

## **Zum Thema Tiefpunkt:**

Jeder kleine oder grosse Sportler (lies auch Schützin oder Schütze), ob Vereins- oder Weltmeister, ist Erfolgsschwankungen unterworfen. Sie entspringen eigener Schwäche und höheren Leistungen des Gegners. Tiefpunkte dieser Art stellen sich ein, so wie Tag und Nacht, wie Ebbe oder Flut. Wer das nicht begreift oder nicht wahrhaben will, muss sich durch Erfolgsschwankungen der Olympiasieger und Weltmeister belehren lassen. Gelingt das nicht, überwiegt die Resignation und aus den grossen sportlichen Taten wird sowieso nicht viel werden. Wie heisst es doch: In der Niederlage zeigt sich der Meister! Gemeint ist mit dieser Weisheit nicht nur das Auftreten des Verlierers, sondern ebenso seine Motivation aus den Niederlagen die Lehren zu ziehen, für eine weitere Leistungsfestigung und Leistungsentwicklung.

## **Auf dem Teppich bleiben!**

Viele Sportler, so auch Schützen, haben es schwer, Erfolge zu verkraften. Schon als Vereinsmeister, erst recht als Schweizer Meister oder auf noch höherer Ebene, spielen sie die Grössten, wollen Extrawürste braten und immer recht haben. Doch halt! Wer derart „verrückt spielt“, fügt sich selbst Schaden zu, denn die Umwelt hat auf die Dauer kein Verständnis für übersteigerte Eitelkeit. Der vereinsamte Elitesportler bleibt ein armer Wicht, trotz seinen Erfolgen. Deshalb ist wichtig für alle, die es im Sport zu etwas bringen (wollen): MENSCH BLEIBEN - derselbe MENSCH wie vorher, das ist eine Vorbedingung, wenn es weiter mit der Leistung vorwärts gehen soll!

## **Beim Schiessen denken!**

Der Schütze sollte das Schiessen fast wissenschaftlich betreiben. Er selbst und sein Sportgerät müssen das Objekt sein, um aus seiner Technik das bestmögliche Resultat zu erreichen. Wie bei einem Experiment kann der Schütze an sich arbeiten und sich selbst objektiv beurteilen. Änderungen sollten jedoch im Training oder in Leistungskontrollen ausprobiert werden. Voreilige Schlüsse aus einem Programm zu ziehen, wäre völlig falsch! Je weiter der Schütze in seinem Können ist, um so wichtiger werden die Analysen seines Schiessens! Die Fähigkeit, sich selbst zu beurteilen, formt den Schützen (Trainings- und Wettkampfheft führen). Das sind Dinge, die das Schiessen erst richtig zu einem schönen Sport machen!

## **Vorstartnervosität! (Wettkampffieber, Startaufregung)**

Hier einige Tipps:

1. Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) spielt hierbei eine grosse Rolle. Also in allen Belangen des Schiesssports nie negativ suggerieren (es gibt keine schlechten Schiessstände usw.!).
2. Selbstbewusstsein, Vertrauen in die eigene Leistung (Ziele realistisch stecken).
3. Zufriedenheit und Ausgeglichenheit im täglichen Leben hilft Wettkämpfe zu gewinnen.
4. Eine gute psychologische Vorbereitung ist notwendig (ein richtiges Wort im richtigen Moment bringt sehr oft grosse Leistungen). Autogenes und Mentales Training!

## **Erfolgsgrundsätze**

Erfolg basiert auf Selbstsicherheit.

Erfolgsereignisse sind für die Selbstsicherheit notwendig.

Erfolg lässt sich nicht kopieren, Erfolg ist immer neu zu erarbeiten.

Erfolg erschwert eine objektive, zukunftsbezogene Analyse.

Erfolg enthält die Gefahr der Überheblichkeit und ist somit der erste Schritt zum Misserfolg.

Das Glück, das für den Erfolg notwendig ist lässt sich weitgehend erarbeiten.