

M · UMAROW

Die Psyche des Schützen

Besonderheiten
der psychologischen
Vorbereitung

Herausgeber: Deutscher Schützenbund e.V.

Übersetzung aus dem Russischen:
Johannes Schulz

Deutsche Bearbeitung:
Karl Heinz Lanz

Printed in Germany

Mit Genehmigung der Vereinigung „Mezhduranodnajakniga“, Moskau. — Alle Rechte —
auch die der Übersetzung und des auszugsweisen Nachdrucks — nur mit Genehmigung.

DER VERFASSER



Der sowjetische Meisterschütze Makhmoud Umarow, geboren im Jahre 1924, gestorben durch einen tragischen Unglücksfall im Alter von erst 37 Jahren, verband seine sportliche Tätigkeit mit intensiver pädagogischer und wissenschaftlicher Arbeit. Nachdem er im Jahre 1950 sein Studium an der Medizinisch-Militärischen Akademie abgeschlossen hatte, dissertierte er als Mediziner. Während der Tätigkeit in einer psychiatrischen Klinik

betrieb er Forschungen und veröffentlichte eine Anzahl wissenschaftlicher Werke, darunter auch die vorliegende Schrift „Die Psyche des Schützen“, die eine große Rolle bei der sowjetischen Schießsport-Nationalmannschaft spielte.

Neben seiner wissenschaftlichen Tätigkeit erkämpfte sich Makhmoud Umarow höchste sportliche Ehren: Olympische Silbermedaillen 1956 und 1960 mit der Freien Pistole, Weltmeister 1958 Freie Pistole (565 Ringe), Europameister 1955 mit der Großkaliberpistole (588 Ringe) und Europameister 1959 mit der Freien Pistole (558 Ringe).

Seine Ausführungen vereinigen in sich die Erkenntnisse der Theorie und der Praxis.

—khl—

VORBEMERKUNG

Für die Leistungssteigerung im Sport sind die allgemeine Verbreitung und das Studium der von den Spitzenkönnern gesammelten Erfahrungen von wesentlicher Bedeutung. Das gilt auch für den Schießsport.

Die bisher vom Deutschen Schützenbund herausgegebenen Schriften (K. H. Lanz: „Sportliches Gewehrschießen“, A. Jurjew: „Liegend, kniend, stehend“, L. Weinstein: „Sportliches Schießen mit Faustfeuerwaffen“) hatten in erster Linie die technische Ausbildung des Sportschützen zum Inhalt. Die psychologische Seite der Wettkampfbelastung konnte deshalb nur kurze Erwähnung finden.

Doch gerade die psychologischen Probleme besitzen im Schießsport eine hohe Bedeutung. Die Leistungsfähigkeit des Schützen und seine Wettkampferfolge hängen sogar ausschlaggebend von einer ganzen Reihe psychologischer Faktoren ab: Einfluß der Startaufregung, ablenkende Eindrücke aus der Umgebung, Einfluß von Zuschauern, Angst vor dem Abziehen, Kampf mit der Zeitnot u. a. Wenn dennoch die Fragen der Schützen-Psychologie in der Vergangenheit nur sehr wenig behandelt worden sind, so ist dies hauptsächlich in der Kompliziertheit dieses Problems zu finden. Deshalb ist es äußerst begrüßenswert, daß der Verfasser die Auswertung seiner persönlichen Erfahrungen als Schütze und als mit der Psychologie des Sports beschäftigter Arzt zu Papier gebracht hat.

Wer aufmerksam diese Ausführungen studiert und die Lehren aus den Erkenntnissen zieht, findet in ihnen eine wesentliche Hilfestellung zur Steigerung der persönlichen Höchstleistung.

Der Herausgeber

INHALT

DAS TRAINING

Methoden und Merkmale . . .	11
Ablenkung und Aufregung . . .	20
Begabung und Vervollkommnung	27

DER WETTKAMPF

Aller Anfang ist schwer . . .	35
Seelische und geistige Vorbereitung	52
Moralische Überlegenheit entscheidet	60

DAS TRAINING

METHODEN UND MERKMALE

Der Erfolg des Trainings wird stets davon abhängig sein, wie das Übungsprogramm organisiert war und wie sich der Schütze dazu verhalten hat. Der größte Erfolg wird nur dann erreicht, wenn im Training genau so konzentriert und angespannt gearbeitet wird, wie bei wichtigen Wettkämpfen.

Eine der wesentlichen Voraussetzungen für eine nutzbringende Wettkampfvorbereitung ist daher das volle Interesse, das der Schütze ihm entgegenbringen muß. Es ist seinerseits von mehreren Faktoren abhängig, die objektiver sowie auch subjektiver Natur sind. Unter den objektiven Faktoren ist die Organisation der Übungsarbeit von ausschlaggebender Bedeutung. Das Training kann vor sich gehen: in Gruppen unter Anleitung des Trainers bzw. Ausbilders, in Gruppen selbständig und endlich individuell.

Im Verlauf des Trainings müssen folgende Aufgaben gelöst werden: Vervollkommnung der bereits eingeübten Schießtechnik; physiologische Vorbereitung des Organismus des Schützen für die Erfordernisse des Wettkampfes; Entwicklung der Willensanlagen, der Selbstbeherrschung und Ausdauer sowie des Siegeswillens; Verbesserung der allgemeinen körperlichen Verfassung des Schützen. In allen diesen Fällen muß die Aufgabe jedoch stets ganz konkret sein, d. h. sie muß auf die Vorbereitung für einen bestimmten

Wettbewerb ausgerichtet sein. Nur wenn diese Voraussetzung erfüllt ist, wird das Training bei dem Ausübenden das notwendige Interesse finden.

Ein natürliches Interesse am Training wird geweckt und lebendig erhalten durch das *Gruppentraining auf dem Schießstand unter Anleitung des Trainers bzw. Ausbilders*. Die Trainierenden werden dabei durch die äußeren Umstände und die in solchen Fällen selbstverständlich aufkommende sportliche Rivalität angeregt und mitgerissen. Jeder der Teilnehmenden ist bestrebt, möglichst gut zu schießen und bemüht, jeden Schuß gekonnt herauszubringen. Die sachliche Umgebung mobilisiert, diszipliniert und zwingt zu interessierter Arbeit.

Die Erfahrung zeigt, daß ein so aufgezogenes Training die Aktivität der Schützen steigert, weniger ermüdet, zu besseren Ergebnissen führt und einen guten Eindruck hinterläßt. Nach einem solchen Training finden sich die Schützen zum nächsten Übungstag noch aufgeschlossener ein und beginnen mit der Arbeit in guter sachlicher Stimmung. Schon die Anwesenheit des Ausbilders oder des Mannschaftsführers wirkt günstig auf die Teilnehmer ein, veranlaßt sie zu ernstlicher, sorgfältiger Arbeit.

Die Übungen unter Anleitung des Ausbilders verhelfen zu einem schnelleren Ansteigen der Ergebnisse. Der Grund ist darin zu suchen, daß die Übenden sich gegenseitig technisch unterstützen und ihre Erfahrungen austauschen. Von großer Bedeutung ist unter solchen Umständen der moralische, psychologische Faktor: In der Gemeinschaft trainierende Schützen sind für die Auswertung von Erfahrungen empfänglicher und sie sind für die Erprobung der schießtechnischen Handgriffe dankbar und aufgeschlossen. Das ist ein großer Vorteil, denn für ein vollwertiges und produktives Training ist dieselbe Begeisterung erforderlich, die auch für die erfolgreiche Teilnahme an einem Wettkampf aufgebracht werden muß.

Wie bekannt, verlaufen die bedingten reflektorischen Prozesse im zentralen Nervensystem nur dann wirksam, wenn ein bestimmter Spannungszustand der höchsten Nervenaktivität und dadurch eine maximale Aktivität des Hirnes vorhanden sind. Die Grundlage für die vom Schützen zu erwerbenden Fertigkeiten bilden die gleichen bedingten Reflexe. Folglich wird die Schießfertigkeit in den anregenden und mobilisierenden Verhältnissen eines gut organisierten Gemeinschaftstrainings schneller und besser vervollkommenet als unter anderen Trainingsbedingungen.

In der Praxis wird in sehr vielen Fällen beobachtet, daß bei diesem oder jenem Schützen, der bis dahin für sich allein trainiert hat, die Ergebnisse schlagartig ansteigen, sobald er sich einer gemeinsam trainierenden Gruppe anschließt. Dies ist die Folge einer Besserung seiner allgemeinen Stimmung, seines Selbstbewußtseins, seiner sich steigernden Aktivität und seines aufkommenden Tätigkeitsdranges. Ohne diese Gesetzmäßigkeit zu kennen, suchen oft einzelne Schützen instinktiv jede Gelegenheit, mit anderen Schützen zusammen zu trainieren. Sie meinen, daß es dann „lustiger“ zu schießen ist. Der Erfolg eines solchen gemeinsamen Trainings besteht jedoch nicht nur darin, daß das gemeinsame Üben tatsächlich lustiger ist, sondern daß die Produktivität des Trainingsprozesses gesteigert wird.

Ein Gruppentraining unter Leitung eines Ausbilders muß daher als die beste Trainingsform angesehen werden. Dieses Gruppentraining sollte genau so organisiert werden wie ein Wettkampf. Die Schützen müssen sich pünktlich zum Training fertig machen. Mit dem Schießen muß zu einem vorher festgelegten Zeitpunkt begonnen werden.

Die Schützen im Stand müssen sich genau an die Wettkampfbestimmungen halten. Dies bezieht sich vor allem auf die Bedingungen der Ausschreibung, die Anschlagsarten, die Zeit und die Anzahl der abzugebenden Schüsse. Die Auswertung muß genau erfolgen.

Der Trainer muß die Scheiben nach dem Schießen kontrollieren, da dies die Verantwortung der Schützen außerordentlich erhöht und sie veranlaßt, das Training ernst zu nehmen: jeder Fehler muß festgestellt und seitens des Trainers und der anderen Mannschaftsmitglieder beurteilt werden.

Die Disziplin im Stand ist für alle bindend und muß genau so sorgfältig beachtet werden wie bei einem Wettkampf. Nur ein so durchgeführtes Gruppentraining kann auf die Dauer das Interesse und die Aufnahmebereitschaft der Schützen erhalten.

Damit das Gruppentraining seine Anziehungskraft nicht verliert, muß es in bestimmter Folge mit einem selbständigen Training in Gruppen oder auch individuell abwechseln. Dieser Wechsel ist stets als Lockerungsmaßnahme anzusehen.

Das selbständige Gruppentraining ist eine gemeinsame Arbeit der Schützen auf dem Stand, bei der sie sich jedoch nicht an ein für alle gültiges Programm zu halten brauchen, sondern mit gewissen Abweichungen davon schießen können. Bei dieser Trainingsart bleibt die positive anregende Wirkung der Schützen untereinander erhalten, es sind eine allgemeine Belebung, gute Stimmung, Sachlichkeit vorhanden, wobei jedoch eine gewisse Handlungsfreiheit für den Einzelnen gesichert ist, die der vorzeitigen Ermüdung des Schützen entgegenwirkt.

Das selbständige, jedoch gemeinsame Training fördert die Einsicht des Schützen und sein Vermögen, sich zur Arbeit aus eigener Initiative zu zwingen. Es bleibt jedoch ein gemeinsames Training mit dem Vorteil der gegenseitigen Hilfe der Schützen untereinander.

Das individuelle Training ist eine komplizierte Trainingsform und ist nutzbringend nur für Schützen mit starken Willensanlagen. Das besagt nicht, daß alle anderen Schützen nicht auch individuell trainieren können. Hier ist die Rede nur von der produktivsten Trainingsform.

Man kann auf sehr verschiedene Weise trainieren und sogar nur

den Anschein geben, daß man trainiert, was auf glatten Selbstbetrug hinauskommt. Mit ganzem Energieeinsatz, begeistert und wie selbstvergessen bei voller Selbständigkeit und Isolierung von den anderen Schützen produktiv zu trainieren, ist nur ausgesprochen zielstrebigem Schützen gegeben.

Wer jemals allein für sich trainiert hat, weiß, wie schwierig dies ist. Um dabei Erfolg zu haben, müssen zahlreiche nebensächliche Wünsche und Interessen bekämpft und unterdrückt werden. Ohne ein klares Ziel vor sich zu haben, ist es sehr schwer, ein systematisches Alleintraining durchzuhalten. Von großer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang das unmittelbare Interesse am täglichen Trainingsergebnis. Wird ein gutes Ergebnis intensiv angestrebt, so ist es leicht, die erforderliche Energie und Geduld aufzubringen und sein Interesse wach zu halten. Der Schütze muß jedesmal sich eine schwierigere, jedoch durchaus erfüllbare Aufgabe stellen. Das gesetzte Ziel muß mit vollem Einsatz und aller Energie angestrebt werden.

Unlustiges Schießen ist nicht nur ermüdend und nutzlos, sondern geradezu schädlich. Gelingt es nicht mit allen Mitteln das Interesse am Training zu wecken, ruft die Übung nicht ein lebhaftes Gefühl der Genugtuung, der Freude oder des Ärgers hervor, so muß das Training abgebrochen werden.

Zu den Zielen, die beim individuellen Training anregend wirken, gehören der Sieg bei bevorstehenden Wettkämpfen, Aufstellung einer Bestleistung oder Rekordes, Erringung von Leistungsabzeichen, Aufrücken in eine höhere Schützenklasse und anderes.

Das individuelle Training ist — soweit es ernsthaft durchgeführt wird — nicht minder produktiv als das Gruppentraining. Es ist bequem, weil es dem Schützen die Möglichkeit gibt zu experimentieren, zu probieren und frei über seine Zeit zu verfügen.

Am schwierigsten sind Anschlagsübungen oder ein Training ohne Schußabgabe. Die Schwierigkeit besteht darin, daß nicht nur die

anregende Wirkung der Gemeinschaft fortfällt, sondern auch der das Interesse wachhaltende unmittelbare Faktor — die Erwartung des Schußergebnisses — fehlt. Einzig das bewußte Streben des Sportsmannes nach Vervollkommnung zur Erreichung des Sieges im bevorstehenden Wettkampf ist hier die treibende Kraft. Deshalb erfordert das Trockentraining eine viel größere Ausdauer, Selbstbeherrschung und Willensenergie als alle anderen Trainingsmethoden.

Auf Grund der Erfahrung zahlreicher Spitzenschützen, die dieses „trockene“ Training ohne Schußabgabe durchführten, kann behauptet werden, daß es nicht minder nützlich ist zur Vervollkommnung der Schießfertigkeit als alle anderen Methoden. Man muß sich dieses Trainings nur richtig bedienen und es sehr konzentriert ausführen.

Nach einiger Übung erwirbt der Schütze die Fähigkeit, die Lage seines Schusses auf der Scheibe auf Grund seiner subjektiven Schätzung genau anzugeben. Er läßt sich von der Lage des Kornes innerhalb der Zielvorrichtung, der Lage der Waffe zur Scheibe, dem Charakter des Abkommens beim Schuß und der Richtung der Laufbewegung im Augenblick des Rückstoßes leiten.

Nutzt der Schütze diese Fähigkeit beim Trockentraining aus, so kann er jedenfalls ein geschätztes (gedachtes) Ergebnis erhalten, und sich ein unmittelbares Interesse an seiner Arbeit schaffen.

Bei jedem Training muß der Schütze sich eine konkrete Aufgabe stellen: so und so lange zu schießen oder eine bestimmte Anzahl von Schüssen abzugeben bzw. eine gedachte Ringzahl zu erreichen — und sich genau an sein Vorhaben halten.

Eine solche Methode vervollkommnet nicht nur die technische Fertigkeit des Schützen, sondern stärkt seinen Willen, seinen Charakter und erzieht zur Ausdauer.

Aus der Praxis mag folgendes Beispiel lehrreich sein:

Ich hatte mich mit Witalij Romanenko verabredet. Wir wollten ins

Kino gehen. Als ich ihn zu Hause abholte, traf ich ihn beim Trockentraining an. Auf meine Mahnung zur Eile erklärte er, daß er noch 6 Schüsse schießen müsse und hat auch tatsächlich ohne Eile, ganz methodisch seine sechs Trockenschüsse abgegeben. Erst dann kleidete er sich rasch um.

Aus der Erfahrung der besten Schützen können zahlreiche derartige Beispiele größter Ausdauer, Geduld und ernster Auffassung vom Training angeführt werden. Deshalb kann das Training ohne Abgabe des Schusses außerordentlich nützlich sein, falls es in der geschilderten Weise durchgeführt wird.

Demgegenüber sind viele Fälle bekannt, in denen Schützen bei diesem Training nur ihre Zeit vergeudeten. Sie stehen mit der Waffe in der Hand im Stand und sind mit ihren Gedanken ganz woanders. Es ist klar, daß ein solches „Training“ nichts mit einer Willensanspannung und mit der Verfeinerung der Schießtechnik zu tun hat und somit keinerlei Nutzen bringen kann.

Die Vorbereitung des Schützen kann nur dann in vollem Umfange produktiv sein, wenn ihr alle Wünsche, Interessen und Bestrebungen des Schützen untergeordnet werden und er ihr seine ganze Aufmerksamkeit zuwendet.

Das Thema der Aneignung, Eingewöhnung und Vervollkommnung der technischen Schießfertigkeiten wurde in zahlreichen Büchern ausführlich behandelt (in Deutsch erschienen: L. Weinstein: „Sportliches Schießen mit Faustfeuerwaffen“; A. A. Jurjew: „Liegend, kniend, stehend“). Dazu ist jedoch folgendes zu bemerken: Im Wettkampf schießt der Schütze unter ganz anderen Verhältnissen als im Training. Er unterliegt verschiedenen neuen Einflüssen, die seinen psychologischen und physiologischen Zustand erheblich verändern. Mit der Änderung des funktionellen Zustandes des Organismus verändert sich meist auch die Auswirkung der eingeübten handgrifflichen Fertigkeiten und zwar überwiegend im negativen Sinne. Schießt z. B. ein Schütze im Training vorwiegend

hohe Ergebnisse, so ist er oftmals nicht fähig, im Wettkampf die gleiche Leistung auch nur annähernd zu erreichen. Es ist daher notwendig, bereits beim Training die besonderen Wettkampfverhältnisse zu berücksichtigen. Während dem Schützen in den Trainingsstunden die technische Schießfertigkeit beigebracht wird, muß sein Organismus gleichzeitig auf die Erfordernisse des Wettkampfes vorbereitet werden. So z. B. ist der Wettkampfteilnehmer an die Schießkleidung gebunden, ist zur strengen Einhaltung der Wettkampfordnung gezwungen und muß sich auf die genaue Zeiteinteilung für die einzelnen Serien und für die gesamte Schießbedingung einrichten.

Die großen Wettkämpfe zeichnen sich außerdem durch festliche Aufmachung, die Anwesenheit von Zuschauern, ferner durch die lauten Kommandos auf dem Stand, durch die informatorische Ansage von Ergebnissen und durch Tätigkeit evtl. vorhandener Anzeiger usw. aus. Dies und noch vieles mehr wirken auf den Teilnehmer entweder lähmend (wenn der Schütze physiologisch und psychologisch nicht darauf vorbereitet ist) oder aber auch anregend, aktivierend (falls ihm diese Verhältnisse bereits vertraut sind).

Es ist deshalb notwendig, daß in derselben Kleidung trainiert wird, die der Schütze im Wettkampf zu tragen beabsichtigt. An die Kleidung muß man sich gewöhnen, genau so wie an die Waffe. Allgemein bekannt ist, daß sich der Schütze in seinen alten gewohnten „Klammotten“ sicherer und freier fühlt. Das ist verständlich. Ferner ist es wichtig, stets seine Gewohnheiten beizubehalten, um im Wettkampf nicht durch alles Neue in der Umgebung und den Verhältnissen evtl. abgelenkt zu werden. Wäre es möglich, die Unterschiede zwischen Wettkampf- und Trainingsverhältnissen zu beseitigen, so würden auch die Schießergebnisse stets die gleichen bleiben.

Im Wettkampf sind während des Schießens auch unnütze und

nebensächliche Unterhaltungen verboten, untersagt ist es, vor Beendigung einer Serie den Stand zu verlassen, das Rauchen ist nicht gestattet usw. Diese Vorschriften sind daher auch beim Training zu beachten, um den Körper des Schützen so gut wie irgend möglich auf die Wettkampfverhältnisse vorzubereiten.

Im Training soll der Schütze der gleichen Belastung ausgesetzt sein wie im Wettkampf. Um z. B. mit der Scheibenpistole 60 Wettkampfschüsse abzugeben, wird man meist etwa 150—200 mal in den Anschlag gehen müssen. Die Trainingsbedingungen müssen daher dementsprechend komplizierter gestaltet werden.

Dasselbe ist von dem Tempo in der Schußfolge zu sagen. Zunächst muß man sich daran gewöhnen, die Schußserie ganz gleichmäßig und qualitativ hochwertig zu beenden und sich erst dann Ruhe zu gönnen. Zweitens muß man zwischen den einzelnen Schüssen stets eine gewisse Zeit verstreichen lassen, obwohl noch keine Ermüdungserscheinungen sich bemerkbar machen. Denn im Wettkampf wird häufig zur Kontrolle des Schußloches die Scheibe eingezogen. Das erfordert Zeit. Der Schütze ist zum Warten gezwungen und er muß warten können — er muß dazu erzogen sein. Von einer beschleunigten Schußfolge im Training, bei dem die Zahl der verbrauchten Patronen als Zeitmaßstab angesehen wird, ist keinerlei Nutzen zu erwarten. Diese Art von Training ist reiner Selbstbetrug. Jeder Schuß im Training muß genau so sorgfältig aufgebaut und ausgelöst werden wie im Wettkampf.

Oft wird das gemeinsame Training durch nebensächliche Gespräche, Scherze und Lachen begleitet. Gewöhnt sich ein Schütze an solche Ungezwungenheiten, so wird er im Wettkampf, bei dem solche Freiheiten nicht zulässig sind, erhebliche Schwierigkeiten haben. Außerdem ist eine derartige Vorbereitungsarbeit wenig produktiv. Manchmal rauchen die Schützen beim Training, essen oder lesen gar. Solche Abweichung von den Übungsregeln ist ohne Zweifel schädlich.

Vom psychologischen Standpunkt ist im Training die Anerziehung des gewohnheitsmäßigen Willens zum Erfolg die Hauptsache. Man kann daher nur diejenige Trainingsarbeit als gelungen ansehen, bei der das vorher gesetzte Ziel erreicht wurde. Dieses Ziel muß jedoch für den Schützen (maximale Anstrengung vorausgesetzt) auf jeden Fall real erreichbar sein. Indem der Schütze im Training die vorher gestellte Aufgabe löst und diese Aufgabe von Fall zu Fall schwieriger gestaltet, vervollkommnet er nicht nur sein technisches Können, sondern stärkt auch seine Willensanlagen. Dieser Weg, der stets mit der Überwindung zahlreicher objektiver und subjektiver Schwierigkeiten verbunden ist, ist zugleich der sicherste Weg zur Stärkung des Willens und zur Ausbildung des Charakters des Schützen. Hat er gelernt, unter den verschiedensten Verhältnissen und immer das erwünschte Ergebnis zu erreichen, so hat er damit auch die Fähigkeit erworben, im Wettkampf zum Erfolg zu kommen.

Zum Schluß sei noch erwähnt, daß auch während des Trainings für die Teilnehmer Wertungsschießen veranstaltet werden müssen, da diese die hochwertigste Form des Trainings darstellen.

ABLENKUNG UND AUFREGUNG

Die hauptsächliche Ursache des Leistungsabfalls im Wettkampf gegenüber den im Training gezeigten Ergebnissen ist der negative Einfluß der Startaufregung. Könnte man sich während des Wettkampfes völlig davon ablenken, daß es „um etwas geht“, daß die Ergebnisse gewertet werden und sich jemand für die erzielten Ringzahlen interessiert usw., so könnte man ruhig und genauso gut schießen wie beim Training.

Die Resultate der meisten Schützen vermindern sich jedoch sofort,

wenn in ihrem Bewußtsein der Gedanke Fuß faßt, daß die Ergebnisse gewertet werden, also unmittelbar mit dem Auftauchen des Verantwortungsgefühls. Von diesem Augenblick an schwindet die Ruhe, verschlechtert sich das Zusammenspiel der einzelnen Bewegungsvorgänge, treten Hemmungen auf, Angst vor dem Auslösen des Schusses und andere Gefühlsregungen, die zur Minderung des Ergebnisses führen.

Es gibt aber außerdem zahlreiche andere Faktoren, die zur Verschlechterung der Schießleistung beitragen.

Im Wettkampf befindet sich der Schütze in einem Zustand erhöhter Nervenanspannung und Reaktionsfähigkeit, hervorgerufen durch das Gefühl der Verantwortung und unter dem Eindruck mehr oder weniger feierlicher Wettkampfverhältnisse. Die zahlreichen ablenkenden und erregenden Eindrücke der Umgebung empfindet er stärker und reagiert schneller auf sie. Am wesentlichsten sind die Zuschauer, die bereits durch ihre bloße Anwesenheit und ihr optisches Bild stark wirken und zur Aufregung des Schützen beitragen. Es kann vorkommen, daß unerfahrene Schützen beim Anblick zahlreicher Zuschauer sogar völlig die Fähigkeit zum sauberen Schießen verlieren.

Dieser Gedanke wird aufdringlich, verfolgt den Schützen, lenkt ihn vom Wettkampf ab und hemmt seine Aktivität. Glaubt ein an die Anwesenheit von Zuschauern nicht gewöhnter Schütze, daß sich die Zuschauer gerade für seine Leistung interessieren, so wird seine Aufregung noch wesentlich stärker. Diese Reaktion hängt außerdem von einigen Charaktereigenschaften des Schützen ab. Ein zaghafter, schüchterner, leicht gehemmter Sportsmann unterliegt der Einwirkung von anwesenden Zuschauern viel stärker.

Die Gewöhnung an Zuschauer erfolgt ganz allmählich, sie gehört zur Kampferfahrung. Man könnte den Vorgang beschleunigen, indem man zu jedem Trainingsschießen Zuschauer bestellt. Da sich dies jedoch organisatorisch kaum durchführen läßt, so bleibt nur

der Ausweg, den Schützen bei allen möglichen Wettkämpfen starten zu lassen.

Soweit sich der Schütze fest an Zuschauer gewöhnt hat, verwandeln sie sich für ihn zu einem durchaus positiven Faktor. Ihre Anwesenheit wird für den Schützen zur Notwendigkeit und wirkt anregend und geradezu anfeuernd. Sie aktivieren den Schützen, zwingen ihn den Kampf mit aller Energie aufzunehmen und den Erfolg zu sichern. Häufig äußert sich die Gewöhnung an Zuschauer sogar darin, daß diese die Aufmerksamkeit des Schützen nicht mehr erregen, manchmal sogar überhaupt nicht bemerkt werden.

Der bekannte Meisterschütze A. Jassinski erzählte, daß er im Jahre 1955 bei der Europameisterschaft im Scheibepistolenschießen, die er mit dem heute noch gültigen Weltrekord (566 Ringe) gewann, während des Schießens seine Umgebung gar nicht mehr wahrnahm, daß er ganz vergessen hatte, wo er schoß. Dieser seelische Zustand ist ohne Zweifel und vor allem auf die scharfe Konzentration, auf die qualitative Ausführung des einzelnen Schusses zurückzuführen. Solch eine Konzentration im Wettkampf wäre nicht möglich oder auf jeden Fall wesentlich erschwert, wenn der Schütze nicht an die Anwesenheit von Zuschauern gewöhnt wäre, d. h. wenn er nicht Kampferfahrung besäße.

Zuschauer beeinflussen nicht nur durch ihre Anwesenheit die Teilnehmer, sondern sie verursachen Lärm, unterhalten sich und machen Bemerkungen. Dies wirkt sich auf den Schützen dann besonders ungünstig aus, wenn der Schütze glaubt Grund zu der Annahme zu haben, daß ihm die anwesenden Zuschauer nicht wohlgesinnt sind. Er reagiert dann überempfindlich und fast krankhaft auf jede bei den Zuschauern fallende Bemerkung und wird sogar jedes Wort auf sich beziehen. Es ist daher unbedingt notwendig, vor und während des Wettkampfes sein Interesse an den Zuschauern zu unterdrücken.

Beispielhaft ist in dieser Beziehung der mehrfache Weltmeister und

Olympiasieger im Gewehrschießen, Wassilij Borisov, der völlig konzentriert den Stand betritt. Bis dahin beschäftigt er sich in Gedanken nur damit, wie er den bevorstehenden Kampf bestreiten wird, er bleibt für sich allein, wirkt verschlossen, geht Neugierigen aus dem Wege und läßt sich nicht auf Unterhaltungen ein. Während des Kampfes läßt er sich keinen Augenblick vom Schießvorgang ablenken, sieht sich kaum um und ist für Einwirkungen aus der Umgebung völlig unempfindlich.

Eine weitere Ursache für geringe Wettkampfleistungen ist das Nachlassen der Aufmerksamkeit bei glatt verlaufendem Schießen. Sofern alles gut geht, verliert jeder Mensch zu leicht die dauernde Kontrolle über seine Funktionen. Ein allzu glatter Verlauf des Schießens stumpft die Wachsamkeit ab, führt zur Selbstberuhigung. Behält man diese Gesetzmäßigkeit nicht dauernd im Auge, so wird man selbst ihr Opfer. Jeder Schütze muß stets an diese Umstände denken und während des Kampfes wachsam bleiben bis zum letzten Schuß.

Das übersteigerte Streben, die Zehn auf der Scheibe unbedingt treffen zu müssen, führt in der Regel ebenfalls zum Nachlassen der Aufmerksamkeit gegenüber der zu erfüllenden Aufgabe. Bei der Jagd nach der Zehn achtet der Schütze nicht mehr genügend darauf, daß der Schuß mit mathematischer Genauigkeit ausgeführt werden muß. Der dadurch entstehende schlechte Schuß enttäuscht und wundert den Schützen und verdirbt seine Stimmung. Wiederholt sich der Vorgang vielleicht mehrmals hintereinander, so kann sogar das Gefühl völliger Hoffnungslosigkeit eintreten.

Geht man in den Anschlag, so darf man nicht von der Zehn träumen. Die ganze Aufmerksamkeit muß vielmehr darauf konzentriert werden, alle Handgriffe bis zur Auslösung des Schusses richtig und genau auszuführen. Man darf mit der Abgabe des Schusses nicht eilen, wenn nebensächliche Gedanken im Kopf umgehen.

Bei schlechten Schüssen darf man die Fassung nicht verlieren, un-

ruhig werden oder verzagen. Vielmehr muß man nüchtern die Ursache der Fehlleistung feststellen und versuchen, den Fehler nicht noch einmal zu machen. Ein, zwei, drei und sogar mehr schlechte Schüsse können wieder gutgemacht werden, wenn der Schütze bis zum Ende des Wettkampfes seine Selbstbeherrschung nicht verliert und beharrlich den Erfolg anstrebt.

Es ist notwendig, während der ganzen Dauer des Wettkampfes sich sein Selbstvertrauen zu bewahren, da es die Voraussetzung für den Erfolg ist. Nach schlechten Schüssen entsteht meist ein Gefühl der Unsicherheit, das eine weitere Verschlechterung des Ergebnisses zur Folge hat. Unsicherheit entsteht auch dann, wenn dauernd die Schußlöcher auf der Scheibe nicht dort sitzen, wo sie der Schütze nach seinem Abkommen ansagt, also vermutet: es kommt Ängstlichkeit bei der Schußabgabe auf, der Schütze ist ärgerlich, er verliert das Vertrauen zu seiner Waffe, seiner Munition und nicht zuletzt zu sich selbst.

Unsicherheit entsteht auch durch mißglückte Schüsse gleich zu Beginn des Wettkampfes, die meist durch überflüssige Hast und nicht genügend sachliche Einstellung verursacht werden. Sie kann auch in einer Disharmonie in den Bewegungsvorgängen beim Schützen ihre Ursache haben, die entsteht, wenn Hemmungen im zentralen Nervensystem auftreten. Diese Disharmonie äußert sich in der Regel in einer Verzögerung bei der Auslösung des Schusses — also bei zu später Überwindung des Druckpunktes. Zu Beginn dieser Erscheinung, wenn die Waffe ganz ruhig steht und gut auf den Scheibenspiegel ausgerichtet ist, geht der Schuß nicht ab, der Finger „zieht nicht durch“. Der Schuß bricht erst später, wenn die Waffe bereits aus der Ziellinie gependelt ist. Als Reaktion auf diesen Vorgang entsteht Unsicherheit beim Schützen. Ein zu frühes Überwinden des Abzugswiderstandes (infolge übermäßiger Erregung und Verwirrtheit des Schützen) hat dieselbe Auswirkung.

Häufig beobachtet man mitten im Wettkampf ein plötzliches Ab-

sinken der Schußleistung. Die Ursache ist meist im beim Schützen unvermittelt aufgetauchten Gedanken an einen möglichen Fehlschuß zu suchen. Hat ein Schütze diesen Gedanken, so ist gewöhnlich der nächste Schuß nicht hochwertig, da die Aufmerksamkeit vom eigentlichen Schießvorgang abgelenkt worden ist. Dem Wesen nach ist diese Erscheinung ein idiomotorischer Akt in einfachster Form — die ausführenden Organe spiegeln eine im Kopf des Menschen aufgetauchte Idee wieder.

Die Ängstlichkeit beim Schuß kann auch ein erstes Anzeichen einer eintretenden Ermüdung sein. Merkt man, daß man in dieser Weise ängstlich wird, so muß man das Schießen unterbrechen, ausruhen und versuchen durch Autosuggestion sein Selbstvertrauen wieder herzustellen.

Steigert sich die Ermüdung und damit auch die Wahrscheinlichkeit eines schlechten Schusses, so taucht meist instinktiv der Wunsch auf, das Schießen einzustellen. Leider wird häufig dieser Regung nicht genügend nachgegeben und das Schießen — „es wird schon gut gehen“ — fortgesetzt. Die Gefahr, Fehlschüsse zu machen, ist dann sehr groß.

Es darf kein Schuß abgegeben werden, wenn auch nur der geringste Zweifel daran besteht, daß er nicht hochwertig sein könnte. Man muß lernen, das Gefühl für einen guten Schuß zu haben bevor man den Abzug durchdrückt.

Nicht selten schießt ein Schütze schlecht durch Einflüsse aus seiner Umgebung. Es sind aus der Praxis Fälle bekannt, in denen für einen starken Schützen der Wettkampf mit einer Niederlage endete, nur weil im kritischen Augenblick eine unsachliche Bemerkung (meist von den Zuschauern) fiel.

In solchen Fällen muß die ganze Aufmerksamkeit auf die richtige Ausführung des Anschlages und des Zielvorganges konzentriert werden und nicht an den Wert des abzugebenden Schusses gedacht werden. Dann wird auch der verderbliche Einfluß des suggerierten

Gedankens auf ein Minimum reduziert. Dieser Gedanke wirkt deshalb so verderblich, weil er die Aufmerksamkeit spaltet. Ist die Aufmerksamkeit jedoch abgelenkt durch Nebensächlichkeiten, so kann man bekannter Weise nicht gut schießen.

Ferner wird die Aufmerksamkeit des Schützen im Kampf häufig dadurch abgelenkt, daß er auf die Schüsse seiner Nachbarn achtet. Geht er in den Anschlag und bemerkt dabei, daß seine Nachbarn das Gleiche tun, so wird er unwillkürlich auf deren Schüsse warten, aber oftmals auch versuchen, den Nachbarn zuvorzukommen. Auf diese Weise strapaziert er seine Aufmerksamkeit unproduktiv, er läßt sich ablenken. In der Regel sind dann seine Schüsse schlecht.

Kann man sich nicht an die Tätigkeit seiner Nachbarn gewöhnen, so sollte man selbst nur dann schießen, wenn die Nachbarn nicht im Anschlag sind. Auf keinen Fall darf man die Selbstbeherrschung verlieren, hastig und auf gut Glück schießen wollen.

Die Aufmerksamkeit des Schützen kann auch durch die Angst, in Zeitnot zu geraten, abgelenkt werden. Es ist nicht möglich, konzentriert zu schießen, wenn an einem das Gefühl nagt, daß die für die Serie gegebene Zeit abläuft. Ein guter Treffer wird unter diesen Umständen nur durch Zufall zu erreichen sein. Es gibt viele Beispiele dafür, daß gute Schützen Niederlagen erlitten nur deshalb, weil ihnen die Zeit zu knapp wurde. In der Zeitnot wird die Aufmerksamkeit unvermeidlich stark abgelenkt, die Schüsse werden nicht mehr sorgfältig, sondern lasch und hastig abgegeben.

Das Kampfergebnis des Schützen kann ferner durch die Angst vor einem unbeabsichtigten Schuß herabgedrückt werden, wenn die Abzugseinrichtung bei der Waffe nicht in Ordnung ist. Die Bewegungen des Schützen werden dann verkrampft, übervorsichtig, die Aufmerksamkeit wird durch die Befürchtung abgelenkt, daß ein Schuß unbeabsichtigt losgehen könnte. Um diesen negativen Faktor auszuschalten, muß natürlich die Waffe zunächst stets in bestem Zustand gehalten werden. Es ist ferner angebracht, den Stecher

nicht zu leicht zu stellen. Ein zu leichtes Abgehen des Schusses verleitet den Schützen zu übermäßiger Vorsicht, die sehr schädlich ist. Manchmal ist die Befürchtung, daß die Waffe im Augenblick des Schusses ausweichen, „ausbrechen“ könnte, die Ursache von Mißerfolgen. Der Gedanke, daß die Waffe im Schuß aus der Ziellinie schwenken könnte, führt zur Hemmung des Schützen. Der Schuß wird verzögert, die Muskelspannung läßt nach, die ruhige Lage der Waffe geht verloren. Bricht der Schuß in dieser Situation, so wird er tatsächlich schlecht.

Aus allem vorstehend Gesagten sind folgende Schlüsse zu ziehen: Die unterschiedlichen Faktoren, die zur Minderung des Kampfergebnisses führen, wirken sich hauptsächlich auf zwei Wegen aus: einerseits durch Ablenkung der Aufmerksamkeit auf den eigentlichen Zielvorgang und von dem ruhigen, rechtzeitigen Auslösen des Schusses und andererseits durch Steigerung der Kampfaufregung des Schützen.

Um die negativen Einflüsse dieser Faktoren auf ein Minimum zurückzuführen, ist es notwendig, erstens durch Willensanstrengung die Aufmerksamkeit auf die richtige und genaue Ausführung aller Elemente des gezielten Schusses, d. h. auf die Technik des Schießens zu konzentrieren; zweitens, die Erfahrung im sportlichen Wettkampf zu erwerben und zu vertiefen und damit die Fähigkeit zu erhalten, sich während des Wettkampfes von den negativen Einflüssen nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.

BEGABUNG UND VERVOLLKOMMUNG

Die ständigen und stetig steigenden Ergebnisse der Spitzenschützen zwingen zu der Annahme, daß sie irgendwelche besonderen Eigenschaften besitzen, die es ihnen ermöglichen, scheinbar leicht und sicher in den verschiedenen Wettkämpfen den Sieg zu erringen.

Von vielen Tausenden von Schützen erreichen nur einige Dutzend hervorragende Ergebnisse und jenes Maß von Vollkommenheit, das von der großen Masse der Schützen zwar angestrebt, jedoch nur selten erlangt wird. Dies ist um so verwunderlicher, als bei den Einberufungen zur Ausbildung und zum Training allen Bewerbern (Spitzen- und Durchschnittsschützen) die gleichen Bedingungen für die Wertung und das Training gestellt werden. Sie trainieren zusammen, unter den gleichen Verhältnissen, bei gleicher Fürsorge usw. Allen wird das gleiche Ziel und die gleiche Aufgabe gestellt und seelisch befinden sie sich ebenfalls in fast der gleichen Situation. Dennoch gelingt es nur einzelnen Schützen, sich in ihrem Können und ihren Leistungen vorzuarbeiten und zwar nicht nur während der Qualifikationskämpfe, sondern auch in den folgenden Meisterschaften.

Andererseits ist im Schießsport immer wieder zu beobachten, daß bei der Mehrzahl aller Schützen die Wettkampfergebnisse erheblich unter dem Trainingsdurchschnitt liegen. Ist dies nicht lediglich dadurch zu erklären, daß die Spitzenkönnner durch besondere Eigenschaften ausgezeichnet sind, daß sie also besondere Qualitäten besitzen?

Die meisten Schützen und Ausbilder meinen, daß eine solche spezifische „Sportbegabung“ unzweifelhaft existiert. In der Auslegung dieses Begriffes sind jedoch die Ansichten sehr geteilt.

Oftmals wird die Herkunft der Sportbegabung sehr naiv und einfach erklärt. Die Sportbegabung sei eben angeboren, die Person komme bereits mit dem fertigen speziellen Talent zur Welt. Unter Talent verstehen sie dabei diejenigen Anlagen, die sich später zeigen und sich zur spezifischen Schießbegabung entwickeln. Sie sehen daher zu den Meistern des zielgenauen Schusses auf, wie zu ganz besonderen, nicht zu erreichenden Menschen.

Solche Vorstellungen müssen als falsch bezeichnet werden. Das Schießen ist im Grunde genommen genau dieselbe eingeübte Fertig-

keit, wie die Leistung bei jeder anderen Sportart und folglich entwickelt und vervollkommenet durch Ausbildung und Übung. Um etwas ganz anderes handelt es sich jedoch, wenn wir davon sprechen, daß bestimmten Personen gewisse Eigenschaften angeboren sind, die es ihnen ermöglichen, viel leichter, schneller und besser zu lernen und sich Fertigkeiten anzueignen, als gewöhnliche Menschen.

Solche anatomisch-physiologische Eigenschaften, wie etwa ein gutes Sehvermögen, eine feine Reaktionsempfindlichkeit der Muskeln, Gelenke und der Haut, ein guter Zustand des Blutkreislaufsystems, des Atmungssystems usw., sind unbedingt notwendig zur Beherrschung der Schießkunst, sie können jedoch nicht als Eigenschaften angesehen werden, die für den Schießsport spezifisch kennzeichnend sind.

Beobachtungen zeigen, daß der gute Schütze über Ruhe, Ausdauer und Selbstbeherrschung verfügen soll und daß es von Vorteil ist, ein stärker, innerlich ausgeglichener, beweglicher Menschentyp mit höchster nervlicher Aktivität zu sein. Solche Eigenschaften bilden zwar die Grundlage für die Entwicklung eines willensbetonten, beharrlichen Charakters des Sportsmannes, müssen jedoch deshalb nicht als spezifisch für den Schießsport angesehen werden.

Das wichtigste Element beim Schießen mit der Pistole ist die Fähigkeit, den Arm mit der Waffe möglichst ruhig zu halten. Diese Fähigkeit wird nicht nur durch Übung erworben, sondern ist zum wesentlichen Teil eine angeborene Eigenschaft.

Der Leningrader Trainer A. A. Wassiljew, der es beim Pistolenschießen ständig mit einer großen Zahl von Anfängern zu tun hatte, die noch nie eine Waffe in der Hand hielten, machte die interessante Beobachtung, daß von Anfang an eine gewisse Zahl von Personen die Fähigkeit besaß, den Arm mit der Waffe verhältnismäßig ruhig zu halten. Er kam zu dem logischen Schluß, daß die einzelnen Menschen sich in der Fähigkeit, ihren Arm zu

dirigieren, d. h. ihren Muskeln die eigenen Wünsche zu diktieren, unterscheiden.

Auf den ersten Blick scheint dies eigenartig, hat aber einen tieferen Sinn. Im Alltagsleben führen wir nur verhältnismäßig unkomplizierte und grobe Bewegungen aus und glauben daher, daß wir in der Lage sind, jede von uns gewollte Bewegung auch auszuführen. Bei dem sehr komplizierten und differenzierten Vorgang bei der Abgabe des Schusses stellt sich jedoch heraus, daß sehr oft die Muskeln dem Willen ihres Herrn nicht in dem Maße folgen, wie es notwendig wäre.

Das Schießen mit der Pistole z. B. besteht fast vollständig im unentwegten Kampf des Schützen mit den Schwankungen seines Armes. Selbst bei größter Willensanstrengung ist der Arm häufig nicht in die erforderliche ruhige Lage zu bringen. Die Bemühungen sind oft so intensiv, daß das körperliche Gefühl aufkommt, es handle sich um etwas nicht erreichbares, etwas unfaßbares.

Die Fähigkeit, die Muskeln so zu beherrschen, daß sie genau dem Willen folgen, wird ohne Zweifel durch Übung anezogen und vervollkommenet. Im Grunde handelt es sich hier um individuelle Eigenheiten bei der Übertragung nervlicher Impulse aus dem Zentrum der Hirnrinde an die Bewegungsorgane.

Betrachten wir ferner das Schießen mit der Schnellfeuerpistole. Für die gekonnte Ausführung dieser Schießart ist das Gefühl für Zeit und Rhythmik von ausschlaggebender Bedeutung. Auch diese Eigenschaften können erworben und entwickelt werden. Der zu erreichende Grad der Vollkommenheit wird jedoch (bei sonst gleichen Bedingungen) bei verschiedenen Personen ganz verschieden sein. Dementsprechend werden die Schützen ihre Schießergebnisse auch ganz verschieden schnell steigern können. Bei manchen Menschen ist die Rhythmik aber schon bei der Geburt ungewöhnlich stark entwickelt.

Offensichtlich sind also derartige anatomisch-physiologische Eigen-

schaften (Rhythmisches Gefühl, sensible Muskelsteuerung) zu den Elementen der Schießbegabung zu rechnen.

Überprüft man den Werdegang von Sportschützen, so fällt auf, daß das ursprüngliche Interesse am Schießen zwar unter den verschiedensten Umständen geweckt wird, immer aber in Verbindung mit Eindrücken vom Schießen. Das gilt genauso für alle anderen Sportarten: vorwiegend durch Anregungen, bestimmte Einflüsse beginnt der Sportsmann sich für diese oder jene Sportart zu interessieren. Erst nachträglich, je nach den Verhältnissen wächst das Interesse, entwickelt sich, und verwandelt sich zuletzt in eine Art Berufung oder aber verschwindet spurlos.

Die wichtigste Zeitspanne beim Werdegang zum Sportschützen ist daher die Zeit des entstehenden Interesses am Schießen und am Wettkampf. Nicht so sehr die angeborenen Anlagen bestimmen diesen Werdegang, sondern vielmehr die Verhältnisse, in die der angehende Schütze gelangt. Bei aufmerksamer und wohlwollender Behandlung seitens derjenigen, die er für seine Lehrer hält, wandelt sich das ursprüngliche Interesse in den nachhaltigen Wunsch, vorwärts zu kommen.

Bei sonst gleichen und günstigen Verhältnissen (moderne Sportstätte, wohlwollendes und verständnisvolles Verhalten der Vorstandsmitglieder, ein guter, erfahrener Ausbilder) ist der Fortschritt des Sportschützen wesentlich von psychologischen Faktoren abhängig.

Von großer Bedeutung für den Schützen ist es, wenn er es fertigbringt, sich zu einem systematischen Training zu zwingen, es stetig zu komplizieren unter allen möglichen Verhältnissen, wenn es ihm gelingt, alle anderen Interessen dem einzigen Ziel — die höchsten sportlichen Ergebnisse — unterzuordnen.

Nicht minder wichtig ist der Ausbilder, der es verstehen muß, das Interesse bei seinem Schützling zu steigern und ihm zweckentsprechende Aufgaben zu stellen.

Es können zahlreiche Beispiele angeführt werden, aus all denen hervorgeht, daß der Schütze selber seines Glückes Schmied ist, durch nachhaltiges, selbstvergessenes Arbeiten. Der Sportsmann darf nicht vor Schwierigkeiten halt machen, er darf keine Hindernisse fürchten, er darf auf seinen Lorbeeren nicht ausruhen. Er muß vielmehr unbeugsam, entschlossen und ständig seinen Weg zur systematischen Vervollkommnung seines Könnens gehen. Darin besteht das Wesen der Schießbegabung.

Fragt man einen beliebigen Spitzenschützen über seine Eindrücke bei der ersten Begegnung mit seinen stärksten Gegnern, so erhält man fast immer die gleichen Antworten. Sie geben alle an, daß sie bei dem ersten Zusammentreffen den Eindruck hatten, mit besonderen, außergewöhnlichen Menschen zusammenzutreffen. Nachdem sie jedoch mit ihnen auf die gleiche Höhe gekommen sind, hätten sie sich davon überzeugt, daß es sich um Menschen handelt wie alle anderen, und die Siege ihnen nur durch beharrliche, unermüdliche Trainingsarbeit zustande kommen.

Es fällt sogar auf, daß am nachhaltigsten und selbstvergessensten gerade diejenigen Schützen an ihrer Vervollkommnung arbeiten, die man als „Schießbegabung“ bezeichnen könnte.

Beseelt einen Menschen eine große Idee, so geht er mit entsprechender Entschlossenheit und Nachhaltigkeit an ihre Verwirklichung heran. Ist die gestellte Aufgabe für ihn lebenswichtig, so betreibt er ihre Lösung trotz aller Hindernisse ohne Rücksicht auf Schwierigkeiten, auf die Zeit und geopferten Mußestunden. Alle seine anderen Interessen opfert er diesem Kampf, er erhebt die Lösung der gestellten Aufgabe zu seinem wichtigsten, ja vielleicht sogar einzigen Ziel. Die vordringlichste und entscheidende Begabung des Sportschützen besteht somit in der Fähigkeit, sich die Erringung der Meisterschaft als hohes Ziel zu setzen und es mit unbeugsamer Ausdauer anzustreben.

Von großer Bedeutung hierbei ist die systematische Arbeit. Außer-

dem muß die gestellte Aufgabe den praktischen Möglichkeiten des Sportsmanne entsprechen. Hohe sportliche Leistungen fallen keinem Sportler aus dem heiteren Himmel zu, sie werden vielmehr durch richtiges und systematisches Üben erreicht. Früh oder spät kommt der Tag, an dem die beharrliche Arbeit durch den Erfolg belohnt wird.

Um meisterlich schießen und diese Fähigkeit selbst unter kompliziertesten Umständen in vollem Maße bestätigen zu können, muß der Mensch also gewisse Eigenschaften besitzen, die wir als Begabung bezeichnen können. Doch diese Begabung ist kein fertiger Faktor, der dem Schützen „von Natur aus“ mitgegeben wird. Sie ist vielmehr ein Komplex anatomisch-physiologischer und charakterlicher Eigenschaften des Menschen. Er beginnt sich für den Schießsport unter dem Einfluß bestimmter äußerer Umstände zu interessieren und steigert seine Leistungen unter Mitwirkung bestimmter günstiger Verhältnisse. Er kann die höchsten Ergebnisse erreichen, sofern bei ihm bestimmte biologische Voraussetzungen gegeben sind. In diesem Falle ist die Rolle der psychologischen Faktoren ausschlaggebend.

DER WETTKAMPF

ALLER ANFANG IST SCHWER

Als „Startzustand“ wird der besondere funktionelle Zustand des Sportsmannes genannt, der vor und auch während des Wettkampfes eintritt. Oftmals wird unterschieden zwischen dem „frühen vorstartlichen“, dem „vorstartlichen“ und dem „eigentlichen Startzustand“ (Wettkampfstadium).

Der *frühe vorstartliche Zustand* beginnt im Augenblick der Benachrichtigung des Schützen über seine vorgesehene Teilnahme an einem Wettkampf. Er ist charakterisiert durch die mit der Vorbereitung zum Wettkampf zusammenhängenden Verhältnisse. Dabei ist eine mehr oder weniger starke Erregung des Schützen zu beobachten, manchmal treten Schlafstörungen auf, der Appetit läßt nach, eine allgemeine Unruhe tritt auf.

Der *vorstartliche Zustand* besteht in dem Augenblick, da der Schütze sich selbst und seine Waffe auf den Wettkampf vorbereitet hat und auf den unmittelbar bevorstehenden Beginn des Kampfes wartet. In dieser Periode steigert sich die Erregung. Der Schütze unterliegt Gemütsbewegungen.

Der *Startzustand* beginnt mit dem Feuerkommando.

Im vorstartlichen Zustand entstehen und verstärken sich diejenigen physiologischen Veränderungen, die im weit größeren Maße im Startzustand (Kampffieber) wirksam werden. Sie betreffen

die verschiedensten Systeme des Organismus und bestehen insbesondere aus vermehrtem Pulsschlag, gesteigertem Blutdruck, zeitweiliger Vergrößerung des Herzumfanges und erhöhter Lungenventilation, gesteigertem Sauerstoffbedarf des Gewebes und erhöhter Kohlensäureausscheidung, erhöhter Körpertemperatur, Veränderung der Schwellenempfindlichkeit der Analysatoren sowie einer Verschärfung des Tastgefühls und des Wahrnehmungsvermögens.

Festgestellt wurden auch Veränderungen in der Zusammensetzung des Blutes, sowie eine Überempfindlichkeit des Magens und verstärkter Urindrang.

Beobachtet werden außerdem Verengungen und Erweiterungen der Kapillare der Haut und damit verbundenes Kälte- und Hitzegefühl; manchmal tritt nachhaltiger Drang zum Gähnen, leichtes Übelkeitsgefühl und leichtes Vibrieren der Muskeln wie beim Frösteln ein. Diese Erscheinungen veranlaßten L. Weinstein (in „Sportliches Schießen mit Faustfeuerwaffen“), diesen Startzustand als „Kampffieber“ zu bezeichnen, soweit diese Erscheinungen deutlich ausgeprägt sind. Sie sind kennzeichnend für den Zustand der Erwartung von etwas Außergewöhnlichem, von sehr Entscheidendem.

Die drei geschilderten Startzustände unterscheiden sich in Bezug auf den Mechanismus und die biologischen Merkmale der funktionellen Veränderungen nicht voneinander.

Der biologische Sinn dieser Veränderungen besteht in der rechtzeitigen funktionellen Vorbereitung des Organismus zur Ausführung eines entscheidenden Aktes. Im Grunde genommen ist dieser physiologische Mechanismus der ganzen Tierwelt eigen und hat sich im Prozeß der Entwicklung aller organischen Formen seit dem Bestehen des Lebens auf unserer Welt herausgebildet.

Die vorhergehende Mobilisierung der physiologischen Funktionen in Erwartung der Betätigung sichert ein besseres und rascheres

Eintreten des Organismus in die nun folgende Tätigkeit. In gewissen Grenzen sind daher die physiologischen und psychologischen Veränderungen der Funktionen (also die Kampfaufregung) nützlich, und für den Sportsmann sogar notwendig.

Der Startzustand bei den Sportschützen tritt fast ausschließlich durch den Mechanismus der bedingten Reflexe ein. Die äußeren Umstände des Wettkampfes (die Kommandos, die fast feierliche Umgebung und andere erregende Faktoren) wirken wie ein Signal, das die Kampfaufregung auslöst. Eben deswegen kann jedoch die Kampfaufregung den Charakter einer zweckentsprechenden Reaktion verlieren und sich aus einem biologisch nützlichen Vorgang in einen negativen Faktor verwandeln, der die Ausführung der höchst komplizierten Bewegungskomplexe des Schützen stört.

Die physiologischen Veränderungen während des vorstartlichen sowie des Startzustandes selbst werden durch gewisse Gemütsbewegungen des Schützen — entweder durch positive (angeregte) oder negative (passive, gehemmte) bestimmt.

Die angeregte Gemütsverfassung entspricht optimaler Erregung des zentralen Nervensystems (der Hirnrinde). Sie ist dem Erfolg im Wettkampf förderlich und kann nicht als „Kampffieber“ angesehen werden, das dem Erfolg abträglich ist und die qualitative Ausführung der Schüsse stört.

Der angeregte Gemütszustand äußert sich in der Bereitschaft zum Kampf, im Siegeswillen, in einer munteren guten Stimmung. Der Zustand ist dem Gefühl der Befriedigung nahe.

Folgende Bedingungen sind für das Eintreten des angeregten Gemütszustandes erforderlich: Selbstvertrauen des Schützen, gut entwickeltes Gefühl der Pflicht und der moralischen Verantwortung; genügendes Interesse am Wettkampf; besondere Charakteranlagen des Schützen, insbesondere moralische und Willensanlagen.

Das Vertrauen in seine Kräfte und Fähigkeiten werden durch ein systematisches Training erworben. Das Vertrauen entsteht, sobald

die Trainingsergebnisse genügend hoch und gleichmäßig sind. Es ist gleichbedeutend mit der Überzeugung, daß man immer und unter allen Umständen sein Trainingsdurchschnittsergebnis bringen kann. Der Schütze geht gern in den Kampf in guter munterer Stimmung und zeigt im Wettkampf die erforderliche Kaltblütigkeit und Ausdauer. In diesem Falle kann das Training als ausreichend angesehen werden.

Ohne gut entwickeltes Pflichtgefühl und das Gefühl der moralischen Verantwortung vor der Mannschaft ist ein Erfolg im Wettkampf nicht möglich. Ferner ist er nur möglich, wenn der Schütze am Zweck des Wettkampfes interessiert ist und ihn mit voller Aktivität bestreitet. Bei der Vorbereitung zu einem Wettkampf muß daher der Schütze stets über den Zweck und Charakter desselben informiert werden und über die Bedeutung für sich und für die Mannschaft im Klaren sein.

Technisch können die Schützen daher ganz allgemein, ohne Bezug auf irgend einen bestimmten Wettkampf trainieren, psychologisch müssen sie sich jedoch zu jedem einzelnen Wettkampf vorbereiten, genau auf diese Aufgabe ausgerichtet.

Nicht jeder Sportschütze, auch wenn er das nötige Pflichtgefühl seiner Mannschaft gegenüber hat, das Ziel seines Kampfes gut kennt und durchaus wettkampffreudig ist, besitzt die nötige Ausdauer und das Stehvermögen, d. h. er hat im Kampf nicht die angeregte Gemütsverfassung. Er muß vielmehr auch über einen harten und unbeugsamen Charakter verfügen.

Der Charakter eines Menschen ist eine Verschmelzung von Eigenschaften, die teils angeboren und teils unter bestimmten sozialen Verhältnissen geformt worden sind. I. P. Pawlow unterscheidet bei Menschen und Tieren vier Typen der höchsten nervlichen Tätigkeit. Letztere ist charakterisiert durch die Stärke, Lebhaftigkeit und die Ausgeglichenheit der nervlichen Grundprozesse — der Erregung und der Hemmung. Von diesen Faktoren und ihrem gegen-

seitigen Verhältnis ist die Qualität der höchsten nervlichen Aktivität des Individuums abhängig. Der lebende Organismus muß notgedrungen, um zu existieren, in bestimmte Beziehungen zu seiner Umgebung treten. Dies nennt man Anpassung und sie bestimmt Lebenstüchtigkeit und den biologischen Wert jedes Organismus. Die Anpassung ist der Prozeß der Entwicklung und Fixierung der einen und der Hemmung der anderen bedingten Reflexe, d. h. der zeitweiligen Verbindung der Funktionen des Organismus mit den Erregungen aus seiner äußeren Umgebung. Die vier Temperamente werden eingeteilt in die beiden äußeren — die erregbaren und die gehemmten — und zwei mittlere. Letztere unterscheiden sich durch große Ruhe und große Lebhaftigkeit, bilden zusammen also die mittlere Gruppe.

I. P. Pawlow hat diese Gruppen experimentell ermittelt. Sie decken sich mit der Einteilung der Temperamente, die der griechische Begründer der Heilkunde Hippokrates (460—377 vor der Zeitwende), vorgenommen hatte.

Der erregbare Typ ist laut Hippokrates der cholerische, der gehemmte der melancholische. Das phlegmatische Temperament entspricht dem starken, ausgeglichenen, ruhigen Typ, das sanguinische Temperament — dem starken ausgeglichenen beweglichen Typ.

Der erregbare Typ leidet unter äußerster Unausgeglichenheit der nervlichen Prozesse. Ein Mensch dieses Typs ist ungeduldig und haltlos. Er erweist sich als unfähig zu systematischer Arbeit, die Ausdauer und ständige Selbstkontrolle erfordert. Einem solchen Menschen fehlt die Selbstdisziplin, er wird seine Handlungen kaum beherrschen können, besonders dort, wo eine ruhige Überlegung und Geduld erforderlich ist. Bestenfalls hat er genug Pulver nur für die erste Zeit, in der er sogar eine geordnete Tätigkeit ausüben kann, dann aber der Mangel an Hemmung sich auswirkt, der sich bis zur völligen Hemmungslosigkeit steigern kann. Ganz offensichtlich wird dieser Menschentyp nur mit Mühe im Schießsport

vorwärts kommen, da hier ausgesprochene Ausdauer, Selbstbeherrschung und Ruhe verlangt wird. Dennoch sind Fälle bekannt, in denen solche Menschentypen zu schönen Erfolgen kamen, wenn sie infolge ihres nachhaltigen und starken Wunsches ihre Schwäche zu überwinden, durch Erziehung zur Ausdauer, Selbstbeherrschung und Ruhe ihre Anlagen bekämpften.

Der gehemmte Typ wird auch als schwacher Typ bezeichnet, da er durch die Schwäche des Ablaufs seiner nervlichen Grundprozesse (Erregungen und Hemmungen) gekennzeichnet ist. Ein Mensch dieses Typs ist in keiner Weise fähig zur Bewältigung der an ihn herantretenden höheren Forderungen und darauf richtig und vollwertig zu reagieren. Er neigt zur Passivität, Schüchternheit und Ängstlichkeit. Bei diesem Typ entwickeln sich die bedingten Reflexe nur langsam, erreichen nie eine Vollkommenheit und werden leicht durch plötzliche und starke Erregungen aus der Umgebung unterdrückt. Eingübte Fertigkeiten sind bei ihnen selten vollkommen und werden in verantwortungsvollen Fällen sehr leicht gestört. Menschen dieses Typs werden zu Beginn ihrer Schießübungen ohne Zweifel Schwierigkeiten haben. Wenn sie es mit Mühe zu gewissen Leistungen gebracht haben und dann im Wettkampf immer wieder mehr oder weniger versagen, so werden sie in ihrer sportlichen Laufbahn sehr langsam vorwärts kommen. Obwohl Menschen mit diesen Anlagen für den Sport nicht von großem Nutzen sind (denn welcher Ausbilder wird sich mit ihrer mühevollen weiteren Entwicklung befassen, so lange noch andere, viel begabtere vorhanden sind?), so ist jedoch für diese Menschen selbst der Sport umgekehrt von großem Wert. Ist es doch möglich, mit dem Mittel des sportlichen Trainings, des sportlichen Wettkampfes, der systematischen Erziehung des Willens und durch unermüdliche Arbeit an sich selbst seine Anlagen wesentlich zu verbessern.

Am günstigsten für den Sportsmann ist *der ausgeglichene Typ*, für den die Ausgeglichenheit der nervlichen Grundprozesse ausschlag-

gebend ist. Der Schießsport auf hoher Leistungsebene verlangt nicht nur ein angespanntes Handeln, sondern auch eine feinste Regelung dieser Tätigkeit, höchste Koordinierung sämtlicher Bewegungsvorgänge und äußerste Präzision bei der Ausführung. Alles dies wird erreicht infolge feinster Differenzierung der bedingtreflektorischen Bindungen, die den eingeübten Fertigkeiten zu Grunde liegen und sind das Ergebnis einer maximalen Konzentration der Erregungs- und Hemmungsprozesse, die nur bei völliger Ausgeglichenheit dieser nervlichen Grundprozesse möglich ist. Das übermäßige Vorherrschen des Erregungsprozesses kann im Wettkampf zu überflüssigem Betätigungsdrang führen, verleidet zur Hast beim Schießen und strapaziert die Ausdauer des Schützen. Das Vorherrschen des Hemmungsmechanismus (der aktiven Bremse) kann andererseits überflüssige Vorsicht beim Schützen, Mangel an Entscheidungskraft und vermehrte Unsicherheit bei der Abgabe der Schüsse und sogar Schußangst zur Folge haben.

Die Praxis lehrt, daß der Phlegmatiker ebenso wie der Sanguiniker den Schießsport mit Erfolg betreiben kann. Infolge der Ausgeglichenheit der nervlichen Grundprozesse und bei deren ausreichender Intensität kann der Phlegmatiker durchaus, wenn erforderlich, in den notwendigen Grenzen beweglich werden und der Sanguiniker im Wettkampf Ausdauer und Kaltblütigkeit zeigen.

Es besteht jedoch kein Zweifel, daß zum Schießen mit der Schnellfeuerpistole, das rasche Aktionen seitens des Schützen erfordert, der sanguinische Typ besser geeignet ist. Umgekehrt ist für Schießarten, bei denen keine rasche Aktionen des Schützen notwendig sind, vielmehr Ruhe, gemessene Bewegungen und Kaltblütigkeit verlangt werden, der Phlegmatiker der aussichtsreichere Mann.

Der angeregte Gemütszustand, der für die erfolgreiche Durchführung von Wettkämpfen benötigt wird, ist hauptsächlich dem gut ausgeglichenen Typ eigen. Dieser Gemütszustand ist jedoch nur möglich, wenn der Schütze noch andere Eigenschaften (moralische

und willensmäßige) und Selbstvertrauen besitzt, das durch systematisches Training erworben wird.

Die Wettkampfaufregung ist hauptsächlich die Folge negativer Gefühlsregungen, die durch übermäßige oder ungenügende Erregung des Schützen bedingt sind. Beides ist gleich schädlich und hat unerwünschte Folgen.

Die übermäßige Erregung des Schützen im Wettkampf tritt infolge einer Überfunktion des zentralen Nervensystems, insbesondere derjenigen Bezirke, die nicht unmittelbar an der Ausführung der sportlichen Übung beteiligt sind, ein. Gleichzeitig sind jedoch die unmittelbar an der Arbeit beteiligten Bezirke der Hirnrinde der beiden Hemisphären offensichtlich gehemmt.

Charakteristische Merkmale der Kampfaufregung sind das Gefühl der allgemeinen Unruhe, der Verwirrung, der Besorgnis, der Unentschlossenheit usw. Äußere Auswirkungen dieser Gefühle können sein: Zittern des Körpers, besonders der Gliedmaßen, Schwäche in den Beinen, Unrast, nicht ausgeglichene Bewegungen im Sinne einer Verstärkung (vorzeitiges Auslösen des Schusses oder beim Überwechseln auf die nächsten Scheiben beim Schnellfeuerschießen, überflüssige Muskelanspannung sowie zu strammes Halten der Waffe) und auch im Sinne einer Abschwächung (Verzögerung am Abzug, zu langes Zielen, zu loses Halten der Waffe, zu schwacher Druck auf den Abzug). Ferner werden — im Gegensatz hierzu — Verkrampfungen der Bewegungen, mangelhafte Übereinstimmung in den eingeübten Handgriffen, Störung der automatisierten Vorgänge, Lampenfieber und Schußangst beobachtet.

Infolge der Kampfaufregung ändert sich auch das Benehmen des Schützen. Er wird verschlossen, nachdenklich, wenig umgänglich, angespannt, beunruhigt und reizbarer als sonst. Nicht selten ist markierte Lustigkeit, Gesprächigkeit oder die Bestrebung ruhig und am bevorstehenden Wettkampf uninteressiert zu erscheinen, zu beobachten. Unwillkürliches Gähnen, Bleichheit des Gesichts,

Zittern der Finger und andere Merkmale verraten ebenfalls die Aufregung des Schützen.

Man muß feststellen, daß alle Schützen die Kampfaufregung empfinden, unabhängig von Erfahrung und der Wichtigkeit des Wettkampfes. Sollte jemand keine Kampfaufregung empfinden oder sie sich bei ihm nur schwach äußern, so ist das lediglich ein Zeichen dafür, daß dieser Schütze nicht genügend ernst zu den Wettkämpfen eingestellt ist. Der erfahrene Schütze unterliegt genau so der Kampfaufregung wie der unerfahrene, der erstere hat sich jedoch gut in der Hand und versteht es, seine Gefühle so im Zaume zu halten, daß sie ihn nicht daran hindern, sein technisches Können voll einzusetzen.

Ich hörte über mich oft sagen, ich hätte „Nerven wie Drahtseile“ oder ich hätte eine „Bärenruhe“. Ich möchte daher von mir selbst sagen, daß ich (genau wie viele andere Schützen) hohe Ergebnisse in Wettkämpfen gar nicht deshalb brachte, weil ich „Drahtseile statt Nerven“ habe. Ich unterlag vielmehr der Kampfaufregung genau so wie alle anderen Schützen. Ich versuchte auch niemals dies zu verheimlichen, ich stellte meine Kampfaufregung allerdings auch nicht zur Schau. Mir gelang es jedoch fast immer, meine Aufregung so weit zu unterdrücken, daß sie mich bei der Schußabgabe nicht störte. Manchmal gelang mir das bereits nach 2—3 Schüssen, manchmal aber erst nach einer ganzen Serie von 5 oder 10 Schüssen.

Über den negativen Einfluß der Aufregung auf den Schützen darf man nicht auf Grund seines Benehmens oder auf Grund seiner Selbsteinschätzung urteilen. Ein minderes Wettkampfergebnis im Vergleich mit den durchschnittlichen Trainingsergebnissen beweist nur, daß der Schütze von negativ wirkenden Gefühlsregungen nicht frei ist. Im physiologischen Mechanismus besteht kein qualitativer Unterschied zwischen einer großen Verwirrung, die zu groben und manchmal gefährlichen Verstößen gegen die Sport-

ordnung führt und der subjektiv nicht bemerkbaren Störung in der Koordination der Bewegungsvorgänge, die lediglich zur Verschlechterung des einen oder anderen Schusses führt. Im letzteren Fall wird der Schütze selbst lediglich eine gewisse Verkrampfung seiner Aktionen merken können, lediglich das Fehlen der ungezwungenen Leichtigkeit bei der Ausführung des Schusses, die er vom Training aus gewöhnt ist, feststellen können.

Es gibt zahlreiche Faktoren, die die Kampfaufregung beim Schützen verstärken. Der wichtigste von ihnen ist der Gedanke an einen möglichen Mißerfolg. Die Vorbedingung für ein sicheres und ruhiges Schießen im Wettkampf ist das Bewußtsein seiner nicht anzuzweifelnden Fähigkeiten. Der Schütze muß überzeugt sein, daß er unzweifelhaft in der Lage ist, unter den verschiedensten Umständen ein Ergebnis zu erreichen, das seinen durchschnittlichen Trainingsergebnissen entspricht.

Hat er diese Überzeugung nicht und glaubt er, daß seine Trainingsergebnisse mehr oder weniger zufällig sind, nicht von ihm selbst, sondern von verschiedenen anderen Umständen abhängen, so wird er im Wettkampf stets unsicher sein. Er wird um sein Ergebnis bangen, das für ihn die Bedeutung eines fatalen Schicksals erlangt.

Es entsteht ein ewiger Kreis, der zum Mißerfolg im Wettkampf führt. Infolge der Unsicherheit kommt der Gedanke an eine mögliche Niederlage auf und dieser Gedanke erzeugt seinerseits weitere Unsicherheit. Dieser Kreislauf hat die weitere Steigerung der Aufregung zur Folge, was zum Aufkommen einer fast panischen Angst, die jede Möglichkeit des Widerstandes und der Bekämpfung der destruktiven Gemütsbewegungen ausschließt. Um all diesem aus dem Wege zu gehen, muß der Schütze durch systematisches und nachhaltiges Training eine gute Gleichmäßigkeit seiner Ergebnisse erreichen.

Ein weiterer Faktor, der die Kampfaufregung steigert, ist die Über-

schätzung der Leistungsfähigkeit des Gegners und die Unterschätzung des eigenen Könnens. Obwohl im Schießsport die Gegner sich nicht wie in anderen Sportarten (Boxen, Ringen, Fußball) körperlich berühren, kommt diesem moralischen Faktor entscheidende Bedeutung zu. Das heißt aber nicht, daß einem berühmten Gegner schon durch seinen Ruhm der Erfolg sicher ist. Die Gegner wären keine richtigen Sportsleute, wenn sie nicht versuchen würden, den Sieg zu erringen. Doch sobald der psychologische Faktor — das Gefühl der Überlegenheit des Gegners — in's Spiel kommt, steigert sich die Kampfaufregung beim Schützen.

Allgemein gesagt, führt der Gedanke an die Überlegenheit des Gegners, für sich allein genommen, einfach zur Passivität, zur Aufgabe des Widerstandes. Gestatten es jedoch die Umstände nicht, den Kampf aufzugeben und zwingen sie zum Widerstand um jeden Preis, so ruft das Bewußtsein seiner Schwäche ein besonderes Gefühl der Aufregung hervor, das ein Gemisch aus Angst und Pflicht, der Zaghaftigkeit und der Verpflichtung darstellt. Dies ist kein passiver Zustand, immerhin noch ein Kampf, aber ein erzwungener Kampf, der voll ist von negativen Gefühlsregungen und Erlebnissen; also ein nicht produktiver, von vorne herein zum Mißerfolg verurteilter Kampf.

Im gleichen Sinne und mit den gleichen Folgen wirkt der Faktor des Unterschätzens des eigenen Könnens.

Die Aufgabe des Trainers darf in solchen Fällen nicht darin bestehen, die besonderen Eigenschaften des Gegners ausdrücklich hervorzuheben, was leider häufig praktiziert wird, um angeblich die Kräfte des Schützen zu mobilisieren. Vielmehr muß der Trainer den Schützen lehren, die Verhältnisse real zu betrachten.

Von wesentlichem Einfluß auf die Kampfaufregung des Schützen ist ferner die neue, ungewohnte Kampfumgebung. In unbekannten Verhältnissen und fremder Umgebung fühlt sich der Schütze in der Regel einsam, unsicher und verlegen. Der Erfolg im Wettkampf

ist jedoch ohne das Gefühl der Unabhängigkeit und der Freiheit nicht denkbar. Fühlt sich der Schütze einsam, so steigert sich seine Aufregung.

Zu erwähnen ist ferner die Wirkung von Überraschungen. Jede unerwartete Nachricht oder Mitteilung, insbesondere aber unangenehme, vermindert den Mut des Schützen, ruft negative Gemütsregungen hervor und steigert die Aufregung.

Eine derartige überraschende Nachricht muß nicht unbedingt schlechter Natur sein. Auch wenn sie angenehmen Inhalt hat, regt sie den Schützen auf. Wird dem Schützen während des Schießens zum Beispiel mitgeteilt, daß er besser als die anderen im Wettkampf liegt und wahrscheinlich siegen wird, so steigert sich seine Aufregung. Man muß nach einer solchen Mitteilung außerordentlich willensstark sein und viel Selbstbeherrschung besitzen, um den Wettkampf so gut zu beenden, wie er begonnen wurde. In der Regel kosten solche Fälle den Schützen einige, wahrscheinlich sogar die entscheidenden Ringe.

Aus diesem Grunde wurde früher im Wettkampf und manchmal auch im Training das „blinde“ Schießen praktiziert. Dabei erfuhr der Schütze weder die Ringwerte seiner Schüsse noch seine Zwischenergebnisse. Doch diese Methode, „blind“ mit einem Beobachter zu schießen, ist bereits überholt. Auf keinen Fall stärkt sie die Willensanlagen des Schützen. Es muß allerdings hier darauf hingewiesen werden, daß, sofern alle Schützen im Verlauf des Wettkampfes nicht über ihre Ergebnisse informiert waren, sie sich also unter gleichen Wettkampfbedingungen befanden, im Prinzip alles in Ordnung war und letzten Endes der stärkere Schütze auch der Sieger war.

Zum Abschluß der Aufzählung der Faktoren, die die Aufregung unmittelbar hervorrufen oder sie steigern, muß noch das untätige Warten auf den Start erwähnt werden. Beschäftigt sich der Schütze in der Wartezeit lediglich mit passiven Überlegungen über den

bevorstehenden Wettkampf, so wird sich seine Aufregung allmählich steigern. Daher muß er sich mit irgend etwas beschäftigen, um sich von den Eindrücken der vorstartlichen Zeitspanne abzulenken. Er kann sich aber auch schon in „Kampfstimmung“ versetzen, indem er in Gedanken Schritt für Schritt die Einzelheiten des bevorstehenden Wettkampfes durchgeht und seine Ausdauer dabei trainiert. Dieser Kunstgriff führt zur Beruhigung und zur Ablösung negativer Gemütsregungen durch positive, anregende. An Stelle des „Lampenfiebers“ tritt der Kampf- und Siegeswille.

Bei der Bekämpfung der Aufregung darf sich der Schütze nicht passiv verhalten, er darf nicht zum Sklaven der Umgebung werden. Vielmehr muß er sich umgekehrt als aktive Figur im Ablauf des Geschehens fühlen, die durchaus in der Lage ist, den Verlauf und den Ausgang des Wettkampfes zu beeinflussen. Der Schütze muß an seine Fähigkeiten glauben, an seine Kraft und Ausdauer. Das Gefühl der Selbstachtung muß bei ihm gut entwickelt sein.

Die ganzen Umstände des Wettkampfes und die damit zusammenhängenden Vorgänge können auf den Schützen demoralisierend wirken und in ihm das Gefühl der Ohnmacht und der Hilfslosigkeit hervorrufen, wenn er über das umgebende Geschehen nicht ständig auf dem Laufenden ist. Es wirkt auf den Schützen aktivierend, wenn er über alles Neue im Ablauf des Wettkampfes unterrichtet ist. Seine Sicherheit und Entschiedenheit werden dadurch gestärkt. Mangelt es ihm an dieser Information, so kommen Unsicherheit und Zaghaftheit auf, die Aktivität wird geschwächt.

Wichtig für die Unterdrückung der Kampfaufregung ist ferner der Wunsch des startenden Schützen, ein Beispiel für die anderen zu sein. Das damit geweckte Verantwortungsgefühl dämpft den negativen Einfluß der Kampfaufregung erheblich.

Im gleichen Sinne wirkt der Wunsch des Schützen das in ihn gesetzte Vertrauen zu rechtfertigen, seine Mannschaft nicht hineinzureißen. Das Gefühl der Verantwortung vor seinen Mannschafts-

kameraden mobilisiert und erleichtert die Unterdrückung der Aufregung.

Aus dem Gesagten folgt, daß für den Schützen die Bekämpfung des Kampffiebers leichter ist, wenn bei ihm das Mannschaftsbewußtsein systematisch entwickelt und das Gefühl der Verantwortung vor seinen Mannschaftskameraden gefördert wird.

Diese Entwicklung muß in jeder Richtung unter Ausnutzung aller Einwirkungsmöglichkeiten gefördert werden, so z. B. durch praktische Gemeinschaft mit erfahrenen und leistungsfähigen Schützen sowie durch persönliche Unterhaltungen der Sportwarte und Ausbilder mit den Schützen. Auch Nebensächlichkeiten sind dabei manchmal von großem Nutzen. Alles muß auf das eine Ziel ausgerichtet sein — einen echten Sportsmann zu erziehen. Deshalb spielen bei der Ausbildung des Charakters die Begriffe „Mannschaft“ und „Verein“ eine entscheidende Rolle.

Vorsicht ist allerdings insofern geboten, da ein übersteigertes Verantwortungsgefühl hemmend wirken kann. Es wird dem Schützen zwar helfen, gewisse negative Gefühlsregungen zu unterdrücken, doch es kann im Kampf andere durchaus unerwünschte Regungen hervorrufen. Denn unter der Einwirkung allzugroßer Verantwortung wird der Schütze ängstlich, befürchtet die Folgen eines schlechten Schusses und verliert damit seine Unbefangenheit und Entschlußkraft.

Ebenso wie die übermäßige Aufregung sich verheerend auf das Kampfergebnis auswirkt, ist die vor und während des Wettkampfes zu geringe gefühlsmäßige Reaktion schädlich. Sie führt zur Gleichgültigkeit, zur Trägheit, Passivität, Dämpfung oder sogar vollen Vernichtung der Aktivität, mit anderen Worten, zum Mißerfolg im Wettkampf.

In krassen Fällen wird der Wille des Schützen gelähmt. Er ist nicht mehr fähig, sich auf den Kampf zu konzentrieren und die größtmögliche Energie aufzubringen, um nun gut zu schießen.

Häufig hört man im Wettkampf Äußerungen der Schützen über ihre Hilflosigkeit. Der Schütze ist selbst überzeugt davon, daß er von sich aus alles nur Mögliche zur Besserung getan hat. „Bei mir klappt es heute nicht“ oder „Ich weiß nicht, was mit mir heute los ist“ oder auch „Heute geht auch alles wie verzaubert schief“ usw. Ohne den wirklichen Grund für das schlechte Schießen zu begreifen, suchen sie die Ursache in allen möglichen nebensächlichen Umständen. Manche werden sogar abergläubisch und glauben an schlechte Vorzeichen.

Ein Mensch bewertet seine Anstrengungen (quantitativ und qualitativ) bei der Ausführung dieser oder jener Arbeit, je nach dem, wie er zu dieser Arbeit eingestellt ist. Liegt sie ihm nicht, so erscheint ihm die für die Ausführung der Arbeit aufgewendete Mühe groß, obwohl dies gar nicht der Fall ist. Für hohe Ergebnisse beim Schießen sind jedoch bekanntlich nicht scheinbare, sondern tatsächliche Willensanstrengungen notwendig.

Hat ein Schütze also „keinen Spaß“ an Wettkämpfen, so werden seine Ergebnisse nicht sonderlich hoch sein. Der Grad der Willensanstrengung ist direkt abhängig von der gefühlsmäßigen Einstellung zu der auszuführenden Tätigkeit.

Die ungenügende Aktivität im Wettkampf hat mehrere Ursachen. Die Hauptursache ist der gehemmte Zustand des zentralen Nervensystems infolge mangelnden Schlafes, Übermüdung, Krankheit oder anderen nicht alltäglichen Zuständen. Wie bekannt ist, wenden gelegentlich Schützen zur Bekämpfung übermäßiger Kampfaufregung das Mittel des Schlafmangels (Schläfrigkeit) an.

Der künstlich herbeigeführte Hemmungszustand des zentralen Nervensystems ebenso wie die natürliche Hemmung durch Übermüdung oder Schwächung infolge Krankheit usw., führt zu einer bedeutenden Dämpfung, manchmal sogar zur völligen Unterdrückung der Kampfaufregung. Der Schütze ist dann im Kampf gleichmütig, gleichgültig in Bezug auf seine Lage, ist ruhig und hat sich

scheinbar völlig in der Hand, das Schießen geht glatt vonstatten, d. h. er hat scheinbar durch Mangel an Schlaf den gewünschten Erfolg erzielt. Ist keine Aufregung vorhanden, so glaubt er, es bestehe die Möglichkeit genau so ruhig und gut zu schießen, wie im Training. Dieser Glaube ist irrig.

Im „Hemmungszustand“ kann der Schütze keine hohen Resultate erreichen und schon ganz und gar nicht mit einem Wettkampferfolg rechnen. Es kommt allerdings vor, daß Schützen im schläfrigen Zustand gute Ergebnisse erreichen. Dies ist jedoch nur dann möglich, wenn die Hemmungen nicht zu stark sind und immerhin noch lebhafte Gemütsregungen und Willensanstrengungen zulassen. Ein mehr oder weniger ausgesprochener Hemmungszustand des zentralen Nervensystems, gleich, wodurch herbeigeführt (Schlafmangel oder Übermüdung), schließt ohne Zweifel nicht nur die Kampfaufregung aus, sondern auch jede andere Möglichkeit der Willensanstrengung und Aktivität.

Hieraus geht hervor, daß jede unsachgemäße Maßnahme zur Bekämpfung der Wettkampfaufregung negative Folgen hat, da sie zwar die Kampfaufregung des Schützen dämpfen, aber auch seinen Mißerfolg im Wettkampf verursachen kann.

Die Kampfaufregung (Kampffieber) darf nicht durch die allgemeine Dämpfung der Aktivität des zentralen Nervensystems bekämpft werden. Es ist nicht angebracht, mit künstlichen Mitteln den Hemmungszustand des zentralen Nervensystems bzw. einen verminderten Reaktionszustand desselben herbeizuführen. Daher muß die Bekämpfung des Kampffiebers durch aktive Maßnahmen erfolgen, z. B. durch Gegenüberstellung des Pflichtgefühls, des Selbstbewußtseins usw. Das beste Mittel zur Bekämpfung des Kampffiebers ist die Erziehung zum Glauben an die eigenen Kräfte.

Eine ungenügende seelische Spannung kann auch durch schlechtes Selbstbefinden verursacht werden. Eine gedrückte Stimmung ist

immer mehr oder weniger die Auswirkung einer diffusen Hemmung der höchsten nervlichen Tätigkeit. Sie kann die Folge einer Kränkung, eines nicht in Erfüllung gegangenen Wunsches oder sonstigen Kammers sein. Bei gedrückter Stimmung sinkt das Interesse des Schützen an den Wettkämpfen, er wirkt zerstreut. Außer dem Fehlen der Aufregung, ist eine mehr oder weniger starke Passivität und Verminderung der Initiative festzustellen.

Nicht selten sind die Fälle, in denen ein durch irgend ein Ereignis vor dem Wettkampf verstimmter Schütze geringe oder gar keine Aufregung empfindet und infolge dessen nicht schlecht schießt. Die starke Gemütsbewegung unterdrückt das „Kampffieber“. Der Nutzen aus dieser Unterdrückung erweist sich als größer gegenüber der Beeinträchtigung des Ergebnisses infolge der verminderten Aktivität des Schützen. Derartige Beispiele beweisen, daß das Ergebnis des Wettkampfes in jedem einzelnen Falle davon abhängig ist, was für den Schützen mehr schädlich ist: die Kampfaufregung, die die Ausgeglichenheit der Bewegungsvorgänge beeinträchtigt oder die verminderte Aktivität, die ein Höchstergebnis unmöglich macht.

Genügt es dem Schützen, im Wettkampf sein durchschnittliches Trainingsergebnis zu erreichen und stört ihn dabei die Kampfaufregung erheblich, so wird er Vorteile davon haben, wenn sie durch andere stärkere Gemütsbewegungen gedämpft wird. Hierbei sind aus dem Rahmen fallende Willensanstrengungen nicht erforderlich. Strebt jedoch der Schütze im Wettkampf das Höchstergebnis an und ist er in der Lage, seine Kampfaufregung wirksam zu bekämpfen, so sind alle Einflüsse, die seine Aktivität herabsetzen, unbedingt schädlich.

Zum Schluß muß noch gesagt werden, daß die Aufregung im Wettkampf ein voll beeinflufbarer Zustand ist. Durch Selbstsuggestion oder durch Beeinflussung von außen ist es möglich, sie völlig zu unterdrücken oder wenigstens stark zu vermindern. Der Charakter

und die Mittel dieser Beeinflussung unterscheiden sich nicht von jeder anderen Art der Beeinflussung der Psyche des Menschen. Entscheidend ist die Autorität der auf den Schützen Einfluß nehmenden Person. Eine manchmal nur zufällig vernommene Bemerkung der Anerkennung, ermuntert den Schützen im rechten Augenblick stark und ermöglicht es ihm, die um sich greifende Aufregung völlig zu unterdrücken.

SEELISCHE UND GEISTIGE VORBEREITUNG

In den letzten Jahren erlebten wir eine rasche und ununterbrochene Steigerung der Schießsport-Ergebnisse. In wenigen Jahren sind die Rekorde in allen Waffenarten und Wettbewerben mehrfach überboten worden. Diese rasche Entwicklung erklärt sich durch das Einbringen der Jugend in die Gruppe der alten Meister. Die begabte Jugend vervollständigte rasch ihr Können und nutzte dabei die Kampferfahrung der routinierten Meisterschützen aus.

Von großer Bedeutung ist die eingetretene Verbesserung der Qualität der Waffen und der Munition und deren Verwendung in den Vereinen. Den meisten der jungen, sich rasch entwickelnden Schützen sind die neuesten Waffenmodelle zugänglich. Man kann bereits sagen, daß die Spitzenschützen und die übrigen Schützen in Bezug auf die material-technische Versorgung gleichgestellt sind. Objektiv betrachtet, sind die Bedingungen für die Steigerung ihres Könnens für beide die gleichen.

Dies geht aus der Tatsache hervor, daß die Zahl der Teilnehmer an den örtlichen, regionalen und Landeswettkämpfen ständig steigt, ebenso die Ergebnisse.

Das Niveau der technischen Fertigkeiten (sofern man die Trainingsergebnisse zu Grunde legt) ist bei den meisten Schützen höher

geworden. Von Tag zu Tag wird die Differenz in der technischen Qualifikation, die irgendwie sich in den Kampfergebnissen auszuwirken vermag, geringer. Was die internationalen Wettkämpfe betrifft, bei denen sich die Spitzenkönnner vieler Nationen treffen, so ist hier die Differenz in der technischen Fertigkeit an sich sehr gering. Das geht aus den hohen Trainingsergebnissen der teilnehmenden Schützen kurz vor den Wettkämpfen eindeutig hervor. Die Auswahl für die Teilnahme an solchen Kämpfen ist in den Ländern wegen der großen Zahl der technisch fast gleichwertigen Kandidaten bereits schwierig und erfordert zahlreiche Ausscheidungskämpfe.

Würde man die Prognosen für den Ausgang der Wettkämpfe auf Grund der Trainingsergebnisse kurz vor den entscheidenden Kämpfen aufstellen, so erhielte man ein Bild, das den Wettkampferesultaten nicht entspricht. Zuweilen erringen nämlich die technisch besonders gut ausgerüsteten Teilnehmer keineswegs den Sieg im Wettkampf. Der Grund hierfür: bei großen Schießsportereignissen ist der sportliche Kampf fast völlig zu einem Wettstreit der geistigen Kräfte, der moralischen und willensmäßigen Qualitäten der Schützen geworden!

Im Hinblick auf dies alles ist heute eine entsprechende psychologische Vorbereitung des Schützen zu einer wichtigen Voraussetzung geworden. Immer mehr wird für den sportlichen Sieg die moralische Überlegenheit über den Gegner zur unabdinglichen Notwendigkeit. Welche Aufgabe hat nun die psychologische Vorbereitung des Schützen und worin besteht ihr Grundgedanke?

Der Sinn der psychologischen Vorbereitung der Schützen auf bevorstehende Wettkämpfe besteht darin, ihn moralisch auf das Niveau der neuen Aufgaben zu bringen, die ihn bei den Wettkämpfen erwarten. Die psychologische Vorbereitung ermöglicht es dem Schützen durch Mobilisierung der geistigen Kräfte, seine technischen Fähigkeiten voll auszunutzen.

Das nachhaltige und ständige Hinarbeiten auf den Sieg im Wettkampf erwächst aus dem natürlichen, jedem Menschen eigenen Wunsch auf sportlichen Erfolg. Die organisatorischen und pädagogischen Fähigkeiten des Ausbilders oder Trainers müssen deshalb im wesentlichen darin bestehen, in der Lage zu sein, seinen Schülern den Siegeswillen einzuimpfen. Darin besteht eben die psychologische Erziehung, die die notwendige Vorbedingung für die erfolgreiche Durchführung jeder anderen Art von Training und Vorbereitung. Die psychologischen Voraussetzungen sind genau so notwendig und müssen ebenfalls ständig weiterentwickelt werden, wie die Einübung der sportlichen Fertigkeiten.

Man muß einsehen, daß zu den Methoden der psychologischen Vorbereitung alle diejenigen Maßnahmen gehören, die geeignet sind, das Interesse des Schützen im allgemeinen zu erhöhen und insbesondere den Siegeswillen zu entwickeln.

Gut und mit Verständnis organisierte Photoausstellungen, Musterstandanlagen, bildliche Darstellungen der Erfolge der Spitzenschützen, haben eine große erzieherische Wirkung und sind von praktischer Bedeutung gerade für heranwachsende Schützen, ebenso wie deren Nennung und bildliche Herausstellung in Presse, Funk, Fernsehen und Film.

Von großem Wert sind ferner Abzeichen, Anstecknadeln und Anhänger, die als Anerkennung für sportliche Leistungen ausgegeben werden. Sie wecken das Interesse an einem Sieg im Wettkampf, intensivieren den Wettkampf selbst und regen den Schützen an, seine Leistungsfähigkeit zu steigern. Es ist daher auf jeden Fall anzustreben, daß die Schützen diese Abzeichen nicht nur bei offiziellen Gelegenheiten, sondern täglich tragen.

Eine große psychologische Wirkung haben ferner die feierlichen Eröffnungen von Schießveranstaltungen und die abschließenden Siegesfeiern. Sie müssen richtig organisiert sein und möglichst feierlich verlaufen. Sie müssen für die Teilnehmer und die Zuschauer möglichst anziehend gestaltet werden.

Die psychologische Vorbereitung zum Wettkampf kann nur dann als abgeschlossen gelten, wenn der Schütze moralisch genügend gefestigt ist, klar und nüchtern seine eigenen und die Kräfte seiner Gegner einschätzen kann. Dieser Zustand des Schützen, der als subjektive Bereitschaft zum Wettkampf bezeichnet wird, ist nicht zu vereinbaren mit einem Gefühl der Unsicherheit oder der Angst vor dem Gegner. Ein zum Kampf gut vorbereiteter Schütze darf vor seinem Gegner kein Gefühl der Zaghaftheit oder des Zweifels haben. Er muß vielmehr angeregt sein und mit einer „Kampfstimmung“ sich dem Gegner stellen.

Bevor man zum Erfolg über seinen Gegner kommt, muß man ihn in seiner Einbildung besiegt haben, man muß moralisch stärker sein als er und das Kräfteressen nicht scheuen, d. h. man muß seelisch auf der Höhe der kommenden Ereignisse sein.

Man darf nicht auf einen zufälligen Sieg bauen, man muß sich vielmehr allseitig darauf vorbereiten. Es ist bekannt, daß ein Schütze, der im Wettkampf über seinen gewohnten Durchschnitt schießt, bei den ersten Anzeichen auf ein evtl. möglichen Sieg, anfängt sich stark aufzuregen, da er glaubt, den Sieg „schon in der Tasche“ zu haben. Infolge der verstärkten Gemütsbewegung und der rosigen Vorstellungen vom Sieg ist er stark abgelenkt und der Mißerfolg ist dann näher als der Sieg.

Erfahrene Schützen spornen sich daher während der ausgesprochenen Vorbereitung zum Wettkampf dadurch an, daß sie sich ganz bestimmte Aufgaben stellen: entweder einen bestimmten Konkurrenten zu schlagen oder ein bestimmtes vorher gedachtes Resultat zu erreichen oder aber den bevorstehenden Wettkampf siegreich zu beenden.

Die Hauptschwierigkeit bei dieser Methode der psychologischen Vorbereitung zum Wettkampf besteht nun nicht darin, die für den Schützen richtige Aufgabe zu finden, sondern darin, ihn an dieser

Aufgabe zu interessieren und ihm die moralische Verantwortung für die richtige Lösung dieser Aufgabe zuzuschieben.

Ist dieses Interesse erst einmal vorhanden, so richten sich die Schützen bei den Trainingsübungen schon selbst richtig ein, sind aktiv und arbeiten mit Begeisterung.

Den Schützen dürfen auch im Training nicht Aufgaben gestellt werden, die ihre Kräfte übersteigen, auch darf ihnen eine gestellte Aufgabe durch un reale Voraussetzungen nicht übermäßig erschwert werden. Solche Fehler können zum Verlust des Selbstvertrauens führen und die Lust am Sportbetrieb nehmen. Andererseits muß man es aber auch vermeiden allzu bescheidene Auflagen zu machen, die nicht genügend Interesse bei den Schützen wecken und daher keinen Anreiz zu intensiverer Trainingsarbeit bieten.

Es muß noch darauf hingewiesen werden, daß soweit hier bei der Besprechung der psychologischen Vorbereitung zum Wettkampf der Ausdruck „Sieg“ gebraucht worden ist, nicht nur der 1., 2. oder 3. Platz im Wettkampf gemeint ist. Jeder Erfolg des Schützen, der im Bereich seiner Möglichkeiten liegt, ist für ihn natürlich ein Sieg. Ist dem Schützen aufgetragen worden, im Wettkampf zu den 20 Besten zu zählen oder die Bedingung für eine Leistungsnadel zu erfüllen oder auch keinen Schuß unter der Acht oder Neun zu schießen oder mehr Ringe als ein bestimmter Gegner zu schießen, so ist die Erfüllung solcher Aufgaben selbstverständlich als „Sieg“ zu werten.

Zum Schluß sei noch ein Beispiel angeführt, das den Wert einer rechtzeitig durchgeführten psychologischen Vorbereitung beweisen soll.

Im Sommer 1956 hatte sich der mehrfache Weltmeister Anatolij Bogdanow, der in guter Form war, vorgenommen, einen neuen Rekord im KK-Dreistellungskampf aufzustellen. Bei den Olympischen Spielen in Helsinki versuchte er seine Absicht in die Tat umzusetzen. Er schoß auch ausgezeichnet. Beim Anschlag stehend

jedoch drohte eine weniger gut gelungene Serie seine Hoffnungen zunichte zu machen. Um einen Rekord aufzustellen, mußte Bogdanow in der letzten Serie stehend 98 Ringe erreichen. Er erzählte später, dieses Rekordverlangen sei übermäßig stark gewesen, daß er aber auch fühlte, es schaffen zu können. Es gelang ihm mit dieser seelischen Einstellung nicht nur 98 Ringe, sondern die vollen 100 zu erreichen und damit einen neuen Rekord aufzustellen.

Aus allen derartigen Beispielen geht hervor, welche Bedeutung eine zweckentsprechende moralische Vorbereitung der Schützen für den Erfolg im Wettkampf hat. Im kritischen Augenblick stärkt sie den Schützen und mobilisiert seine letzten Reserven und sichert ihm dadurch den Sieg.

Untersucht man die Frage, wann neue Rekorde entstehen und besonders hohe Leistungen vollbracht werden, so fällt auf, daß sie überwiegend während der Vorbereitung und Durchführung der ganz großen Veranstaltungen fallen. So wurden z. B. in der Zeit der Vorbereitung und der Austragung der 36. Weltmeisterschaft 1954 in Caracas, der Europameisterschaft 1955 in Bukarest, der Olympischen Spiele 1956 in Melbourne und zuletzt der 37. Weltmeisterschaft 1958 in Moskau von den Schützen der UdSSR die meisten Rekorde aufgestellt. Im Hinblick auf diese Veranstaltungen haben jedoch auch die Wettkämpfe geringerer Bedeutung (Landesmeisterschaften, regionale Meisterschaften und Länderkämpfe) den Wert bestimmter Etappen in der Vorbereitung zu den großen schießsportlichen Ereignissen gehabt, hatten einen weit schärferen Charakter als sonst und waren auch durch hervorragende Leistungen ausgezeichnet.

Man kann behaupten, daß die Mobilisierung des Sportsmannes, die zur höchsten Anspannung seiner Kräfte im Wettkampf erforderlich ist, hauptsächlich dann erfolgt, wenn vor ihm große Aufgaben auftauchen. Während der unmittelbaren Vorbereitung und auch im Wettkampf selbst befindet sich der Sportsmann völlig unter Herrschaft seiner sportlichen Interessen.

Eine wichtige Voraussetzung für die Begeisterung und Leistungsfähigkeit der Teilnehmer ist die gute Organisation der Wettkämpfe. Schlecht organisierte Veranstaltungen wecken nicht das notwendige Interesse und werden daher leicht für „nicht voll“ angesehen.

Allerdings regt die Feierlichkeit großer Veranstaltungen angehende und wenig kampferfahrene Schützen stark auf und erschwert ihnen den Kampf. Es wäre aber falsch anzunehmen, daß diese Aufregung für die Schützen schädlich sei. Schädlich ist lediglich eine übermäßige Aufregung, die fast an Angst grenzt, also die Angst vor dem Start.

Die Bekämpfung der übermäßigen Erregung der Schützen darf jedoch nicht auf dem Wege der „Neutralisierung“ der Wettkampfverhältnisse erfolgen. Vielmehr müssen die Schützen an die mit verantwortungsvollen Wettkämpfen verbundenen Umstände gewöhnt werden.

Es besteht noch eine wichtige Vorbedingung für das Erreichen hoher Ergebnisse.

Jeder erfahrene Schütze hat in seiner Praxis Etappen erlebt, in denen er offensichtlich nicht fähig war, die gleichen guten Leistungen von einem Kampf zum anderen zu bringen aus Gründen, die nicht bei ihm lagen — scheinbar. Alle Versuche, das gewohnte hohe Leistungsniveau zu halten sind dann fruchtlos. Dieser Zustand hält eine Weile an, legt sich aber dann. Die alte gute Leistungsform stellt sich wieder ein.

Es ist zwecklos die Ursache dieser Erscheinung in den äußeren Umständen zu suchen, da es sich hier um eine physiologische Gesetzmäßigkeit in der Funktion der Zellen der menschlichen Hirnrinde handelt. Nach längerer angeregter Tätigkeit verfallen die Zellen in einen gewissen Hemmungszustand, um ihre Funktionsfähigkeit wieder herzustellen. Diesen Zustand kann man anfangs noch durch Mobilisierungsmaßnahmen, von denen bereits die Rede war,

beseitigen. Dies ist jedoch nur vorübergehend und nicht dauernd möglich.

Wenn die Rindenzellen durch anhaltende und starke Tätigkeit erschöpft sind, ihre hypothetische „erregende Substanz“ verbraucht haben, so benötigen sie Ruhe. Sie verfallen in den gehemmten Zustand, aus dem sie nur immer schwerer unter der Einwirkung äußerer Erregungen heraus in den Zustand der für die Tätigkeit des Menschen erforderlichen optimalen Anregung zu bringen sind. Alle Maßnahmen, die zur Anregung der gehemmten Rindenzellen getroffen werden, haben dann keinen Erfolg und können sogar zum Nachteil umschlagen. Wettkämpfe, die ohne genügenden Abstand aufeinander folgen, können den Sportsmann ermüden und ihn daran hindern, bei allen Wettkämpfen die gleiche Willensanstrengung aufzubringen.

Man muß aus dem Komplex der sportlichen Maßnahmen die Hauptaufgabe herauschälen können und alles andere dieser unterordnen. Auf keinen Fall darf man sich verzetteln, sich von einem zum andern werfen und alles auf einmal machen wollen. Es ist unbedingt erforderlich, das Hauptziel stets klar vor den Augen zu haben und alles andere lediglich als Hilfsmaßnahmen auf dem Wege anzusehen.

Eine der Hauptbedingungen zur Erreichung der höchsten sportlichen Erfolge ist die Erhaltung der physischen und seelischen Kräfte des Sportsmannes beim Start und im Verlauf verantwortungsvoller Wettkämpfe.

Auf Grund des bisher Dargelegten kommen wir zu folgenden Schlüssen: so lange der Schütze die höchste Stufe seines Könnens noch nicht erreicht hat und noch keine Kampferfahrung besitzt, soll er ohne Angst vor Ermüdung an möglichst zahlreichen Wettkämpfen teilnehmen. Auch Mißerfolge dabei haben einen großen Wert. Hat sich der Schütze sorgfältig vorbereitet und geht er mit dem notwendigen Willen in den Kampf, so wird ihn jeder Start um

eine Stufe in seinem Können höher bringen, ihn seelisch bereichern und seine Erfahrung steigern. Mit jedem Sieg und jeder Niederlage wird er reifer werden. Man kann fast sagen, daß bei sonst gleichen Voraussetzungen die Größe der Kampferfahrung der Zahl der bestrittenen Wettkämpfe direkt entspricht.

Der technisch und moralisch gut vorbereitete Schütze muß seine Kräfte richtig einteilen können. Er muß nicht unbedingt auch jedes nebensächliche Schießen gewinnen, er muß vielmehr seine Kräfte für den entscheidenden Wettkampf — sein eigentliches Ziel — aufsparen.

MORALISCHE ÜBERLEGENHEIT ENTSCHEIDET

Der Ausgang eines sportlichen Wettkampfes ist hauptsächlich von der Ausdauer und dem Siegeswillen des Kämpfers abhängig. Seine psychologischen Qualitäten sind jedoch direkt von dem Grad seiner Kampferfahrung bestimmt. In diesem Sinne kann man sogar behaupten, daß die Begriffe „Erfahrung“, „moralische und willensmäßige Anlagen“ und andere, ein und dasselbe besagen — die Reife des Sportsmannes.

Hieraus darf nun nicht geschlossen werden, daß der Begriff der Reife des Sportsmannes bereits durch die Eigenschaften, wie Erfahrung und hohe moralische und willensmäßige Qualifikation erschöpft ist. Er umfaßt auch die technische Qualifikation (sportliche Meisterschaft, hohes allgemeines Niveau der sportlichen Ausbildung).

Das Ziel dieser Schrift ist die Untersuchung der psychologischen Fragen. Daher sind hier die technischen Probleme der Ausbildung des Schützen bis zur Meisterschaft nicht berührt worden. Die

Kampferfahrung wird auf dem Stand im Wettkampf mit dem Gegner erworben.

Der erfahrene Schütze unterscheidet sich vom Unerfahrenen vor allem durch seine moralische (psychologische) Überlegenheit, die ihren Ausdruck im Vertrauen in seine Fähigkeiten, in der Gewährung an hohe Ergebnisse und an den Umgang mit starken Gegnern usw., findet.

Betrachten wir ein Beispiel.

Vor mehreren Jahren galten 1170 Ringe von 1200 möglichen (auf die bis zum Jahre 1958 gültige Scheibe) beim internationalen KK-Dreistellungskampf als unerreichbare Grenze. Dieses tatsächlich sehr gute Resultat brachten auch im Training selbst die Spitzenschützen nur gelegentlich. Als jedoch unser Meisterschütze Boris Pereberin bei einer großen Veranstaltung die 1170-Ringe-Grenze übertraf, war der Bann gebrochen. Ergebnisse über 1170 Ringe wurden in kurzer Zeit von zahlreichen Schützen mehrerer Nationen erreicht, obwohl die Waffen, die Munition und sonstigen äußeren Umstände dieselben geblieben waren.

Was hatte Pereberin Neues geschaffen? Er hat den Schützen zum Bewußtsein gebracht, daß die bis dahin für unerreichbar gehaltene Grenze sehr wohl überschritten werden kann. Dieses Bewußtsein stärkte das Selbstvertrauen der Schützen und gab ihnen die Kraft zur Leistungssteigerung.

Oder betrachten wir das Ansteigen des Rekordes für Großkalibrige Pistole. Noch im Jahre 1953 stand der Rekord für die UdSSR auf 570 von 600 möglichen Ringen. Serien mit 46—47 Ringen galten als gut. Bessere Serien kamen nur vereinzelt vor, und wurden meist durch schlechtere ausgeglichen.

Als jedoch Schützen mit internationalen Könnern zusammenkamen, stellten sie fest, daß Serien mit 46—47 Ringen als ausgesprochen schlecht galten; darauf besserten sich die Resultate sehr

rasch. Schon im Jahre 1955 stand der Rekord für die UdSSR in dieser Schießart auf 588 Ringen und im Jahre 1956 auf 590.

Der erfahrene Schütze hat eine bessere sportliche Übersicht, er ist in der Lage, sich bei unübersichtlichen und wechselhaften Verhältnissen schneller und besser zu orientieren und sich ihnen vollkommener anzupassen. Durch systematische Teilnahme an Wettkämpfen erwirbt er eine bestimmte Kampfrou tine, sein Organismus gewöhnt sich an die seelische Belastung des Wettkampfes.

Der erfahrene Schütze beurteilt seine Gegner in der Regel sehr rasch, erkennt ihre Gewohnheiten und nützt sie in seinem Interesse aus. Diese Fähigkeiten erleichtern ihm den Kampf und sichern ihm häufig den Erfolg. Bevor man den Gegner besiegt, muß man ihn kennen.

Man kann sich den moralischen Zustand eines unerfahrenen Schützen leicht vorstellen, wenn er auf einen starken Gegner trifft. Er ist unsicher, verwirrt, kommt sich verlassen vor, seine Haltung ist verkrampft und er ist übervorsichtig.

Kampferfahrung kann nicht theoretisch erworben werden durch ein akademisches Studium aller möglichen Regeln und schematischer Vorschriften. Man kann sie sich nur praktisch aneignen.

Bei der Vorbereitung des Schützen zum Wettkampf ist nicht nur darauf zu achten, daß er die Schießtechnik beherrscht. Es muß auch bedacht werden, daß er auf die Wettkampfverhältnisse vorbereitet ist, sich als selbständiger aktiver Schütze bewähren kann. Dies ist besonders wichtig, wenn es sich um Auslandsstarts handelt. Die Verhältnisse können sich im Auslande wesentlich und unerwartet von den Gewohnheiten daheim unterscheiden.

Der erfahrene Schütze fühlt sich auch auf unbekannten Standanlagen „wie zu Hause“ — auf jeder Anlage, wo vorn die Scheiben stehen und die Brüstung vorhanden ist. Es bedarf bei ihm keiner besonderen Willensanstrengung, um sich den neuen Umständen anzupassen, während der unerfahrene Schütze unter den gleichen

Umständen seine Aufmerksamkeit aktiv auf die Orientierung und die Anpassung konzentrieren muß.

Zunächst will es scheinen, daß die Gewöhnung an den Wettkampf für den Erfolg des Schützen ohne besondere Bedeutung ist. Das ist jedoch falsch: In der Reihe der Faktoren, die den Ablauf des Wettkampfes beeinflussen, ist die Gewöhnung an den Wettkampf einer der wichtigsten.

Den scheinbar ohne Grund geringen Leistungen eines Schützen im Wettkampf liegt häufig seine ungenügende Anpassungsfähigkeit an die neuen Wettkampfverhältnisse zu Grunde. Für den Schützen und für den Trainer kann dieser Umstand evtl. nicht bemerkbar sein. Die Suche nach den Ursachen der Minderleistung wird dann zwangsweise in falscher Richtung erfolgen.

Ungewohnte Verhältnisse (neue Standanlagen, das Wetter, eine unbekannte Schießaufsicht usw.) verwirren den Schützen mehr oder weniger, zwingen ihn, sich allem Neuen anzupassen, was seine Aufmerksamkeit ablenkt und die eingeübten Vorgänge zeitweilig unterdrückt und zwar im Sinne einer Verschlechterung der Leistung. Bei scheinbar der gleichen Anstrengung und Sorgfalt erreicht der Schütze seine gewohnte Leistung nicht mehr und ist fast nicht mehr fähig, gut zu schießen. Da das sportliche Schießen bei den heutzutage geforderten Leistungen einen sehr komplizierten Vorgang darstellt, genügt bereits ein geringer äußerer hemmender Einfluß, um das Schießergebnis herabzusetzen. Die subjektive Bewertung des Verhaltens des Schützen bleibt dabei unverändert. Er selbst glaubt fest, daß er nach allen Regeln der Kunst schießt. Das Ergebnis ist jedoch schlecht. Jeder Sportschütze hat wohl in seiner Praxis derartige Minuten erlebt.

Taktische Tricks sind im Schießsport nicht immer sofort erkennbar. Oberflächlich besehen scheinen sie überhaupt nicht vorhanden zu sein. Bewußt oder unbewußt befolgt jedoch jeder Schütze im Wettkampf eine bestimmte Taktik. Manche erfahrene Schützen

versuchen die Aufmerksamkeit ihrer voraussichtlichen Gegner dadurch einzuschläfern, daß sie bei den Wettkämpfen vorausgehenden gemeinsamen Übungen ihre Ergebnisse künstlich niedrig halten. Bei den Olympischen Spielen in Melbourne 1956 haben die Japaner bei gemeinsamem Training vor den Wettkämpfen ausgesprochen schlecht geschossen, stets wenn sie beobachtet werden konnten. Sie haben unseren Schützen gegenüber sogar zum Ausdruck gebracht, wie sie deren hohe Resultate bewunderten. Bei den Wettkämpfen führten sie uns jedoch eine hohe Klasse der Schießkunst vor. Es ist klar, daß sie mit diesem Verhalten eine bestimmte Taktik befolgten, um die Wachsamkeit unserer Schützen irrezuleiten. Der finnische Schütze Pentti Linno, der in Melbourne Olympiasieger mit der Scheibepistole wurde, hatte es offensichtlich verstanden, beim vorausgehenden Training das hohe Niveau seines Könnens geschickt zu verbergen. Er blieb daher bis zum Schluß der Kämpfe von allen Personen, die an seinen Ergebnissen interessiert waren, unbeachtet, u. a. von allen Zuschauern, Photographen und Korrespondenten. Er konnte dadurch ohne jede Störung schießen.

Es gibt noch andere Methoden, den Gegner zu beeinflussen. Beim Schießen mit der Schnellfeuerpistole oder der Duellbedingung des Großkaliberpistolen-Wettbewerbs, wenn viele Teilnehmer gleichzeitig schießen, ist es sehr wichtig, die Initiative zu ergreifen, und das Schießtempo selbst zu diktieren. Die anderen Teilnehmer sind dann mehr oder weniger genötigt, sich dem vorgelegten Tempo anzupassen, obwohl ihnen dieses Tempo nicht liegt und sie nicht darauf eingerichtet sind. Man muß außerordentliche Selbständigkeit und Erfahrung besitzen, um in der großen Masse der Teilnehmer mit dem eigenen gewohnten Tempo zu schießen, unabhängig von den äußeren Umständen und dem von anderer Seite vorgelegten Tempo.

Diese Tatsache ist besonders augenfällig, wenn sich die Gegner z. B. in einem Stichkampf gegenüberstehen. Das absolute Ergebnis

ist dabei nicht maßgebend, es kommt nur darauf an, den Gegner zu drücken. Die Kämpfer wenden dabei alle Mittel an, um dem Gegner die Kampfbedingungen zu erschweren.

Ich erinnere mich an meinen Stichkampf mit dem Schweden Torsten Ullman im Jahre 1954 bei den internationalen Wettkämpfen in Bukarest. Es ging um den ersten Platz in der Meisterschaft im Schnellfeuerschießen auf 25 m. Es waren 30 Schuß auf Silhouetten abzugeben. Ullman besaß große Erfahrung in internationalen Kämpfen, während ich noch Neuling war. Schon in der ersten Serie schoß der Schwede 2 Ringe mehr, in der zweiten ebenfalls. Ein Mißerfolg für mich rückte in greifbare Nähe. Ich hatte noch nicht einmal einen Verdacht, daß mein Mißerfolg auf eine angewendete Taktik zurückzuführen war, bei der Torsten Ullmann seine Schüsse jedesmal vor mir herausbrachte. Meine Schüsse waren dadurch immer etwas konfus und daher weniger genau. Unser Trainer hat mir jedoch rechtzeitig die Ursache meiner Schwierigkeiten zugeflüstert und mich veranlaßt, schneller zu schießen. Das tat ich auch. Meine Schüsse wurden dadurch nicht besser, zu meiner Verwunderung und Freude jedoch schoß mein Gegner aber noch schlechter und verlor zuletzt den Stichkampf.

Diese Taktik wendete ich später mehrfach bei Stichkämpfen an und stets mit Erfolg.

Es ist selbstverständlich, daß bei diesem taktischen Trick nicht nur das Bestreben dem Gegner zuvorzukommen entscheidend ist, sondern man muß auch rasch und gut schießen können, damit durch das beschleunigte Schießen die eigenen Ergebnisse nicht schlechter werden, als die des Gegners.

Beim kampf erfahrenen Schützen ist der Organismus, im Gegensatz zum Neuling, physiologisch besser der Belastung durch den Wettkampf angepaßt, d. h. er ist besser in der Lage, mit sparsamen Mitteln die im Wettkampf an ihn herantretenden Forderungen zu erfüllen. Es handelt sich hier hauptsächlich um die spezifischen

Anforderungen an den Organismus infolge der Kampfatmosphäre und nicht einfach um die physische Belastung, die auch im Training die gleiche ist.

Wettkämpfe sind außerordentlich veränderliche Vorgänge, bei denen sich die Bedingungen und die Umstände plötzlich und in weiten Grenzen ändern. Es kann z. B. vorkommen, daß man einen Schuß auf die falsche Scheibe abgibt, oder von einem anderen Schützen auf seine Scheibe bekommt. Es tritt dann sofort eine Unterbrechung ein, die von einer Menge unangenehmer Erlebnisse begleitet wird: das Schießtempo, die sportliche Form, das seelische Gleichgewicht des Schützen werden gestört, es tritt zwangsweise eine Pause ein. All dies hat irgendwie Einfluß auf den weiteren Kampfablauf. Hier ist die Erfahrung von entscheidender Bedeutung, insbesondere die Fähigkeit, sich plötzlich veränderten Verhältnissen anzupassen. Hat ein Schütze solche Situationen mehrfach erlebt, so wird er solche Unterbrechungen und die damit verbundenen Unannehmlichkeiten ohne Nachteile überwinden.

Unterbrechungen des Wettkampfes und unfreiwillige Pausen können in Wettkämpfen auch aus vielen anderen Gründen eintreten (Defekte an den Waffen, organisatorische Mängel, Pannen bei den Scheibenanlagen, Wetteränderungen und anderes). Der Schütze muß daher lernen, das Schießen zeitweilig einzustellen, ohne daß sein Endergebnis darunter leidet. Diese Fähigkeit erwirbt man in der Praxis, sie ist ein Bestandteil der Kampferfahrung. Sie muß also besonders erworben und erhalten werden.

Lehrreich ist die Trainingsmethode des Meisters der UdSSR, L. Weinstein. Im Verlauf des Trainings schafft er sich selbst die unmotiviertesten und systemlosen Unterbrechungen, besonders dann, wenn sein Schießen gut verläuft. Der Sinn dieser Methode ist der Erwerb der Fähigkeit, eine evtl. gestörte Form rasch wieder herzustellen.

Torsten Ullman hielt es offenbar für zweckentsprechend, (im Wett-

kampf und im Training) nach jedem Schuß die Arbeitshand frei zu machen (die Pistole in die andere Hand zu nehmen oder abzu- legen), sich hinzusetzen und auszuruhen (1—2 Minuten bei der Scheibenpistole und 20—30 Sekunden beim Revolver). Diese Methode hat er mit bestem Erfolg viele Jahre hindurch ausgeübt.

Fast ebenso verfahren amerikanische Schützen (Benner, McMillan u. a.). Sie unterhalten sich außerdem unter einander zwischen den einzelnen Schüssen, um sich zu entspannen.

Aus diesem Grunde schießen sie im Training niemals einzeln, wie es Ullman tut. Auf diese Weise erreichen sie eine Erholung nicht nur der im Anschlag tätigen Muskeln, sondern auch ihres gesamten Nervensystems, des Körpers im ganzen.

Die Japaner verhielten sich bei den Olympischen Spielen 1956 anders. Sie verließen nach jedem Schuß den Stand, vertraten sich leicht die Beine, setzten sich jedoch nicht, unterhielten sich nicht und interessierten sich auch nicht für den Wert des einzelnen Schusses. Sie machten während des ganzen Wettkampfes einen sehr konzentrierten Eindruck.

Die Mitglieder der Nationalmannschaft der UdSSR pflegen eine andere Methode — nach dem Prinzip der maximalen Belastung. Nach dieser Methode verläßt der Schütze den Stand nicht, wechselt auch nicht seine Stellung. Er legt die Pistole während einer ganzen Reihe von Schüssen, am besten während einer ganzen Kampfserie, nicht aus der Hand. Abweichungen läßt man nur gelten, wenn die Leistung nachläßt, wenn ein schlechter Schuß kommt.

Es gibt zahlreiche Verfahren, jedes hat seine Vorteile und Nachteile.

Während des Schießens tritt stets ein Zustand ein, bei dem die Koordination der Bewegungsvorgänge gut ist, die Aufmerksamkeit ausgezeichnet auf den Schießvorgang konzentriert ist, alle Sinne geschärft und auf den Schießvorstand ausgerichtet sind. Dieser Zustand hält nie lange an, er reicht manchmal nur für einige Schüsse.

Die Qualität und die Häufigkeit dieses Zustandes hat mehrere Ursachen, von denen die angeregte Einstellung zum Wettkampf die wichtigste ist. Je größer das Interesse des Schützen und je lieber er in den Wettkampf geht, um so häufiger tritt der günstige Zustand ein und um so länger hält er jedesmal an.

Die Methode, ununterbrochen zu schießen bis zum ersten schlechten Schuß, ist auf die maximale Ausnutzung dieses günstigen Zustandes berechnet. Das Ende dieses Zustandes wird offensichtlich durch eine gewisse Ermüdung des Organismus herbeigeführt (Augen, Nervensystem usw.).

Die Methode, systematisch Ruhepausen einzulegen, die besonders bei Ausländern gepflegt wird, ist offenbar darauf berechnet, der Ermüdung vorzubeugen und schlechte Schüsse zu vermeiden.

Praktisch haben beide Methoden ihre Berechtigung, weisen aber auch offensichtliche Nachteile auf. Die erste Methode bewahrt den Schützen nicht vor schlechten Schüssen, die infolge der Ermüdung auftauchen. Sie erspart es aber dem Schützen, sich vor jedem Schuß bis zur höchsten Aktivität neu zu steigern. Die zweite Methode verhütet zwar die Ermüdung und die damit verbundenen Verluste an Ringzahlen, gibt dem Schützen aber nicht die Möglichkeit, die periodisch auftretenden Zustände höchsten Aktivität gehörig auszunutzen.

Als am zweckmäßigsten könnte die Methode angesehen werden, bei der nicht bis zur Ermüdung, bis zum ersten schlechten Schuß geschossen wird. Praktisch tritt jedoch meist der Fall ein, daß der Schütze so lange zügig schießt, bis eben der schlechte Schuß da ist. Erst dann legt er notgedrungen die Pause ein.

Das erste und ziemlich sichere Zeichen der eintretenden Ermüdung der Organe und des ganzen Systems des Schützen ist das auftauchende Gefühl, daß der abzugebende Schuß nicht gut wird. Geht das Gefühl der Sicherheit verloren, so muß die Waffe sofort abgesetzt werden. Hat man sich die nötige Ruhe gegönnt, so muß man

sich wieder auf den guten, vollwertigen Schuß konzentrieren und das Gefühl der Sicherheit wieder zu erreichen suchen.

Der Teilnehmer an Wettkämpfen befindet sich stets auf dem Laufenden darüber wie er im „Rennen“ liegt, wenn auch nicht genau nach Ringzahlen, so doch ungefähr. Sein Erfolg wird also wesentlich davon abhängen, welchen psychologischen Einfluß auf ihn seine eigenen bis dahin erreichten Ergebnisse ausüben. Der kampf-erfahrene Schütze, der an hohe Ergebnisse gewöhnt ist, wird im Verlauf des Wettkampfes mehr Sicherheit empfinden, wenn die vorhergehenden Serien gut waren und ungefähr dem entsprechen, was er sich vorgenommen hatte. Man kann sagen, daß der Erfolg ihn stärkt, seinen angeregten Zustand und seine Kampfstimmung erhält.

Der unerfahrene Schütze dagegen, der nicht an hohe Ergebnisse im Wettkampf gewöhnt ist, gibt sich mit mittelmäßigen Serien meist zufrieden. Zufällige sehr gute Serien können ihn sogar aus dem seelischen Gleichgewicht bringen.

Häufig wirken die ersten unglücklichen Schüsse im Wettkampf deprimierend und nehmen dem Schützen das Interesse am Wettkampf. Das Gefühl der Hoffnungslosigkeit hindert dann, die notwendigen Willensanstrengungen zur Verbesserung zu machen. Dem Schützen scheint schon alles verloren und unmöglich, die Fehler auszubügeln. Ihn halten in solchen Fällen nicht mehr seine sportlichen Interessen auf dem Stand, sondern nur noch sein Pflichtbewußtsein. Es ist sehr schwer, die eingetretene Passivität zu überwinden und wieder in Kampfstimmung zu kommen.

Es ist wichtig, solche Gefühlsregungen gar nicht aufkommen zu lassen. Unsere erfahrenen Schützen (Borisow, Bogdanow, Itkis, Weinstein und viele andere) bemühen sich, gleich zu Beginn des Kampfes hohe Ergebnisse vorzulegen, damit diese Resultate als Anreiz für den nachfolgenden schweren Kampf dienen können. Besonders sorgfältig müssen die ersten Serien und die ersten Schüsse überhaupt abgegeben werden.

Es kommt aber auch vor, daß ein Wettkampf mit schlechten Schüssen begonnen wird und dies dann die ganze Kraft des Schützen mobilisiert. Die drohende Niederlage wirkt so stark, daß im Folgenden noch konzentrierter geschossen wird.

Jeder Schütze muß produktiv denken und aktiv die für ihn günstigste Art der Kräfteverteilung im Verlauf des Wettkampfes suchen. Systemloses Schießen kann keinen Erfolg bringen, insbesondere nicht bei großen Kämpfen, bei denen 120 Schuß im Verlauf von mehreren Stunden verlangt werden.

Auch beim Schnellfeuerschießen soll auf den richtigen Einsatz der Kräfte geachtet werden. Hier ist es besonders wichtig, während des ganzen Wettkampfes das Gefühl für den richtigen Rhythmus und die Bewegungskoordination zu bewahren.

Von großer Bedeutung bei Wettkämpfen ist die Lebensweise. Sie muß unter Berücksichtigung aller individuellen Eigenheiten des Schützen festgelegt werden (Charakter, Gewohnheiten, Bedürfnisse u.s.w.). Dies ist insofern verständlich, da nun einmal die Menschen untereinander verschieden sind.

Ist es z. B. notwendig, seine Ernährung bei bevorstehenden Wettkämpfen zu ändern? Dazu besteht gar kein Anlaß. Kein erfahrener Schütze hat jemals seine Ernährung zwischen den Zeiten des Trainings und der Wettkampfsaison geändert. Bemerkt muß hier jedoch werden, daß sich die Ernährung der Schützen zwangsweise am Kampftag ändert. Dies muß auf jeden Fall als schädlich bezeichnet werden.

Da im Wettkampf die nervliche und physische Belastung erheblich steigt, ist es zweckmäßig, am Tage vor dem Kampf recht kalorienreich zu essen, um das nicht am Kampftag selbst tun zu müssen.

Viele Schützen nehmen am Tage vor den Wettkämpfen Vitaminpräparate zu sich. Bei vollwertiger Nahrung (Obst, Butter, Vollkornbrot) erhält der Körper ausreichend Vitamine, so daß zusätz-

liche Vitamine nicht nötig sind. Hiedurch würde nämlich keine bemerkbare Verbesserung der Körperfunktionen eintreten.

Im allgemeinen muß die psychologische Seite bei der Frage der zweckmäßigen Ernährung des Schützen besonders beachtet werden. Viele ernährungstechnische Maßnahmen haben lediglich psychologische Bedeutung. Die Schützen verwenden Vitaminpräparate aus alter Gewohnheit, die ihnen Befriedigung, Ruhe und Sicherheit geben. Umgekehrt bringt der Verzicht auf solche Präparate viel Unruhe und Unsicherheit mit sich.

Auf Schlafgewohnheiten braucht an dieser Stelle wohl nicht ausführlich eingegangen zu werden, da jeder Schütze den Wert eines guten Schlafes vor dem Wettkampf zu schätzen weiß. Dennoch ist diese Frage nicht so einfach, wie sie auf den ersten Blick erscheint. Es ist vielmehr erwiesen, daß die Schlafgewohnheit manchmal geradezu paradoxe Folgen hat. So führt z. B. ein Schlaf länger als gewöhnlich am Tage vor dem Wettkampf zu negativen Ergebnissen. Umgekehrt gibt es Beispiele dafür, daß eine schlaflose Nacht oder ein Schlaf mit Unterbrechungen sich positiv auf die Wettkampfergebnisse auswirkte.

Wie ist dies zu erklären? Diese Frage ist sehr interessant und wir wollen versuchen, sie auf Grund der physiologischen Gesetzmäßigkeiten zu lösen.

Es steht fest, daß der Schlaf die Folge einer weit verbreiteten Hemmung der Hirnrindenzellen ist. Je intensiver die Hemmungen, um so tiefer ist der Schlaf.

Die Auswirkung des Schlafes auf den Wachzustand muß man sich so vorstellen, daß die weitverbreitete Hemmung der Hirnrindenzellen während eines langen und tiefen Schlafes sich anschließend auch in dem Wachzustand fortsetzt. Die Hirnrindenzellen werden nicht vollständig enthemmt und funktionieren auf einem niedrigeren Niveau, das für ein qualifiziertes Schießen nicht ausreicht.

In den Knoten unter der Hirnrinde, die im antagonistischen Ver-

hältnis zur Hirnrinde stehen, ist dagegen infolge der geringeren hemmenden Einwirkung der Hirnrinde eine unkontrollierte verstärkte Funktion zu beobachten, die sich in Gefühlsregungen wie Angst, Unentschlossenheit, Aufregung u.s.w. äußert.

Ungenügender Schlaf führt im allgemeinen zu einem niedrigeren Tonus (Spannung) des zentralen Nervensystems. Gutes Schießen nach ungenügendem Schlaf ist dadurch zu erklären, daß bei dem niedrigeren allgemeinen Spannungszustand des zentralen Nervensystems die Kampfaufregung nicht so stark ansteigt. Bei ungenügendem Schlaf sind von einem Schützen jedoch im allgemeinen keine hohen Ergebnisse zu erwarten. Höchstergebnisse sind nur bei einem optimalen Spannungszustand des zentralen Nervensystems möglich.

Nun wollen wir einige andere physiologischen Funktionen beim Schützen untersuchen. Hier ist zunächst die Frage zu klären: wie weit ist eine Erholung nach sportlicher Betätigung (Training, Kämpfe, Auswahlkämpfe) erforderlich? Falls eine Erholung notwendig ist, so wäre zu klären, welcher Art sie sein soll — aktiv oder passiv?

Bei eintöniger Tätigkeit, wie es beim Schießen der Fall ist, arbeiten hauptsächlich bestimmte Abteilungen des zentralen Nervensystems des Schützen, d. h. längere Zeit hindurch treffen einförmige Reize bestimmte Punkte beider Hemisphären. I. P. Pawlow schreibt darüber: Jedoch „jede mehr oder weniger langanhaltende Erregung, die einen bestimmten Punkt der Hemisphären treffen, wie lebenswichtig der Reiz auch sein mag, führt früh oder spät allmählich zur Hemmung dieses Punktes“. Folglich muß die einförmige sportliche Betätigung zur Ermüdung führen! Letzten Endes wird auch die Tätigkeit selbst bis zum völligen Stillstand gehemmt. Zunächst stellt der Schütze fest, daß er nicht mehr fähig ist, seine gewohnten guten Resultate zu erreichen. Wird die Ermüdung größer, so sinkt das Interesse am Schießen. Danach tritt der Zustand der Übermüdung

ein. Der Schütze empfindet Unlust zum Schießen, das körperliche Befinden sinkt (Schlaffheit, Appetitlosigkeit, gestörter Schlaf, leichte Ermüdbarkeit, erhöhte Reizbarkeit, Ungeduld). Der Zustand der Übermüdung grenzt an Krankheit und kann den Schützen auf lange Zeit zum Leistungsschießen unfähig machen.

Um eine Ermüdung und erst recht eine Übermüdung zu vermeiden, muß der Schütze die sportliche Belastung vernünftig durch Ruhepausen unterbrechen. Ruhe ist geboten an mindestens 1–2 Tagen in der Woche und 4–5 Tagen im Monat, wobei unter Ruhe völlige Enthaltung von schießsportlichen Beschäftigungen zu verstehen ist. Es steht fest, daß z. B. nach kurzen Unterbrechungen (Woche, Monat) ein erhöhtes Interesse am Schießen zu bemerken ist und die Ergebnisse sich merklich bessern.

Es hat sich in der Praxis erwiesen, daß die passive, ebenso wie die aktive Entspannung gleich nützlich sind, da sie im Endeffekt die Arbeitsfähigkeit des Sportmannes wieder herstellen. Es kann sich also nur um die Frage handeln, welche Art der Entspannung zweckmäßiger ist.

Beobachtungen im täglichen Leben und Experimente haben gezeigt, daß eine aktive Entspannung vorteilhafter und wirksamer ist. Die aktive Entspannung stellt die Arbeitsfähigkeit der ermüdeten Organe des Schützen rascher und vollständiger wieder her, und regeneriert den normalen Spannungszustand.

Zu den Gesetzmäßigkeiten des sportlichen Wettkampfes gehört auch die gegenseitige Beeinflussung der jeweiligen Teilnehmer. Sind die Schützen einer Mannschaft gegenseitig mehr oder weniger gut über ihr Können informiert, so schießen sie im Training und im Wettkampf auch annähernd die gleichen Resultate. Die Schützen beeinflussen sich gegenseitig, wobei die Besseren auf andere anregend, die schwächeren jedoch niederdrückend auf die Stärkeren wirken. Solche gegenseitigen Beziehungen sind jedoch meist nur zwischen Schützen gleicher Stärke zu beobachten, vorwiegend zwischen

Schützen, die Konkurrenten sind. Sie beobachten sich dann gegenseitig aufmerksamer und beeinflussen sich auf diese Weise.

Häufiger beobachtet man auf den Ständen eine andere Art gegenseitiger Beeinflussung der Schützen, und zwar die niederdrückende Wirkung des stärkeren Schützen auf den schwächeren.

Treffen Schützen auf stärkere Gegner, so werden sie unsicher und ihre Ergebnisse leiden in der Regel darunter. Davor sind auch Schützen mit sehr bekannten Namen nicht bewahrt. Sehr anschaulich ist dies aus den Ergebnissen des ehemaligen Meisters der UdSSR W. Demin (Freie Pistole) zu ersehen. Er schoß mit derselben Waffe 1954 bei der Meisterschaft der UdSSR in Lemberg 562 Ringe, beim internationalen Treffen in Bukarest 545 Ringe, bei der Weltmeisterschaft in Caracas 548; 1955 bei der Meisterschaft der UdSSR in Lemberg 558, bei der Europameisterschaft in Bukarest 547; 1956 bei der Meisterschaft der UdSSR in Lemberg 565 Ringe. Den Schützen der UdSSR fühlte er sich durchaus überlegen, schoß sicher und erreichte stets den Erfolg. In der ihm unbekannten Umgebung bei den Treffen mit den stärksten internationalen Schützen, erreichte er nie die sonst bei ihm üblichen hohen Resultate.

Bei den Trainingsschießen darf die Tatsache des ungünstigen Einflusses (psychologischer Einwirkung) der starken Schützen auf die schwächeren und unerfahrenen Schützen nicht außer acht gelassen werden. Trotzdem ist zu empfehlen, daß angehende Schützen beim Training nicht nur mit gleichstarken Gegnern antreten, sondern sie auch mit starken Schützen zusammen schießen zu lassen, um ihnen Selbstbeherrschung beizubringen, sie an den Kampf mit starken Gegnern zu gewöhnen, d. h. sie seelisch zu stärken.

Es besteht noch ein Gefühl der „Grenzleistung“, dessen praktische Bedeutung verschieden ist, je nach dem es sich um einen kampfproben oder unerfahrenen Schützen handelt. Auf den erfahrenen Sportsmann hat dieser Faktor eine anregende Wirkung, die ihn veranlaßt, intensiver und zielstrebig zu arbeiten. Dagegen hat das

Gefühl der „Grenzleistung“ einen negativen Einfluß. Sie unterdrückt die Initiative und ruft das Gefühl der Hoffnungslosigkeit hervor.

Unter dem Begriff „Grenzleistung“ ist irgend ein hohes Leistungsergebnis zu verstehen, das einerseits dem unerfahrenen Schützen als „unerreichbar“ erscheint, dem erfahrenen Schützen dagegen als nächstliegende Aufgabe vorschwebt, die erreicht werden kann und soll. Die Einstellung zu dieser Grenze wird allein von der Psyche des Schützen bestimmt, die wiederum das Spiegelbild seiner sportlichen Qualifikation ist. Der erfahrene Schütze unterscheidet sich vom unerfahrenen vor allem dadurch, daß er von dem Gefühl der Grenzleistung frei ist, er hat nicht das Gefühl, daß seinen Möglichkeiten eine Grenze gesetzt ist.

Nehmen wir einmal an, daß bei irgendeinem Kampf ein Schütze bereits ein hohes Ergebnis geschossen hat, also bis dahin der Beste ist. Für die anderen, die noch schießen müssen, ist dieses Ergebnis eine Grenze, die sie vom Siege trennt. Sie müssen diese Grenze übersteigen, um in diesem Wettkampf erfolgreich zu sein. Für den unerfahrenen Schützen schwinden natürlich die Aussichten auf einen Sieg in diesem Wettkampf, nachdem von einem anderen Schützen bereits ein hohes Resultat vorgesetzt worden ist, er verzagt, und bringt nicht mehr den Willen zum harten Kampf auf. Die gesetzte, scheinbar unerreichbare Grenze führt zur Verkrampfung, und entwaffnet ihn moralisch.

Im Gegensatz hierzu werden kampferfahrene Schützen unter solchen Umständen angeregt, schießen mit größter Sorgfalt und Nachhaltigkeit, um das vorgelegte Resultat zu übertreffen. Die gedachte „Grenzleistung“ spielt also eine günstige Rolle.

Manche Schützen glauben nicht daran, daß das Gefühl der „Grenzleistung“ sie irgendwie beeinflußt. Sie schließen dies daraus, daß bei den meisten Wettkämpfen der Schütze „blind“ schießt, d. h. über

sein Ergebnis nicht laufend und genau informiert ist. Dies ist ein glatter Fehlschluß.

Dem Schießenden ist es überhaupt nicht gegeben, sein Ergebnis nach Belieben zu regulieren. Es genügt bereits, wenn in seinem Bewußtsein der Gedanke auftaucht, es sei eine Marke gesetzt für die Leistung (das vorgelegte hohe Resultat des Anderen), schon ist er unwillkürlich befangen und gehemmt im Rahmen des vorgelegten Resultates. Es ist dem Menschen nicht gegeben, in einer Richtung zu denken und in der anderen zu handeln.

Es ist erwiesen, daß es keine Gedanken gibt, die nicht in den Funktionen des Körpers ihren Ausdruck finden — in der Arbeit der Muskulatur, des Blutkreislaufsystems, der Drüsenabsonderung usw. Die allbekannten Experimente mit dem Gedankenlesen haben eben dieses Gesetz zur Grundlage — das Gesetz über die völlige Abhängigkeit der physischen Lebensäußerungen von den Gedanken und Vorstellungen. Der Mensch wird stets in der Richtung tätig, in der seine Gedanken verlaufen. Ist er fest überzeugt, daß er irgend etwas nicht machen oder erreichen kann, so erreicht er es auch kaum.

Zusammenfassend und abschließend sei festgestellt:

Ein Schütze, der im Wettkampf siegen will oder mindestens sein normales Trainingsergebnis erreichen möchte, muß nicht nur rein schießtechnisch der jeweiligen Prüfung gewachsen sein. Vielmehr wird seine Leistung positiv beeinflusst, wenn er auch charakterlich, seelisch und geistig der außerordentlichen Wettkampfbelastung gewachsen ist. Gute Stimmung, moralische Widerstandsfähigkeit und einige weitere psychologische Eigenschaften, die in den verschiedenen Kapiteln dieses Büchleins analysiert wurden, leisten die entscheidenden Schrittmacherdienste für die angestrebte Leistungssteigerung. Wer informiert ist über diese besonderen Wettkampfbelastungen des Schießsports, kann ihnen mit Erfolg begegnen durch Planung, Mäßigung und systematische Schulung.

Deshalb sei zum Schluß noch einmal zurückgekehrt zur Einleitung dieses Büchleins: Der Erfolg des Trainings wird stets davon abhängig sein, wie das Übungsprogramm organisiert war und wie sich der Schütze dazu verhalten hat. Der größte Erfolg wird nur dann erreicht, wenn im Training genauso konzentriert und angespannt gearbeitet wird wie bei wichtigen Wettkämpfen.

