



Ein attraktiver Hochleistungssport stellt sich vor

Schießsport stellt höchste Anforderungen, gilt gleichzeitig als Breitensport und ist für fast alle erlernbar.

Hier stellen wir nun einen Hochleistungssport vor.

Sagen sie bitte nicht "der schießt ja nur".

Der Körper und Geist wird bei dieser Sportart schwer beansprucht. Die Sache ist nach Expertenmeinung so kompliziert dass sie eine langjährige Erfahrung voraussetzt. Wer darin perfekt sein will müsste etwas beherrschen was noch nie ein Mensch beherrscht hat. Seine Gefühle, Körper und Geist. So gesehen üben die Sportschützen den wohl schwierigsten Sport aus.

Die Besten von ihnen sind kalt und berechenbar, denn selbst nach besonderen Erfolgen wird man keine Begeisterungsschreie von ihnen hören. Mehr als ein Lächeln geht ihnen nicht über die Lippen. Der Schießsport verlangt von ihnen dass sie körperlich topp fit sind und gleichzeitig psychisch die Ruhe bewahren. Sie brauchen einen energischen Geist, der beim auftauchen von Problemen das Ruhigsein befiehlt und diesen Befehl auch durchsetzt. Wenn der Schütze dies mitbringt weis er dass er gut sein kann. Aber nie so gut wie sein Gerät. Und er weis, dass sein Wettkampf nur darin bestehen kann die Wirkungsweise und Präzision seiner Waffe so wenig wie möglich zu behindern, "seine Pfuscharbeit" an der Waffe also in Grenzen halten. Der Schütze weis dass seine Waffe immer trifft, nur er Mist baut. Die Sportschützen fordern die Waffe, die Waffen fordern die Sportschützen. So hat sich der Schießsport zu einer komplizierten Wissenschaft entwickelt.

Schon lange haben im Schießsport moderne Techniken Einzug gehalten. Psychologen, Therapeuten, Orthopäden bestimmen maßgeblich die Erfolge mit. Der Schießsport ist mittlerweile eine der kompliziertesten Sportarten geworden. Wer mit der Waffe gut sein will, benötigt nicht nur einen klar denkenden Verstand, sondern auch die Fähigkeit zur absoluten Konzentration und eine genaue Kenntnis der Eigenpsyche.

Dennoch ist der Schießsport keine Angelegenheit für schlaffe Menschen, denn auch hervorragende körperliche Kondition ist gefragt um an der Spitze mitmischen zu können. Zum Beispiel muss der Sportschütze beim Schießen die Luft anhalten, während er seine nicht gerade leichte Waffe versucht auf das nur Millimeter große Mittel der Schießscheibe auszurichten und dort zu halten. Kein Wunder dass die Sportmediziner von einem guten Schützen erwarten, dass er eine Leistungsfähigkeit wie ein 400m Läufer hat. Einfach gesagt, aber für die Meisten nur schwer zu verwirklichen: absolut Körperbeherrschung und die totale motorische Kontrolle. Ein guter Schütze steuert auch die unbewusste Körperfunktion mit dem Geist und entwickelt gar einen sechsten Sinn, das Muskelempfinden. Ein guter Schütze kennt jede Muskelspannung in seinem Körper so genau, so dass er nach einigen Probeschüssen mit offenen Augen danach ebenfalls mit verbundenen Augen fünf Mal ins Schwarze trifft. Dies gelingt ihm nur wenn er wirklich jede Bewegung seines Körpers empfinden, bewerten und vermessen kann.

Keinerlei Bewegung sollte den Sportschützen beim Anschlag stören. Wenn er die Waffe hochgenommen hat und zielt, sollen möglichst alle Muskeln entspannt sein. Mit verschiedenen Trainingsmethoden lernt der Schütze so wenig wie möglich Muskeln einzusetzen. Ziel der Trainings ist den Körper in eine stabile Position zu bringen. Das ist verständlich wenn man weis wie unruhig gespannte Muskeln sind. Beim Schießen überträgt sich jede Spannung auf die Waffe. Dasselbe gilt für die Atmung. Wenn sich der Brustkorb beim Atmen ausdehnt und zusammensinkt, bewegt sich die Waffe. Also halten Schützen beim Schuss den Atem an und atmen erst nach dem Schuss weiter. Erst in diesen Moment hat die Kugel den Lauf verlassen. Jede noch so kleine Bewegung beim abziehen vor dem Knall verändert die Flugbahn des Geschosses. Gleichzeitig

SCHÜTZENGESELLSCHAFT HOLZOLLING 1897 e.V.

beeinflusst der Pulsschlag die ruhige Lage der Waffe, und muss vom Schützen unter Kontrolle sein. Spitzensportler sind in der Lage, während des Zielvorganges durch Atemtechnik den Pulsschlag um bis zu 20 % zu reduzieren während das Auge die Scheibe anvisiert (wobei die Scheibe im unscharfen bleibt). Das Auge stellt die Schärfe auf die Visierung an der Waffe ein, der Herzschlag sinkt ab. Erst nach dem Schuss schnellt die Pulsfrequenz wieder hoch auf die Normalfrequenz, wenn der Schuss ein Treffer war, höher hinauf wenn die Kugel daneben ging.

Gaby Anderson, Spitzensportschützin seiner Zeit, hat die Vorgänge zusammengestellt, die während des Schusses im Gehirn und Körper des Schützen ablaufen. Vor der Schussabgabe geht der Schütze eine innerliche Checkliste durch. Bei jedem Punkt prüft er ob alles in Ordnung ist. Wenn nein korrigiert er oder bricht Notfalls den Zielvorgang ab. Erst wenn das Gehirn das OK gibt, kommt der nächste Schritt.

Folgende Schritte sind zu berücksichtigen:

- Anschlag
- Körperkontrolle
- Atmung
- Abzug-Druckpunkt
- Zentrierter Zielpunkt
- Abziehen
- Nachhalten
- Waffe ablegen

Diese Checkliste muss im Gehirn des Schützen vollautomatisch ablaufen. Mit mentalem Training bereitet er sich darauf vor.

Seit geraumer Zeit befassen sich die Schießsportler intensiv mit den psychischen Faktoren des Schießens. Sie wissen dass es beim Schießen wie bei keiner anderen Sportart auf die Einheit von Körper und Geist ankommt. Nur wer Psychisch stabil ist, hält den Stress des Schießens aus und kann sich völlig auf den einen entscheidenden Augenblick konzentrieren, wo sich der Schuss aus der Waffe löst.

Ein Schütze darf niemals negativ denken, das könnte das psychische Gleichgewicht stören. Alle negativen Gedanken werden deshalb in die Vergangenheit gerückt. Noch besser ist es dem Misserfolg einen positiven Sinn zu geben. Wenn man es sich oft genug einredet, trifft diese positive Beeinflussung auch zu. Wichtig ist: wer sich selbst positiv beeinflusst entwickelt sich positiv. Ein zweiter wichtiger Schritt ist das geistige Training und die Stärke der Konzentrationsfähigkeit. Sein Gehirn und seine Nerven beschäftigen sich ausschließlich mit Infos die für das Ziel wichtig sind. Alles andere muss er ausblenden können. Auf dem Schiesstand interessiert ihn nur die Schwarze Scheibe. Darauf konzentriert er sich.

Punktum: Konkurrenten, Ärger der vergangenen Tage etc. dürfen ihn im Wettkampf nicht beschäftigen.

Das Sportschießen ist pure Waffentechnik und perfekte Kontrolle über Körper und Geist.

Unkontrollierte Gefühle und spontane Emotionen darf sich der Sportschütze nicht leisten.

Wer Fleiß, Ausdauer sowie körperlich und geistig optimale Verfassung auf sich vereinen kann und Nervenstärke zeigt, kann sich im Vorfeld des Schießsportes behaupten.