* 1. Beschreibung der Problematik und dessen Lösungsansatzes der Arbeit

Für einen Sportschützen, welcher auf Ringscheiben Schießt, kommt es auf Technik und mentale Stärke an. Bei einem Wettkampf ist die Psyche der größte Gegner des Sportschützen. Durch gute Trainingsarbeit beherrscht der Sportschütze seine Technik, aber der psychische Druck ist ungemein höher. Dadurch kann schon die kleinste Unsicherheit (eine einzige schlechte Ringzahl) den ganzen Wettkampf kaputtmachen.

Durch eine Schussabgabe mit einer niedrigen Ringzahl wird bei dem Sportler das Gefühl, erzeugt er sei nicht mehr in der Lage eine gute Gesamtringzahl zu schießen. Dies ist das Hauptproblem beim Sportschiessen auf Präzision.

Um diese Problematik in den Griff zu bekommen, haben wir ein Programm für die Trainingsarbeit entwickelt, welches dem Sportler aufzeigt, dass selbst bei einem oder mehreren nicht optimalen Schüssen trotzdem ein gutes Gesamtergebnis erzielt werden kann.

Nehmen wir an, ein Schütze hat das Ziel in einem Wettkampf bei einer 10ner Serie 88 Ringe zu erzielen, d.h. die Summe seiner Treffer soll mindestens 88 sein. Nun schießt er mit seiner ersten vier Schuss folgendermaßen:

Bild

Die Frage die sich der Sportler nach jedem Schuss stellt: kann ich mein Ziel noch erreichen und welche Ringzahl muss ich noch mindestens erzielen?

Dann weiter bis:

Ziel ist, das der Schütze sich durch das Training mit dem Programm an die Wettkampfsituation gewöhnt, das er lernt,( mein Text selbst bei einer nicht zufrieden stellender Ringzahl noch das Gefühl entwickelt und weis das er sein Ziel noch erreichen kann,) sowie………