt. Festgelegt wird ein Limit für die Vorwärtsbewegung. Das Limit muß hoch genug sein, um einen vollwertigen Kräfteinsatz anzuregen, aber gleichzeitig erreichbar sein. Beim Schießen mit der Freien Pistole können das 27 oder 28 Ringe bei einer 3-Schuß-Serie sein, in Abhängigkeit von der Qualifikation der Teilnehmer.

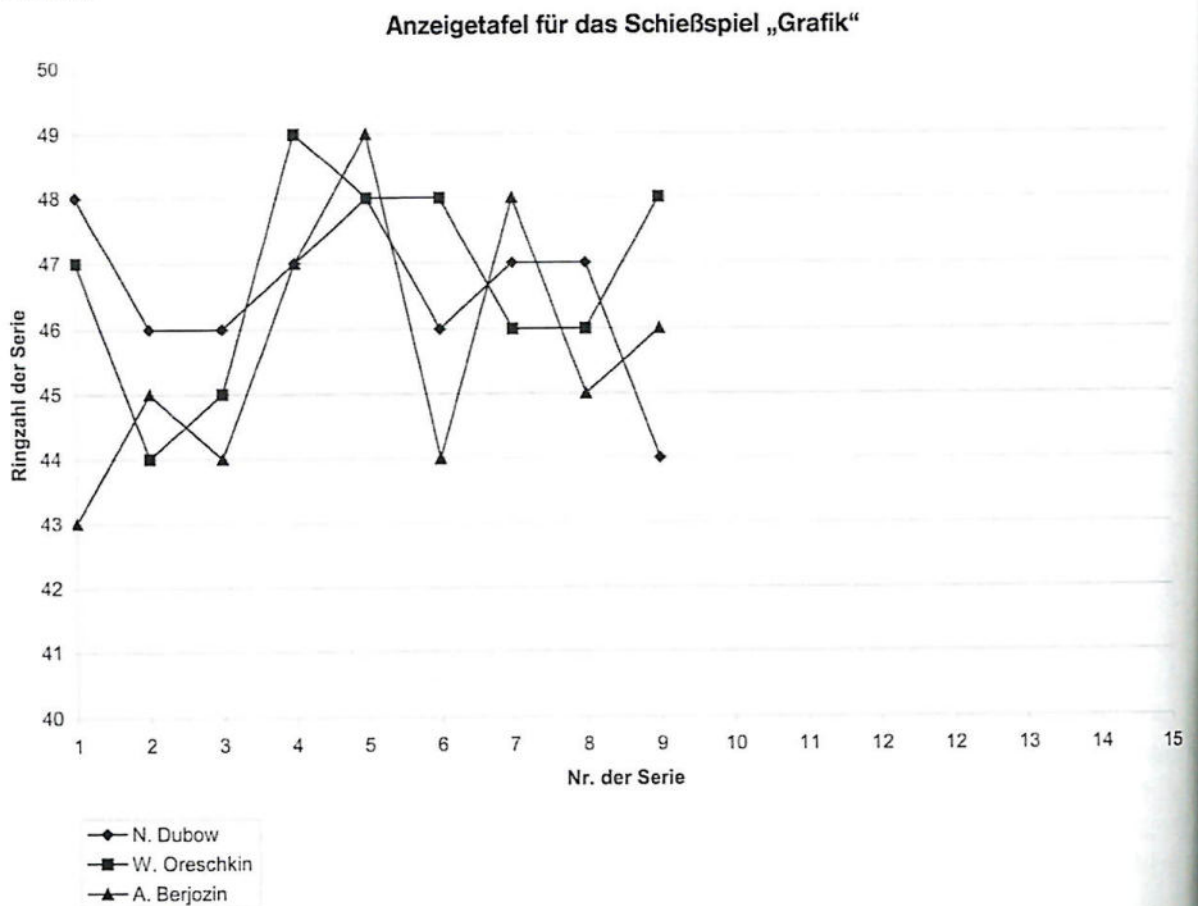
Der Schütze soll seine Flagge bis zur Spitze des Abhanges bringen. Dabei muß er für den Anstieg auf die erste Stufe das Limit zweimal hintereinander erfüllen. Erfüllt er bei der nächsten Serie wieder das Limit, darf er auf die zweite Stufe. Die Erfüllung des Limits in der/den unmittelbar folgenden Serie/n ergibt einen progressierenden Anstieg entsprechend einer Tabelle. Wenn der Schütze vor der Serie erklärt, daß er weiter klettern will, dabei das Limit aber nicht erreicht, muß er an die Ausgangslinie zurück. Wenn der Schütze nach einer bestimmten Anzahl erklimmter Stufen erklärt, daß er ausruhen will, muß er zum Weiterstart in 2 Serien hintereinander das Limit erfüllen. Dafür ist das aber seine neue Startbasis und im Falle des Nichterfüllens des Limites braucht er nur bis hierher zurück. Der Schütze selbst bestimmt nach jeder Serie, will er auf die nächste Stufe oder will er sich auf der erreichten festigen, um von neuem zu beginnen.

Der eine Schütze entscheidet sich, langsam aber sicher ohne Risiko das Erreichte zu verlieren, vorwärts zu kommen. Nach Erheben um eine oder zwei Stufen bleibt er stehen, um das Erreichte zu festigen. Er beginnt dann von neuem. Der andere riskiert das Erreichte, um schneller vorwärts zu kommen. Je mehr Stufen er bei einem Ansatz überwunden hat, desto schneller erfolgt der Anstieg und desto höher wird das Risiko. Der psychische Zustand des Schützen zum Beispiel bei der sechsten Serie hintereinander wird sich bezüglich seiner Anspannung beträchtlich von dem bei den ersten Serien unterscheiden. Die aggressiven Schützen werden ihrem Charakter nach in der Regel eine größere Kühnheit entwickeln und ungeachtet des Risikos größerer Verluste weiterschießen. Wenn sie mit einem Ansatz den Weg zur Spitze schaffen wollen, werden sie auf einer bestimmten Stufe abstürzen und sind gezwungen, von neuem zu beginnen. Aber einzelnen Sportlern gelingt es, nach einer Reihe erfolgloser Versuche die Kräfte so zu mobilisieren, daß sie nach mehrmaliger aufeinander folgender Erfüllung des Limits an die Spitze des Feldes rücken. Dem Schützen die Möglichkeit zu geben, diesen Zustand der sportlichen Besessenheit zu fühlen, der es gestattet, das Schießen auf für den Schützen äußerst hohem Niveau durchzuführen, ihn von der Möglichkeit zu überzeugen, daß er sich in einen solchen Zustand versetzen kann, das Selbstvertrauen festigen - das alles ist eine der Hauptaufgaben einer solchen Trainingsform. Ein Sportler, der einmal einen solchen Zustand des schöpferischen Aufschwunges erlebt hat, erwirbt schneller die Selbstsicherheit und Entschlossenheit, die er unter realen Bedingungen bei den Schießwettkämpfen braucht.

Wie verhalten sich aber überaus vorsichtige Sportler? Wenn sie von ihren Kameraden sehen, daß diese sie durch hohe Mobilisierung der Kräfte und durch ihre

Kühnheit überholt haben, beginnen sie auch mehr Entschlossenheit und Neigung zum Risiko zu entwickeln. Es wird dabei folgende Einstellung entwickelt: Je größer die Verantwortung, desto größer sind die Konzentration und die Bereitschaft zu fehlerfreier Tätigkeit. Die Zeit für die Absolvierung einer Serie wird hier nicht begrenzt. Der Schütze selbst bestimmt seine Bereitschaft für die Schußabgabe. Der Trainer sollte das unbegründete Streben der Sportler zum Risiko, was sicher auch vorhanden ist, nicht unterstützen. Das Recht zum Risiko hat nur der, welcher bereit ist, fehlerfreie Arbeit zu leisten. Darauf sollten die Anstrengungen des Schützen gelenkt werden, der zur nächsten Serie übergehen will.

## Grafik



Die Anzeigetafel ist durch 10 horizontale und 20 vertikale Linien unterteilt. Gleichzeitig können damit die Ergebnisse von 3-4 Schützen gleichzeitig angezeigt werden. Die Kästchen in der ersten vertikalen Spalte kennzeichnen das Ergebnis der 5-Schuß-Serien. Die Kästchen in der ersten horizontalen Zeile die Nummer der Serien. Die Ergebnisse werden mit Farbstiften eingetragen. Jeder Schütze hat seine Farbe. Mit

den Schützen wird abgesprochen, welches Serienergebnis für sie sicher erfüllbar ist, unter welches zu gehen ihr Selbstwertgefühl nicht gestattet. Dieses so bestimmtes niedrigste Ergebnis wird durch eine (waagerechte) rote Linie markiert. Das Training beginnt. Für das Schießen wird eine Gesamtzeit vorgegeben. Die Aufgabe besteht darin, in keiner Serie das vorgegebene Limit zu unterschreiten. Jeder Schütze schießt in dem ihm gewohnten Tempo. Die Pausendauer zwischen den Serien regelt der Schütze ausgehend von seinem Bereitschaftszustand selbst. Der Schütze nennt das Ergebnis seiner beendeten Serie. Der Trainer kontrolliert mit dem Beobachtungsglas und trägt es in das entsprechende Kästchen auf der Anzeigetafel ein. Die Ergebnisse werden untereinander verbunden und ergeben so eine gebrochene Kurve, welche die Serienergebnisse widerspiegelt.

Gewöhnlich zählen Freie-Pistole-Schützen ihre Ergebnisse beim Training und im Wettkampf in 10-Schuß-Serien. Dabei gibt es Perioden, wo das Schießen erfolgreich ist, aber auch Perioden, die weniger erfolgreich sind. Nach einer Gruppe guter Schüsse kommt eine Gruppe weniger guter. Die schwachen Schüsse kompensieren die starken und die Gesamtserie liegt ziemlich beständig auf einem bestimmten mittleren Niveau. Beim Schießen in kurzen Serien ändert sich das Bild wesentlich. Ein schwacher Schuß kann die ganze Serie unter das zulässige untere Limit werfen, der eine Schuß kann nicht mehr durch andere ausgeglichen werden. Der Wert jedes einzelnen Schusses wächst. Das ist ungewohnt und die Anspannung wächst. Auch bei Wettkämpfen schießt der Schütze auf jede Scheibe nur fünf Schuß und nicht 10 oder mehr wie im Training. So werden die Bedingungen für Training und Wettkampf angeglichen.

Die graphische Darstellung macht die Schießergebnisse anschaulich. Obwohl das Training eigentlich in individueller Form abläuft, schaffen die sich kreuzenden verschiedenfarbigen Linienzüge, die Abfälle und Anstiege bei einzelnen Serien, die Öffentlichkeit, die Möglichkeit der Kommentierung der Ergebnisse eine Rivalitätsatmosphäre zwischen den Teilnehmern. Bei aller Einfachheit der Trainingsaufgabe trägt sie erfolgreich zur Erhöhung der Intensivierung des Trainingsprozesses bei.

## Wettkämpfe

Im Programm der Olympischen Spiele haben die Kugeldisziplinen des Sportschießens ständig ihre Präsenz erweitert. Gegenwärtig werden darin 11 Medaillensätze vergeben. Das bedeutet aber nicht, daß es leicht ist, eine zu erwerben. Die Anzahl der Prätendenten auf einen Olympiasieg wächst weiter. Eine hohe Ergebnisdichte innerhalb der führenden Gruppe der Sportler wurde zur gewohnten Erscheinung. Zur Ermittlung der Sieger führte die Internationale Schützenunion (UIT) Finales ein.

Das Kugelschießen ist eine individuelle Sportart. In der Mehrzahl der Disziplinen hat der Schütze keine genauen Informationen über den Verlauf des Kampfes mit den Gegnern. Er ist allein mit seiner Scheibe, vollständig vertieft in seine Empfindungen, in seine Tätigkeit. Der Sportler kann die Qualität seiner Schießergebnisse beurteilen, er kennt aber nicht die seiner Gegner. Das gestattet ihm, sich voll auf seine Bewegungsabläufe zu konzentrieren und sich von der Wettkampfatmosphäre zu lösen. In den Finales ist alles anders. Die führenden Sportler machen den Sieg in einer zusätzlichen Finalserie unter sich aus. Das Ergebnis jedes einzelnen Schusses wird bekanntgegeben. Es entsteht eine Situation des unmittelbaren Kampfes mit dem Gegner, welche von den Sportlern verlangt, neue Qualitäten zu entwickeln. Die Wettkämpfe um die beste Zielsicherheit wachsen in einen Wettkampf der Charaktere, der Selbstbeherrschung, des Mutes und der Fähigkeit, seine Emotionen zu steuern, hinüber.

In den Wettkämpfen führt der Sportler die Handlungsabläufe aus wie im Training. Der Unterschied besteht in der emotionalen Erregung, die unausbleiblich mit der Wettkampfteilnahme entsteht. Sie erweist einen starken, oft den entscheidenden Einfluß auf den Erfolg beim Wettkampf.

Der hohe Grad emotionaler Erregung ruft eine Reaktion der Anspannung des Organismus, den Streß, hervor. Streß kann sowohl in Bedrohungssituationen als auch bei Erscheinungen mit positivem Charakter auftreten. Die Bedrohungen können wirkliche oder scheinbare, von physischem oder psychischem Charakter sein. Das können zum Beispiel sein: Zeitdefizit, Informationsmangel oder Informationsüberfluß, ein hohes Anforderungsniveau an die Qualität oder den Umfang der Arbeit, die Verantwortung für mögliche Mißerfolge der Tätigkeit.

Positive Ursachen für die Streßentstehung können eine unerwartete freudige Nachricht, die Beendigung einer schwierigen Sache, der erfolgreiche Abschluß eines riskanten Unternehmens und ähnliche sein.

Der Begründer der Lehre von Streß, der kanadische Wissenschaftler G. Selier, unterscheidet zwei Streßformen: EV-Streß, positiv, verbunden mit freudigen Erlebnissen, und DI-Streß, negativ, hervorgerufen durch negative Einflüsse auf die Psyche. Diese beiden Formen können auf den psychischen Zustand des Sportlers

und damit auf seine Ergebnisse einwirken, indem sie seine Tätigkeit fördern oder diese hindern. In welche Richtung sich eine Streß-Reaktion entwickelt, hängt von vielen Faktoren ab. Der Erfolg der Abgabe eines gezielter Schusses hängt in hohem Maße vom psychischen Zustand des Schützen ab. Das optimale Niveau dieses Zustandes ist individuell unterschiedlich und der Bereich möglicher Abweichungen ist nicht groß.

Die Forscher unterscheiden zwischen drei Niveaus der emotionellen Erregung, welche den Erfolg unserer Tätigkeit beeinflussen:

- Schwache Anspannung, welche die Realisierung eines sportlichen Ergebnisses auf Trainingsniveau gewährleistet,
- optimale Anspannung, welche die Eröffnung aller potentiellen Möglichkeiten des Sportlers, die Erreichung seiner Höchstleistung, unterstützt,
- Übererregung-Streß, welche die Desorganisation der Tätigkeit hervorruft und die Realisierung gut beherrschter Fertigkeiten hindert.

Stressoren sind Faktoren, welche Streß-Reaktionen hervorrufen. Es gibt deren viele und ihre Einwirkung ist unterschiedlich. Sie können sich lange vor den Wettkämpfen, unmittelbar beim Betreten der Feuerlinie oder im Verlaufe des Schießens zeigen und tiefe Spurenerscheinungen nach Beendigung der Wettkämpfe hinterlassen. Unter dem Einfluß der Beurteilung einer Situation kann sich die Kraft eines Stressors verstärken oder abschwächen. Auch der Charakter der Einflußnahme kann sich ändern und aus einer Form, welche die Erregung eines hohen Ergebnisses unterstützt, in eine Form, welche das behindert, hinüberwachsen oder umgekehrt.

Ein und dieselbe Erscheinung kann für den einen Menschen ein Stressor sein, für den anderen nicht. Unter den einen Bedingungen ist es ein Stressor, unter anderen nicht. Ob eine Erscheinung Stressoreigenschaften hat oder nicht hängt in vielem vom Verhältnis des Schützen dazu ab.

Die Kenntnis der stressogenen Faktoren im Kugelschießen, der Bedingungen, ihr Auftreten und ihre Entwicklung, der Verfahren und Methoden zu deren Neutralisation hilft dem Trainer beim zielgerichteten Aufbau des Erziehungsprozesses und bei der Vorbereitung der Sportler auf eine erfolgreiche Wettkampfteilnahme.

Vor einem jungen Schützen wird nicht die Aufgabe gestellt, bei Wettkämpfen ein Ergebnis über dem im Training Erarbeiteten zu zeigen. Die Schwierigkeiten bei der Wettkampfteilnahme sind in der Regel nicht in technisch komplizierten Bewegungsabläufen, sondern in der Überwindung psychologischer Störungen, welche die Ausführung der Bewegungsabläufe hindern, zu suchen. Wenn es nur wenige Wettkämpfe gibt, wird die Teilnahme als seltenes beeindruckendes Ereignis aufgenommen. Die Teilnahme gewinnt eine hohe persönliche Bedeutung als Faktor der Selbstbestätigung, der Erhöhung des eigenen Prestiges und die Wettkämpfe werden zu einem Stressor mit großer Kraft.

Für Schützen mit mittlerem Niveau sind hohe technische Ergebnisse, wie sie bei Wettkämpfen von den führenden Schützen gezeigt werden, ziemlich schwierig zu erreichen. Das Streben, nicht zu weit zurück zu bleiben, motiviert aktiv die Anstrengungen des Sportlers und schwächt damit den stressogenen Einfluß der Wettkampfatmosphäre. Je schwieriger die technische Aufgabe ist, um so niedriger ist der Einfluß der Streßfaktoren der Wettkämpfe.

In Fällen mit einer schwachen Stimulierung der Sieger, wenn die erfolgreiche oder erfolglose Wettkampfteilnahme nicht mit bedeutenden Förderungen oder negativen Folgen verbunden ist, vermindert sich der emotionelle Hintergrund der Wettkämpfe. Die Wettkampfteilnahme wird durch Gleichgültigkeit charakterisiert und die Entwicklung der den Zustand des DI-Stresses hervorrufenden Faktoren ist abgeschwächt, während die Faktoren für den EV-Streß für diese Schützenkategorie ihre Bedeutung noch nicht gewonnen haben.

Die Einwirkung des DI-Stresses zeigt sich beim Übergang in die nächste höhere „Sportlerklasse“. Junge Schützen stehen plötzlich vor für sie neuen Umständen. Es entsteht das Gefühl einer erhöhten Verantwortung in Verbindung mit der Teilnahme an hochrangigen Wettkämpfen. Die Offizialität der Wettkampfumstände, die materielle Förderung der Sieger und das Streben nach einem Platz in einer hochrangigen Mannschaft wirken bedrückend. Das alles verschiebt den Akzent der Einwirkung emotioneller Mechanismen von den technischen Prozessen auf die psychologischen.

Im Hochleistungssport kommt die „schwere Artillerie“ des EV-Stresses erst beim Finish zum Einsatz, wenn der Sieg schon errungen scheint, wenn nur noch die letzte, gewöhnliche, gar nicht so schwere Anstrengung vollendet werden muß. Akademiemitglied P. K. Anochin nannte das „voreilendes Modell der Wirklichkeit“. Die praktischen Handlungsabläufe sind noch nicht vollendet und wir feiern schon den Sieg. Je höher der Wert, je höher das gestellte Ziel, desto stärker und tiefer erfaßt uns das Gefühl der Freude, desto stärker ist aber auch die hemmende und zerstörende Einwirkung dieses Zustandes auf den Verlauf der gut eingespielten Tätigkeiten.

Diese im Leben oft beobachtete Erscheinung erhielt bei den Psychologen den Namen „Nikephobie“ - die Siegerkrankheit. Sie ist kein Privileg der Sportschützen, aber bei Schießwettkämpfen tritt sie besonders kraß zutage.

In athletischen Sportarten kann eine mangelnde Eigenschaft durch eine andere ausgeglichen werden. Zum Beispiel wird mangelnde Kraft durch erhöhte Gewandtheit ergänzt. Beim Kugelschießen gibt es keine solche Kompensation. Die komplizierte Koordination feinsten Muskelprozesse, welche die Technik des gezielten Schusses ausmachen, können ohne Schaden für die Tätigkeit insgesamt nicht gestört oder ausgetauscht werden. Unter dem Einfluß hochgradiger emotioneller Erregung werden in erster Linie die Aufmerksamkeit, welche sich nicht mehr auf die Handlungsabläufe konzentrieren kann, die Klarheit des Bewußtseins, welche die Fähigkeit zur kritischen Beurteilung der entstandenen Situation verliert, und die Koordination der

technischen Handlungsabläufe gestört. Im Hochleistungssport bilden gerade diese Erscheinungen des EV-Stresses die Hauptgefahr.

Die Teilnehmerfelder von bevorstehenden Wettkämpfen sind dem Schützen nicht gleichgültig. In Abhängigkeit davon, wie er die Kräfte der Gegner einschätzt, bildet sich sein Verhältnis zu den Wettkämpfen, die Bereitschaft zu seiner Wettkampfteilnahme aus. Die Reaktion des Sportlers auf ein stabiles oder schwaches Teilnehmerfeld ist nicht dieselbe. Sie kann in Richtung Erhöhung oder Verminderung der Leistungsfähigkeit führen.

Starkes Teilnehmerfeld: Boxer sagen, wenn Du Deinen Gegner nicht besiegt hast, bevor Du in den Ring steigst, hast Du schon verloren. Im Schießen wird oft das umgekehrte Bild beobachtet. Starke Konkurrenten verheißen kaum Hoffnung auf Erfolg. Der Schütze muß sich mächtig anstrengen, um den Abstand zum Sieger in Grenzen zu halten. Eine solche Position führt nicht selten zum Erfolg. Aber auch in Sportsportarten spielen schwache Mannschaften gegen starke besser.

Ein schwaches Teilnehmerfeld schafft eine gewisse Gleichgültigkeit zum Wettkampf. Egal, wie gut ich mich vorbereite, zum Sieg reicht es. Das vermindert die stressogene Bedeutung der Wettkämpfe und der Sportler kann seine Schüsse ohne Sorge für die Höhe seines Ergebnisses abgeben. Nur das ist auch bei kleineren Wettkämpfen nicht immer so. In der sportlichen Praxis überwiegen die Fälle, wo ein schwaches Teilnehmerfeld beim Wettkampf äußerst abschwächend wirkt und die Leistungsfähigkeit des Sportlers mindert. Er schießt ohne Verantwortung, läßt Fehler zu und verliert gegen seinen schwächeren Gegner. Wenn die Ernüchterung kommt, ist das schon zu spät. Die Verluste können nicht mehr ausgeglichen werden. Die Illusion eines leichten Sieges verwandelte sich in eine Niederlage.

Das Bild ändert sich, wenn die Wettkämpfe einen prinzipiellen Charakter haben, wenn der Sportler einen Titel oder andere Vorteile erringen kann oder wenn für den Sportler bedeutungsvolle Personen anwesend sind. Der Schütze sieht sich in Gedanken schon als strahlenden Sieger. Dabei verbindet er seine Siegesgefühle nicht mit der erforderlichen Kampfbereitschaft. Der EV-Streß verdrängt aus dem Bewußtsein den Inhalt der bevorstehenden Handlungsabläufe. Ein solcher Zustand bringt keinen Sieg.

Es gibt auch kleinere Wettkämpfe, die aber für den Sportler prinzipielle Bedeutung haben. Zum Beispiel ist ein Kontrollschießen angesetzt. Dessen Ergebnisse beeinflussen die Auswahl in eine Auswahlmannschaft, die auch an Auslandswettkämpfen teilnimmt. Das ruft ein Gefühl erhöhter Verantwortung für den Erfolg bei diesem Kontrollwettkampf hervor. Die Wettkämpfe können durch den Sportler als einen in der langen Reihe der Wettkämpfe der laufenden Saison aufgefaßt werden, sie können diese auch als sehr entscheidende für sich selbst betrachten, welche ihre sportliche und manchmal auch Lebensperspektive ernsthaft verändern kann. So wurde vor einigen Jahren im sowjetischen

Sport ein „Alterszensus“ eingeführt. Schützen, die eine bestimmte Altersgrenze überschritten hatten, mußten die Erfüllung der Norm für den Titel „Meister des Sportes internationaler Klasse“ neu nachweisen. Diese Aufgabe wurde für sie zur Hauptaufgabe und erlangte die Bedeutung eines Streß-Faktors. Jüngere Wettkampfteilnehmer waren frei von dem mit diesem Umstand verknüpften psychologischen Druck.

Die Sportlerin „T.“ ist technisch ausgezeichnet ausgebildet. Sie schoß oft in der Nationalauswahl und zeigte hohe Ergebnisse bei Landesoffenen und Internationalen Wettkämpfen. Trotzdem sind in letzter Zeit unvorhergesehene Leistungseinbrüche bei einzelnen wichtigen Wettkämpfen aufgetreten. Das stellt die Einbeziehung von „T.“ in die Nationalmannschaft für das kommende Olympiajahr in Frage. Ein Ausscheidungswettkampf bestätigt die Befürchtungen der Trainer, das Nervensystem von „T.“ hält den Belastungen wichtiger Wettkämpfe nicht mehr stand. Von diesen Vorstellungen lassen sich auch die Trainer der Sportvereinigung bei der Aufstellung der ersten Mannschaft für die nationalen Meisterschaften leiten. Dabei berücksichtigen die Trainer nicht die veränderte Bedeutung der bevorstehenden Wettkämpfe für „T.“. Die Sportlerin begreift den Verlust ihrer weiteren hohen Perspektive. Ein möglicher Sieg oder eine Niederlage bei diesen Wettkämpfen entscheiden für sie nichts. An die Teilnahme geht „T.“ mit dem Gefühl eines neutralen Verhältnisses zu den Wettkämpfen. Das ist für sie jetzt der optimale psychische Zustand und „T.“ bestätigt das, indem sie Landesmeisterin wird. Zu ihrem Erfolg trug auch das Gefühl der Enttäuschung und des Ärgers gegen die Trainer der Sportvereinigung bei, welche an der Zuverlässigkeit der Sportlerin zweifelten. Bei der Überbringung der Glückwünsche an die Siegerin schüttelten die Trainer den Kopf, weil sie sich so getäuscht hatten. Die Einbeziehung von „T.“ in die erste Mannschaft hätte aber im Falle eines Erfolges eine kleine Chance für die Rückkehr in die Nationalmannschaft bedeutet, und das hätte sich entscheidend auf ihr Ergebnis auswirken können.

Bei der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Seoul war A. Maluchina im Luftgewehrschießen bei den Damen die unbestritten Führende in unserer Mannschaft. Ihre Widersacherin T. Schilowa galt lange Zeit als zweifelhafte Kandidatin. Sie wurde erst einige Tage vor der Abreise in die Delegation aufgenommen. Man kann voraussetzen, daß beide mit unterschiedlichem psychologischen Zustand an die Feuerlinie der Olympischen Wettkämpfe traten. Die eine ging nur mit dem Gedanken an den Sieg an den Start, weil sie ihre Überlegenheit mehrfach bei vielen vorhergehenden Wettkämpfen bewiesen hatte. Die andere hatte sich noch nicht voll daran gewöhnt, überhaupt zu starten, und sie ging etwas gedrückt durch die Autorität der Freundin, mit der sie zusammen an den Olympischen Spielen teilnehmen durfte, an die Feuerlinie. Sie hatte nur den einen Gedanken, das in sie gesetzte Vertrauen zu rechtfertigen, nicht zu versagen. A. Maluchina rechtfertigte das in sie gesetzte Vertrauen und gewann die Bronzemedaille. Die Goldmedaille aber ging an T. Schilowa. Ihr half dabei das „Schattendasein“.

Olympische Medaillen werden im harten kompromißlosen Kampf in erster Linie mit sich selbst für einwandfrei richtige Arbeit vom ersten bis zum letzten Schuß gewonnen. Bei diesem Kampf ist ein Abfall der Mobilisationsbereitschaft, eine vorzeitige Befriedigung über den guten Verlauf des Schießens nicht zulässig.

Seoul 1988. Schießen mit der Freien Pistole. Im Qualifikationswettkampf erreicht Igor Basinskij ein ausgezeichnetes Resultat - 570 Ringe, das zweitbeste in der Geschichte der Olympischen Spiele. Der Abstand zum zweiten Platz beträgt 4 Ringe, zum dritten Platz 6 Ringe. Das ist ein beruhigender Vorsprung vor der Finalserie. Diese Serie aber beendete er sehr schwach. 87 Ringe in der Finalserie warfen ihn auf den dritten Platz zurück.

Das Ergebnis von I. Basinskij im Qualifikationswettkampf ließ den nächsten Verfolgern keine Hoffnungen. Sie sahen die Goldmedaille unerreichbar fern und traten mit dem Gefühl des Verdrusses aber aktiv motiviert für die aufmerksame Schußabgabe zum Finale an. Aber I. Basinskij war die Ruhe selbst. Der Abstand betrug ja 4 Ringe. Jetzt war alles eine Frage der Technik. Das heißt, die Goldmedaille ist sicher. Zweifellos wirkte sich auch die Aufputschung der zusätzlichen psychologischen Anspannung auf erfolglose Beendigung des Wettkampfes aus. Der Delegationsleiter, der sowjetische Staatssekretär für Sportfragen, wollte persönlich bei der „Geburt der Goldmedaille“ dabei sein und den Sportler moralisch unterstützen. Seine Anwesenheit in unmittelbarer Nähe des Schützen während der Finalschüsse war ein ernster ablenkender Faktor. Auch die Ehre, die Flagge bei der Eröffnungszeremonie im Olympischen Dorf zu tragen, unterstützte I. Basinskij nicht bei seinen Finalschüssen. Das Gefühl erhöhter Aufmerksamkeit auf seine Person und die Empfindung der Bedeutung der eigenen Person waren eine zusätzliche Bürde, von welcher man den jungen Sportler besser hätte befreien sollen

Die Geschichte unseres Sportes kennt auch alternative Beispiele für die Demonstration eines „wahren Siegers“. Der Autor war einmal selbst dabei: Tokio, Olympiade 1964. Disziplin Freies Gewehr 3x40 Schuß, 300 m. An der Feuerlinie befindet sich der USA-Sportler Gari Andersen. Es verbleiben die zwei letzten Serien im Stehendanschlag. Nach den vorläufigen Ergebnissen der Schreiber hinter den Schützen verläuft der Wettkampf für G. Andersen gut. Er stellt jedoch die Waffe ab und geht über den Schießstand und studiert die vorläufigen Ergebnisse seiner Gegner. Nachdem er sich überzeugt hat, daß er im Wettkampf führt, kehrt der Sportler auf seinen Stand zurück, gibt sehr sicher die verbliebenen Schüsse ab und bestätigt sein Recht auf die Goldmedaille der Olympischen Spiele.

### **Erfahrungen der Vergangenheit**

Nicht selten bildet sich bei einem Schützen ein selektives Verhältnis zu den Streß-Faktoren aus. Er meistert erfolgreich die hochrangigsten Wettkämpfe und schießt sicher seine besten Ergebnisse. Gleichzeitig aber rufen einige regionale Wettkämpfe und sogar nur Kontrollwettkämpfe bei ihm eine hohe emotionelle Anspannung hervor,

welche die Realisierung seines hohen Könnens erschwert. Das ist der Ausdruck „psychologischer Trauma“, welche der Sportler in früheren Jahren im Sportschießen erlebte. Aus irgendwelchen Gründen erlebte der Schütze eine starke emotionelle Erschütterung in Verbindung mit der Teilnahme an ähnlichen Wettkämpfen. Mit der Zeit wurde das vergessen und stört den Schützen bei den Wettkämpfen nicht. Jedoch im Falle der Ähnlichkeit der traumatisierenden Situation bricht der früher erlebte Zustand wieder durch.

Eine solche selektive Veranlagung zum Streß braucht nicht nur bezüglich der Rangordnung der Wettkämpfe, sondern kann auch zu einzelnen Disziplinen oder Disziplinteilen bestehen. So fühlen sich einzelne Gewehrschützen frei und ungehemmt beim Stehendschießen, während sie im Liegendanschlag eine hohe Anspannung fühlen. Ein Pistolenschütze kann sich beim Schnellfeuer- oder Duellschießen ungehemmt fühlen, wobei ihm das Präzisionsschießen schwerfällt oder umgekehrt. Das muß auch bei der Arbeit mit Anfängerschützen bedacht werden, damit keine zu starke Erregung zugelassen wird, die sich später negativ wirken könnte. Wenn es notwendig ist, muß sogar seine Wettkampfteilnahme verhindert werden. Die Wettkampfteilnahme enthält für den jungen Schützen einen bedeutenden Neuheitsgrad, ruft aktive emotionale Erlebnisse hervor und die der Jugend eigene Einprägsamkeit und Leichtigkeit der gedanklichen Aufnahmefähigkeit festigt den erlebten Zustand.

### **Stellung von ungerechtfertigt hohen Zielen**

Jedem Trainingsniveau eines Schützen entspricht ein technisch beherrschtes Ergebnisniveau. Es kommt vor, daß der Sportler bei der Wettkampfvorbereitung im Training oder beim Kontrollschießen ein bedeutend höheres Ergebnis, was über seinem eigentlichen Niveau liegt, schießt. Das ist ein gesetzmäßiges Anzeichen eines fleißigen Trainings. Nur „die erste Schwalbe macht noch keinen Frühling“. Das erreichte hohe Ergebnis wird vom Sportler technisch noch nicht beherrscht. Das gute Ergebnis war in hohem Maße Ausdruck des Zusammenfallens günstiger Umstände, eines optimalen psychischen Zustandes und ein bißchen Glück. Es ist jetzt noch zu zeitig, vom Sportler die Wiederholung dieses Ergebnisses bei Wettkämpfen zu fordern. Manchmal stellt sich auch der Sportler selbst eine solche Aufgabe. Das Streben, im Wettkampf ein noch technisch unzureichend beherrschtes Ergebnis zu zeigen, steigert die Anspannung und macht den Sportler verkrampft. Die Angst vor einem schlechten Schuß erhöht die Erregung und macht den Schützen vorsichtig. Der Schütze beginnt „nach der Zehn zu jagen“ und vergißt dabei die sauberen Bewegungsabläufe. Das Streben nach voller Mobilisation und Anspannung der Kräfte führen schnell zu einer Ermüdung des Nervensystems. Die letzten Serien sind deshalb oft bedeutend schlechter als sonst und liegen unter dem erreichten Trainingsniveau des Sportlers. Der Trainer muß die jungen Schützen auf ein sicher beherrschtes Ergebnisniveau orientieren. In den Wettkämpfen muß er die Leistungen bringen, die er im Training sicher zeigt.

## Der psychologische Hintergrund

Hohe Ergebnisse bei vorhergehenden Wettkämpfen oder Kontrollschießen können zu Streß-Faktoren werden und die erfolgreiche Teilnahme an den entscheidenden Wettkämpfen hindern. Das ist damit verbunden, daß sich der Schütze psychologisch nicht an sein hohes Resultat angepaßt hat. In der Vorbereitungszeit gab es zwischenzeitlich nur wenige Wettkämpfe und Kontrollschießen. Das dabei erreichte hohe Ergebnis wird noch als etwas besonderes betrachtet und lastet auf der Psyche. Das ist ein Fall, wo zu viel Information über die eigenen Möglichkeiten einen negativen und keinen positiven Einfluß ausübt.

Im Trainingsprozeß wird in der Regel die Aufmerksamkeit des Sportlers auf die Vervollkommnung der Technik bei der Schußabgabe gelenkt und dabei vergessen, daß hohe Trainingsergebnisse für deren erfolgreiche Umsetzung bei Wettkämpfen psychologisch voll aufgenommen werden müssen. Deshalb kann es zweckmäßig sein, im Zeitraum unmittelbar vor den Wettkämpfen überhaupt keine Kontrollschießen durchzuführen oder täglich Schießen „auf Ergebnis“ über einen Teil oder die volle Disziplin durchzuführen, damit die gezeigten hohen Ergebnisse zur Norm werden und ihren Reizeinfluß verlieren.

## Wartesituationen

Der Sportler durchlebt seine Teilnahme an Wettkämpfen lange, bevor er an die Feuerlinie geht. Der Charakter dieses Durchlebens hängt von vielen Faktoren ab: dem Maßstab der Wettkämpfe, ihrer gesellschaftlichen und persönlichen Bedeutung, den Persönlichkeitseigenschaften des Sportlers und den Erfahrungen seiner früheren Teilnahme an ähnlichen Wettkämpfen sowie dem Verhältnis zum Wettkampf und den Zielen, die sich der Sportler selbst stellt.

In der Sportliteratur ist es üblich, zwischen frühem Vorstartzustand, Vorstartzustand und Startzustand zu unterscheiden. Die Benennungen widerspiegeln die in der Psyche und in den Systemen der Lebenstätigkeit des Organismus des Sportlers in Abhängigkeit von der Annäherung an die Wettkämpfe vorgehenden Veränderungen. Das Nervensystem selbst stellt den Organismus ohne Beteiligung des Bewußtseins auf die bevorstehende Tätigkeit ein.

Das können Monate vorher sein, wenn der Schütze den Wettkampfkalender studiert, das können die Wochen der aktiven Vorbereitung auf die Wettkämpfe, das können auch die Wartezeit bis zur kommenden Wettkampfteilnahme oder auch die Stunden und Minuten bis zum Beginn des Durchganges sein. Obwohl das rechtzeitige Erreichen des richtigen Zustandes wichtig ist, hat der letzte Zeitabschnitt prinzipiell die größte Bedeutung. Er vereinigt in sich die Einwirkungen der vorhergehenden Zustände und stellt das dar, wie und womit der Sportler unmittelbar in den sportlichen Kampf geht.

Viele Kugeldisziplinen werden durch die Wettkampfteilnehmer in Durchgängen ausgetragen oder sie bestehen aus mehreren Teilabschnitten. Die Wartezeit auf den nächsten Durchgang ist nicht einfach Erholungszeit. Das Warten des Sportlers, bis er an die Feuerlinie geht, kann die Bedeutung eines Streßfaktors mit großer Stärke erlangen. Der Schütze befindet sich im Zustand äußerster Anspannung, indem er den bevorstehenden Kampf durchlebt und für seine Mannschaftskameraden den Daumen drückt. Das alles ruft einen erhöhten Aufwand an nervlicher Energie hervor. Nicht selten geht der Sportler dann „ausgepreßt wie eine Zitrone“ an die Feuerlinie. Er ist schon „ausgebrannt“. Von ihm kann man schon keine hohen Ergebnisse mehr erwarten. Nicht selten wird die Stimmung in der gesamten Mannschaft von den Ergebnissen der Schützen im ersten Durchgang bestimmt. Ein erfolgloser Auftritt wirkt nach dem Mechanismus der emotionalen Ansteckung auf die Mannschaftskameraden, die noch auf ihren Durchgang warten. Sie gehen bedrückt durch den Mißerfolg der Kameraden an den Start und sind unfähig zum aktiven Kämpfen.

Der psychische Zustand, der sich bei einem Schützen in Wartesituationen einstellt, bestimmt in hohem Maße den Zustand, den er bei Beginn der Wettkampfschüsse erlebt. In dieser Beziehung haben die Kugeldisziplinen wesentliche Unterschiede zu anderen Sportarten. Wenn der Schwimmer ins Wasser springt oder der Sprinter von den Startblöcken schnellts, kann sich seine emotionelle Anspannung in Bewegungsaktivität umsetzen. Der Schütze beginnt seine Wettkampfschüsse, indem er sein Durchleben „ins tiefste Innere jagt“. Er kann sich nicht entladen, seine emotionelle Erregung verstärkt nur die Anspannung des Organismus. Aus diesem Grunde ist es so wichtig, in welchem Zustand der Schütze sein Schießen beginnt. Der Startzustand ist eigentlich untrennbar vom Vorstartzustand und nur die Weiterentwicklung des letzteren. Der Erfolg der Wettkampfteilnahme setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: Aus der technischen Vorbereitung des Sportlers und aus der Bereitschaft, diese unter den konkreten Wettkampfbedingungen zu realisieren. Die Fertigkeiten zur Regulierung des emotionalen Zustandes im Zeitraum unmittelbar vor Wettkampfbeginn hat eine wichtige Bedeutung. Vor dem Trainer stehen die ewigen Fragen am Tage vor einem wichtigen Wettkampf, muß ich dem Schützen irgendetwas sagen? Und wenn ja, dann was? In welcher Form - ruhig, mobilisierend, drohend oder belehrend? Sollte das Gespräch in der Gruppe oder individuell durchgeführt werden? Wann? Eine Woche, einen Tag vor Wettkampfbeginn oder unmittelbar, bevor der Schütze an die Feuerlinie geht? Die Lösung dieser Fragen hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab. Wenn der Trainer mit dem Schützen ein solches Gespräch führen will, muß er dessen Einfluß auf die Erreichung des Endzieles - der Schaffung eines günstigen psychischen Zustandes für das Schießen im Wettkampf - einschätzen. Dabei muß er die persönlichen Besonderheiten des Sportlers, seine Erregung, seine sportliche Aggressivität, die Bedeutung der Wettkämpfe für den Sportler, seine Erfahrungen aus vergangenen Wettkämpfen, seinen technischen Vorbereitungs- und Trainingszustand, das Vorhandensein von Faktoren, welche die Eigenschaften einer psychologischen Barriere haben, berücksichtigen.

Die Psychologen weisen darauf hin, daß für eine erfolgreiche Erreichung des Zieles gleichermaßen die Motive zur Erreichung des Sieges, als auch das Streben, einen Mißerfolg zu erleiden, ihren Einfluß ausüben.

In der persönlichen Erfahrung des Sportlers brauchen diese beiden Tendenzen nicht eindeutig zu sein. Dem Erfolg des einen hilft mehr das Siegstreben, dem Erfolg des anderen – einen Mißerfolg zu vermeiden. Das Verhältnis dieser zwei Tendenzen ist in der Struktur des psychologischen Zustandes der optimalen Bereitschaft individuell verschieden.

Im Jahre 1980 konnte der Autor bei der Geburt eines herausragenden Landesrekordes in der Disziplin Olympische Schnellfeuerpistole mit 600 Ringen dabei sein. Am Start internationaler Wettkämpfe in Budapest war der zukünftige Olympiasieger Afanasij Kuzmin. Jetzt kommt die zweite Halbserie. Das Ergebnis der ersten Hälfte – 300 Ringe – kommt auch nicht oft vor. Dieses Ergebnis ist für den Schützen ein starker Streßfaktor, wie wird er damit fertig werden? Man sieht, daß es dem Schützen schwerfällt. Man will ihm helfen, aber wie? Dem Autor ist bekannt, daß der Teilnahme von A. Kuzmin an diesen Wettkämpfen einige erfolglose Starts bei ernsthaften Wettkämpfen vorausgingen, was seine Kandidatur für die Nationalmannschaft und die Olympischen Spiele in Frage stellte. Der Autor geht zu dem Sportler und sagt: „Du schießt sicher gut, aber denke nicht, daß man Dich in die Auswahl nimmt!“ „Das weiß ich auch“ antwortete mit Bitterkeit und Verdruß der Sportler. Die 300 Ringe in der zweiten Hälfte zeigten, daß der Dialog zumindest nicht schädlich war.

Wenn Anfängerschützen bei Wettkämpfen an die Feuerlinie gehen, geraten sie in eine neue psychologische Situation. Zweckmäßig ist, bei einer Unterweisung die Bedeutung der Wettkämpfe herabzudrücken. Zum Beispiel kann das mit solchen Worten geschehen wie: „Deine Hauptaufgabe besteht darin, Dich an die Wettkampfatmosphäre zu gewöhnen, sich die Kommandos einzuprägen, die Durchführungsbestimmungen kennen zu lernen und in der Wettkampfzeit zu bleiben. Bemühe Dich, die Schußabgabe so auszuführen wie beim Training. Das Ergebnis ist für Dich nicht die Hauptsache.“

So erzählt Wachtang Salukvadse, der Vater und Trainer der künftigen Olympiasiegerin: „Es war bei Allunionswettkämpfen der Junioren. Nino war noch sehr unerfahren. Das waren für sie die ersten Wettkämpfe in dem Maßstab. Schon lange vor Beginn war zu sehen, daß sie stark erregt war. Am Vorabend der Wettkämpfe gingen wir spazieren und ich sagte: „Das sind für Dich keine Wettkämpfe. Hier sind so viele starke Schützen aus dem ganzen Land, daß Du Dich mit ihnen noch nicht vergleichen kannst. Nur bald finden die Georgien-Meisterschaften statt, aber gute Patronen haben wir nicht. Ich habe einige beschafft, aber ich kenne ihre Qualität nicht und weiß nicht, ob sie für die Wettkämpfe taugen. Probiere diese Patronen morgen aus, aber gründlich und genau, denn andere haben wir zu Hause kaum.““ Nino probierte die Patronen sehr gut aus, zeigte ein hohes Ergebnis und errang den ersten Sieg.

Die Hauptaufgabe des Trainers in der Zeit der Erwartung der Wettkämpfe ist die Formung einer solchen Einstellung beim Sportler, um den gewünschten psychischen Zustand zu erreichen. Überzeugende Worte wie beruhige Dich, sei aufmerksam, sind wenig wirksam. Produktiv sind indirekte Einwirkungen, welche sich auf eine Veränderung der Bedeutung der Wettkämpfe, auf eine Erhöhung oder Verminderung der Verantwortung für die Wettkampfteilnahme stützen. Auch sollte der Schütze nicht mit vielen Worten überzeugt werden. Anschauliche Vorstellung ist stärker als Selbstbefehle. Wichtig ist, daß vor dem gedanklichen Abbild das entsteht, was der Schütze tun muß, sowie die Zuversicht und die Bereitschaft dazu.

Dazu ein Beispiel: Die junge Schützin „L.“ nahm am Trainingslager zur Vorbereitung auf die nationalen Meisterschaften teil. Bei den vorhergehenden Wettkämpfen zeigte sie einen klar ausgeprägten Streßzustand. Bezüglich ihrer Technik ist „L.“ eine sehr fähige Sportlerin. Es besteht die Hoffnung, daß sich mit der Anpassung der Einfluß der Wettkampfatmosfera verringert. Es besteht aber auch die Gefahr, daß sich der bei Wettkämpfen chronisch einstellende Streßzustand festigen kann. Es ist also notwendig, die Entwicklung der Erregung zu verhindern. Etwa eine Stunde vor Wettkampfbeginn fand mit „L.“ ein Gespräch statt: „Diese Wettkämpfe sind für Dich entscheidend. Bezüglich Deiner Beschäftigung findest Du hier professionelle Bedingungen für die Ausübung des Sportes. Die unbegründete Erregung, die Du bei Wettkämpfen zeigst, gestattet aber nicht, Dich als ernsthafte Schützin zu betrachten. Unwichtig ist heute Dein Ergebnis. Die Beurteilung Deiner Wettkampfteilnahme erfolgt nach Deinem Verhalten an der Feuerlinie. Wir möchten Dich gern behalten, aber nur wenn Du echten sportlichen Charakter zeigst, braucht Dich der Sport. Schade, daß sich das auch auf Deine Arbeitsstelle auswirken kann.“ „L.“ zeigte ein Ergebnis auf dem Niveau der besten Trainingsleistungen. Als sie den Schießstand verließ, sagte sie: „Danke, Sie haben mir sehr geholfen.“

Es ist überaus wichtig, wie der Schütze aus dem Wettkampf kommt, mit dem Gefühl der inneren Befriedigung über den Ausgang des Kampfes, mit der Bereitschaft zum gleichen zuversichtlichen und hocheffektiven Schießen bei den nächsten Wettkämpfen oder mit dem Streben nach Revanche im Falle eines Mißerfolges. Das sind positive Einflüsse. Schlechter ist es, wenn eine erfolglose Wettkampfteilnahme ein Gefühl der Bedrücktheit, der Depression und Eindrücke eines schweren unangenehmen Zustandes hervorrufen. Im weiteren kann sich schon beim Gedanken an den bevorstehenden Wettkampf dieser Zustand wieder einstellen. Der Schütze beginnt seine Wettkampfteilnahme als schwere unangenehme Verpflichtung zu sehen. Das ist ein psychisches Trauma, von welchem man sich nur schwer befreien kann.

Nicht weniger schädlich kann sich ein Gefühl der Selbstzufriedenheit und der Eigenliebe im Zusammenhang mit einem gezeigten hohen Ergebnis oder nach einem errungenen Sieg auswirken. Der Sportler probiert in Gedanken schon den Siegerkranz bei bevorstehenden noch wichtigen Wettkämpfen aus. Nur kaum jemand gelingt es, sein Können unter dem Druck solcher Gedanken zu bestätigen.

Große Trainingsumfänge, die im Zeitraum unmittelbar vor wichtigen Wettkämpfen realisiert werden, unterstützen die Hinführung des Schützen in den Zustand der optimalen Bereitschaft zum Zeitpunkt der Wettkämpfe nicht immer. Ursache dafür können eine Übersättigung durch die einseitige Tätigkeit, hohe Ergebnisse bei den Kontrollschießen und bei Vorbereitungswettkämpfen und deren unzureichende psychische Verkräftung sein. Der Schütze kann sich unter dem Einfluß von Illusionen, das Ergebnis zu wiederholen, befinden. Er sieht sich schon als Sieger und lebt im Zustand eines sich ständig verstärkenden Stresses. Alles das führt gewöhnlich zu einem Einbruch bei den Wettkämpfen. Solange der Schütze höchste sportliche Titel noch nicht erreicht hat, müssen alle Wettkämpfe als Zwischenstationen gesehen werden, welche zum Titel führen und welche ihre klar bestimmten Aufgaben zu erfüllen haben. Das können folgende Aufgaben sein:

- Erlernen der Ausführung der Disziplin nach den Wettkampffregeln,
- Gewährleistung der technisch richtigen Handlungsabläufe bei der Schußabgabe im Wettkampf,
- Formierung von Einstellungen auf die bevorstehende Tätigkeit,
- Regulierung des eigenen psychischen Zustandes.

### **Theorie der Psychoregulierung**

Die Einführung von Finales und die Festlegung von Antidopingkontrollen erhöhten die Bedeutung der Psychoregulierung im Gesamtkomplex der Vorbereitung der Schützen. Die Beherrschung der Methodik der Psychoregulierung wird zum entscheidenden Faktor für die Zuverlässigkeit des Sportlers.

Ist die Notwendigkeit, den psychischen Zustand zu regeln, nur ein Privileg der Kugeldisziplinen im Sportschießen? Der amerikanische Psychologe R. Nydorf, der sich in den Spielsportarten spezialisiert hat, schreibt: „Viele Trainer der asiatischen Schule in der psychologischen Ausbildung der Sportler legen ihren Akzent auf die Entwicklung von Fähigkeiten zur Bewahrung der maximalen Ruhe in psychologisch angespannten Situationen. Im Gegensatz dazu neigen viele Trainer im Westen dazu, die emotionelle Erregung ihrer Schüler vor der Wettkampfteilnahme nicht zu vermindern, sondern sie zu erhöhen“.

Welchen Charakter des psychologischen Zustandes kann man nun für die Kugeldisziplinen für den optimalsten halten? Ohne Frage beeinflußt ein erhöhter Muskelzittern, aktives Herzklopfen und erregtes Atmen die Schußabgabe negativ. Sie verhindern das Erreichen der Unbeweglichkeit der Waffe, welche für die Abgabe eines gezielten Schusses unerlässlich ist. Auf der anderen Seite machen weder psychische Depressionen noch Passivität oder Gleichgültigkeit, welche es gestatten, Ergebnisse auf Trainingsniveau zu zeigen, niemanden zum Sieger hochrangiger Wettkämpfe.

Jeder Sportler hat seinen eigenen charakteristischen psychischen Zustand, der ihn bei der Erreichung hoher Wettkampfergebnisse unterstützt. Die Fähigkeit, sich in diesen Zustand zu versetzen, ist eine der wichtigen Seiten der Vorbereitung eines hochklassigen Schützen.

In der Psychiatrie und Psychologie werden seit langem verschiedene Methoden zur Einwirkung auf die psychische Sphäre des Menschen angewendet. Diese Methoden finden eine breite Anwendung im Sport und können mit Erfolg im Sportschießen angewendet werden. Mit ihrer Hilfe können folgende Fragen gelöst werden:

- Ein tieferes Erkennen der Modelle der technischen Handlungsabläufe, welche die Abgabe eines gezielten Schusses ausmachen,
- Unterdrückung von Unruhezuständen in Wartesituationen vor Wettkämpfen,
- Veränderung der eigenen Beziehungen zur Teilnahme an bevorstehenden Wettkämpfen,
- Überwindung von psychologischen Hemmnissen, welche aus Erfahrungen bei erfolgloser Wettkampfteilnahme herrühren,
- Formierung eines psychologischen Bereitschaftszustandes für die Wettkampfteilnahme,
- Formierung von Einstellungen auf die bevorstehende Tätigkeit,
- Entwicklung des Kampfeswillens,
- Festigung der Selbstsicherheit,
- willkürliche Versetzung in einen kurzen Schlaf.

Alle Methoden der Psychoregulierung sind auf die Einwirkung durch die Sprache aufgebaut. Das Wort wird somit zu einem realen Reizerreger, genau wie der Gegenstand, den es bezeichnet. Das ist der Startmechanismus der erforderlichen Reaktion. Alle Arten der menschlichen Tätigkeit sind mit der Sprache verbunden, wenn nicht mit lauter Rede so doch mit einer äußeren und inneren. Die innere Sprache spielt eine wichtige Rolle bei der Verhaltensregelung des Menschen. Sie ist symbolischer und nutzt innere Vorstellungen. Durch die Worteinwirkung kann man beim Menschen eine starke emotionelle Reaktion hervorrufen, die ihre Spur über das ganze folgende Leben hinterläßt.

Im Sport fanden folgende Methoden der Psychoregulierung, welche auf Worteinwirkungen aufgebaut sind, die breiteste Anwendung:

- das rationale Gespräch,
- Suggestion im Zustand von hypnotischem Schlaf,
- Autogenes Training,
- Wortformeln der Selbstsuggestion.

Die einen Methoden lassen sich nur durch Spezialisten, durch Ärzte, anwenden, die anderen können unter Anleitung des Trainers erlernt werden und wieder andere können die Sportler selbständig anwenden. Für alle gültig ist das Erkennen

der Notwendigkeit durch den Sportler selbst, Fertigkeiten der Psychoregulierung zu beherrschen, die Überzeugung von der Wirksamkeit der Methoden und die Beharrlichkeit, diese Methoden bis ins Detail zu erlernen.

### **Das rationale Gespräch**

Das Gespräch des Trainers mit dem Sportler ist das am besten zugängliche und trotzdem effektive Erziehungsmittel. Die Zweckmäßigkeit, ein Gespräch zu führen, entsteht, wenn es notwendig wird, das Verhältnis eines Sportlers zur Teilnahme an den bevorstehenden Wettkämpfen zu verändern, Streßreaktionen zu verhindern und die Motivation zur Beherrschung der Methodik zur Psychoregulierung zu festigen.

Bei der Vorbereitung zur Führung des Gespräches müssen dessen Ziele und Inhalt klar bestimmt werden. Es muß berücksichtigt werden, was man gleichzeitig mit der gesamten Gruppe besprechen kann und was nur allein mit dem Sportler in vertraulicher Form gesagt werden muß. Das Gespräch schließt gewöhnlich eine Erläuterung von psychophysiologischen Mechanismen der Emotionen und eine kritische Beurteilung der Streßfaktoren der Wettkämpfe ein. Das formt beim Sportler eine kritische Beziehung zu sich selbst, wenn eine erhöhte emotionelle Erregung auftritt. Das gestattet auch, Streßgefahren zu neutralisieren. Das lenkt die Aufmerksamkeit des Sportlers auf die psychologischen Seiten der Wettkampfvorbereitung und überzeugt ihn von deren Notwendigkeit. Das beflügelt ihn zu hohen sportlichen Zielstellungen und zeigt die Realität, diese zu erreichen.

In der sportlichen Praxis gibt es viele Fälle, wo ein unverzügliches Eingreifen des Trainers erforderlich ist, um Einfluß auf den psychischen Zustand des Sportlers beim Wettkampf zu nehmen. Zum Beispiel waren die Ergebnisse der letzten abgegebenen Schüsse ausgesprochen schwach. Der Schütze beginnt übervorsichtig zu reagieren, setzt den Schuß oft ab und es droht Zeitnot. Hier ist ein ernüchterndes Gespräch erforderlich. Man sollte den Sportler nicht belehren, wie er zu schießen hat, sondern seine Aufmerksamkeit auf den sonst unausbleiblichen Einbruch lenken, wenn er seine Angst nicht abwirft. Am häufigsten treten diese Scheu und überflüssige Vorsicht bei der Schußabgabe am Anfang der Disziplin auf, wenn der Startzustand die gewohnte Koordination der Handlungen stört. Ein aktiver Zustand kann auch unter dem Einfluß unerwartet hoher Ergebnisse der schon abgegebenen Serien auftreten, wenn der Schütze fürchtet, den erreichten Vorsprung wieder zu verlieren. Versuche, die Arbeitsfähigkeit zu aktivieren und zu entschlossenen Handlungen überzugehen, unabhängig von der Wiederherstellung des psychischen Bereitschaftszustandes, kann zu ungerechtfertigt hohen Verlusten führen.

Eine Abgabe der Wettkampfschüsse in hohem Tempo, ohne nachzudenken und entschlossen, kann in einzelnen Fällen gute Ergebnisse ergeben, aber nur unter der Bedingung eines hohen technischen Könnens und eines optimalen psychischen Zustandes des Sportlers.

## **Suggestionen**

Suggestionen sind Einwirkungen eines Menschen auf einen anderen über Worte. Eine größere oder geringere Beeinflußbarkeit zeigen alle Menschen. Das ist eine normale psychische Eigenschaft. Die Beeinflußbarkeit wird durch die Konzentration auf die Suggestionenworte und durch eine passive unkritische Aufnahme charakterisiert. Die Aufnahmefähigkeit wird in hohem Grade im Zustand der Bedrückung, der Ermüdung oder der Schläfrigkeit sowie unter dem Einfluß hoher Autorität des Sprechenden und eines befehlenden Tones, mit dem die Suggestionen gesprochen wurden, verstärkt.

Suggestionen können im Zustand hypnotischen Schlafes, im Wachzustand oder über Autosuggestionenmethoden erfolgen. Allgemeingültig für alle ist, daß der zu Beeinflussende vorher in einen Ruhezustand gebracht wird, welcher die Aufnahmefähigkeit der zu suggerierenden Begriffe und Zustände begünstigt. Zum Inhalt nahe sind auch bestimmte Wortformeln für die Suggestionen. Der wesentliche Unterschied besteht in der Stärke und Tiefe der suggerierten Vorstellungen sowie in den Durchführungsbedingungen der Sitzungen und den Möglichkeiten der operativen Anwendung, wenn das die Umstände erfordern.

### **Suggestionen im Zustand des hypnotischen Schlafes**

In den 70er Jahren wurden ausgehend von den großen Möglichkeiten der Hypnose in vielen Sportarten mit deren Anwendung begonnen. Es erfolgte aber eine schnelle Ernüchterung. Das mit der Hypnose verbundene Ruhegefühl wirkte sich negativ auf die Tätigkeit von Boxern, Fechtern und Basketballern aus. Das gab den Anlaß, eine negative Beziehung zur Anwendung der Hypnose auch auf solche Sportarten auszuweiten, wo sie durchaus auch nützlich sein kann. Zu den letzteren Sportarten gehören nach unserer Meinung auch die Kugeldisziplinen im Sportschießen.

Einige Funktionäre im internationalen Sport sind der Meinung, die Anwendung der Hypnose bei der Vorbereitung von Sportlern nicht zuzulassen, weil deren Einfluß angeblich mit der Einwirkung verbotener pharmakologischer Mittel gleichzusetzen sei. Das ist nicht richtig. Die Hypnose mobilisiert beim Schützen keine irgendwie verborgenen latenten Potentiale des Organismus. Sie hilft nur bei der Realisierung erreichbarer Möglichkeiten. Die Anwendung der Hypnose behindern mehr die Vorurteile, welche hypnotische Erscheinungen mit etwas Geheimnisvollem und Unerklärlichem in Verbindung bringen.

Die Anwendung der Hypnose in den Kugeldisziplinen des Sportschießens kann zu einer hocheffektiven Methode zur Lösung einer Reihe praktischer Aufgaben werden. Suggestionen im hypnotischen Schlafzustand sind geeignet, auf die Vervollkommnung der Bewegungsabläufe einzuwirken, unerwünschte emotionelle

Erlebnisse zu unterdrücken und das Verhältnis zu stressogenen Situationen zu verändern. Die suggerierte Einwirkung hält lange und fest nach Beendigung der Sitzung an. Einzelne Probleme können mit einer Hypnosesitzung gelöst werden, für andere sind mehrere Sitzungen erforderlich.

Die Effektivität der Methodik hängt in hohem Grade von der Persönlichkeit des Sportlers, von seinem Wunsch und Glauben an den Erfolg, vom Charakter der zu lösenden Aufgaben und von der Art, wie unerwünschte Symptome, die beseitigt werden sollen, festsitzen, ab. Eine hypnotische Suggestion kann den Sportler auf die weitergehende Beschäftigung mit anderen Methoden zur Psychoregulierung vorbereiten.

Das Recht auf die Versetzung des Sportlers in einen hypnotischen Schlaf und die Durchführung suggestierender Einwirkungen in diesem Zustand hat nur ein Arzt. Die Wortformeln, welche die zu suggestierenden Vorstellungen enthalten, müssen allerdings durch den Trainer erarbeitet werden, da er bestimmt, welche konkreten Aufgaben im Vorbereitungstraining gelöst werden müssen.

Bei einer Hypnosesitzung werden genau wie bei anderen Suggestionismethoden drei Phasen unterschieden: Beruhigung, unmittelbare Einwirkung, posthypnotischer Zustand.

Beruhigung. Die Hypnosesitzungen werden in der Regel im speziell ausgerüsteten Arztzimmer mit erhöhter Schallisolierung durchgeführt. Es können auch zusätzliche physisch wirkende Verfahren angewendet werden: Das können Metronomschläge alle anderthalb bis zwei Sekunden, Uhrenticken und die lange Konzentration des Auges auf einen bestimmten Gegenstand, am besten auf einen hellen, sein.

R. Nydorf schreibt dazu: Vorgeschlagen wird, das Auge auf irgendeinen Gegenstand zu konzentrieren und in Abhängigkeit von der Ermüdung des Auges wird der Eintritt der Ermüdung suggeriert. Nachdem der Patient die Aufforderung erhalten hat, die Augen zu schließen, tut er das gern. Ich bat einen Patienten, sich in einen bequemen Sessel zu setzen und die Muskeln zu entspannen. Nachdem er auf Anweisung die Augen schloß, bat ich ihn, die rechte Hand in Schulterhöhe mit der Handfläche nach oben nach vorn zu strecken. Stellen Sie sich vor, auf der Handfläche liegt eine Kugel, deren Gewicht von Stunde zu Stunde wächst und sie deshalb immer schwerer zu halten ist. Am Ende erfolgte das Kommando die nur schwer zu haltende Hand abzusetzen, erleichtert durchzuatmen, die Muskeln zu entspannen und in einen tiefen Schlaf zu verfallen.

Der suggerierte Schlaf ist nicht gleich einem natürlichen Schlaf, obwohl er ihm ähnlich ist. Für dessen Entstehung sind das positive Verhältnis des Einschlafenden und die Wortsuggestionen des Arztes erforderlich. Für den suggerierten Schlaf ist das Vorhandensein einer „Rapportzone“, welche den Wortkontakt zwischen Arzt und Patienten gewährleistet, spezifisch.

Einwirkung. Die Effektivität der Suggestion hängt vom Zustand des Menschen und dem gedanklichen Inhalt der suggerierten Vorstellungen ab. Sie müssen vorab tief durchdacht werden. Die Suggestionsformel kann sowohl eine sofortige als auch eine verzögerte Realisierung vorsehen. In letzterem Falle werden der genauer Termin oder bestimmte Realisierungsbedingungen aufgezeigt. Zum Beispiel: „Im Verlaufe des gesamten Wettkampfes werden Sie sich entspannt, zuversichtlich und in einem angenehmen Zustand eines schöpferischen Aufschwunges fühlen. Gedanken an die Zuschauer und an die Wettkampfergebnisse werden Sie nicht stören. Jeder abgegebene Schuß wird Ihnen Freude machen.“

Die Suggestion kann direkt oder indirekt erfolgen. Die direkte Suggestion in Worten kann entweder einfach und kurz (schlafe, erhole Dich, aufwachen) oder relativ kompliziert und logisch begründet sein, wenn das für die Veränderung eines Verhältnisses zu etwas Bestimmtem notwendig ist. Wenn die Aufmerksamkeit auf technische Handlungsabläufe gerichtet wird, muß ein konkretes Programm mit dem Inhalt dieser Handlungsabläufe enthalten sein.

Bei der indirekten Suggestion wird eine Handlungsausführung in Verbindung mit diesem oder jenem Gegenstand oder Erscheinung gebraucht. Die Suggestionsformel muß genaue Hinweise enthalten, unter welchen Bedingungen die suggerierten Handlungsabläufe oder Vorstellungen realisiert werden müssen. Eine indirekte Suggestion hat eine große Kraft. Sie kann auch mit Erfolg im Wachzustand angewendet werden. So wird der Hinweis des Trainers „Sei aufmerksamer, bemühe Dich mehr“ gewöhnlich nichts verändern. Der Schütze weiß nicht, was er in seinen bewußt kontrollierten Handlungsabläufen verändern muß. Wenn aber der Trainer dem Schützen neue bisher nicht bekannte Patronen gibt: „Das sind Patronen mit hoher Qualität, sie werden Dir zeigen, wozu Du fähig bist“, so verändert das unbewußt für den Sportler sein Verhältnis zur Schußabgabe und mobilisiert ihn für eine bessere Ausführung der Handlungen bei der Schußabgabe.

Der posthypnotische Zustand ist die Periode unmittelbar nach dem Aufwachen. Die Psyche des Sportlers ist noch vollständig geöffnet für die Aufnahme der suggerierten Einwirkungen. Eine kurzzeitige Fortsetzung der Arbeit in diesem Zustand ist sehr produktiv. Wenn im Schlafzustand Formeln, die mit der Technik der Schußabgabe in Verbindung stehen, suggeriert wurden, so erfolgt jetzt die praktische Ausführung der suggerierten Handlungsabläufe oder zumindestens deren Imitation. In diesem Zustand festigen sie sich gut.

In der Schießpraxis haben Suggestionen im Hypnoseschlafzustand nur eine begrenzte Anwendung. Zu ihr nehmen einige hochqualifizierte Sportler Zuflucht, welche eine psychologische Hilfestellung vor sehr hochrangigen Wettkämpfen brauchen. Die technische Seite der Vorbereitung ist bei diesen Sportlern abgeschlossen und die suggerierten Einwirkungen sind gewöhnlich auf einen Abbau von Angstzuständen, auf die Neutralisation von stressogenen Einflüssen der

Wettkampfatmosphäre, auf die Beseitigung psychologischer Hemmnisse und auf die Festigung des Wettkampfgefühles gerichtet.

Suggestionen im Wachzustand haben eine geringere Effektivität als Suggestionen im Hypnoseschlafzustand. Dafür können sie durch den Trainer auch mit einer Gruppe junger Schützen als gedankliche Durcharbeitung der sportlichen Bewegungsabläufe zur Unterstützung der besseren Aneignung durchgeführt werden.

Vor dem Training muß ein Gespräch mit den Sportlern stattfinden, in welchem der Trainer erklärt, daß die bevorstehende Unterrichtseinheit nur eine Hilfestellung für das eigentliche Training ist. Sie unterstützt die Festigung der technischen Fertigkeiten, hilft Einstellungen zu formieren, die Aufmerksamkeit zu steuern und den emotionalen Zustand zu regeln. Zur Durchführung der Unterrichtseinheit sollten einige Bedingungen beachtet werden: Isolierter Raum, gedämpfte Beleuchtung, bequeme Sessel, in denen die Sportler eine ungezwungene Haltung einnehmen können. Es ist gut, wenn sie in den eigenen Betten liegen und sich schon auf die Nachtruhe vorbereitet haben.

Der Text für die zu suggerierenden Formeln sollte rechtzeitig vorher erarbeitet werden. Er muß genau den Modellen und Zuständen entsprechen, welche der Trainer bei den Sportlern herausbilden will. Die Worte werden langsam, monoton, gedämpft, klar und sicher ausgesprochen. Einige Worte und Phrasen werden mehrfach wiederholt. Die Sportler sollen dabei keinerlei Aktivitäten entwickeln. Es reicht aus, ohne nachzudenken auf die Worte des Trainers zu hören. Gut ist es, die Worte für sich selbst zu wiederholen. Das erhöht die Effektivität. Der Sportler kann in seiner Vorstellung die suggerierten Handlungsabläufe nachahmen.

Die Suggestionenformeln bestehen ebenfalls aus zwei Teilen: dem Beruhigungsteil, welche die Einstimmung auf die Aufnahme der Suggestionen schaffen soll, und dem Aktivierungsteil, in welchem im Bewußtsein des Sportlers die suggerierten Vorstellungen verarbeitet werden. Bei der Durchführung der Sitzungen können einzelne Schützen in einen Schlummerzustand verfallen. Das ist normal, der Kontakt mit dem Trainer bleibt dabei erhalten.

Wenn sich die Suggestionenformeln auf technische Handlungsabläufe konzentrieren, müssen die Sitzungen mit der Imitation von deren Ausführung abschließen. Das festigt das Einprägen der suggerierten Vorstellungen. Solche Sitzungen bringen bei systematischer Durchführung, und wenn sich die Schützen positiv dazu verhalten, merkbare Ergebnisse. Zugleich aber kann ein unzureichendes Durchdenken der suggerierten Formulierungen diese Methode diskriminieren, die Autorität des Trainers untergraben und die Sportler von der Teilnahme daran abhalten. Dazu ein Beispiel für eine schlecht durchdachte Nutzung dieser Methode: Die Sportlerin „L.“ ist Meister des Sports. Sie besitzt eine gute sportliche Technik. Bei den Wettkämpfen zeigt sie aber nur mäßige Ergebnisse. Die Trainingsergebnisse liegen beträchtlich

über den Wettkampfergebnissen. In Gesprächen mit dem Trainer klagt sie, daß bei Wettkampfauftritten bei ihr Scheu, Unsicherheit und schwermütige Stimmung aufkommen. Die Wettkampfteilnahme nimmt sie als schwere Pflichterfüllung auf. Vor dem Trainer stand nun die Aufgabe, diese Aufnahme der Wettkampfatmosphäre durch den Schützen zu verändern, die Kampf Stimmung bei Wettkämpfen zu festigen und eine Einstellung auf ein positives Verhältnis zur Wettkampfteilnahme zu entwickeln.

Unter Berücksichtigung des Gesagten wurde eine Suggestionsformel entwickelt, welche in die Gespräche mit dem Schützen am Tage vor den Wettkämpfen einbezogen wurde. Die Suggestionsformel enthielt folgende Worte: „Du gehst in die Wettkämpfe wie zu einer Feierlichkeit und hast das Wohlfühlgefühl des Schwierigen aber interessanten und angenehmen Kampfes. Die Wettkampfteilnahme ruft einen angenehmen Kräfteaufschwung, Begeisterung und Lebensfreude hervor.“ Am Morgen war der Wettkampfauftritt von „L.“ ausgesprochen schwach. Die Sportlerin erklärt das so: „Die ganze Nacht habe ich von einer großen Feier geträumt, Fahnen, Musik und begeisterte Menschen gesehen. Diese Euphorie hat mich auch im Wettkampf an der Feuerlinie nicht verlassen. Ich fühlte dabei keine Scheu oder die Verantwortung für ein gutes Ergebnis, was mich früher immer wieder gestört hatte. Nur so richtige Wettkampfstimmung hatte ich auch nicht. Dieses Freudegefühl, die Feiertagstimmung ließen mich einfach nicht auf das Schießen konzentrieren. Alles in mir hat gesungen!“

So führte diese Formulierung zwar zur Lösung der Aufgabe, für die sie angewendet wurde, aber auch zu einem anderen Extrem, welches nicht immer unschädlich ist. Der Fehler liegt aber nicht im Inhalt der Formel, nicht in deren Wirkungsrichtung, sondern in der nur einmaligen Anwendung. Die Sportlerin hatte keine Zeit gehabt, sich psychologisch an die suggerierte Kühnheit und Gelassenheit zu gewöhnen.

### **Autogenes Training**

Im Jahre 1932 publizierte der deutsche Psychiater J. Schulz die Ergebnisse seiner mehrjährigen Beobachtungen. Daraus folgt, daß im Zustand von Muskelentspannungen sich der Tonus der Gehirnrinde beträchtlich vermindert. In diesem Zustand erlangt der Mensch die Fähigkeit, durch Selbstsuggestion die Prozesse im Organismus zu steuern, welche unter anderen Bedingungen keiner bewußten Einwirkung unterliegen.

Objektive Untersuchungen bestätigen, daß der Mensch nach einigem Training die Fähigkeit erlangt, bei sich einen Schwere- und Entspannungszustand in den Armen und Beinen, einen Ruhe- und Schläfrigkeit Zustand hervorzurufen und auf das eigene Gemüt einzuwirken. Diese Methode erhielt den Namen Autogenes Training. Dessen Anwendung zeigte in der Psychiatrie eine hohe Effektivität, was die Grundlage dafür war, sie auch im Sport anzuwenden.

Die Besonderheit der sportlichen Tätigkeit forderten eine gewisse Korrektur der Methodik. Verschiedene Sportarten haben ihre Spezifik und stellen ihre Anforderungen an die Mechanismen der Lebenstätigkeit des Organismus des Sportlers. So entstand die Methodik, welche den Namen „psychoregulierendes Training“ – PRT erhielt. Das PRT besteht aus zwei Teilen.

Der erste Teil wendet Beruhigungsformeln zur Absenkung des Wachniveaus an, welche einen angenehmen Schlummerzustand hervorrufen. Es entsteht ein angenehmer Zustand für die Aufnahme der suggerierten Handlungsabläufe und deren Realisierung. Der zweite Teil sind Aktivierungsformeln, welche die Anforderungen an diejenigen Veränderungen enthalten, welche im Organismus unter deren Einwirkungen vor sich gehen sollen. Die Beruhigungsformeln sind allgemein für alle Sportler. Die Aktivierungsformeln werden ausgehend von den Aufgaben, die vor einer konkreten Sportlergruppe oder vor jedem einzelnen Schützen individuell stehen, ausgearbeitet.

Der Lernprozeß wird durch einen Psychologen oder Trainer unterstützt. Er besteht aus drei Abschnitten:

- a) Vertrautmachen der Sportler mit den Grundlagen der Methodik der Psychoregelung und Organisation der Übungstunde
- b) Erlernen der Methoden zur Psychoregelung
- c) Training – selbständiges Arbeiten der Sportler

Beim Vertrautmachen der Sportler mit der Methodik zur PRT ist es zweckmäßig zu unterscheiden, daß die Beherrschung dieser Methoden den Sportlern gestattet, den eigenen psychologischen Zustand zu steuern, Emotionen zu regeln und unerwünschte Erregungen, die bei der Wettkampfteilnahme auftreten, zu erkennen und zu unterdrücken. Erforderlich sind einige Sitzungen, bevor ein merkbarer Fortschritt bei der Beherrschung dieser Methode eintritt. Die Übungsstunden müssen Freude machen. man sollte es nicht zu eilig haben und bei ersten Mißerfolgen aufgeben. Kommt die Arbeit, kommt auch der Erfolg.

Mit den Sportlern, die den Wunsch haben, die Methode zur PRT zu erlernen, beginnen die Unterrichtsstunden. Sie können in einer kleinen Gruppe oder individuell erfolgen. Die Sportler sollen bequem sitzen oder liegen. Sie sollen die durch den Leiter ausgesprochenen Wortformeln sofort für sich selbst ohne jede Veränderung wiederholen.

Grundlage aller Modifikationen zur Beruhigung und Entspannung sind die Formeln von J. Schulz, welche gewöhnliche Worte mit physischen Empfindungen koppeln:

- Mein rechter Arm ist sehr schwer
- Mein rechter Arm ist sehr warm
- Das Herz schlägt ruhig und kräftig

- Ich atme vollständig ruhig
- Das Sonnengeflecht strahlt angenehme Wärme aus
- Meine Stirn ist kalt

Auf dieser Basis werden auch erweiterte Formeln aufgebaut, welche gewöhnlich auch in der Praxis der PRT angewendet werden:

- Ich ruhe mich aus
- Mir ist warm und bequem
- Nichts beunruhigt mich
- Meine Gedanken sind fern
- Alle Sorgen sind verschwunden, haben sich aufgelöst
- Ich ruhe mich aus, mir ist warm und angenehm
- Meine Muskeln sind entspannt
- Meine Arme sind entspannt und werden schwer
- Ich fühle Wärme in meinen Armen
- Meine Füße werden warm
- Die angenehme Wärme breitet sich auf meinem ganzen Körper aus
- Mir ist warm und angenehm
- Meine Lider werden schwer
- Eine angenehme Schläfrigkeit beherrscht mich

In der Anfangsetappe beim Erlernen liest der Lektor den Text laut vor. Er sollte möglichst langsam lesen. Die Worte sollen nicht laut aber klar ausgesprochen werden. Gesprochen wird monoton ohne Veränderung der Intonation. Die Stimme ist ruhig und sicher. Bei Annäherung an das Ende der Unterrichtsstunde und beim Übergang zur Beendigung des Entspannungszustandes wächst das Lesetempo. Die Intonation wird emotioneller und entschlossener. Zu Beginn des Unterrichtes sollte nicht der volle Text der Formeln genannt werden. Die Formeln müssen allmählich ergänzt und komplizierter werden, von Unterrichtsstunde zu Unterrichtsstunde.

Die Sportler sollen die Worteinwirkungen gleichsam, passiv, ohne geringste Anstrengungen, die auf die Ablenkung äußerer Störungen und fremder Gedanken gerichtet sind, aufnehmen. Es sollte nicht danach gestrebt werden, aus dem Bewußtsein fremde Gedanken und Vorstellungen zu verdrängen. Soll die Aufmerksamkeit ruhig unwillkürlich auf diese Umstellung und danach genauso natürlich zu den zu erlernenden Formeln und Empfindungen zurückkehren.

Die Übungsdauer beträgt 20-30 Minuten. Nach 5-6 Übungsstunden erfolgen dann eine Übungsstunde mit dem Lektor und zwei Stunden selbständig mit Sprechen der Texte im Selbstgespräch. Die Sportler gehen dann zu einer vollständig selbständigen Arbeit über, wenn sie den Text auswendig beherrschen und in der Lage sind, sich in einen vollständig entspannten Zustand zu versetzen. Gut ist auch die Verwendung eines Recorders.

Aktivierung. Die Aktivierungsformeln müssen verständlich, kurz und kategorisch sein. Sie sollen ohne Zweifel und mit dem Bestreben, die suggerierten Vorstellungen beherrschen zu lernen, aufgenommen werden. Sie können auf folgende Ausbildungsseiten des Schützen gerichtet sein:

- Steuerung der Aufmerksamkeit
- Entwicklung der Muskelkontrolle
- Tieferes Erkennen des Modells der richtigen Bewegungsabläufe
- Verhütung unwillkürlicher Muskelreaktionen
- Formung der notwendigen Einstellungen
- Schaffung eines positiven Verhältnisses zur Wettkampfteilnahme
- Festigung des Selbstvertrauens, der Entscheidungsfreudigkeit und der Beharrlichkeit

Es ist nicht notwendig, daß dieser gesamte Fragenkomplex in einer Sitzung behandelt wird. Man muß allmählich von der Erarbeitung einer Frage zur anderen übergehen und den Inhalt der Formeln erweitern. Schon erlernte Fragen können im weiteren in kurzen, fast symbolischen Formulierungen wiederholt werden. Die ganze Formelliste kann man sich als untereinander austauschbare Blöcke vorstellen. Jede Sitzung wird mit Formulierungen, welche dem Ziel dieser Sitzung entsprechen, komplettiert.

Betrachten wir als Beispiel einige Aktivierungsformulierungen für einen Pistolenschützen.

### **Erarbeitung eines Modells der Schußabgabe**

„...Ich liebe meinen Sport, das Pistolenschießen. Ich stelle mir alle Handlungsabläufe bei der Schußabgabe gut vor. Ich sehe die Reihenfolge und die Koordination meiner Tätigkeit ein. Mein Arm ist kräftig und hält die Waffe sicher und stabil unter dem Spiegel. Ich fühle klar den Anfangswiderstand des Abzuges und seine weiche Vollendung. Je näher ich der Schußabgabe komme, desto besser und sicherer ist die Stabilität meines Armes, desto fester und unbeweglicher steht das Korn in der Kimme. Mit jedem Schuß, mit jedem Training klappt alles besser und besser. Mein Zeigefinger gehorcht meinem Willen. Je näher die Schußabgabe ist, umso stabiler ist mein Arm, umso unbeweglicher steht das Korn in der Kimme. Diese gute Arbeitsfähigkeit bleibt vom ersten bis zum letzten Schuß, bei allen Serien erhalten“.

Häufig denkt der Sportler nicht in Worten, sondern in Begriffen. Die mehrfache Wiederholung der Formulierungen festigt im Bewußtsein die Reihenfolge der Strukturelemente der Handlungsabläufe und das Tempo und den Rhythmus der Durchführung. Es ist zweckmäßig, beim praktischen Schießen das Modell der Handlungsabläufe unmittelbar nach deren Ausführung gedanklich durchzugehen.

Das Verhältnis zu den Wettkämpfen. „Früher war ich bei den Wettkämpfen zu aufgereggt. Jetzt habe ich mich von der Aufregung befreit. Die Gedanken, welche mich früher gestört haben, sind fort und aufgelöst. Ich gehe zum Wettkampf ruhig, gelöst und konzentriert. Die Wettkampfteilnahme macht nur Freude, es ist ein schwerer aber angenehmer Kampf. Ich fühle, wie die Kräfte kommen und eine leichte schöpferische Unruhe, welche mich besser und besser für die Schußabgabe mobilisiert. Ich zähle nicht die Ringe, das Endergebnis interessiert mich erst nach dem Wettkampf. Ich sehe meine Handlungen und führe sie vollständig sicher und entschlossen durch.“

Festigung der Motivation. „Ich habe begonnen, mich auf die Olympischen Spiele vorzubereiten und gehe diesen Weg bis zum Ende. Olympische Spiele, das sind die wichtigsten Wettkämpfe der Neuzeit. Eine Goldmedaille der Olympischen Spiele zu gewinnen ist mein höchstes Lebensziel. Diesem Ziel sind alle meine Interessen untergeordnet und ich setze alle meine Kräfte dafür ein. Ich weiß, daß ich siegen werde und ich tue alles, was dafür notwendig ist. Ich muß durch die Ausscheidungswettkämpfe. Ich bin bereit dazu. Ich bin bereit für eine absolut fehlerfreie Schußabgabe. Die Gedanken an den Wettkampf beflügeln mich zum Kampf um den Sieg“.

Eine Variante des PRK ist die Anwendung von Formeln für die Selbstsuggestion mit Wortvorstellungen. Sie werden durch erfahrene Sportler im selbständigen Training angewendet. Vorteil dieser Methode ist die konkrete Anwendungsrichtung zur Lösung von Problemen, die vor dem Sportler stehen, sowie die Tatsache, daß die Formulierungen durch den Sportler selbst oder mit dessen aktiver Teilnahme erarbeitet werden und die Möglichkeit einer operativen Korrektur des Inhaltes der suggerierten Vorstellungen bei einer veränderten Situation. Sie kann zu einer beliebigen Zeit und unter beliebigen Bedingungen angewendet werden, auch unmittelbar an der Feuerlinie bei Wettkämpfen.

Bei der Erarbeitung von Formulierungen sollte man sich von Folgendem leiten lassen: Die Formeln werden in der Ich-Form in der Gegenwart und in der Bestätigungsform erstellt. Wenn irgend etwas in seinem Verhältnis oder im Verhalten verändert werden soll, ist zuerst das zu streichen, was entfernt werden soll. Dazu ein Beispiel: „Früher hatte ich die schlechte Angewohnheit den Schuß viel zu schnell abzugeben. Jetzt habe ich diese Angewohnheit abgelegt. Mein Arm ist stark und hält die Waffe sicher und stabil unter dem Spiegel. Auch mein Zeigefinger gehorcht vollständig meinem Willen. Bei der Schußvorbereitung bin ich ruhig und die Koordination zwischen Drücken und Zielen klappt gut. Lieber den Schuß etwas später abgeben als zu zeitig. Mein Arm ist kräftig und stabil und hält die Waffe sicher über die benötigte Zeit“.

Häufig wird es notwendig, eine Psychoregulierung direkt an der Feuerlinie vorzunehmen. Die Anwendung von Formeln der Selbstsuggestion gestattet es, die Gedanken und die Aufmerksamkeit auf Vorstellungen und Erscheinungen umzuschalten, welche helfen, die innere Bereitschaft zur Schußabgabe wiederherzustellen, sich auf technische Fragen bei der Schußabgabe zu

konzentrieren, von der Wettkampfatmosphäre abzuschalten und die Wertigkeit der Wettkämpfe als stressogenen Faktor herabzuspielen. Wenn der Beruhigungsteil der Selbstsuggestionsformeln besprochen wird, sollten nur langsame ruhige Bewegungen erfolgen, wie zum Beispiel das Umpacken von Patronen von einer Schachtel in die andere. Sie können auch von beruhigenden Massagebewegungen – leichtes Streicheln und Reiben des Halses, des Gesichtes und der Arme – begleitet werden.

Zur Verminderung der emotionellen Erregung kann eine willkürliche Entspannung der Gesichtsmuskeln effektiv sein. Durchlebte Emotionen finden immer ihren Ausdruck in der Gesichtsmimik. Obwohl die Schützen nicht gewohnt sind, ihre Emotionen stürmisch auszudrücken, kann man trotzdem an der Feuerlinie bei den Wettkämpfen hochgezogene Augenbrauen und angespannte Gesichter sehen. Deshalb ist es zweckmäßig, in die Beruhigungsformeln solche Worte wie „Mein Gesicht ist ruhig, warm und aufmerksam“ einzubeziehen. Wenn man dem Gesicht einen ruhigen sorglosen Ausdruck verleihen kann, hat das auch einen Einfluß auf den emotionellen Zustand.

Schlaf. Es ist bekannt, welchen positiven Einfluß ein einfacher tiefer fester Schlaf ohne Träume und Ängste auf die Arbeitsfähigkeit hat. Er hat einen wohltuenden Einfluß auf die Seele, stellt die Kräfte wieder her und erweckt Interesse und Tatendrang. Durch die Anwendung entsprechender Selbstsuggestionsformeln kann man lernen, unter praktisch beliebigen Bedingungen zu schlafen. Diese können das Abschalten von beunruhigenden Gedanken, ein schnelles Einschlafen und einen ruhigen tiefen Schlaf unterstützen.

Hier seien einige kurze Formeln, die den Schlaf bewirken sollen, genannt:

- Ich ruhe mich aus, mir ist warm und ich fühle mich bequem
- Nichts beunruhigt mich
- Alle meine Muskeln sind entspannt
- Eine angenehme Wärme durchdringt meine ganzen Körper
- Meine Lider werden schwer
- Ich tauche in einen tiefen, angenehmen Schlaf

Die Anwendung von Selbstsuggestionsformeln mit Wortvorstellungen kann eine wesentliche Hilfe beim Aufbau der Armruhe sein. Sie müssen Worte enthalten, welche die Aufmerksamkeit auf die notwendigen Eigenschaften dazu konzentrieren. Solche Worte sind zum Beispiel: „Mein Arm ist kräftig und stabil und hält die Waffe unbeweglich unter dem Spiegel. Ich sehe das absolut unbewegliche Korn in der Kimme. Es steht genau unter dem Spiegel. Ich kann diese Tätigkeit lange Zeit fortsetzen, so lange, wie ich zur Schußabgabe brauche. Mit jedem Mal, mit jedem Training wird mein Arm kräftiger und stabiler, und das Korn steht unbeweglicher in der Kimme“. Das erste Mal werden die Wortformeln im entspannten Zustand, liegend oder bequem im Sessel sitzend gesprochen. Nachdem eine klare gedankliche

Vorstellung des gestrichenen Kornes im Haltepunkt und der Empfindungen der Muskelanspannungen gewonnen wurden, kann man zum praktischen Üben mit der Pistole übergehen. Beim Training außerhalb des Schießstandes sollte in möglichst größerer Entfernung ein schwarzer Punkt auf hellem Hintergrund befestigt werden. Der Durchmesser des schwarzen Punktes sollte der Kornbreite entsprechen, wie der Schütze den Spiegel auf die Schußentfernung beim Zielen sieht. Beim Aussprechen der Formeln bemüht sich der Schütze aktiv um die Unbeweglichkeit des Armes. Eine eifrige und systematisch durchgeführte Trainingsarbeit führt ziemlich schnell zu merkbaren Fortschritten. Wenn der Sportler mit der Verbesserung zufrieden ist und seine Bemühungen nicht weiter fortgesetzt werden, wird die Aufgabe nicht gelöst. Genauso zwecklos ist das Hinausschieben der Übungen auf einen längeren Zeitraum. Wer an sich hohe Anforderungen nach dem Prinzip „Schone Dich nicht, arbeite hart“ stellt, gibt die notwendigen Ergebnisse.

Ein Schütze, der einmal den Zustand der völligen Unbeweglichkeit seines Armes erlebt hat, kommt zu einem neuen Abschnitt, zu einem neuen Qualitätszustand seiner Trainingsarbeit. Die gewonnene Überzeugung, daß der eingeschlagene Weg richtig ist und die Lösung der Probleme real ist, motiviert für neue Anstrengungen und für harte Anforderungen an sich selbst. Dabei verstärkt sich auch merkbar die suggerierende Einwirkung der angewendeten Wortformeln.

Einen positiven Einfluß auf die Entwicklung der Armruhe kann auch die Kleidung des Schützen ausüben. Die Wettkampfregeln erlauben die Anwendung von speziellen Schießjacken, und die Pistolenschützen sollten die kleinen Vorteile, die mit deren Nutzung verbunden sind, nicht unter den Tisch fallen lassen.

Die Schießjacke aus festem, schwerem Material gibt eine zusätzliche physische Belastung für die den Arm beim Zielen haltenden Muskeln, jedoch ist das ein lösbares Problem. Dafür aber werden die Armschwankungen im Schultergelenk beträchtlich begrenzt, was die Stabilität der Waffe begünstigt.

Die meisten großen internationalen Schießwettkämpfe finden in der warmen Jahreszeit statt und die Schützen vernachlässigen die positiven Potentiale, die mit der Anwendung einer schweren Jacke verbunden sind. Es ist klar, der positive Einfluß kommt nur bei ständiger Anwendung, sowohl beim Training als auch im Wettkampf, zu tragen.

Es muß berücksichtigt werden, daß die Nähart der Jacke so sein muß, daß beim Heben des Armes keine starke Anspannung des Materiales unter der Achselhöhle entsteht.

## **Das Schießen mit der Freien Pistole**

Das Schießen mit der Freien KK-Pistole auf eine Entfernung von 50 m ist eine der Grunddisziplinen des Programmes der Weltmeisterschaften und der Olympischen Spiele. Die zur Anwendung erlaubte orthopädische Schäftung und der Stecherabzug geben die Illusion, leicht hohe Ergebnisse zu erreichen. Jedoch gelingt es den Sportlern nur selten durch hohen Trainingsfleiß die Höhen der sportlichen Meisterschaft zu erklimmen. Der Trainingsumfang geht hier nicht automatisch in Qualität über.

Sportler, welche das Schießen mit der Freien Pistole gut beherrschen, zeigen über viele Jahre auch gute Ergebnisse in anderen Schießdisziplinen.

## **Die Waffe**

Die modernen Konstruktionen von Freien Pistolen vereinen in sich die Suche und Experimente der vorhergehenden Schützengenerationen. Gegenwärtig unterscheiden sich die einzelnen Modelle nur wenig voneinander. Besonderheiten sind das große Gewicht, die große Visierlinienlänge, hohe Trefferdichte, orthopädische Schäftung und Stecherabzug. Die Wettkampfbregeln sehen folgende Begrenzungen vor: Die Laufachse der Pistole muß oberhalb der Oberseite des Handgelenkes verlaufen und die Schäftung darf den Arm oberhalb des Handgelenkes nicht berühren. Die Visierung darf keine Linsensysteme enthalten.

Das große Gewicht der Pistole von 1200 - 1400 Gramm ergibt ein erhöhtes Trägheitsmoment und unterstützt die Beibehaltung der erreichten Unbeweglichkeit der Waffe. Das ist für die erfolgreiche Vollendung der Schußabgabe äußerst wichtig. Zum anderen erfordert das ruhige Halten der Pistole beim Zielen einen bedeutenden Aufwand an physischer Kraft. Wenn die Kraft nicht ausreicht, ist das Erreichen einer unbeweglichen Waffe eine schwierige Aufgabe. Dann wandelt sich das große Gewicht der Waffe aus einem Vorteil in sein Gegenteil um.

Die große Visierlinienlänge von 320- 400 Millimetern begünstigt die Zielgenauigkeit. Diese positive Eigenschaft kommt aber erst bei einer guten Armruhe und bei vollständiger Feststellung des Handgelenkes zur Geltung.

Der Stecherabzug unterstützt das Erreichen hoher Ergebnisse. Er verursacht aber bei den einen Anfängerschützen eine überflüssige Vorsicht und Angst, zu zeitig zu drücken, und bei anderen umgekehrt eine unbegründete Entschlossenheit und Eile bei der Schußabgabe. Der Stecher erhöht die Zeit für die Auslösung des Abzugsmechanismus und kompliziert die durch den Schützen zu lösende Aufgabe. Die Vorteile des Stecherabzuges kommen in vollem Maße nach dessen Beherrschung zum Tragen. Bis dahin kann er auch die Tätigkeit des Sportlers erschweren.

Alle Pistolenmodelle haben eine offene Visierung. Form, Abmessungen und Kornbreitenverhältnis werden individuell ausgewählt. Am meisten verbreitet sind Balkenkorne mit einer Breite zwischen 3,2 und 3,6 mm. Die Kimme muß so ausgewählt werden, daß beim Zielen zwischen Korn und Kimmenwandung ein sichtbarer Spalt von einem Viertel bis zur Hälfte der sichtbaren Kornbreite bleibt. Das Streben nach einer sehr engen Kimme, welche angeblich die Kontrolle der Lage des Kornes erleichtert, führt zu einer schnellen Ermüdung des Auges und der Spalt wird unsichtbar. Eine zu breite Kimme ruft Unsicherheit bei der Kontrolle der Verfeinerung der Kimme hervor.

Einige starke Schützen verwenden eine trapezförmige Kimme mit Verbreiterung nach unten. Das erhöht die Sichtbarkeit des Kornes in der Kimme, wobei die Kimmenwandungen durch das Auge als streng parallel empfunden werden. Das hängt wahrscheinlich mit den Besonderheiten des Auges zusammen.

### **Das Umfassen der Waffe**

Die orthopädische Schäftung einer modernen Freien Pistole ist so ausgeführt, daß sich die Hand des Schützen beim Zielen in etwas nach unten geneigter Stellung befindet. Das erhöht die Stabilität der Pistole. Jedoch ist eine zu starke Neigung, die eine zu große Anspannung der Hand bewirkt, nicht erwünscht.

Die Hand wird möglichst tief in den Pistolengriff eingesetzt. Der Teil der Handfläche zwischen Daumen und Zeigefinger berührt den Griff. Der Daumen befindet sich in der dafür vorgesehenen Aussparung und ist in Laufrichtung gestreckt und etwas angespannt. Mittlerer, Ring- und kleiner Finger umfassen den Pistolengriff. Die Nase im Bereich des Abzugsbügels liegt am zweiten Glied des Mittelfingers. Die Kraft, mit welcher diese Finger den Pistolengriff drücken, ist parallel zur Laufachse gerichtet.

Der Zeigefinger liegt zwischen Gelenk und Mitte des ersten Gliedes am Ende des Stechers an. Das erste, das zweite und teilweise das dritte Glied dürfen den Griff nicht berühren.

Nehmen wir die Anschlagshaltung mit der Waffe ein und zielen. Wir lockern etwas die Kraft beim Umfassen der Waffe. Dabei kann ein Gefühl „des Herausdrückens“ der Pistole aus der Hand entstehen. Das ist der Einfluß des großen Handballenmuskels, der seine gewohnte Lage einnehmen möchte. Das muß beseitigt werden, indem die linke Seite des Pistolengriffes etwas vertieft wird.

Relativ oft streben die Schützen danach, den Griff möglichst eng zu gestalten, damit die Waffe mit geringstem Kraftaufwand gehalten wird. Das ist nicht immer gerechtfertigt. Die Entspannung der Handmuskulatur kann bewirken, daß die Waffe nicht mehr gelenkt werden kann und daß scharfe nicht vorherzusagende

Waffenbewegungen durch den Rückschlag auftreten können, die zu großen Abweichungen führen. Beim lang anhaltenden Schießen verdrängt ein enger Griff die flüssigen Bestandteile aus dem Handgewebe und die Hand wird kleiner. Die Schäftung, die erst eng war, wird zu weit. Es ändert sich die Lage der Hand, und die Kraft zum Umfassen der Waffe muß geändert werden. Alles das wirkt negativ auf die Ergebnisse.

Eine sehr genau an das Relief der Hand angepaßte Schäftung vermindert nach einiger Zeit das Gefühl der Muskelkontrolle, was sich negativ auf die Steuerung der Pistole beim Zielen auswirkt. Das Streben nach vollständiger orthopädischer Anpassung der Schäftung kann als nicht gerechtfertigt gelten. Es ist ausreichend, wenn die Schäftung bequem ist und eine konstante Lage der Hand gewährleistet. Kriterien für die richtige Anpassung der Schäftung sind:

- Beim Zielen befindet sich die Hand in einer geraden Linie mit dem Unterarm, als ob sie die Verlängerung des Unterarmes ist.
- Bei der Grobausrichtung der Waffe kommt das Korn automatisch in der Kimme zu stehen.

Die Kraft beim Umfassen der Waffe muß durch den Schützen experimentell gefunden werden. Wir zielen. Wir verstärken und schwächen die Kraft beim Umfassen der Waffe und beobachten dabei das Verhalten des Pistolenlaufes. Eine Veränderung der Kraft sowie die Bewegungen des Zeigefingers, der das Drücken des Abzuges simuliert, dürfen keine Laufbewegungen hervorrufen. Wenn sich der „Lauf nach dem Finger bewegt“, muß die Stellung der Hand in der Schäftung verändert werden. Der Rückschlag bei der Schußabgabe muß eindeutige Laufbewegungen bewirken. Wenn das nicht der Fall ist, muß die Kraft beim Umfassen der Waffe verändert werden.

Die Stabilität des Laufes hängt in hohem Maße von der Lage des Massenschwerpunktes der Pistole ab. Gewöhnlich liegt der Schwerpunkt unmittelbar vor dem zweiten Glied des Mittelfingers. Bei einer Verschiebung des Schwerpunktes in Laufrichtung wird es schwer, die Waffe zu halten. Bei der kleinsten Abschwächung der Kräfte beim Umfassen der Waffe beginnt der Lauf zu „schwimmen“. Bei einer Verschiebung des Schwerpunktes in Richtung Schäftung treten Laufschrägungen unter der Einwirkung unterschiedlicher Einflüsse auf. Bei genügenden Reserven an Kraftausdauer kann eine geringe Verschiebung des Schwerpunktes in Laufrichtung sich als nützlich erweisen.

Der Vorderteil der Schäftung muß in dem Bereich, wo Mittel- und Ringfinger aufliegen, breit genug sein, damit die Druckkraft der Finger kein Drehmoment hervorruft, welches den Lauf der Waffe nach links zieht.

Der Schütze sollte zweckmäßigerweise etwas mit der Schäftung durch Vergrößerung oder Verkleinerung der Dicke der Schäftung in der Laufrichtung nach vorn oder hinten experimentieren, um die für ihn günstigste Ausbalancierung der Waffe zu

suchen. Das kann mit Hilfe kleiner Zwischenlagen unter die zweiten Fingerglieder erfolgen. Dabei ist aber auch zu berücksichtigen, daß eine heute gelungene Lage mit der Veränderung des Trainingsniveaus nach einiger Zeit korrigiert werden muß.

Das Anpassen der Schäftung in kleinerem Umfang kann durch den Schützen selbständig erfolgen. Man kann zum Beispiel gewöhnlichen Kork in dünne Scheiben mit einer Fläche von etwa 4x6 mm schneiden und diese Scheiben an den Stellen aufkleben, die eine Verstärkung erfordern. Dieses mosaikartige Bekleben erhöht das Griffrelief. Die Korkoberfläche läßt sich leicht mit dem Messer, der Raspel oder mit Sandpapier bearbeiten. Die Korkoberfläche gibt die angenehme Empfindung einer geringen Elastizität, Wärme und guten Haftung an die Handfläche.

### **Der Stecherabzug**

Der bei Freien Pistolen verwendete Stecherabzug gestattet die Schußabgabe mit minimalstem Kraftaufwand durch den Zeigefinger. Das gestattet hohe Schießergebnisse. Der Stecher hat unbestreitbare Vorteile gegenüber gewöhnlichen Abzügen, die eine bedeutend höhere Abzugskraft erfordern. Gleichzeitig treten bei der Verwendung eines Stecherabzuges auch einige Schwierigkeiten auf.

Die Auslösekraft des Stechers einer Freien Pistole kann im Bereich von vier bis dreißig Gramm liegen. Theoretisch ist der Stecher im notwendigen Moment desto leichter zu betätigen, je geringer die Auslösekraft ist. In der Praxis sieht das etwas anders aus. Ein zu leichter Abzug von 4 bis 5 Gramm spricht bei der ersten Berührung mit dem Finger an. Um einem vorzeitigen Schuß vorzubeugen, muß der Schütze, so lange er das Zielen noch nicht beendet hat, den Finger in der Luft halten und darf den Stecher nicht berühren. Wenn die Waffe die richtige Lage erreicht hat, nähert sich der Finger vorsichtig dem Abzug. Aber dazu ist eine bestimmte Zeit erforderlich. Zum Zeitpunkt der Schußabgabe wird der brüchige Zustand der Stabilität der Waffe gestört. Dazu trägt auch die Fingerbewegung selbst bei. Daraus ergibt sich die methodische Zweckmäßigkeit, den Finger von Anfang an auf den Stecher zu legen, diesen aber etwas härter auf 8-12 Gramm einzustellen.

Genauso wichtig ist es die Kraft auf den Abzug parallel zur Laufachse zu richten. Dazu muß der Zeigefinger im ersten Glied gebeugt werden. Infolge des anatomischen Aufbaues der Hand ist das isolierte Beugen nur des ersten Gliedes, wobei die anderen Muskeln unbeweglich bleiben, eine komplizierte Aufgabe, welche relativ viel Zeit erfordert. Bedeutend einfacher ist es, den Zeigefinger im Basisglied oder im zweiten Glied zu beugen. Obwohl dabei die Abzugskraft unter einem bestimmten Winkel zum Lauf gerichtet ist, bringt das wegen der geringen Abweichung keinen Schaden. Man muß dabei berücksichtigen, daß die unter einem Winkel auf den Stecher wirkende Kraft einen toten Gang hervorrufen kann, welche den Charakter

der Abzugskraft wesentlich verändert. Moderne Pistolenkonstruktionen sehen die Möglichkeit einer speziellen Justierung vor, die diesen Nachteil beseitigt.

Der Stecherabzug läßt bei Anfängerschützen die Illusion zu, daß es leicht ist, damit das Zentrum der Scheibe zu treffen. Das führt aber zu einem fehlerhaften Weg. Das Streben des Anfängers, den Zeitpunkt des Zusammenfallens von gestrichen Korn und Haltepunkt zur Schußabgabe mit dem leichten Abzug zu nutzen, ist natürlich.

Das setzt aber eine plötzliche Bewegung des Zeigefingers voraus, was zur Störung der Einrichtung der Waffe im Moment der Schußabgabe führt. Dieser verbreitete Fehler ist als „Reißen“ bekannt. Eine Verschiebung der Waffe kann auch bei gleichmäßiger Entwicklung der Abzugskraft erfolgen. Der Schütze strebt nach Beschleunigung der Schußabgabe und bremst dabei gleichzeitig die ruckartige Bewegung des Zeigefingers. Dabei aber wird der Bewegungsimpuls auf andere Muskeln der Hand übertragen und deren wachsende Aktivität bringt die Waffe aus der Schußrichtung.

Die Bemühungen des Schützen zur Erreichung einer unbeweglichen Waffe formt im Zentralnervensystem ein Programm zur Blockierung der Bewegungszentren. Diese Blockierung weitet sich auch auf die Muskeln des Zeigefingers aus. Zum Ende des Zielvorganges fixiert das Auge das unbewegliche Korn im Haltepunkt, aber der Zeigefinger will sich nicht bewegen und gehorcht dem Schützen nicht.

Der Sportler richtet seine Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit des Zeigefingers und er strebt danach, durch seine Willensanspannung die Arbeitsfähigkeit des Zeigefingers wiederherzustellen. Das gelingt, aber gleichzeitig werden die Muskeln von Hand, Arm und Hals aktiviert. Der abgegebene Schuß ist in der Regel schlecht. Eine Blockierung der Muskeln des Zeigefingers kann auch bei einem zu leichten Abzug stattfinden, wenn der Schütze fürchtet, durch unwillkürliche Bewegung des Fingers einen vorzeitigen oder zufälligen Schuß auszulösen.

Die Abgabe eines gezielten Schusses verläuft immer bei hoher Anspannung des Nervensystems. Dieser Spannungszustand wird durch Willenseinstellungen, welche auf Verbesserung der auszuführenden Tätigkeit gerichtet sind, unterstützt. Wenn der Schütze als Endziel aller seiner Bemühungen die Schußabgabe sieht, so dient diese Schußabgabe als Signal für die Beendigung der Tätigkeit und ruft einen unwillkürlichen Abfall der Anspannung hervor. Allmählich erlangt nicht nur der abgegebene Schuß, sondern auch die dem Schuß vorangehenden Faktoren, wie Umschalten der Aufmerksamkeit vom Zielen auf das Drücken, Entwicklung der Abzugskraft, Ablauf der gewohnten Zeit für die Schußabgabe und der Gedanke an das Abkommen Signalcharakter für die Beendigung der Tätigkeit. Indem damit die Wirkung der Willenseinstellung beendet wird, ruft alles das einen Abfall der Anspannungen hervor und stört die erreichte Koordination der Muskelprozesse. Im Training ist die für die Schußabgabe aufgewendete Zeit ziemlich konstant. An diese Zeitspanne paßt sich auch der Organismus des Sportlers unbewußt an. Mit

Ablauf der gewohnten Zeit wächst das Bedürfnis zu atmen, unwillkürlich vermindern sich die Muskelanspannungen. Manchmal zwingt das den Schützen, sich mit der Schußabgabe zu beeilen, um in dem gewohnten Zeitlimit zu bleiben, obwohl er zur Schußabgabe noch nicht bereit ist. Eine Frage, zu welcher die Meinungen von Trainern und Schützen aufeinandertreffen, ist die Frage der Priorität des Drückens über die Stabilität oder umgekehrt. Die Befürworter der Priorität des Drückens denken, daß auch bei einer sehr guten Stabilität eine schlechte Steuerung der Tätigkeit des Zeigefingers entweder zu einem vorzeitigen oder zu einem verspäteten Schuß führen. Ein Schütze, der vollkommen die Steuerung seines Fingers beherrscht, hat die Möglichkeit, auch bei schlechter Stabilität die kurzzeitigen Perioden, wo die Waffe günstig steht, zu nutzen.

Die Befürworter der Priorität der Stabilität führen einen anderen Standpunkt an: um ins Zentrum der Scheibe zu treffen, ist es unbedingt notwendig, daß der Schuß zum Zeitpunkt des Zusammenfallens von Korn und Haltepunkt erfolgt. Das läßt sich nicht durch Entwicklung der Geschicklichkeit des Fingers, sondern durch Verbesserung der Stabilität der Waffe erreichen. Bricht der Schuß etwas früher oder später, hat keine Bedeutung. Bei guter Stabilität der Waffe ist keine Geschicklichkeit des Zeigefingers erforderlich. Damit braucht sich die Psyche des Sportlers nicht mit der Suche nach dem „günstigen Zeitpunkt“ zu beschäftigen, was sich positiv auf die Arbeitsfähigkeit besonders unter Wettkampfbedingungen auswirkt.

Eine Lösung der Frage ist wahrscheinlich darin enthalten, welche Ziele vor dem Schützen stehen: Eine schnelle Erhöhung der Ergebnisse ohne Ambitionen auf die Formung vom höchsten sportlichen Können oder das Streben nach Ergebnissen im Rekordbereich. Das Training der Stabilität ist ein langer und aufwendiger Prozeß. Die Verbesserung läßt sich wegen der langsamen Veränderungen nur schwer verfolgen. Im Anfangsstadium, wenn sich die Waffenschwankungen den Bemühungen des Schützen noch nicht unterwerfen, ist die einzige Methode für einen guten Treffer, mit dem Abzug zu „tricksen“. Für ein passables erstes Ergebnis ist diese Einstellung produktiv. Ein Teil der Schüsse gelingt, ein Teil sind Ausreißer.

Der Anfänger möchte schnell Erfolge sehen. Gute Treffer verbucht er auf seine Kunst, bei schlechten hat er Pech gehabt. Mit dem Training verbessert sich die Stabilität der Waffe und die Ergebnisse werden besser. Einzelne Ausreißer werden nicht beachtet, ihre Ursachen werden ignoriert. Nach einer bestimmten Zeit steigen die Ergebnisse langsamer oder überhaupt nicht mehr. Die Erhöhung der Trefferdichte wird durch weite Ausreißer kompensiert. Ohne gute Stabilität der Waffe und deren ständige Vervollkommnung ist die Perspektive des sportlichen Könnens begrenzt. Mit dem Übergang auf ein ernsthaftes Training ist ein „Tricksen“ mit dem Abzug unzulässig. An die erste Stelle im Training muß die Festigung der Stabilität gestellt werden. Charakteristisch ist, daß bei hohem sportlichen Niveau die Widersprüche zwischen Stabilität und Drücken ihre Schärfe verlieren. Der Schütze erlangt die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das Drücken zu lenken, ohne Nachteile für die Stabilität. Die Handlungen verlaufen koordinierter. Die Beendigung des Zielvorganges aktiviert

unterhalb des Bewußtseins das Krümmen des Zeigefingers und die Entwicklung des Druckes auf den Abzug festigt die Stabilität der Waffe.

In der methodischen Literatur findet sich die Beschreibung verschiedener Methoden des Drückens beim Stecherabzug. Bei aller Vielfalt hat die pulsierende Methode die größte Perspektive. Das Wesen dieser Methode muß von möglichen Abarten abgegrenzt werden: Nach Berühren des Stechers mit dem Finger führt der Schütze kurze impulsartige Verstärkungen des Druckes aus, die jedoch nicht ausreichen, den Schuß auszulösen. Das bewahrt die Funktionstüchtigkeit der Fingermuskeln und verhindert ein Blockieren. Die Frequenz der impulsartigen Druckverstärkung beträgt 2 bis 3 je Sekunde. Jeder Impuls besteht aus einer wellenartigen Verstärkung und Abschwächung des Druckes auf den Abzug. Dabei wird der Finger nicht vom Stecherabzug gelöst. Das Feinzielen erfolgt vor dem Hintergrund dieser Druckimpulse mit dem Zeigefinger. In dem Maße, wie die Stabilität der Waffe wächst, erhöht sich die Amplitude der Impulse. Der Schütze sieht aber seine Aufgabe darin, sich an die kritische Amplitude, nach welcher der Schuß bricht, weitgehend anzunähern, ohne daß der Schuß ausgelöst wird. Sehr oft fällt ein Abklingen des Impulses mit dem Zeitpunkt der Schußabgabe zusammen, der Schuß bricht wie gewünscht unerwartet für den Schützen. Bei der Ausführung der impulsartigen Verstärkungen und Abschwächungen des Druckes auf den Abzug ist die Aufmerksamkeit des Schützen auf die Festigung der Stabilität der Waffe gerichtet. Das Auge konzentriert sich auf die Kimme. Das Korn ist trotzdem klar sichtbar und die Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme ist die entscheidende Bedingung für einen guten Treffer.

## Prinzipschema der Koordination der Handlungsabläufe bei der Schußabgabe

Arbeitsphasen	Zeit in Sekunden	Ausrichtung der Aufmerksamkeit	Konzentration des Auges	Atmung	Zeigefinger
Vorbereitung zur Schußabgabe	5-6	Gedankliches Durchgehen der bevorstehenden Bewegungsabläufe	Neutral	Wie gewünscht	Neutra
Einnahme der Anschlagstellung	4-5	Gewohnte Stellung, Beinmuskeln, Armmuskeln, Gleichgewichtsgefühl	Neutral	1 bis 2 Atemzüge mittlerer Tiefe	Neutral
Grobeinrichtung der Waffe	3-4	Anspannung der Armmuskulatur, Einstellen von „gestrichen Korn“ im Haltebereich	Korn - Scheibe	Allmähliche Verringerung der Atemtiefe	Liegt am Stecher an
Ausklingen der Waffenschwankungen	2-3	Erreichen der Armruhe, allgemeine Bereitschaft zur Schußabgabe	Kimme - Korn	Oberflächlich	Erreichen des Abzugswiderstandes
Feinzielen	2-3	Unbewegliches Korn in der Kimme, Drücken des Abzuges	Korn - Scheibe		Neutral
Beendigung der Schießvorbereitung, Schußabgabe	2-3	wie vorher	Kimme - Korn	Atempause	
Nachhalten	1-2	Abkommen. Beurteilung der Bewegungsabläufe bei der Schußabgabe	Neutral	Übergang zur Normalatmung	

## Methodische Hinweise

Gewöhnlich nehmen solche Sportler das Training mit der Freien Pistole auf, die schon Erfahrungen beim Schießen mit der Sportpistole mitbringen. Wenn das Schießen mit der Freien Pistole auch auf den allgemeinen Regeln für die Abgabe eines gezielten Schusses beruht, gibt es doch eine Reihe von Besonderheiten und spezielle Anforderungen, welche wesentlich den Trainingsaufbau beeinflussen. Dazu gehören:

- Erhöhte Anforderungen an Kraft und Kraftausdauer des Armes
- Ständig wachsende Anforderungen an die Stabilität von Arm und Waffe beim Zielen
- Geformte Fertigkeiten zur Feststellung des Handgelenkes, um die Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme beim Zielen unbedingt zu gewährleisten
- Hochentwickeltes kinästhetisches Gedächtnis, welches die Tätigkeit der Muskeln ohne Einbeziehung der Aufmerksamkeit des Sportlers kontrolliert
- Ein bewußtes Modell der Tätigkeiten in der Endphase der Schußabgabe
- Steuerung der Ausrichtung und Umschaltung der Aufmerksamkeit in verschiedenen Phasen der Schußabgabe
- Beherrschung der Methode mit pulsierendem Drücken
- Methodisches Wissen bei der Bestimmung der Trainingsaufgaben, bei der Schußabgabe und bei der Auswahl der Trainingsformen
- Entwickelte sportliche Besessenheit und Arbeitsfähigkeit
- Entwickelte Ausdauer, um lange Trainingsbelastungen auszuhalten

Die Lösung dieser Aufgaben muß zum Hauptinhalt des langfristigen und aufwendigen Trainingsprozesses in der ersten Etappe zur Beherrschung dieser Schießdisziplin werden.

Als Kennzeichen des erfolgreichen Abschlusses der ersten Trainingsetappe können gelten:

- Stabilisierung der Trainingsergebnisse im Bereich von 546 bis 550 Ringen
- Keine Ausreißer außerhalb des Spiegelbereiches
- Etwa 40 % der Trainingsschüsse gehen in die Zehn. 15-17 % der Trainingsschüsse sind Ausreißer außerhalb des Neunerringes

Für die weitere Vervollkommnung des Sportlers werden folgende Wege beschritten:

- Ständige Entwicklung der Handruhe beim Halten der Waffe. Erreichung der vollständigen Unbeweglichkeit des Kornes im Haltepunkt in der Endphase der Schußabgabe. Entwicklung der Fähigkeit, diesen Zustand der Unbeweglichkeit der Waffe nach den Anforderungen durch das Bewußtsein des Sportlers zu erreichen
- Festigung der Fertigkeiten bei der Schußabgabe in der Endphase
- Vervollkommnung des Drückens

- Teilnahme an einer großen Anzahl von Wettkämpfen und Ansammlung von Wettkampferfahrungen
- Beherrschung von Methoden zur Psychoregulierung. Festigung der Fertigkeiten bei der Formung des psychischen Bereitschaftszustandes zum Wettkampf
- Entwicklung des Wettkampfgefühles

Die vorgeschlagene Unterteilung des Trainings in zwei Etappen ist nur bedingt richtig. Die Grenze zwischen beiden Etappen verschwimmt und die einen Eigenschaften sind voll entwickelt, während andere in ihrer Entwicklung zurückgeblieben sind. Praktisch erfolgt eine ständige allmähliche Verlagerung des Schwerpunktes der Arbeit von der Lösung einer Aufgabe auf andere Aufgaben.

Die methodischen Empfehlungen, die auf die Lösung von Problemen in der ersten und zweiten Trainingsetappe gerichtet sind, werden im Abschnitt Methodik dieser Veröffentlichung betrachtet, das entscheidende Wort bei der Erringung einer Olympischen Medaille aber spricht der Schütze selbst!

### **Nochmals zur Stabilität**

Ein Sportler, der eine Olympische Medaille im Schießen mit der Freien Pistole erringen will, muß die Schießtechnik so sicher beherrschen, daß er Ergebnisse in Rekordhöhe gewährleisten kann. Das sind 7-8 Zehnen in jeder Zehnerserie. Unter Berücksichtigung des negativen Einflusses verschiedenster Störfaktoren, die beim Wettkampf auftreten können, muß der Sportler im Training mit jedem abgegebenen Schuß die Zehn treffen. Die Lösung dieses Problems hat drei Seiten: Die Genauigkeit der Einrichtung der Waffe ins Ziel, das richtige Drücken im rechten Moment und die Unbeweglichkeit des Laufes der ins Ziel gerichteten Waffe zum Zeitpunkt der Schußabgabe. Nach dem Schwierigkeitsgrad zur Beherrschung unterscheiden sich diese drei Komponenten wesentlich voneinander.

Wir haben schon gesagt, daß unser Auge mit hoher Genauigkeit die Richtigkeit der Übereinstimmung von gestrichen Korn und Haltepunkt kontrollieren kann und hier keine Reserven zur Erhöhung der Schießergebnisse enthalten sind.

Das Drücken ist ein kompliziertes Element der Schießtechnik, aber je besser und sicherer die Stabilität der Waffe ist, desto leichter wird auch die Steuerung des Drückens beherrscht.

Die Stabilität der Waffe ist das Schlüsselproblem des technischen Könnens, die Hauptreserve zur Erhöhung der Ergebnisse, aber hier liegt auch die Hauptschwierigkeit der Realisierung. Es kann bekräftigt werden, daß die physischen Potentiale des Sportlers, der

ausreichend sportlichen Eifer mitbringt, es gestatten, das Problem einer solchen Stabilität der Waffe, die das erforderliche Ergebnisniveau erfordert, zu lösen. Das ist ein langer und mühsamer Prozeß mit vielen unsichtbaren Strömungen, die das Schiff vom Kurs zur technischen Vervollkommnung abdrängen. Betrachten wir einige davon, die in der nachfolgenden Tabelle zusammengestellt sind:

Trainingsniveau und zu lösende Aufgaben	Die Stabilitätsentwicklung negativ beeinflussende Faktoren
<p>Lern- und Trainingsprozeß. Beherrschung der Schießtechnik in dem Maße, daß alle abgegebenen Schüsse innerhalb des Neunerbereiches liegen</p>	<p>Durchführung vom Trainingsschießen ohne ausreichende Kraftausdauer der Muskulatur des Schultergürtels.</p> <p>Vernachlässigung der Notwendigkeit, sich rechtzeitig auf die bevorstehende Muskeltätigkeit einzustellen und diese Einstellung im Verlaufe des Trainings zu festigen.</p> <p>Streben nach Beschleunigung der Schußabgabe, wenn das Korn unter dem Spiegel erscheint.</p> <p>Streben nach überflüssiger Zielgenauigkeit, wenn nicht berücksichtigt wird, daß die Fläche innerhalb der Neun vier Ringbreiten umfaßt. Ein Schuß, der abgegeben wird, wenn sich das Korn zwischen unterem Rand des Spiegels und der Mitte zwischen Spiegelunterkante und Scheibenunterkante befindet, gewährleistet einen Treffer in die Neun.</p> <p>Streben nach sofortigen hohen Ergebnissen. Die Steuerung des Druckes wird als Hauptweg für gute Treffer betrachtet.</p> <p>Vernachlässigung der methodischen Empfehlungen, die Lage der Waffe und die Ausrichtung der Aufmerksamkeit beizubehalten unabhängig von der erfolgten Schußabgabe.</p> <p>Streben nach Beschleunigung der Schußabgabe beim Erreichen der sonst gewohnten Zeit für diese.</p> <p>Streben nach schneller Schußabgabe, weil das Eintreten der Ermüdung der Muskulatur des die Waffe haltenden Armes befürchtet wird.</p> <p>Streben nach schneller Schußabgabe bei aufkommender Atemnot.</p> <p>Vernachlässigung des Trockentrainings und des Trainings auf die weiße Scheibe.</p>
<p>Vervollkommnung. Gewährleisten, daß alle abgegebenen Schüsse im Zehnerbereich liegen.</p>	<p>Zufriedenheit mit hohen Trainingsergebnissen.</p> <p>Zufriedenheit, daß die Zehnen leicht fallen.</p> <p>Betrachten des Trainings einfach als Schießen, ohne Berücksichtigung notwendiger Trainingseinwirkung.</p> <p>Vernachlässigung, kompliziertere Aufgaben zu stellen, um Reserven zu schaffen und die Sicherheit der Handlungsabläufe zu erhöhen.</p> <p>Verminderung der Gesamtzeit, in welcher sich der Schütze mit der Waffe im Anschlag befindet infolge der Verringerung der Zeit für die Schußabgabe.</p> <p>Verminderung des Trainingsumfanges, da es sowieso klappt!</p> <p>Vernachlässigung der Psychoregulierung, die auf die Verbesserung der Handruhe gerichtet ist.</p>

## Schießen mit der Luftpistole

Die in zusammengedrückter Luft gespeicherte Energie wurde durch die Menschen schon lange vor der Erfindung des Pulvers zum Austreiben eines Geschosses genutzt. Da die Konkurrenz der Feuerwaffe zu stark war, verschwanden die Druckluftwaffen aus der Szene. Heute fanden Druckluftwaffen ein neues Leben im Sport und auf anderen Gebieten.

Die Zugänglichkeit, die relative Gefahrlosigkeit im Umgang und die Möglichkeit, das Schießen fast in jedem Raum durchführen zu können, unterstützt den Massencharakter des Sportes und die Möglichkeiten in jungem Alter mit dem Sportschießen zu beginnen.

Im Jahre 1966 wurde das Schießen aus Luftdruckwaffen das erste Mal in das Weltmeisterschaftsprogramm der Weltmeisterschaften in Wiesbaden aufgenommen. Seit dieser Zeit sind Luftdruckwaffendisziplinen im Programm aller großen internationalen Wettkämpfe vertreten.

Bei der scheinbaren Einfachheit, Ergebnisse in Rekordhöhe zu erreichen, ist das Schießen mit einer Luftdruckwaffe nicht weniger kompliziert als in anderen Schießsportdisziplinen.

Schießtechnik und Trainingsmethoden beim Schießen mit der Luftpistole haben keine wesentlichen Unterschiede zu anderen Präzisionsdisziplinen. Einige Besonderheiten gibt es infolge der Konstruktion der Pistole und den Durchführungsbestimmungen für die Disziplin. Dazu gehören:

- Das relativ große Gewicht
- Nachvornverschiebung des Schwerpunktes der Pistole
- Die große Masse und Energie der sich bewegenden Teile der Pistole (Kolben und Feder)
- Verhältnismäßig lange Dauer der Schußentwicklung vom Drücken des Abzuges bis zum Verlassen des Laufes durch das Geschöß
- Kurze Schußentfernung

Die Anschlagshaltung ist dieselbe wie für andere Disziplinen. Das Umfassen der Waffe unterscheidet sich etwas durch die größere Druckkraft auf dem Griff und die erhöhten Anforderungen an die Feststellung des Handgelenkes. Die größere Handkraft und große Masse der Waffe macht diese „stötungsstabiler.“ Ein etwas groberes Drücken braucht sich nicht auf die Lage des Laufes auszuwirken. Ein Fehler bei diesem Bewegungsablauf, der beim Schießen mit der Freien Pistole eine weite Schußabweichung ergibt, braucht sich nicht auf die Trefferqualität auszuwirken. Das gibt dem Schützen die Illusion einer leichten Tätigkeit und verleitet zu leichtfertigen Handlungen mit der Schußabgabe.

Die kurze Schußdistanz ergibt ein klareres Bild der Scheibe. Die Möglichkeit einer etwas groberen Abzugstechnik führt dazu, daß der Schütze in einer erhöhten Zielgenauigkeit einen Weg zur Erhöhung seiner Schießergebnisse sieht. Das Streben, den Schuß „im notwendigen Augenblick“ abzugeben, vermindert das persönliche Anforderungsniveau und die Bewegungsabläufe in der Endphase der Schußabgabe. Die Notwendigkeit, die Muskeltätigkeit, welche die Stabilität der Waffe gewährleistet, zu kontrollieren, wird aus dem Bewußtsein verdrängt. Eine solche Einstellung, die beim Schießen mit der Luftpistole entstehen kann, zerstört ziemlich schnell die beim Training mit der Freien Pistole formierten Fertigkeiten. An Stelle eines Anwachsens der Ergebnisse erfolgt ein Leistungsabfall.

Die Vorbereitung auf Luftpistolenswettkämpfe sollte auch das Schießen mit der Freien Pistole im Umfang bis zu 70 % des Gesamtumfanges einbeziehen. Das Trainingsschießen mit der Luftpistole muß unter der Devise „Jeder Schuß eine garantierte Zehn“ erfolgen. Spielformen im Training erleichtern die Lösung dieses Problems.

### **Schnellfeuerschießen mit der Dienstgebrauchspistole**

Das Schnellfeuerschießen mit der Dienstgebrauchspistole ist eine der Hauptdisziplinen des Programms internationaler Armeewettkämpfe. Die Schußentfernung beträgt 25 m. Die Disziplin besteht aus 12 Serien zu je 5 Schuß. Die Schießzeiten betragen: 4 Serien in je 10 Sekunden, 4 Serien in je 8 Sekunden, 4 Serien in je 6 Sekunden.

Schießbedingungen:

Der Schütze steht mit geladener Pistole in Fertighaltung, d. h. mit um 45 Grad abgesenktem Arm. Beim Erscheinen der Scheibe hebt der Schütze den Arm mit der Waffe und gibt 5 Schuß auf die Scheibe ab. Nach Zeitablauf für die Serie wird die Scheibe weggedreht und nach dem Scheibenwechsel erfolgt die nächste Serie.

Die Besonderheit dieser Disziplin liegt in der festen Zeitbegrenzung für eine Serie, in dem großen Abzugsgewicht der Pistole und im starken Rückschlag bei der Schußabgabe. Diese Besonderheiten stellen bestimmte Anforderungen an die Vorbereitungsmethodik des Schützen.

Die Anschlagshaltung hat keine wesentlichen Unterschiede zur normalen Anschlagshaltung beim Schießen auf sich drehende Scheiben. Trotzdem ist es zweckmäßig, die Muskeln des Schultergürtels etwas mehr anzuspannen, um der Bewegung des Armes mit der Waffe unter dem Einfluß des Rückschlages bei der Schußabgabe entgegenzuwirken.

## **Zielen**

Das harte Zeitlimit für eine Schußserie gestattet praktisch keine Korrektur der Einrichtung der Waffe, besonders bei der Abgabe des zweiten und jedes folgenden Schusses. Das Zielen erfolgt eigentlich nicht auf einen Punkt, sondern in die Mitte der Scheibe. Entscheidende Bedeutung erlangt dabei die Stabilität des Armes und die unbedingte Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme.

## **Das Drücken**

Der große Abzugswiderstand und der lange Weg des Abzuges macht ein spezielles Training des Drückens erforderlich. Das Training kann folgendermaßen aussehen:

1. Die Pistole in die Hand nehmen und sich überzeugen, daß sie nicht geladen ist. Unter das Schlagstück eine Zwischenlage legen. Im Sitzen die Pistole mit der linken Hand vor dem Abzugsbügel halten. Den Abzug drücken und Abzugskraft, Weglänge und Charakter des Abzuges einprägen.
2. Die Fertigkeit erlernen, mit der ersten entschlossenen Kraftaufwendung etwa  $2/3$  -  $3/4$  des gesamten Abzugswiderstandes zu überwinden. Nach 3- bis 4maligem Drücken den Abzug bis zum Ende drücken. Der Wert zeigt die Richtigkeit der Beurteilung des Abzugswiderstandes und der Empfindungen.
3. Aufstehen und das Drücken in der Anschlagshaltung ohne zu zielen weiter üben.
4. Das Training mit auf die weiße Scheibe gerichteter Waffe und Fixierung des Auges auf Korn und Kimme fortsetzen. Das Korn muß bei der Betätigung des Abzuges unbeweglich bleiben.
5. Dasselbe wie unter Pkt. 4 jedoch mit Einbeziehung des Zielens auf die normale Scheibe.

## **Atmung**

Die Abgabe einer Serie muß ohne Atempause erfolgen. Der Schütze atmet gleichzeitig mit dem Heben des Armes zur Hälfte ein und hält mit der Abbremsung der Armbewegung den Atem an.

Der erste Schuß unterscheidet sich durch den Inhalt der Handlungen wesentlich von den folgenden.

Die Elemente sind:

- Anfangsphase des Hebens des Armes. Beim Erscheinen der Scheibe beginnt der Schütze schnell, fast ruckartig mit dem Heben des Armes mit der Waffe
- Verlangsamung des Hebens des Armes. Nach etwa zwei Dritteln des Weges wird die Geschwindigkeit des Hebens des Armes verlangsamt.
- Die Bewegung des Armes kommt beim Einschwenken der Waffe in den zentralen Scheibenbereich zur Ruhe.

### **Arbeit des Auges**

In Erwartung des Erscheinens der Scheibe ist das Auge auf den unteren Scheibenbereich gerichtet. Mit Beginn des Hebens des Armes wird der Blick gesenkt und die Visiereinrichtung der Pistole aufgenommen, wenn die Abbremsung der Armbewegung beginnt. Desweiteren erfolgt die Herstellung bzw die Aufnahme von gestrichen Korn und der Arm mit der Waffe bleibt im zentralen Scheibenbereich stehen. Das Erreichen der Unbeweglichkeit des Kornes in der Kimme erfolgt unter Kontrolle des Auges.

- Beim Übergang vom schnellen Heben des Armes in eine verlangsamte Aufwärtsbewegung beginnt der Zeigefinger mit dem Drücken des Abzuges, indem er  $\frac{2}{3}$  -  $\frac{3}{4}$  des gesamten Abzugswiderstandes zügig überwindet. Der Druck auf den Abzug wird verlangsamt, abgestimmt mit der Lage des Kornes in der Kimme bis zum Eintreten in den zentralen Scheibenbereich.

### **Schußabgabe!**

Unter dem Einfluß des Rückschlages verschiebt sich die Stellung des Armes mit der Waffe. Die Größe der Verschiebung hängt wesentlich von der Starrheit der Feststellung des Armes im Schultergelenk ab. Der Schütze richtet die Waffe erneut auf den zentralen Scheibenbereich, kontrolliert die Lage des Kornes in der Kimme und die Unbeweglichkeit desselben. Gleichzeitig befreit der Zeigefinger schnell den Abzug und kehrt schnell zurück, um die Vorzugskraft des Abzuges aufzunehmen. Der verbleibende Teil des Abzugswiderstandes wird in Übereinstimmung mit dem Zielbild überwunden.

Den zweiten und die weiteren Schüsse kann man als Zyklus von Handlungsabläufen betrachten, die aus Neueinrichtung der Waffe nach der Schußabgabe, Befreiung des Abzuges, Aufnahme der Vorzugskraft und Vollendung des Drückens bestehen.

### **Schießtempo**

Entsprechend dem Inhalt der Handlungsabläufe gibt es bei der Abgabe des ersten, des zweiten und der nachfolgenden Schüsse einige Unterschiede. Der erste Schuß hat einen bedeutenden Einfluß auf das Ergebnis der gesamten Serie und kann als entscheidender Abschnitt der Tätigkeit betrachtet werden. Davon, wie genau der Arm mit der Waffe in den zentralen Bereich geführt und der erste Schuß abgegeben wurde, hängt ab, wie gut sich die weiteren Schüsse in der durch die Regeln festgelegten Zeit abgeben lassen. Wenn die Waffe nicht im Zielbereich zum Stehen kommt, erfordert die Korrektur der Einrichtung der Waffe zusätzlichen Zeitaufwand und hemmt gleichzeitig den gewohnten Rhythmus des Zeigefingers. Der entstehende Zeitverzug erfordert vom Schützen übereilte weitere Handlungen, die sich negativ auf das Resultat der Serie auswirken. Deshalb ist die für den ersten Schuß aufgewendete Zeit größer als die für die weiteren Schüsse. Dabei sollte die Zeit für den zweiten Schuß noch etwas größer sein als für jeden weiteren Schuß, da er für die Abgabe der weiteren Schüsse Bedeutung hat und weil er den Rhythmus der nachfolgenden Handlungen bestimmt.

Empfohlen wird etwa folgende Zeitaufteilung für die Serien:

Zeit für die Serie	1. Schuß	2. Schuß	3. Schuß	4. Schuß	5. Schuß
10 Sekunden	3,5	5,5	7,1	8,4	9,7
8 Sekunden	3	4,6	5,4	6,7	7,7
6 Sekunden	2,4	3,6	4,3	5	5,7

### **Die Waffe**

Entsprechend den Wettkampffregeln muß der Mindestabzugswiderstand mindestens 1360 Gramm betragen. Die Abzüge der Dienstgebrauchspistolen haben gewöhnlich einen langen Abzugsweg und nicht selten noch einen Druckabfall mit langem totem Gang nach dem Brechen des Abzuges. Dieser Druckabfall mit totem Gang bringt einige Unannehmlichkeiten mit sich. Wenn man den hohen Abzugswiderstand und den langen Abzugsweg im Verlaufe des Trainings beherrschen lernt, so bringt der Druckabfall im entscheidenden Moment der Schußabgabe große Schwierigkeiten mit sich.

Bei Pistolenkonstruktionen, die eine Justierung des Abzugsmechanismus zulassen, sollte die mögliche Korrektur erfolgen. Dabei sollten der Abzugswiderstand auf den durch die Wettkampffregeln zulässigen Wert orientiert, der Abzugsweg verkürzt und der Druckabfall nach dem Brechen des Abzuges beseitigt werden.

Zu berücksichtigen ist, daß die Konstruktion des Abzuges mit der Sicherheit der Waffe in Verbindung steht. Unter der Einwirkung erhöhter Belastungen vor den Wettkämpfen schleifen sich die Einzelteile des Abzugsmechanismus ein und das führt nicht selten zum Doppeln der Pistole in den Wertungsserien beim Wettkampf.

Bei der Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe wird dem Sportler empfohlen, zwei gleiche Waffen zu haben, eine Trainingswaffe und eine Wettkampfwaffe. Aus der ersten Waffe werden etwa 70 % aller Schüsse abgegeben. Die zweite Waffe wird im Training periodisch benutzt, um sich an die Besonderheiten dieses Abzuges zu gewöhnen. An Tagen unmittelbar vor den Wettkämpfen wird nur noch mit der Wettkampfwaffe geschossen.

### **Der individuelle Trainingsplan eines Sportschützen**

Eine Besonderheit und ernsthafter Nachteil des Sportschießens ist die niedrige Produktivität des Trainingsprozesses. Der statische Charakter, die Verschiebung der Trainingsbelastungen auf psychische Mechanismen, die beträchtlichen Unterschiede im psychischen Zustand des Sportlers im Training und im Wettkampf erschweren die Aufdeckung von durch den Schützen zugelassenen Fehlern, behindern die Konkretisierung des Trainingsprozesses und vermindern die Effektivität.

Die kaum sichtbaren Erfolge der durch den Schützen verrichteten Trainingsarbeit und das langsame und nicht selten vollständige Fehlen steigender Ergebnisse führen nicht selten zur Verzweiflung, zu sinkendem Selbstvertrauen, zum Verlust der Perspektive und zur Verminderung der Motivation zu weiterem harten Training im Sportschießen. Die Erhöhung der Produktivität des Trainingsprozesses wird zu einem ernsthaften Problem. Eine wesentliche Hilfe bei der Lösung dieses Problems kann ein individueller Trainingsplan sein. Der individuelle Trainingsplan sollte aus 4 Abschnitten bestehen:

- Plan der sportlichen Maßnahmen für das kommende Wettkampfsjahr (Wettkampfplan, Trainingslager),
- Sportogramm, die Beurteilung des Trainingszustandes des Sportlers in den Haupttrainingsrichtungen,
- Perspektivtrainingsplan, welcher die Hauptaufgaben für das kommende Wettkampfsjahr und die Wege zu deren Lösung bestimmt,
- Schießtagebuch, welches das Training für den nächsten Zeitabschnitt aufschlüsselt.

## Sportogramm

Beurteilung des Trainingszustandes nach den wesentlichen durch den Sportler zu entwickelnden Eigenschaften.

<b>Trainingsrichtung und Trainingselemente</b>	<b>Beurteilung am . . .</b>
Spezielle athletische Ausbildung	
Kraftausdauer des Armes beim Halten der Waffe und beim Zielen	
Ausdauer für große Trainingsumfänge	
Technikausbildung Armstabilität beim Halten der Waffe und beim Zielen	
Entwicklung der Muskelkontrolle	
Unbewegliches Korn in der Kimme	
Fertighalten zum Drücken des Abzuges	
Endphase der Schußabgabe	
Abkommen des Schusses	
Psychologische Ausbildung Bestimmung der Aufgaben für die Trainingseinheit	
Formung von Einstellungen für die bevorstehende Tätigkeit	
Steuerung der Aufmerksamkeit	
Nutzung von ideomotorischen Trainingsmethoden	
Durchführung der Ergebnisanalysen von Training und Wettkämpfen	

Bewußte Vorstellung über die Handlungsabläufe bei der Abgabe eines gezielten Schusses	
Beherrschung von Methoden zur Psychoregulierung	
Dynamik der Trainingsergebnisse: Durchschnittstrainingsringzahl Relativer mittlerer Anteil der Zehnen Relativer mittlerer Anteil der Ausreißer	
Dynamik der Wettkampfergebnisse- Durchschnittstrainingsringzahl Anzahl der Zehnen Anzahl der Ausreißer	

Anmerkungen:

- Die einzelnen Elemente werden durch den Sportler gemeinsam mit dem Trainer bewertet.
- Die Bewertung erfolgt in Prozent zum gewünschten (Ideal-)Wert.
- Die Wettkampfanalyse erfolgt für jede Wettkampfteilnahme.
- Die Trainingsanalyse erfolgt periodisch entsprechend den gesammelten Daten im Schießtagebuch.

Der Perspektivtrainingsplan wird auf der Basis des Sportogrammes entwickelt. Er kann für ein Jahr oder für einen vierjährigen Olympiazzyklus aufgestellt werden. Der Plan enthält:

- Die persönliche Bestleistung des Sportlers
- Die Aufgabenstellung für den betrachteten Zeitraum (z. B. Gewinn einer Olympiamedaille, Beherrschung eines Ergebnisses von 560 Ringen mit der Freien Pistole)
- Haupttrainingsrichtungen zur Lösung der gestellten Aufgaben mit konkreten Anforderungen an jede Trainingsrichtung
- Wettkampfergebnisse, Serienergebnisse, Kommentare zur Wettkampfteilnahme mit Hinweisen zu entdeckten Unzulänglichkeiten im technischen und psychologischen Bereich. Einstellungen für die nächsten Wettkämpfe.

## Das Schießtagebuch

Das Schießtagebuch wird durch den Sportler täglich geführt. Hier widerspiegeln sich die absolvierten Trainingsumfänge, Trainings- und Wettkampfergebnisse.

Vor Beginn des Trainings werden die Hauptaufgaben der aktuellen Trainingseinheit eingetragen. Das bringt eine bewußte Vorstellung der bevorstehenden Tätigkeiten, eine Ausrichtung der Anstrengungen hervor und formt Einstellungen zur Lösung der gestellten Aufgaben. Am Ende des Trainings erfolgt eine Beurteilung:

- wurde die Zielrichtung des Trainings eingehalten
- Eindrücke vom Training
- Einstellungen für die nächste Trainingseinheit

Während des Trainingsschießens und bei Wettkämpfen führt der Schütze eine „Nachweisscheibe“. Hier werden nicht einzelne Serien, sondern die Lage der Schüsse nach Einzelschüssen und nach der Beobachtung durch das Beobachtungsglas eingetragen. Die Trefferlage wird mit der Nummer des Schusses gekennzeichnet. Das gibt zusätzliche Information zur Tätigkeit des Schützen.

Periodisch, nach jeweils 4-6 Trainingseinheiten werden die gesammelten Werte der Kontrollscheiben auf eine Sammelscheibe übertragen. Übertragen werden nur die Treffer, die als Ausreißer gelten. Für den Freie-Pistole-Schützen sind das die Treffer im Neunerring und schlechter. Die Sammelscheibe ergibt ein anschauliches Bild für die Gruppierung und vorrangige Richtung der Ausreißer, welches Korrekturen der nachfolgender Trainingsarbeit gestattet. Ergebnisse von Lern- und Erwärmungsschießen werden gewöhnlich nicht fixiert, da sie keine bedeutenden Informationen enthalten.

Brauchen alle Schützen einen individuellen Trainingsplan? Anfängerschützen, die unter unmittelbarer Anleitung eines Trainers trainieren, brauchen diesen Plan nicht. Alle Aufgabenstellungen und Methoden zu deren Lösung erhalten sie in fertiger Form vom Trainer. Die durch den Anfänger gemachten äußerlichen Fehler sind leicht zu erkennen und eine Ergebnisanalyse ist nicht notwendig.

Wahrscheinlich kommen auch Schützen mit höchstem Trainingsniveau ohne individuellen Trainingsplan oder ohne einzelne Punkte dieses Planes aus. Die Schießtechnik dieser Sportler ist sehr vollkommen, der Fragenkreis, mit dem sich der Sportler beschäftigt, ist begrenzt, die zu lösenden Probleme stehen ständig im Zentrum der Aufmerksamkeit und die Wege und Methoden zu deren Lösung sind bekannt. Trotzdem führen viele Sportler mit Rang und Namen ein Schießtagebuch. Es hilft, sich auf seine Arbeit zu konzentrieren, Einstellungen für kommenden Wettkampf zu formieren und Methoden zur Regelung des psychologischen Zustandes beherrschen zu lernen.

Der individuelle Trainingsplan ist für Schützen mit mittlerem Niveau unerlässlich. Die Etappe des Anfängertrainings ist beendet. Äußerlich sichtbare Fehler sind beim Schützen nicht zu erkennen. Die Wege zur technischen Vervollkommnung liegen in den Steuermechanismen der Muskeltätigkeit. Der Sportler muß die Trainingsschwerpunkte auswählen, welche die Reserven für sein sportliches Wachstum enthalten: Athletik- Technik- und psychologische Ausbildung. Jeder Schwerpunkt hat seine Aufgaben, Mittel und Methoden. Um sich in der Masse der Probleme nicht zu verlieren, sind eine Systematisierung der vor dem Schützen stehenden Aufgaben, die Bestimmung der Prioritäten und die Reihenfolge der Abarbeitung notwendig. Dazu braucht der Schütze konkrete Kennwerte, welche eine Ergebnisanalyse zulassen und die Ausrichtung der weiteren Anstrengungen gestatten.

Das ist auch eine Etappe aktiver Ansammlung von Wettkampferfahrungen. Die Stellung von Trainings- und Wettkampfaufgaben hilft bei der Regelung des Bereitschaftszustandes, entwickelt den Kampfgeist und festigt die Motivation zum Sport.

Die Führung des Schießtagebuches ist ein Markenzeichen des Sportschützen. Andernteils lehnen viele Schützen die Führung eines Schießtagebuches ab, weil sie von diesem keine Effekte erwarten. Das ist gewöhnlich damit verbunden, daß das Schießtagebuch Angaben enthält, die keine informative Bedeutung für die weitere Nutzung enthalten. Detailliert werden Mittagessen, Verbringung des Abends, Zustand nach dem Schlaf und ähnliches vermerkt. Das Schießen ist mit der Dynamik der biologischen Systeme wenig in Verbindung zu bringen. Solche Angaben enthalten keine Informationen, welche eine Korrektur des Trainings gestatten. Sogar solche, scheinbar wesentliche Angaben wie die Pulsfrequenz finden keine Anwendung in der praktischen Arbeit des Sportlers und belasten nur die wirklich wesentlichen Informationen. Das Eintragen solcher Angaben in das Schießtagebuch liegt daran, daß diese Werte an der Oberfläche liegen, ihre Bestimmung keine Schwierigkeiten macht und gleichzeitig die Illusion eines wissenschaftlich begründeten Trainingssystems schafft. In Wirklichkeit ist das nur eine wissenschaftsähnliche Form der Führung des Schießtagebuches, welche mehr Schaden als Nutzen bringt.

### **Sport und Persönlichkeit**

Der Weg vom Anfänger zum Meister des Sportes internationaler Klasse bedeutet viele Jahre harte Trainingsarbeit. Gehen aber alle jungen Schützen, die sich auf den „Pfad des großen Sportes“ begeben, diesen Weg bis zu seinem Ende? Das Kugelschießen ist eine sehr spezifische Sportart. Um höchste sportliche Titel zu erringen, sind meistens nur der Wunsch, die Bemühungen und die hohe Belastungsfähigkeit noch nicht ausreichend. Notwendig ist eine günstige Kombination der Persönlichkeitseigenschaften, welche die Erreichung

dieses hohen Zieles unterstützen. Alle Menschen haben bestimmte allgemeine Persönlichkeitseigenschaften, jedoch unterscheidet sich jeder Mensch durch seine individuelle Kombination dieser Eigenschaften. Zu den Persönlichkeitsmerkmalen, welche einen entscheidenden Einfluß auf Erfolge im Sportschießen haben, zählen ein hohes persönliches Anspruchsniveau, eine starke Motivation zur Erreichung des schwierigen Zieles, ein niedriges Angstgefühl und persönliche Aggressivität.

Das hohe persönliche Anspruchsniveau, sich hohe sportliche Zielstellungen vorzugeben, unterstützt gute Erfolge in der Tätigkeit. Das Beispiel eines Meisters wird für einen jungen Schützen dank der anerkannten Bedeutung und der emotionalen Anziehung zu einem Ideal und ruft das Streben nach Kopieren desselben hervor. Wenn er sich den sportlichen Werdegang des Meisters vorstellt, sich an den Schwierigkeiten und den Möglichkeiten mißt, diesen Weg selbst auch zu gehen, eröffnet der Anfängerschütze für sich die Perspektiven im Sportschießen.

Die Einstellung ist ein besonderer psychischer Zustand, welcher sich in der Bereitschaft zu einem bestimmten Verhalten ausdrückt. Sie ist die potentielle Einstimmung auf die bevorstehende Tätigkeit. Starke, richtig geformte Einstellungen haben eine gewaltige Bedeutung für die Tätigkeit eines Schützen. Sie formen und bilden sich in Abhängigkeit von den Erfordernissen und der entstehenden Situation.

Es gibt bewußte und unbewußte Einstellungen, zeitweise von der Situation abhängige und stabile persönliche Einstellungen. Es gibt sensorische Einstellungen, welche die Bereitschaft für Wahrnehmungen und motorische, welche die Bereitschaft für Bewegungen ausdrücken.

Bewußte Einstellungen umfassen nicht nur den Inhalt bevorstehender Handlungen, sondern auch die Mobilisation der Kräfte, der Aufmerksamkeit und des Bemühens für dessen Realisierung. Unbewußte Einstellungen formieren sich und kommen ohne Inanspruchnahme des Willens der Persönlichkeit zum Ausdruck.

Die Einstellung ist vor der Ausführung der Handlung vorhanden, sie zeigt sich auch während und nach der Ausführung. Sie ist ein wichtiger psychologischer Faktor und ruft eine zusätzliche Kräftemobilisation hervor.

Es gibt zwei Arten von Einstellungen, allgemeine und konkrete. Allgemeine bilden sich auf der Basis der gesamten vorhergehenden sportlichen Tätigkeit und treten bezüglich des Schießtrainings, des Schießsportes überhaupt und der Wettkampfteilnahme in Erscheinung. Eine konkrete Einstellung formt sich auf der Grundlage einer allgemeinen und wird hauptsächlich durch bewußte genaue Selbstbefehle, welche eine zusätzliche Mobilisierung physischer und psychischer Kräfte schafft, verstärkt.

Die Einstellung kann auf physische Anstrengungen und deren Höhe und auf die Handlungsdauer, auf psychische Prozesse wie die Wahrnehmung des

Spannungszustandes der Muskulatur, die Ausrichtung und Umschaltung der Aufmerksamkeit, auf Hartnäckigkeit und Entschlossenheit, auf das Verhältnis zum Prozeß der Schußabgabe und auf den Bereitschaftszustand im Wettkampf ausgerichtet sein. Indem der Sportler die notwendige Einstellung bei sich formt, bereitet er sich auf die bevorstehenden Anstrengungen vor. Vor dem Betreten der Feuerlinie sollte er die Handlungsabläufe bei der Schußabgabe durchdenken und die einzelnen Strukturelemente durchgehen. Vor Beginn des Schießens ändert sich die Einstellung auf die komplexe Schußabgabe. Bei der Formung der Einstellung ist es wichtig, im Bewußsein eine klare Vorstellung der bevorstehenden Handlungsabläufe aufzurufen. Beim Wechsel von Handlungen ist einige Zeit für den Austausch der alten Einstellung auf eine neu gebildete erforderlich.

Schützen von mittlerem Niveau sollten bei der Wettkampfvorbereitung ihre Einstellung auf das Erreichen der technisch beherrschten Handlungsabläufe ausrichten. Bei höchstem sportlichen Können ist eine Ausrichtung der Einstellung für das Erreichen technisch schwieriger Ergebnisse notwendig. Schütze, hüte dich vor einem schlechten Schuß! Diesen Aufruf kann man nicht nur aus dem Munde von Schützen und Trainern hören, sondern auch auf Plakaten auf dem Schießstand sehen.

In der Regel übersteigen die potentiellen physischen Möglichkeiten des Schützen beträchtlich die für die Schußabgabe aufgewendete Zeit. Das Absetzen eines Schusses ist in der überwiegenden Mehrheit der Fälle nicht mit der Notwendigkeit sich zu erholen, sondern mit dem Ablauf der gewohnten Zeit für die Schußabgabe verbunden. Von diesem Zeitpunkt an beginnt ein unwillkürlicher Abfall der Bereitschaft zur Schußabgabe. Eine Schußabgabe in diesem Zustand ergibt gewöhnlich einen schlechten Treffer.

Von hier aus kommen auch die Worte „Hüte dich von einem schlechten Schuß“. Die Fortsetzung der Tätigkeit bei der Schußabgabe an der Grenze der gewohnten Zeit ruft Zweifel hervor – schießen oder nicht schießen?

Ein solches Verhältnis formiert beim Schützen noch vor Beginn des Schußabgabeprozesses eine Einstellung, unbedingt eine Entscheidung zu treffen, ob er schießen oder den Schuß absetzen soll. Diese Einstellung provoziert einen ungünstigen Zustand und dient in der Regel als Signal, den Schuß abzusetzen. Wenn das in bestimmtem Grade unter Wettkampfbedingungen unausbleiblich richtig und notwendig ist, so ist das unter Trainingsbedingungen einfach schädlich. Der Schütze kann sich auf den Schuß vorbereiten, solange er braucht, um den Bereitschaftszustand zu erreichen. Wenn er die Waffe angehoben hat, muß er wissen, daß er das dazu tat, um zu schießen, und nicht um zu kontrollieren und abzuwägen, ob er schießen soll oder nicht. Ein Übergang zu einer Erholungspause erfolgt erst nach klarem Bewußtseinskommando. Unwillkürliche Verminderungen des Anspannungszustandes der psychischen und physischen Systeme sind damit ausgeschlossen.

Die Einstellung auf die Schußabgabe muß Elemente der Entschlossenheit und Sicherheit mit Elementen des Zweifels über das Trefferergebnis verbinden. Diese

Zweifel unterstützen eine erhöhte Aufmerksamkeit, die Mobilisation der Kräfte und die Arbeitsgenauigkeit. Die Elemente des Zweifels sind im Bereitschaftszustand bei Sportlern aller Leistungsstufen vorhanden. Bei Sportlern höchsten Ranges bleiben sie aber schlummernd erhalten und werden bei entsprechender Notwendigkeit geweckt.

Eine Einstellung auf ein mögliches Absetzen des Schusses kann es bei Störungen von außen geben, zum Beispiel beim Schießen unter Windbedingungen. Bei der Lern- und Trainingsarbeit darf der Schütze den Schuß erst dann absetzen, wenn er alle seine Kräfte ausgeschöpft hat und die Richtigkeit seiner Handlungsabläufe nicht mehr gewährleisten kann sowie bei künstlicher gewollter Verzögerung der Schußabgabe, wenn als das Ziel des Trainings in der Trainingseinheit war.

Eine Einstellung vor Beginn des Trainings, welche das Absetzen des Schusses zuläßt, vermindert die Härte der Anforderungen an die eigenen Anstrengungen. Dieser Weg führt nicht zu hohem sportlichen Können.

### **Dem Schützen über das Sehen**

Obwohl das Sportschießen unmittelbare Verbindung zur Arbeit des Auges hat, ist die Sehschärfe nicht der entscheidende Faktor, um hohe Ergebnisse zu erreichen. Sogar bei bedeutenden Abweichungen von der Norm können richtig ausgewählte Brillengläser diesen Nachteil mit Erfolg korrigieren.

Beim Zielen kneift der Schütze gewöhnlich das zweite nicht beteiligte Auge zu. Bei langandauerndem Training bewirkt das Zukneifen eine beträchtliche Ermüdung der Augenmuskeln, was sich negativ auf die gesamte Arbeitsfähigkeit des Sportlers auswirkt. Ideal ist das Zielen mit beiden Augen geöffnet, nur das gelingt selten. Zweckmäßig ist die Abdeckung des nicht zielenden Auges mit einer Blende oder Klappe. Das kann ein 10-12 mm breiter Papierstreifen oder ein Streifen aus anderem Material sein, der so angebracht wird, daß die Sichtbarkeit begrenzt wird. Breitere Abdeckungen des Auges zu verwenden ist nicht zweckmäßig, weil dann der Lichteinfall auf das Auge bedeutend geringer wird, was sich auch im Pupillenreflex des zielenden Auges bemerkbar macht und die Sehschärfe vermindert.

Beim Zielen kann das Auge ermüden. Die Sehschärfe kann sich vermindern. Ein Schuß sollte in diesem Zustand nicht abgegeben werden. Auch unser Auge braucht Erholung. Das geschieht beispielweise durch den Lidschlag. Obwohl die Dauer dieser Lidbewegung nur kurz ist, reicht sie für eine Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit des Auges aus. Die natürliche Pause zwischen zwei Lidschlägen, 3-4 Sekunden, gestattet ein richtiges Zielen und eine sichere Schußabgabe. Bei Notwendigkeit kann diese Pause ohne Schaden noch um 2-3 Sekunden verlängert werden, obwohl das nicht zur Gewohnheit werden soll.

Das Zwinkern muß beim Übergang zur Endphase der Schußabgabe beendet werden. Wenn der Schütze das Blinzeln nicht zu früh und zu lange einstellt, ist das Auge zu dieser Endphase frisch und ohne Schwierigkeiten aufnahmefähig.

Nicht selten ist die Sehschärfe des rechten und des linken Auges ungleich. Das stärkere Auge ist das führende. Dieses sollte auch beim Pistolenschießen benutzt werden. Mit dem linken Auge als Rechtshändler zu zielen, ist nicht schwer. Wenn das rechte Auge durch eine Blende abgedeckt ist, wird der Schütze nach einigen Trainingsstunden keine Unbequemlichkeiten verspüren. Ein solches Herangehen erfordert auch keine wesentlichen Veränderungen der Anschlaghaltung. Die Veränderungen ergeben sich von selbst. Der Schütze kann auch selbst testen, welches Auge stärker ist, indem er mit der Hand mehrmals erst das eine, dann das andere Auge abdeckt.

Unter gewöhnlichen Bedingungen ist das Auge auf die Ferne, das heißt auf die Dinge in einer Entfernung von mehr als einem Meter eingestellt. Wenn es notwendig wird, näher gelegene Gegenstände scharf zu sehen, akkomodiert das Auge, das heißt die Krümmung der Augenlinse wird verändert. Mit wachsendem Alter wird die Elastizität des Auges und der Augenmuskeln vermindert und die Akkomodationsmuskeln haben es schwerer, ihrer Funktion gerecht zu werden. Jetzt erfordert die Einstellung des Auges auf näherliegende Gegenstände Willensanstrengungen.

Die Zieleinrichtung aller Pistolensysteme besteht aus Kimme und Korn. Die Entfernung zwischen beiden, die Visierlinienlänge, hängt vom Waffensystem ab und schwankt zwischen 120 und 350 mm. Je kürzer die Visierlinienlänge ist, umso besser ist die gleichzeitige Sichtbarkeit dieser beiden Punkte.

Um ins Zentrum der Scheibe zu treffen, ist die Überlagerung von „gestrichen Korn“ und Haltepunkt, welches gewöhnlich die Mitte des unteren Spiegelrandes ist, erforderlich. Dabei ist entweder die Scheibe oder die Kimme nicht ständig im Scharfpunkt des Auges. Je näher der Augenblick der Schußabgabe rückt, um so genauer bemüht sich der Schütze, das Korn auf den Haltepunkt zu richten und um so schlechter ist die Sichtbarkeit der Kimme. Es ist für den Schützen psychologisch schwer, sich auf eine bessere Sichtbarkeit der Kimme zu konzentrieren, weil das die Sichtschärfe der Scheibe, welche er treffen will, verschlechtert. Berücksichtigt werden muß auch, daß zur Einstellung des Auges auf die Kimme eine bestimmte Zeit erforderlich ist. Die umgekehrte Einstellung des Auges auf die Scheibe erfolgt schneller.

Beim Schießen auf offenen Ständen wird der Schütze häufig mit der wechselnden Beleuchtung der Scheibe konfrontiert. Es kommt eine Wolke und die Beleuchtung wird bedeutend geringer. Zur Anpassung des Auges an die neuen Bedingungen ist eine bestimmte Zeit erforderlich. Wenn der Schütze das nicht berücksichtigt und gleich weiter schießt, kann eine Verschiebung des mittleren Treffpunktes und damit eine Verminderung des Schießergebnisses erfolgen. Wenn die Wolke vorüber ist, die Beleuchtung wieder die alte wird, braucht das Auge wieder Zeit für die Adaption.

Einige Gewehrschützen, besonders im Anschlag liegend ruhen sich aus, indem sie das Gesicht auf den Unterarm legen. Das vermindert das auf das Auge fallende Licht. Wenn die Schützen jetzt wieder in Anschlag gehen, müssen sie zur Adaption des Auges einige Zeit warten.

Beim Schießen auf geschlossenen Schießständen haben einige Pistolenschützen Schwierigkeiten beim Zielen. Die Kimme ist schlecht sichtbar, scheinbar verschwommen und hat zwei Etagen. Die Hauptschuld an einer solchen Desorganisation des Auges hat die zu schlechte Beleuchtung. Die Feuerlinie ist in der Regel bedeutend schlechter beleuchtet als die Scheibenlinie und der Zwischenraum liegt oft ganz in Dunkelheit. Das Auge stellt sich auf die hohe Beleuchtungsstärke der Scheibe ein und die Wahrnehmung der schlechter beleuchteten Kimme wird vermindert.

Für eine normale Arbeit des Auges muß die Beleuchtungsstärke der Feuerlinie und des Raumes zwischen Schützen und Scheibenlinie mindestens 40 % der Beleuchtungsstärke der Scheibenlinie betragen. Die normale Beleuchtungsstärke der Scheibe für einen geschlossenen Schießstand beträgt 1000 -1200 Lux. Das berücksichtigen auch die Forderungen der internationalen Wettkampfregeln. Ungenügende Beleuchtungsbedingungen entstehen manchmal auch auf offenen Schießständen, die ein tiefes und niedriges Blendendach an der Feuerlinie haben und somit der Schützenstand im tiefsten Schatten liegt. Das wirkt sich besonders nachteilig aus für Schützen mit Sehschäden und für Altersschützen.

### **Zur Frage der Finalwettkämpfe**

Ein ernsthafter Nachteil für die Popularität des Sportschießens ist der statische Charakter der meisten Disziplinen und die damit verbundene Monotonie der Schießwettkämpfe. Diese Besonderheiten erschweren die Gewinnung von Sponsoren und die Einführung des Professionalismus, was charakteristisch für viele Sportarten in der heutigen Entwicklungsetappe ist. Die Erhöhung der Zuschauerzahlen bei Schießwettkämpfen und das Erreichen des Mitgehens der Zuschauer mit dem Sportler wurde zu einem Problem, von dessen Lösung die weitere Entwicklung des Sportschießens weitgehend abhängt. Als ein Weg dazu wurden im Jahre 1985 in die Internationalen Wettkampfregeln die Finalwettkämpfe eingeführt. Die mehr als 10 Jahre, die seit der Einführung dieser Neuerung vergangen sind, gestatten eine Einschätzung, wie weit damit die gestellten Aufgaben gelöst werden und wie das der Spezifik des Sportschießens entspricht.

Wahrscheinlich haben die Autoren der Finalwettkämpfe ihre Idee von solchen Sportarten wie Leichtathletik und Schwimmen übernommen. Dort sind die Finales eine notwendige Maßnahme, damit die stärksten Sportler unter den Bedingungen begrenzter Sportanlagen gleiche Bedingungen für den unmittelbaren Kampf

gegeneinander vorfinden. In den Vorläufen braucht sich ein starker Sportler nicht unbedingt voll zu verausgeben. Er braucht zum Beispiel nur als Dritter ins Ziel zu gelangen. Das gestattet ihm, die Kräfte für das Finale zu sparen. Außerdem wird zwischen Vorwettkämpfen und Finale eine längere Pause vorgesehen, welche dem Sportler die vollständige Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit seiner biologischen Systeme gestattet.

Bei Schießwettkämpfen kennt der Sportler in ihrer eigentlichen Disziplin, der Qualifikation, die Ergebnisse seiner Gegner kaum. Auch vorläufige Ergebnisse auf Tafeln hinter den Schützen geben nicht immer die notwendigen Informationen, da die Endergebnisse oft von den vorläufigen beträchtlich abweichen. Der Schütze muß für die Hauptdisziplin seine ganze Kraft einsetzen und zum Wettkampfe weiß er noch nicht, ob er zum Finalwettkampf bald erneut antreten muß.

Die Höhe des Wettkampfergebnisses ist in hohem Maße mit dem psychischen Zustand des Schützen verbunden. In Abhängigkeit vom Charakter kann der psychische Zustand des Sportlers das Schießergebnis positiv oder negativ beeinflussen. Einen gewaltigen Einfluß auf die Ausbildung dieses psychischen Zustandes bei der Absolvierung der Finalserie hat die Plazierung des Sportlers in der Finalistengruppe. Bedingt kann man die Finalisten oft in drei Gruppen unterteilen:

1. Die führenden Sportler nach der Qualifikation. Häufig ist der Vorsprung nicht groß und beträgt ein bis zwei Ringe. Dieser Vorsprung ist kein Garant für den Sieg aber wird zu einem Strebfaktor mit großer Kraft. Die Anspannung, die der Führende in der Finalserie verspürt, ist unvergleichlich größer als die seiner Gegner.

2. Die Verfolger haben fast das gleiche Ergebnis wie der Sieger der Qualifikation, haben hier aber den Sieg abgegeben. Sie sind unzufrieden und das Streben nach Revanche formt bei ihnen einen optimalen Bereitschaftszustand. Das Bewußtsein, daß noch nicht alles verloren ist, motiviert aktiv auf ein entschlossenes ergebnisträchtiges Schießen der Finalserie. Gerade diese Schützen gehen oft als Sieger aus den Finales hervor.

3. Außenseiter liegen von den Führenden um 3 bis 5 Ringe zurück. Das ist für eine 10-Schuß-Serie ein bedeutender Abstand, welcher die Hoffnungen auf einen Sieg durchkreuzt. Der Sportler geht mit einem gewissen Gleichgültigkeitszustand an die Feuerlinie des Finales. Das gestattet ihm ein Schießen ohne Furcht vor dem Verlieren, dreist und verwegen. Nicht selten gestattet diese Tatsache dem Außenseiter die Führenden zu erreichen und zu den Medaillengewinnern des Wettkampfes zu gehören.

Damit haben die Finalteilnehmer nicht die gleichen Bedingungen. Die Finalserie von 10 Schuß erhält eine unvergleichlich höhere Bedeutung für die Erringung des Sieges, als die 60 Schuß der Qualifikation. Die mechanische Übernahme der Finales im Sportschießen entspricht nicht der Spezifik des Sportschießens.

Lösen die Finalwettkämpfe das Problem der Zuschauerfreundlichkeit, wozu sie auch eingeführt wurden? In hohem Maße ja! Sie bestätigen, daß Schießwettkämpfe dynamisch, zuschaueranziehend und ein aktives Mitgehen der Zuschauer bewirken, alle Züge des Professionalismus erwerben und eine neue Perspektive für die Entwicklung des Schießsportes eröffnen. Muß man jedoch durch diese Form die seit langem gewohnten, schon klassisch gewordenen Disziplinen, die traditionell zum Wettkampfprogramm gehören, verändern?

An den Finalwettkämpfen nimmt eine vergleichsweise kleine Gruppe der Wettkampfteilnehmer teil. Die Bedingungen für die Durchführung der Finales, die den Schützen den unmittelbaren Kampf mit dem Gegner gestatten, könnte wesentliche Korrekturen in die Zusammenstellung dieser Gruppe bringen, wenn die Auswahl nach Finalbedingungen erfolgen würde, an welcher alle Sportler teilnehmen. Dazu könnte es zweckmäßig sein:

- In der Grunddisziplin des Programmes internationaler Wettkämpfe kehrt man zum alten System zur Ermittlung der Sieger – ohne Finales – zurück.
- Die Finales werden selbständige Disziplinen, an denen alle Sportler teilnehmen, nicht nur die 8 besten der Qualifikation. Zu den Finales werden noch 2 bis 3 Disziplinen hinzugefügt, deren Inhalt und Durchführungsbestimmungen in der methodischen Literatur veröffentlicht wurde.
- Diese Disziplinengruppe wird als selbständige Richtung „Schießspiele“ betrachtet, welche das Problem der Zuschauerfreundlichkeit und des Professionalismus im Sportschießen lösen kann.

Prinzipschema der Koordination der Handlungsabläufe bei der Schußabgabe (Freie Pistole)

Phase der Schußabgabe	Zeit Sekunden	Ausrichtung der Aufmerksamkeit	Konzentration des Auges	Atmung	Zeigefinger
Vorbereitung zur Schußabgabe	5-6	Gedankliches Durchgehen der bevorstehenden Bewegungsabläufe	neutral	wie gewohnt	neutral
Einnahme der Anschlagshaltung	4-5	Gewohnte Stellung, Beinmuskeln und Armmuskeln, Gleichgewichtsgefühl	neutral	1-2 Atemzüge mittlerer Tiefe	neutral
Grobeeinrichten der Waffe	3-4	Anspannung der Armmuskulatur, Einstellen von „gestrichen Korn“ im Haltebereich	Korn - Scheibe	Allmähliche Verringerung der Atemtiefe	liegt am Stecher an
Ausklingen der Waffenschwankungen	2-3	Erreichen der Armruhe, allgemeine Bereitschaft zur Schußabgabe	Kimme - Korn	oberflächlich	Pulsierendes Regime des Drückens
Feinzielen	2-3	Unbewegliches Korn in der Kimme	Korn - Scheibe	Beginn der Atempause	Allmähliche mit dem Zielen koordinierte Druckerhöhung bei Verlängerung der Periode des pulsierenden Drückens
Ende der Vorbereitung, Schuß!	2-3	wie vorher	Kimme - Korn	Atempause	Erreichen des Abzugswiderstandes
Nachhalten	1-2	Abkommen, Beurteilung der Bewegungsabläufe bei der Schußabgabe	neutral	Übergang zur Normalatmung	neutral

### **Das Buch**

*Rund um den Globus wächst die Beliebtheit des Schießsports. Dadurch wird auf Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen der Wettkampf um den Titel immer enger. Der Weg zu höchsten Sporttiteln verlangt, daß durchgängig Ergebnisse auf Rekordniveau geschossen werden und diese auf nationalen und internationalen Meisterschaften wiederholt werden können. Insbesondere diese Thematik bespricht der Autor in seinem Buch.*

### **Die Themen**

*Das Buch behandelt die Trainerarbeit im Schießsport und die psychophysiologischen Mechanismen des Schusses. Außerdem beinhaltet es die Anfangslehre des Pistolenschießens, Übungen und Unterricht für Leistungsschützen, Schießtechniken und Trainingsmethoden zum olympischen Programm, Streßfaktoren bei Wettkämpfen, hilfreiche Schießspiele, die Simulation von Wettkampfsituationen und anschließend die Methodiken der psychologischen Regulierung in Verbindung mit praktischen Fragen und Antworten zum Schießsport.*

*Der Inhalt hat die Disziplin „Pistole“ als Grundlage, doch können auch Schießsportler anderer Disziplinen dem Buch viele nützliche Informationen entnehmen.*

*Dieses Lehrbuch richtet sich in erster Linie an Trainer und Leistungsschützen.*

**ISBN 3-9806563-3-0**