

VISUALISIERUNG – DAS UNSICHTBARE TRAINING



Als Luke Skywalker sieht, wie Yoda sein Raumschiff nur mit der Kraft seines Geistes aus dem Sumpf birgt, sagt er nur: „**ICH GLAUBE ES NICHT!**“ Meister Yoda antwortet daraufhin: „**DAS IST DER GRUND, WARUM DU ES NICHT SCHAFFST.**“

Während meiner gesamten Karriere als Sportler, wie auch als Trainer, beobachtete ich immer wieder große Frustrationen bei Schützen trotz großartiger körperlicher wie technischer Form. Wir alle kennen viele Schützen, die mehrere Stunden pro Woche trainieren und doch in ihrem lokalen Verein nie einen Spitzenplatz erreichen. Sie gehören ausgezeichneten Mannschaften an, schießen mit hochwertiger Munition und analysieren bei Wettkämpfen jede einzelne ihrer Leistungen gewissenhaft, doch irgendwie schaffen sie es nie, auch erstklassige Ergebnisse zu erzielen.

Viele dieser Schützen analysieren ihre Ergebnisse während des Trainings und auch bei Wettkämpfen. Diese Schützen scheinen jedoch den Fehler zu machen, alles so kritisch zu hinterfragen, dass sie vergessen, wie man Dinge einfach und selbstverständlich tut. Exzellente sportliche Leistungen bergen ein paradoxes Geheimnis: Je leichter und unbeschwerter eine Technik ausgeführt wird, umso besser fallen die Ergebnisse aus.

Pierre Parlebas definiert **psychomotorische Intelligenz** als die kognitive Fähigkeit sowohl bezüglich der intellektuellen Interpretation wie auch der taktisch-strategischen Entscheidungsfindung, die eine Person bei der Lösung einer individuellen oder sportlichen körperlichen Aufgabe aufbringt. Diese psychomotorische Intelligenz fällt höher oder niedriger aus, abhängig von der praktischen und experimentellen Erfahrung, die sich jemand innerhalb eines bestimmten sportlichen Umfelds erworben hat. 1983 bezeichnete Howard Gardner diese besondere Art von Intelligenz als **körperlich-kinetische Intelligenz**, also die Fähigkeit, komplexe Bewegungsabläufe effizient zu lernen und auszuführen. Newell und Barclay verwenden den Begriff „Wissen über Bewegung“, wenn sie von den Komponenten sprechen, die beim Lernprozess **körperlicher und sportlicher Aktivitäten** von Bedeutung sind. Forschungsergebnisse von Thomas,

French und Humphries belegen, dass Kinder mit einem höheren intellektuellen Wissen in Bezug auf bestimmte strategisch-taktische Fähigkeiten bei Wettkämpfen besser Entscheidungen fällen konnten.

Wissenschaftler der verschiedensten Disziplinen haben nachgewiesen, dass Fähigkeiten bei sportlichen Leistungen und der Entwicklung komplexer sportlicher Techniken das **Ergebnis mentaler Vorstellungen sind, die der Sportler/die Sportlerin bezüglich seiner/ihrer eigenen Bewegungsmuster hat**. Aus diesem Grund werden die meisten körperlichen und sportlichen Fähigkeiten als mentale Fähigkeiten angesehen (1).

WAS PASSIERT, WENN SCHÜTZEN, DIE VIEL ZEIT IN TRAINING INVESTIEREN, IHRE LEISTUNG DENNOCH NICHT VERBESSERN KÖNNEN?

Wir können davon ausgehen, dass bestimmte ungünstige Umstände bei ihrem Training ihre sportliche Weiterentwicklung hemmen:

1. Sie trainieren wie besessen und richten alle ihre Erwartungen auf die Ausrüstung. Sie glauben, ihre Leistung zu verbessern, wenn sie nur mit Waffen auf dem neuesten Stand der Technik schießen.
2. Bei ihrem Training kopieren sie die technischen Stellungen anerkannter Spitzenschützen, die aber nicht für ihren Körpertyp geeignet sind.
3. Sie glauben, dass viele Stunden Training den Stress von Wettkämpfen verringern. Dazu ist zu sagen, dass viele Trainingsstunden nur besser vorbereiten, aber nicht „lehren“, wie man einen Wettkampf bestreitet.
4. Sie ignorieren ihre Erfolge und bewerten ihre Fehler in einer negativen Weise über. So messen sie ihren Schwachstellen mehr Bedeutung bei als ihren Stärken.
5. Sie sind mehr damit beschäftigt zu siegen, als sich zu verbessern.

6. Verschlimmert wird dies alles durch zu viel Pessimismus, der reife und realistische Gedanken blockiert.

Dies kann mit den Worten von Pete Sampras, einem der größten Tennisspieler aller Zeiten, zusammengefasst werden: „Wenn ich meinem Sohn einen guten Rat als Sportler geben müsste, so würde ich sagen: Im Prinzip ist es das Wichtigste, einfach und gut spielen zu lernen.“

Diese Umstände sind häufig bei Schützen festzustellen, die ihre Leistung nicht verbessern können, und lassen sich meiner Meinung nach auf die ständig pessimistischen eigenen Gedanken zurückführen. Diese negativen Gedanken erlauben ihnen nicht zu erkennen, dass sie besser ihre psychomotorische Intelligenz erhöhen sollten, indem sie ihre Kompetenz der richtigen Technik aus sich heraus anwenden und nicht umgekehrt, denn:

1. Das Training mit der besten Ausrüstung ist keine Garantie für gute Ergebnisse. Wenn jemand Leistung auf hohem Niveau erbringt, dann ist eine gute Ausrüstung eine Grundvoraussetzung. **DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG IST JEDOCH DER SCHÜTZE, NICHT DIE AUSTRÜSTUNG.**
2. Es ist nutzlos, die Schießpositionen und Techniken von berühmten Schützen nachzuahmen, da jeder Schütze einzigartig ist. Es gibt biomechanische, psychologische und strategische Gründe, warum es für die Leistung eines Sportlers extrem schädlich ist, wenn er die Körperschemata anderer Menschen imitiert.
3. Die Anzahl der Trainingsstunden verbessert lediglich die körperliche und technische Form. **DER EINZIGE WEG, UM STRESS WÄHREND EINES WETTKAMPFES ZU ÜBERWINDEN, IST, BEI WEITEREN WETTKÄMPFEN ANZUTRETEN.**
4. Die eigenen Erfolge unter- und die eigenen Fehler überzubewerten, schädigt nur das Selbstbewusstsein des Schützen.