

Erfolg durch Taktik

Taktik kann man auch definieren als:

- planmässige Ausnutzung einer Lage
- durch geschicktes Vorgehen
- und klugem Verhalten

Innerhalb der Bewegungssportarten Fussball, Handball, Volleyball, Eishockey etc. kennen wir viele taktische Züge und taktische Spielregeln. Taktische Massnahmen werden vor dem Wettkampf mit den Trainern abgesprochen und eingeübt. Die Mannschaft muss aber auch in der Lage sein, gegebenenfalls ihre Taktik

umzustellen und neuen Bedingungen anzupassen. Was sich in anderen dynamischen Sportarten bewährt, kann auch für uns Schützen nur gut sein. Auch bei uns ist es wichtig die richtige **Taktik** zu wählen!

Während den Tagen vor dem Wettkampf

Habe ich gemäss Checkliste alles vorbereitet (das richtige Sportgerät)?

Ist meine Schiessausrüstung in Ordnung? Habe ich die Schrauben kontrolliert?

Jedes vergessene Detail bringt Unruhe und beeinflusst das Resultat negativ!

Ich überlasse nichts dem Zufall!

Wann muss ich am Wettkampftag aufstehen und von zu Hause wegfahren, damit ich eine Stunde vor Wettkampfbeginn im Schiessstand bin?

Ich kenne die Örtlichkeiten. Ich kenne die Reglemente. Ich kenne die Kontrollen (Abzugsgewichte etc.)

Ich habe den Schiessstand mental mehrere Male abgelaufen. Kurz gesagt, ich habe den Schiessstand im Griff.

Ich kenne meine Scheibe. Ich kenne das Programm und die Schiesszeiten.

Welche Schiessbedingungen werde ich antreffen?

Wann muss ich im Wettkampf etwas essen und trinken?

Am Abend davor

Habe ich den Wecker auf die richtige Zeit gestellt und eingeschaltet?

Ist das Auto aufgetankt?

Sind meine Zwischenverpflegungen vorbereitet?

Habe ich meine Schiessutensilien bereitgestellt?

Was und wann soll ich am Morgen Frühstück?

Am Schiesstag

Mindestens zwei Stunden vor Wettkampfbeginn muss das Frühstück oder die letzte Mahlzeit beendet sein. Dabei soll es sich um eine leicht verdauliche Nahrung, ohne Fett und nicht in zu grossen Mengen handeln.

Was mache ich zum aktivieren meines Körper?

Es ist wichtig sich richtig zu aktivieren! Den Schlaf aus den Gliedern zu vertreiben mit warm / kalt Duschen,

Musik, Laufen, Gymnastik, es gibt viele Möglichkeiten!

Variable Faktoren!

Inwiefern beeinflussen Hitze oder Kälte meine Schiesstechnik und was kann ich dagegen unternehmen? Bekleidung der Temperatur anpassen!

Muss ich eine aggressive Schiesstechnik anwenden?

Ist eher ein ruhiges Schiessen von Vorteil?

Muss ich vermehrt in Anschlag gehen?

Muss ich die Schnelligkeit der Schussfolge bei ruhigen Bedingungen anstreben?

Auf welchen bestimmten Körperteil konzentriere ich mich bei Problemen der Ruhighaltetechnik?
Konzentriere ich mich bei Wettkampfbeginn auf ein gutes Halten und Abziehen?

Auf dem Schiessstand

Eine Stunde vor Wettkampfbeginn ist man im Schiessstand, um alles in Ruhe angehen zu können.
Hektik und Aufregungen würden eine gute Wettkampfvorbereitung nur negativ beeinflussen.

Welche Licht- und Windverhältnisse herrschen?

Wer sind meine Nachbarn?

Vorbereiten des Lagers, des Sportgerätes und der Bekleidung!

Sich von den Gegnern nicht beeinflussen lassen, die Gedanken sind beim Wettkampf.

Variable Faktoren mental durchgehen und agieren!

Während dem Wettkampf!

Versuchen die vorgenommene Taktik durchzuziehen!

Je nach den Änderungen der äusseren Bedingungen agieren!

Die Hauptsäule „Flexibilität“ spielen lassen!

Auf die Gefühle aus dem Bauch achten und ihnen folgen!

Wie teile ich zeitlich meinen Wettkampf ein

Wie viel Stiche / Schüsse will ich hintereinander schiessen?

Welche Reihenfolge wähle ich?

Bei welchen Vorkommnissen schalte ich eine Pause ein? Wenn es nicht „läuft“ macht es wenig Sinn etwas erzwingen zu wollen. Nach einer Pause kann es viel besser „rollen“.

Wie verbringe ich meine Pause, wo finde ich die nötige Ruhe um mich zu konzentrieren?

Zwischenverpflegung und Flüssigkeitshaushalt

Wann muss ich eine kleine Portionen Flüssigkeit zu mir nehmen?

Wann soll ich während des Wettkampfes eine kleine Mengen essen?

Auch für den Coach/Trainer/Betreuer gibt es in Bezug auf die Taktik wichtige Aufgaben zu lösen. So zum Beispiel die Aufstellung einer Mannschaft oder die Reihenfolge der Schützen im Mannschaftswettkampf. Auch muss im gesamten Aufbau des Trainings die taktische Schulung mitberücksichtigt werden, damit die Schützen mit all den Möglichkeiten, die innerhalb eines Wettkampfes auftreten können, vertraut werden.

Grundsatz 1:

Kein Wettkampf verläuft genau so wie der vorangegangene Wettkampf!

Grundsatz 2:

Sieger wird nur der Schütze, welcher die besten taktischen Entscheidungen bei den jeweiligen Veränderungen von Wettkampf zu Wettkampf trifft!