

# Trainingsmethodische Kategorien

von Gert Schreiber

## **Positives**

Positives Handeln – setzt das Denken in positiven Kategorien voraus!

### **"Technikmodell"**

(die richtige Technik dominiert im Denken) Zielgröße ist die WK-Struktur, oder das Ziel beim Schießen.

- Bestmögliche mat. Sicherstellung
- Optimale Motivation, Einstimmung auf jeden Wettkampf
- Jeder abzugebende Schuss ist ein in sich abgeschlossener "WK"; vor, beim, nach jedem Schuss höchste Konstanz im Verhalten.
- Die positiven "Erlebnisse" des technischen Ablaufes dominieren
- Ich habe einen guten Lauf mit speziell angeschossener Munition usw

## **Negatives**

In Fehlerkategorien denken – ständig Fehler im technischen Ablauf ansprechen, bedeutet die Fehler dominieren im Denkprozess.

### **Technikmodell wird verschoben**

WK steht unter Erwartungsdruck.

- Du hast ein schlechtes Sportgerät (Pistole, Gewehr, Bogen u. a.)
- Denken an Vermeiden von Fehlern beim Einstimmen auf den WK
- In der Schussvorbereitung an die Fehlleistung des vorherigen Schusses denken
- Die Handlungen unterliegen ständigen Veränderungen (Schaft- oder Griffänderungen u. a.) keine Konstanz im Konzentrationsverhalten (bei der Reihenfolge der Handlungen) und damit im technischen Verlauf.

## **Abschließend noch einige Denkanstöße für Schützen und Trainer:**

Wie oft kommt es im Training und im WK vor, dass der Trainer seinen "Schützling" auf begangene Fehler aufmerksam macht (und nicht auf die richtige Technik hinweist)?

Zum Beispiel: "Du hast schon wieder durchgerissen!"

Besser wäre der Hinweis: "Noch gleichmäßiger vordrücken, Druck auf den Abzug noch gefühlvoller erhöhen" usw.

Der Schütze sollte immer auf den richtigen technischen Ablauf hingewiesen werden, sonst wird das Denken "im Fehler vermeiden" stabilisiert und der richtige technische Ablauf im Gedächtnis vernachlässigt usw.