1.1. Allgemeines für die Ausbildung

1.1.1. Verantwortung

Schutz – Wettkampf – Pistole – Verantwortung: Der enge Zusammenhang dieser Faktoren muss jedem Schützen im Umgang mit der eigenen Pistole stets bewusst sein und immer wieder bewusst gemacht werden. Der Schütze schult nicht nur den Umgang mit der Pistole, er formt ebenso das Verantwortungsbewusstsein.

1.1.2. Der Ausbildungsprozess:

Eine von Qualität geprägte **Grundausbildung** im Schiessen ist von hoher Bedeutung. Während der gesamten Ausbildung wird Leistungsrelevant geschult und trainiert. Abläufe müssen angeeignet, homogenisiert und verinnerlicht werden. Jeder noch so kleine Handgriff muss nach der Übungsphase sitzen und unter verschiedensten Bedingungen fehlerfrei ausgeübt werden können. Im Wettkampf, unter enormem Zeitdruck und Stress, kann jede Sekunde entscheiden.

Diese Vorgaben verlangen eine sehr strikte und intensive Grundausbildung. Absolute Konzentration und höchste Disziplin sind gefordert.

In der **Wettkampfausbildung** wird der PistolenWettkampf in die Praxis integriert. Die erworbenen Fertigkeiten der Grundausbildung werden in dieser Lernsequenz der Wettkampfsituationen angewendet. In Trainingssequenzen wird der Schütze mit möglichst wettkampfnahen Übungen auf kommende Einsätze vorbereitet.

Für das leistungsorientierte Schiessen braucht es „Spitzenschützen“, welche an jedem Höchstleistungsschiessen Zentrumstreffer erzielen. Es geht darum, die hohe psychische und physische Belastung, welcher der Schütze beim Wettkampf ausgesetzt ist, so realistisch wie möglich zu erleben. Stress, Krisensituationen, Erfolg/Misserfolg – dies sind Themen, welche darum einen bedeutungsvollen Teil in der Ausbildung ausmachen, sowohl im Bereich des Praktischen Schießens, wie auch in vielen anderen Bereichen des Wettkampfes.

1.1.3. Die Zielsetzungen der Ausbildung

1.1.3.1. Allgemeines

Die Ausbildungsziele müssen auf die aktuelle Wettkampfsituation ausgerichtet sein. Die Schütze muss sicher Treffen und die Zeitvorgaben beherrschen.

1.1.3.2. Das Treffen

Stufengerecht, entsprechend der Ausbildung muss die Normalleistung definiert werden. Das bedeutet, dass der Schütze mit Schussgarben sein jeweiliges Können prüft und die Zielsetzung entsprechend festlegt. Jeweils 30 Schuss als Wettkampfprogramm.

1.1.3.3. Die Wettkampfgeschwindigkeit

Entsprechend der Wettkampfform und der zeitlichen Vorgaben müssen die Abläufe vom Start bis zum Ende einer Schussauslösung zerlegt- und einzeln trainiert werden.

1.1.3.4. Die Differenzierungsfähigkeit

Der Schütze muss die Fähigkeit besitzen die verschiedenen Disziplinen zu differenzieren. Diese Differenzierung richtet sich sowohl auf die richtige Wahl des Materials wie auch auf die mentalen Grundfertigkeiten aus.

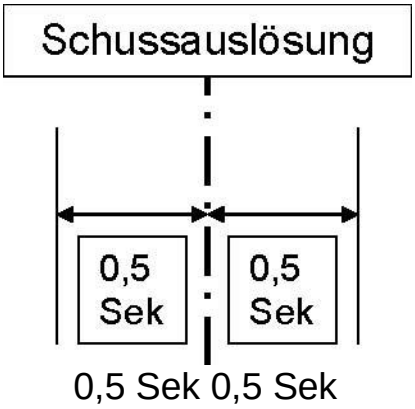
1.1.4. Das System Schütze und Pistole sind im Wettkampf nicht trennbar. Betrachten wir dies als ein flexibel reagierendes System bei welchem sowohl der Schütze wie auch die Pistole wichtige Aufgaben zu erfüllen haben.

Die Aufgaben der Pistole:
-Störungsfreie Funktionalität
-Hohe Präzision
-Gewünschte, programmierte Wirkung im Ziel
-Energieaufbau für eine zeitgerechte Schussentwicklung.

Die Aufgaben des Schützen:
-Fehlerfreie Handhabung der Pistole (vor-, während- und nach der Schussauslösung)
-Differenzierung der Wettkampfdistanz
-Zeitgerechter Einsatz der Pistole im Wettkampf
-Zeitgerechte Ausrichtung der Pistole auf das Zielzentrum
-Absolute Ruhehaltung während der Schussentwicklung

1.1.5. Die Bedingungen:

Das Resultat im Ziel entscheidet sich im Moment der Schussauslösung. Die „Schussauslösung“ umfasst die Zeit von der Schussentscheidung (Abziehen), bis dass das Geschoss den Lauf verlässt. In Zeiteinheiten ausgedrückt, beträgt dieser Vorgang ca. 1 Sekunde. 0,5 Sekunden vor der Schussauslösung und 0,5 Sekunden nach der Schussauslösung.



Diese Sekunde entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.

1.2. Die Wahrnehmung

1.2.1. Allgemeine Informationen

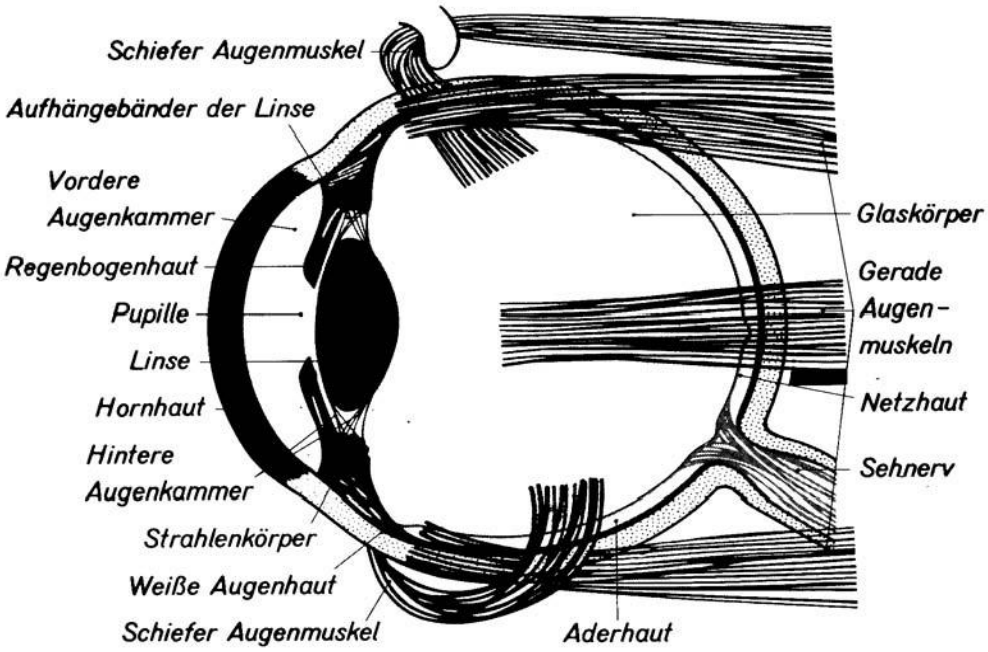
Über Sinnesorgane werden alle Wahrnehmungen an das Hirn übermittelt. Diese Informationen werden mit gespeicherten Erfahrungswerten und gelerntem Wissen verglichen; sie bestimmen unser Gefühl. Unsere fünf Sinne ermöglichen es uns also das Erkennen von allen möglichen Gegenständen, Bewegungen, Oberflächen, Gerüchen, Geschmacksinformationen etc.

Die Augen	Sehen	visuell
Die Ohren	Gehör- und Gleichgewichtssinn	akustisch, auditiv
Die Nase	Geruchssinn	olfaktorisch
Die Zunge	Geschmackssinn	gustisch
Die Haut	Tast- und Temperatursinn	taktil

Das wahrgenommene Bild ist **sehr stark von unserer Betrachtungsweise und dem individuellen Wahrnehmungsvermögen abhängig**. Begegnen zwei Menschen der gleichen Sache, so kann die Wahrnehmung sehr unterschiedlich sein. Zudem wirken vorher gefasste Meinungen (Vorurteile) und persönliche Erfahrungen bei der Beurteilung einer Sache oder eines Vorgangs bedeutend mit. Dieser Einfluss kann die Wirklichkeit überdecken oder stark verzerren.

1.2.2. Das Sehorgan Auge

Das Auge liefert dem Hirn über den Sehnerv laufend Signale, welche im Hirn zu Bildern verarbeitet werden. Nach dem primären Verarbeiten der Bilder löst das Hirn Aktionen bzw. Bewegungen aus oder es hemmt oder stoppt Aktivitäten. Das Auge regelt die Einstellung des Auges passend auf die Distanz (**Akkommodation**) und auf die Lichtverhältnisse hell/dunkel an (**Adaptation**). Für das Schiessen sind diese zwei Bereiche relevant, wenn es darum geht, das Zielbild genau und zeitgerecht zu erfassen.



1.2.3. Die Einstellung des Auges auf die Distanz (Akkommodation)

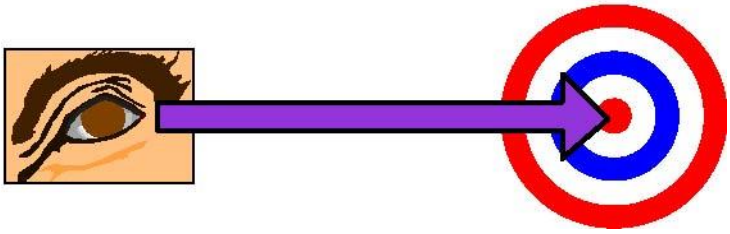
Es ist unmöglich auseinander liegende Objekte gleichzeitig scharf zu erkennen. Für den Schützen bedeutet dies, dass er nicht gleichzeitig das Ziel, das Korn und die Kimme scharf sehen kann. Grundsätzlich ist die volle Sehkonzentration auf das Ziel auszurichten. Das garantiert, dass die eingesetzten Mittel verhältnismässig gewählt werden können. Richtet der Schütze seine Pistole auf das Ziel, so wird die Konzentration auf das scharfe Korn gegenüber dem Ziel ausgerichtet. In diesem Moment wird das Ziel eher diffus erscheinen.

1.2.4. Die Einstellung des Auges auf die Lichtverhältnisse hell/dunkel

Die Einstellung des Auges auf unterschiedliche Lichtverhältnisse wird Hell-Dunkeladaptation genannt. Die Iris regelt den Lichteinfall des Auges, indem sie sich öffnet oder schliesst. Richtet sich die Lichtbestrahlung direkt in die Augen, so schliesst sich die Iris (kleine Pupille). Befindet sich der Betrachter in der Dunkelheit und schaut das Auge in eine schwache Lichtquelle, so öffnet sich die Iris (grosse Pupille).

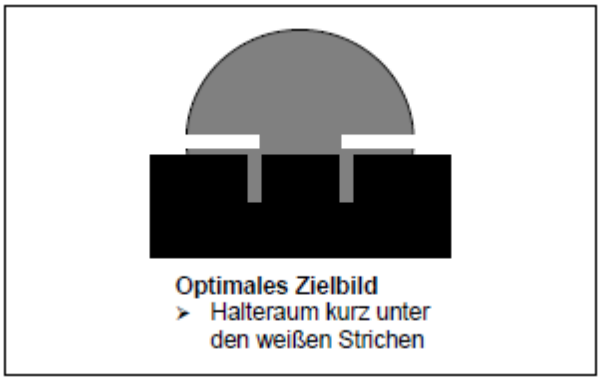
1.2.5. Die Ziellinie

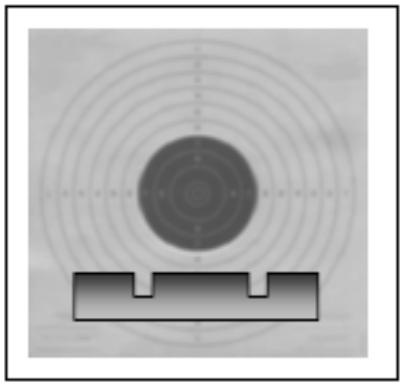
Die Ziellinie ist die direkte Verbindung vom Auge des Zielenden zum anvisierten Ziel. Diese Linie ist absolut gestreckt und weitgehend unabhängig von äusseren Einflüssen (Ausnahme sehr starke Thermik). Sie ist somit die verlässlichste Grösse zum Ausrichten der Pistole auf das Ziel Zentrum.



1.2.5. Die Visierlinie

Der Durchblick durch die Visierelemente Kimme und Korn nennt man Visierlinie. Mit Hilfe dieser Linie wird die Pistole an der Ziellinie ausgerichtet.
Es geht darum, dass die Kimme, das Korn und das Zielzentrum in eine Linie gebracht werden.





1.2.6. Das Zielen

Mit dem Zielen wird die Pistole mit Hilfe der Visierelemente an der Ziellinie ausgerichtet. Durch die Kimme erkennt der Schütze das Korn, welches genau mit dem Zielzentrum in Übereinstimmung gebracht wird. Das Korn ist dabei das wichtigste Zielelement für die Ausrichtung der Pistole zum Ziel. Neben dem das Korn genau im Ziel liegt, ist es auch wichtig, dass die Kornoberkante und die Kimmen Oberkanten genau stimmen. Mit dieser Ausrichtung wird die Höhenabweichung zum Ziel ausgerichtet.
Im Wettkampf spielt jedoch zusätzlich die **Wettkampfdisziplin und die Wettkampfzeit** eine wesentliche Rolle.

1.2.6.1. Die Betrachtung des Zieles

Will der Schütze zeitgerecht reagieren können, so ist es zwingend, dass die volle Konzentration in Ziel liegt. So kann die Reaktionszeit herabgesetzt werden und die Pistole rascher auf das Ziel ausgerichtet werden.

1.2.6.2. Das Korn

Mit dem Korn wird die Pistole auf das Zielzentrum ausgerichtet. Die Laufmündung befindet sich direkt unterhalb des Korns. Abweichungen des Korns zum Zielzentrum wirken sich darum besonders negativ auf das Treffen aus. Das Korn ist ein rechteckiger Block, welcher genau mit dem Ziel ausgerichtet wird.

Häufigste Form des Korns (Block)

1.2.6.2. Die Kimme

Die Kimme ist hinten auf der Pistole. Sie ist somit als Drehpunkt der Pistole zu betrachten. Durch die Kimme erkennt der Schütze das Korn, welches in der Mitte der Kimme gehalten wird. Besonders ist darauf zu achten, dass die Ausrichtung der Kornoberkante gegenüber der Kimmen Oberkante stimmt. Die Kornoberkante und die Kimmen Oberkante bilden dabei eine Linie. Die seitliche Ausrichtung wird kontrolliert, indem links und rechts vom Korn weisse Lichtstreifen sichtbar sind.

Kimme und Korn

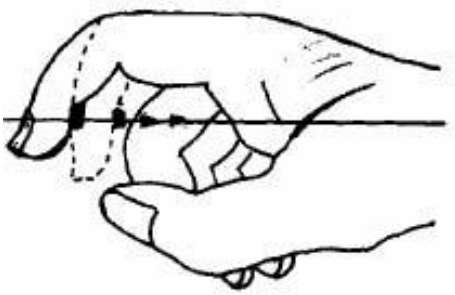
1.2.7 Technische Grundlagen

1.2.7.1 Allgemeines

Die Technik ist das Mittel, die mentalen Abläufe umzusetzen. Als wichtigster, trefferrelevanter Vorgang kann die Schussauslösung bezeichnet werden. Es geht also darum, die Handlungen präzise und regelmässig ablaufen und wiederholen zu lassen. Die Abzugsbetätigung ist darum eines der wichtigsten Trainingselemente.

1.2.7.2 Erfassen und betätigen des Abzuges

Der Abzug wird in der ersten Fingerbeuge des Abzugsfingers erfasst.



Der Abzug wird in Laufachse bis an den mechanischen Anschlag des Abzugshebels gezogen und dort mit Kraft gehalten. Mit dieser Technik wird garantiert, dass sich die Pistole während der Schussauslösung nicht bewegt und der Nachhalteprozess in den Ablauf integriert ist. Mit je mehr Kraft der Abzug am mechanischen Anschlag gehalten wird umso besser ist die Stabilität der Pistole während der Schussentwicklung, bis das Geschoss den Lauf verlassen hat.

1.2.7.3 Die Atmung

Beim Ein- bzw. Ausatmen werden die Bewegungen des Körpers auf die Pistole übertragen. Der Pistolenausschlag ist jedoch bei einer Atmung im Bauch oder in der Brust nicht gleich gross. Die ruhigste Pistolenhaltung ist bei der Bauchatmung. Im täglichen Lebensablauf verlassen wir uns auf unsere Sinne, welche die Atmung situationsgerecht automatisch und folgerichtig steuern. So muss jedoch beim Sportschiessen auf eine bewusste Atmung geachtet werden. So werden z.B. zeitliche Abläufe beim Duellschiessen mit einer gezielt eintrainierten Atmung geregelt. Durch das Ausatmen hält sich der Schütze auch im richtigen Spannungszustand (Psychoregulation)

1.2.7.4 Konsequenzen für den Schützen

Die Schussauslösung ist wohl das wichtigste Element des Schießens. Fehlerhafte Schussauslösungen haben Fehlschüsse zur Folge.
Die Abzugsbetätigung entscheidet darum über Erfolg und Misserfolg. Die Abzugsbetätigung muss im Trainingsprozess stetig weiterentwickelt oder erhalten werden.
Der Abzug muss so betätigt werden, dass das Korn während dem ganzen Schussauslöseprozess eines Trockentrainingsabzuges keine sichtliche Bewegung macht.

1.3. Der optimale Leistungszustand

1.3.1. Allgemeines

Der optimale Leistungszustand ist für jede Person individuell.

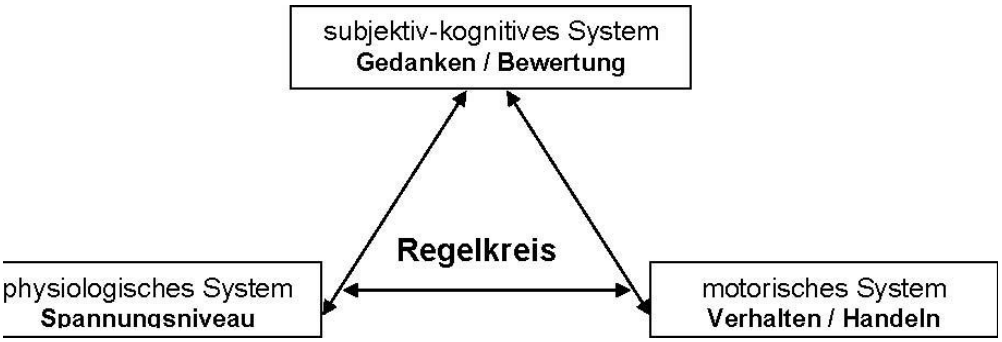
„Wir fühlen, was wir denken und verhalten uns, wie wir uns fühlen."

Die Gedanken und Bewertungen, die von der Lerngeschichte (Erfahrung, Erziehung, kultureller Hintergrund etc.) stark beeinflusst werden, stellen einen wichtigen Bestimmungsfaktor der menschlichen Emotion und des daraus folgenden Handelns dar. Ständig bewertet das Hirn die durch die Wahrnehmung eintreffenden Informationen aus denen gedankliche Pläne für das Handeln hervorgehen. Diese Gedanken kommen in Form von virtuellen Monologen (stilles Selbstgespräch) zum Ausdruck und üben grossen Einfluss auf Befindlichkeit und Gefühlszustand des jeweiligen Individuums aus.

Wir unterscheiden zwischen primären und sekundären Emotionen. Als primäre Emotionen gelten beispielsweise Angst/Furcht, Ärger/Wut, Neugier/Interesse. Sekundäre Emotionen sind „Gefühle über Emotionen" wie z. B. Angst vor unkontrollierter Wut. Um souverän handeln bzw. schiessen zu können, muss der Schütze seine Emotionen unter Kontrolle haben. Nur so ist die höchstmögliche Konzentration und Handlungseffizienz möglich. Über Training und Analyse lernt der Schütze seinen **optimalen Leistungszustand** zu erkennen und im Bedarfsfall (Im Wettkampf) zu erreichen.

Der **optimale Leistungszustand** wird durch die Wechselwirkung zwischen den Gefühlen – durch die unmittelbare Wahrnehmung des Schützen – und den leistungsbedingten „inneren" Systemen bestimmt und laufend beeinflusst.

Einflussfaktoren:

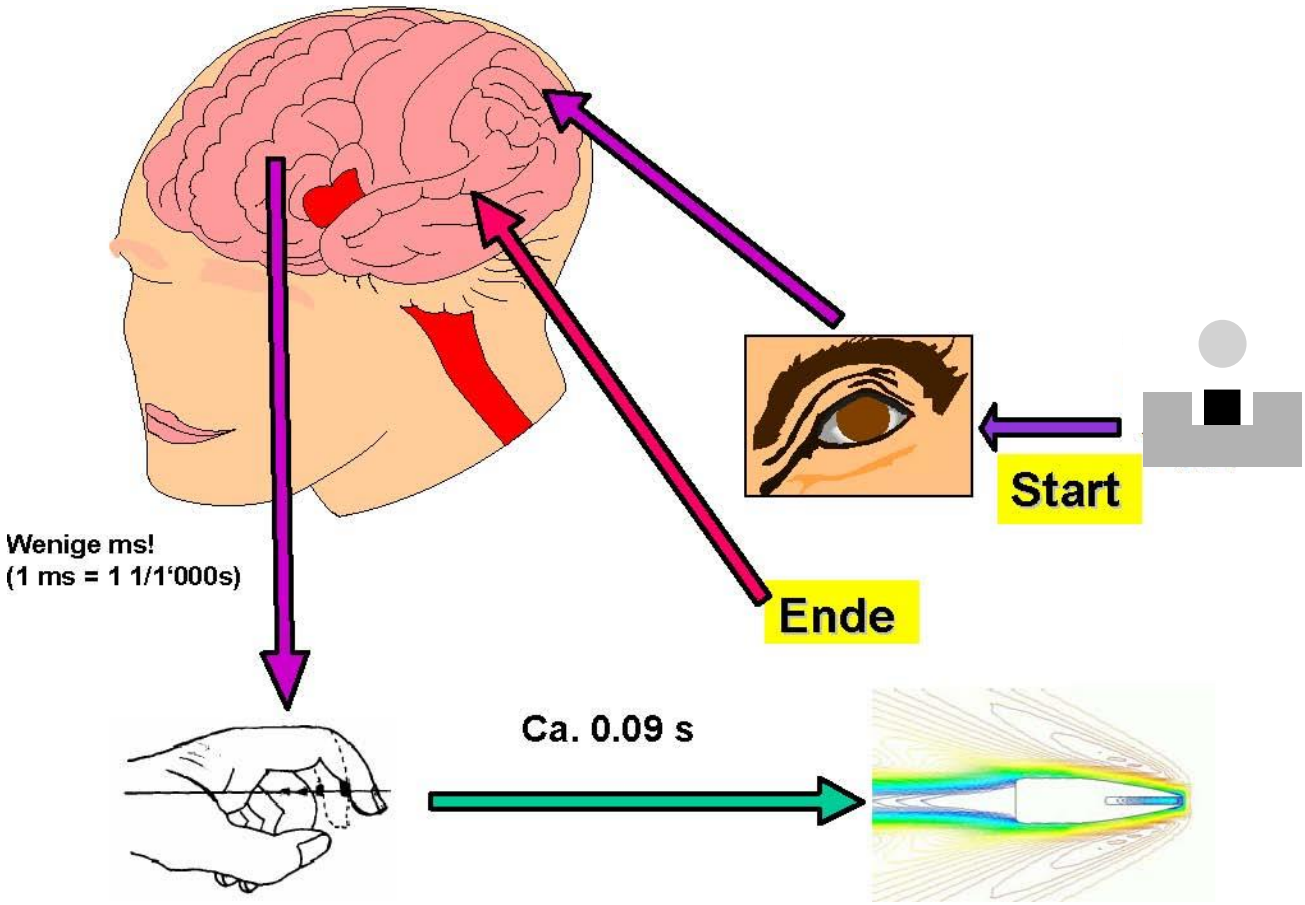


Im Wettkampf muss der Schütze vor der Schussabgabe seinen **optimalen Leistungszustand erreichen.** Er konzentriert seine gesamte Aufmerksamkeit auf das Wesentliche der Handlung. Durch intensives Lernen und Trainieren, handelt der Schütze nun intuitiv richtig und zentriert seine Aufmerksamkeit auf ein beschränktes, für die richtige Bewegungsausführung relevantes, Wahrnehmungsfeld. Alles muss zur richtigen Ausrichtung der Pistole und zur Ruhehaltung während der Schussauslösung führen, ohne Ablenkung.

1.3.2. Die Feinmotorik

Mit Gedanken (mental) können wir über das Nervensystem auch unsere Feinmotorik beeinflussen bzw. steuern.

Im Wettkampf ist es wichtig, was der Schütze denkt und wie er die Situation einschätzt. Die Entscheidungszeit ist sehr kurz und erfordert dennoch eine angemessene, zielorientierte Handlung. Daher ist eine auf den Wettkampf geschulte Denkstruktur wichtig. Mit Denken soll sich der Schütze im Vorfeld des Wettkampfes auf die bevorstehende Situation einstellen. Alle Gedanken des Schützen müssen auf das Ziel ausgerichtet sein; diese „Gedankenfokussierung“ wird in den Schiess-, Lern- und Trainingssequenzen immer wieder konsequent repetiert und verinnerlicht, damit jeder Muskel des ganzen Menschen bis in die „äussersten Fasern“, also auch feinmotorisch, auf die Handlung eingestellt sind und „automatisch-intuitiv“ richtig reagieren.



1.3.3. Der Flow-Zustand

Die Motivationsforscher bezeichnen den optimalen **Leistungszustand** als **Flow** (englisch: fliessen, schweben). Man kann das Wort „Leistungszustand“ durch den Begriff „Kampfbereitschaft“ ersetzen. Wenn man sich im Flow befindet, sind Fühlen, Wollen und Denken in Übereinstimmung, dann spielen weder die Zeit, noch die Umwelt des Handelnden eine beeinflussende Rolle. Die geplante Handlung geht fliessend und mühelos vonstatten.

Wie kommt man in diesen „FLOW“-Zustand?

Selbst beeinflussende Gedanken führen – im inneren Selbstgespräch – zum Flow:

-Ich bin der Aktivität gewachsen und fähig, mich vollkommen zu konzentrieren.

-Ich kenne die Ziele der geplanten Aktivität, sie sind für mich überschaubar.

-Ich habe das Gefühl der Kontrolle über die Aktivitäten.

-Meine eigenen Sorgen stehen jetzt im Hintergrund, sie verschwinden.

-Mein Gefühl für Zeitabläufe ist trainiert und hoch sensibel.

-Meine Tätigkeit ist ethisch definiert und entspricht meinem Empfinden.

-Ich bin trainiert und beherrsche meine Pistole sicher.

Mit solchen Gedanken kann sich der Schütze mental (in Gedanken) auf seine Aufgabe vorbereiten. Geist und Körper stellen sich auf die bevorstehende Stress-Situation ein, das Hirn ruft ab, was gelernt wurde. Konzentration und physische Bereitschaft stellen sich rasch auf die kommende Höchstleistung ein.

Dieser mentalen Technik ermöglicht es, auch **in Krisen- oder Wettkampfsituationen** den optimalen Leistungszustand zu erreichen. Training und mentale Stärke sind die Instrumente, sich die Grundlagen zu erarbeiten, um jede gestellte Aufgabe frei von Angst bis zum Ende durchzuführen.

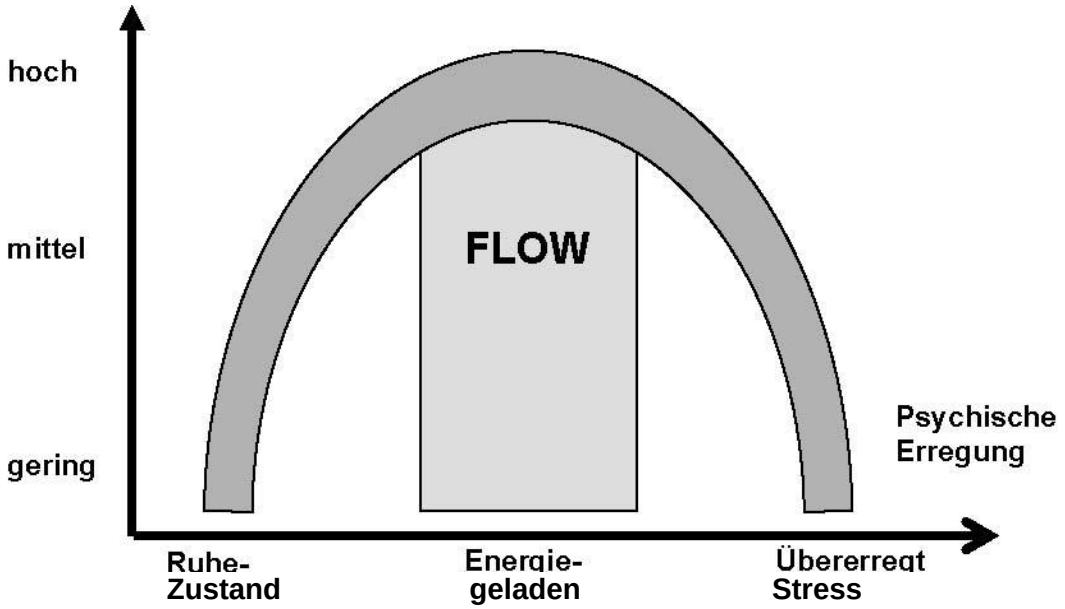
1.3.4. Die psychische Erregung/Nervosität

Es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen Nervosität und psychischer Erregung. **Nervosität ist eine Form von Stress**, die in den unterschiedlichsten Situationen zum Vorschein kommt, wenn es darum geht, eine schwierige, gefährliche oder vermeintlich herausfordernde Aufgabe zu erbringen oder eine für die eigene Erfahrung und Gemütslage problematische Situation zu erleben. Nervosität kann durch gezieltes Training und genaues Kennen lernen der auslösenden Reize abgebaut und beherrscht wird.

Psychische Erregung hingegen ist eine durch den Menschen steuerbare **Psychoregulierung**.

Mit dieser Regulierung steuert der Schütze die für die Aufgabe notwendige Aggressivität. Es entsteht eine Art bewusst herbeigeführter Stress, um die Wettkampf- bzw. Aktionsbereitschaft herzustellen. Die Konzentrationsfähigkeit steht in einer direkten Beziehung zum Stressniveau, d.h. zur psychischen Erregung. Elemente der Psychoregulation sind:

Konzentrationsfähigkeit gegenüber der Psychischen Erregung



1.4. Krise / Stress

1.4.1. Was ist Stress?

In Krisensituationen oder kritischen Sachlagen ist Stress eine häufige Reaktion. Es ist wichtig, dass dieses Thema, vor allem im Umgang mit Pistolen, intensiv und bewusst behandelt wird.

Stress ist geprägt durch Anpassungsreaktionen des Organismus, vor allem durch Ausschüttung von Stresshormonen (z. B. Adrenalin). Nebst starken Belastungen durch zum Beispiel Kälte, Hitze, Hunger, Krankheit, soziale oder physische Einflüsse führen auch psychische Faktorenwie Überforderung, Hetze, Ärger, Verlustgefühle etc. zu Stress und den daraus resultierenden Symptomen.

Stress macht sich sowohl psychisch wie auch physisch bemerkbar. Viele Studien haben die negativen Effekte so genannter Stresshormone belegt. So kommt es bei Stress zu einer erhöhten Konzentration von Stresshormonen im Blut, was langfristig Schäden an Blutgefässen und anderen Körperzellen verursacht. Wiederkehrender Stress setzt die Abwehrkräfte gegenüber verschiedenen Entzündungs-Krankheiten herab. Dies könnte eine Ursache dafür sein, warum Menschen mit Stress anfälliger für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder des Immunsystems sind.

Mögliche Auslöser von Stresssituationen:

- Zeitmangel
- Lärm
- Geldmangel, Armut
- fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, mangelndes Interesse am Beruf
- keine Freizeitbeschäftigung
- zu grosse Verantwortung
- Mobbing am Arbeitsplatz
- ständige Konzentration auf die Arbeit (Fließbandarbeit)
- Angst, nicht zu genügen
- soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung
- Schlafentzug
- Reizüberflutung
- Krankheiten und Schmerzen
- seelische Probleme
- Konflikte jeglicher Art
- schwerwiegende Ereignisse (Wohnungseinbruch, Operation, Prüfung)
- Unterforderung, Langeweile und Lethargie

Im Fall der Schiesstechnik und der damit verbunden Stressmechanismen ist der Umgang mit „Stress“ entscheidend. Der Schütze muss lernen, Stress zu beherrschen. Mit Konzentration und Psychoregulation kann er so auch in schwierigen Situationen den optimalen Leistungszustand erreichen.

Was bewirkt starker Stress?

Die Abwehrreaktionen des Körpers versagen, was zu ernsthaften psychischen Störungen und Erschöpfungszuständen führt.

Stress-Auswirkungen auf den Körper

Die Hormonschübe im Körper haben schwerwiegende Auswirkungen auf die Körperfunktionen, wie z.B. beschleunigter Herzschlag, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Magen-Darmgeschwüre.

Die Auswirkungen auf das Erleben

Nebst den körperlichen Veränderungen sind die Gefühlszustände ebenso betroffen. Unter Stress entstehen Anspannung, Frustration, Ärger, Gefühle der Sättigung und Ermüdung, keine Aktivität mehr und Depressionen.

Die Auswirkungen auf das individuelle Verhalten

Stressreaktionen zeigen sich je nach Person sehr unterschiedlich. Der Umgang mit der Situation, Erfahrungen wie auch die individuelle Vorbereitung tragen viel dazu bei, wie bei Stress reagiert bzw. agiert wird: Leistungsschwankungen, schlechte Konzentration, falsche Reaktionen und Fehlerhäufigkeit steigen an; es besteht bei gestressten Menschen zudem Suchtgefahr jeglicher Art.

Die Auswirkungen auf das soziale Verhalten

Stress beeinflusst das soziale Verhalten enorm. Dies kann sich in einer sehr kurzen Krise bzw. Stresssituation, wie auch bei lang anhaltender steter Stresskonfrontation zeigen. Folgen sind: Konflikte, Streit, Verschlossenheit.

1.4.2. Das Erkennen einer Krise

Das Wort „Krise“ (griech.: krisis – Entscheidung) bezeichnet eine problematische Entscheidungssituation.

Eine Krisensituation bedeutet, dass sich ein Mensch oder in unserem Fall ein Schütze in einer unabsehbaren Situation befindet, deren Folgen gravierend sind.

Sobald eine Krise eintrifft, besteht die Gefahr, dass der Schütze unter dem plötzlichen Stress das Niveau des optimalen Leistungszustands nicht erreicht oder nicht halten kann und dass daraus falsches Verhalten resultiert.

Möglicherweise nimmt er erst während der Aktivität oder gar nicht wahr, dass seine Leistungen nicht der geforderten Normalleistung entsprechen. Daraus entstehen Fehlbeurteilungen und Fehlverhalten. Durch stetes Training und das Arbeiten in Wettkampfnahen Krisensituationen kann dieser Effekt deutlich vermindert werden.

Typische Stresssituationen sind beim polizeilichen Schiessen der Wechsel vom Training in den Wettkampf, aber auch die Vorbereitung für den Erst Wettkampf sowie das Schiessen von Tests unter Leistungsdruck. Viele Schützen wollen im Ernstkampf oder bei Tests – unbedingt ihre beste Leistung erbringen, was zu einer Überforderung und somit zu erheblichem Stress führt. Bei solchen Überforderungen liegen die Resultate meist unter den Erwartungen, obwohl in den Trainings Situationen gute Normalleistungen vorlagen!

1.4.3. Das Krisenmanagement

Nur wer Krisen erkennt und akzeptiert, kann sie erfolgreich bewältigen.

Krisenmanagement ist das systematische Angehen einer Krisensituation mit Hilfe eines genau vordefinierten Programms. Mit derartigen Programmen kann Stress mit System beherrscht und abgebaut werden.

Eine mögliche Vorgehensweise ist, eine vorher gelernte, erprobte und im Kopf verankerte Checkliste abzurufen und durchzuarbeiten. Sie bietet die Grundlage für die Entscheidungsfindung und anschliessende Problemlösung bei Stress.

Ruhe und trainiertes, krisensicheres Verhalten führen zu klaren Analysen, zu definierten Massnahmen für den Einzelnen und für die Wettkampfteams, damit auch schwierige Aufträge erfolgreich bewältigt werden können.

1.4.4. Schlussfolgerung für den Schützen

Die Ergebnisse von Krisen- und Stressanalysen zeigen klar, dass der Schütze in den unterschiedlichsten Fällen immer wieder mit krisennahen Situationen konfrontiert wird.

Oft geschieht dies überraschend, wird aber auch in vorhersehbaren Situationen, wie bei einer geplanten Wettkampfsituation, bewusst herbeigeführt.

Ob nun der Schütze angemessen und stressfrei reagiert, hängt stark von der Ausbildung und dem damit verbundenen, realitätsnahen Training ab. Den hohen Anforderungen entsprechende Ergebnisse und richtiges Verhalten werden als definierte Normleistung und Normalverhalten in den Ausbildungssequenzen dauernd eingefordert und in Tests und Wettkämpfen geprüft.