

Erfolg durch Taktik

Taktik kann man auch definieren als: Ausnutzen einer Situation, geschicktes Vorgehen, kluges Verhalten

Innerhalb den Bewegungssportarten Fussball, Handball, Volleyball, Eishockey etc. kennen wir viele taktische Züge und 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 gut sein. Auch bei uns ist es wichtig die richtige Taktik zu wählen!

Am Tag vor dem Wettkampf

Habe ich gemäss meiner Checkliste alles vorbereitet und Ist meine Schiessausrüstung (und das Abzugsgewicht etc.) in Ordnung? Habe ich alle Schrauben kontrolliert? Merke: Jedes vergessene Detail bringt Unruhe und beeinflusst das Resultat negativ!

Somit überlasse ich vorteilhafterweise nichts dem Zufall!

Ich beginne mir Gedanken zu machen: Wann muss ich am Wettkampftag aufstehen und von zu Hause wegfahren, damit ich eine Stunde vor Wettkampfbeginn im Schiessstand bin? Kenne ich die Ört-

lichkeiten, die Reglemente?

Mental lasse ich mehrere Male das ganze Wettkampfgeschehen ablaufen. Kurz gesagt, ich habe den morgigen Wettkampf im Griff. Ich kenne meine Scheibe, das Programm und die Schiesszeiten. Ich muss mir nun noch klar werden was und wann ich während dem Wettkampf etwas essen und trinken soll?

Was nicht planbar ist: Welche Schiessbedingungen werde ich antreffen?

Am Abend davor

Habe ich – falls nötig – den Wecker auf die richtige Zeit gestellt und eingeschaltet? Ist meine Zwischenverpflegung vorbereitet und meine Schiessutensilien bereitgestellt? Was und wann soll ich *am* Morgen Frühstück?

Am Wettkampftag

Mindestens zwei Stunden vor Wettkampfbeginn sollte das Frühstück, respektive die letzte Mahlzeit, beendet sein. Vorzugsweise handelt es sich um leicht verdauliche Nahrung, ohne Fett, und nicht in zu üppigen Mengen.

Was mache ich zur Aktivierung meines Körpers? Es ist wichtig sich richtig zu aktivieren! Den Schlaf aus den

Gliedern zu treiben mit warm/kalt Duschen, Musik, Laufen, Gymnastik etc., es gibt viele passende Möglichkeiten!

Variable Faktoren

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

Soll ich eine aggressive Schiesstechnik anwenden oder 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?

Im Schiessstand

Eine Stunde vor dem Wettkampfbeginn bin ich spätestens im Schiessstand, so kann ich alles in Ruhe angehen. Hektik und Aufregungen beeinflusst eine gute Wettkampfvorbereitung eher negativ. Beobachtung der Licht- und Windverhältnisse.

Ich mache meine Schiessbekleidung und mein Sportgerät bereit. Ich lasse mich von niemandem beeinflussen/ablenken, meine Gedanken sind völlig auf den Wettkampf

fokussiert. Variable Faktoren mental durchgehen und agieren!

Während dem Wettkampf

Ich versuche die vorgenommene Taktik durchzuziehen, agiere aber je nach Änderung der äusseren Bedingungen! Eine gewisse Flexibilität ist immer notwendig und angezeigt. Auf das Bauchgefühl achten.

Zeitliche Wettkampfeinteilung

Wie viel Stiche/Schüsse soll ich hintereinander schiessen, welche Reihenfolge wähle ich? Bei welchen Vorkommnissen schalte ich eine Pause ein? Es macht ja wenig Sinn wenn es nicht läuft etwas erzwingen zu wollen. Nach einer kurzen Pause geht es in den meisten Fällen wieder besser.

Zwischenverpflegung, Flüssigkeitshaushalt

Vorteilhafterweise nehme ich – auch wenn ich keinen Durst verspüre – immer wieder etwas Flüssigkeit zu mir und esse auch etwas.

Grundsätzlich ist aber folgendes zu beachten: Kein Wettkampf verläuft genau so wie der vorangegangene Wettkampf! Den besten Erfolg werden diejenigen Schützen haben die sich taktisch geschickt verhalten und ihr Trefferabgabe konzentriert und fehlerfrei Schuss für Schuss ins Ziel bringen!