

## ***Wettkampfbetreuung***

Um auf dem Ergebnis-Niveau von heute mit zu schießen, kommt man um eine kompetente Wettkampfbetreuung im Leistungssport nicht mehr herum. Dieses erkennt man schon an den sehr hohen Limit-Ringzahlen im Jugend- und Junioren-Bereich. Schwachpunkte können dadurch besser analysiert werden und gezielt im Training aufgearbeitet werden.

Der Trainer und der Schütze lernen in der „gleichen Sprache“ zu sprechen und Missverständnisse werden dadurch minimiert oder gar vermieden. Der Erfolg des Schützen wird geteilt und auch ein Trainer oder Betreuer kann dann stolz auf seine Arbeit sein, weil er aktiv am Ausgang des Wettkampfes mitgearbeitet hat.

### Eine leistungsorientierte Wettkampfbetreuung ist ...

- im Leistungssport unumgänglich und sehr wichtig.
- ein Vorteil für Schützen und Betreuer
- eine Basis für verbesserte Leistung und Ergebnisse
- für eine gute Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen Trainer und Sportler unumgänglich.
- Förderung von Teamgeist und Gemeinschaftsgefühl.
- Ein anderer Ausdruck für „ich vertraue dir“!

### Grundsätzlich gilt am Wettkampftag:

Es agiert der Schütze und der Trainer hält sich zur Beobachtung im Hintergrund.

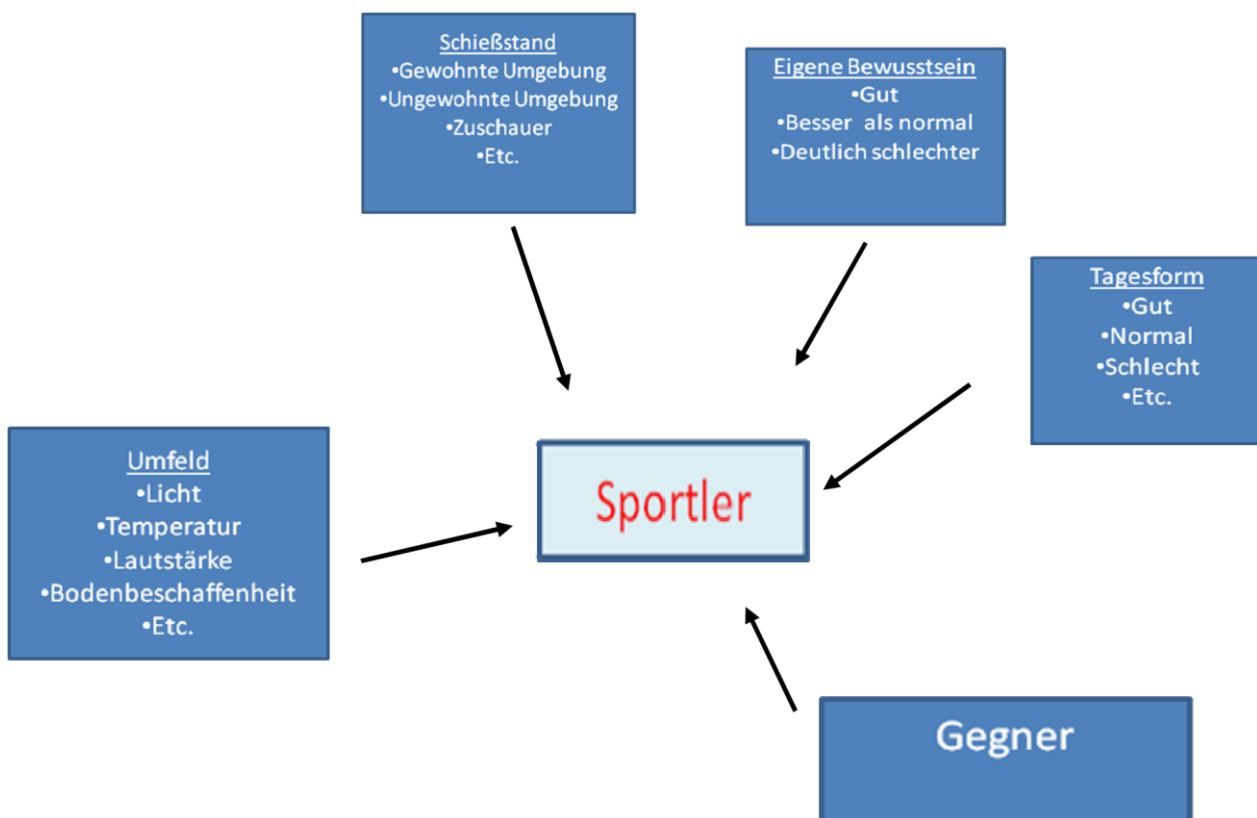
Der Trainer steht dem Schützen jederzeit als Gesprächspartner zur Verfügung.

Der Betreuer erkennt äußere Einflüsse die auf den Sportler einwirken, um mit Kompetenz und Erfahrung Hilfestellungen geben zu können.

Einstudierte Vorgänge sollten selbstständig ablaufen.

Der Betreuer sieht hier das, wofür der Sportler „keinen Kopf“ da er am Tage des Wettkampfes durchaus angespannt und aufgeregt ist. Antrainierte Vorgänge laufen automatisch ab und der Betreuer schafft „drum herum“ die Basis für diesen Ablauf, denn kein Wettkampf ist wie der andere!

### Mögliche Einflüsse vor und während eines Wettkampfes



Ein Betreuer gibt gezielte Tipps und Hilfestellungen, und weist auf besondere Umstände hin, die sonst vielleicht übersehen würden. Oft reichen aber ein paar beruhigende Worte.

### Unterteilung der Wettkampfbetreuung in die drei Bereiche

## Vor dem Wettkampf

Wochen

Tage

Stunden



## Während des Wettkampfes

Anreise

Umkleiden

Einricht- / Probezeit

Wertungszeit



## Nach dem Wettkampf

Bewertung

Analyse



## **Vor dem Wettkampf....**

### Wochen ....

Hier vermischt sich bereits die Grenzen Wettkampfvorbereitung und der Wettkampfbetreuung. Idealerweise sollten diese nahtlos ineinander über gehen. Der Sportler merkt hier von rein gar nichts.

Bereits langfristig vor dem Wettkampf gilt es entscheidende Dinge mit dem Sportler zu klären:

- **Welche Art und Umfang der Betreuung möchte der Sportler haben?**

Nicht jeder Schütze möchte es das man ihm während des Wettkampfes genau auf die Finge schaut und ist da durch abgelenkt. In dem Fall hält man sich dann im Hintergrund auf und „Betreut aus der Ferne“

- **Wer betreut...?**

Mehrere Meinungen irritieren den Sportler und verunsichern ihn. Der ausgewählte Betreuer hat hierbei alleine das Sagen und ist alleinige Bezugsperson für ihn.

Nachdem diese Fragen beantwortet sind geht es direkt an die Organisation des Wettbewerbes. Dabei gilt es bereits früh den Wettkampftermin mit dem persönlichen Terminplan des Sportlers abzugleichen: Gibt es wichtige schulische, berufliche oder private Ereignisse in diesem Zeitraum? Wie lässt sich bereits jetzt das Training um diese Termine herum planen? Gibt es irgendwo Überschneidungen?

Grundsätzlich ist die Terminplanung immer ein Kompromiss zwischen der erforderlichen und verfügbaren Zeit. Die hohe Kunst ist es, dem Sportler möglichst viel Trainingszeit zur Verfügung zu stellen, ohne dabei die privaten Termine zu stören. Hier sei gleich erwähnt, dass dies nur in wenigen Fällen funktioniert.

Damit zum Wettkampftag alles an seinem Platz ist, sollte der Sportler bereits hier seine Ausrüstung überprüfen. Sollte es einen Defekt geben oder noch ein Zubehör fehlen, lässt sich dieses noch beschaffen.

Sollte der Sportler noch einige technische Defizite aufweisen, so ist noch ausreichend Zeit, diese zu beheben. Sicher lässt sich in dieser Zeit kein Wunder vollbringen, aber bereits kleine Korrekturen zeigen Wirkung und vergrößern die Selbstsicherheit des Schützen. Zu diesem Zeitpunkt geht es nicht mehr um Grundlagen, sondern um Details. Aus einem 360er Schütze lässt sich kein 380er mehr zaubern. Aber aus einem wackeligen 360er lässt sich ein stabiler, sicherer 360er entwickeln. Sicherheit, die auch der Sportler spürt und diese positive Energie in die kommenden Tage mitnimmt.

Als Trainer gilt es dem Sportler den größt möglichen Freiraum für seine individuelle Vorbereitung zu schaffen. Hört ein Sportler vor dem Schießen seine Lieblings-Musik, so sollte er dies bereits jetzt schon tun. Rituale sind ein sehr wichtiger Bestandteil. Zwar steigern Rituale nicht direkt die Ringergebnisse, jedoch geben sie dem Sportler ein Gefühl von Kontrolle und Wohlfühlen.



Je mehr sich die Wettkampfvorbereitung und der Wettkampf an sich wie ein Training zuhause anfühlen – ohne Druck und einfach zufrieden, öffnet sich der Sportler die Tür zum „Flow“. Alles läuft, es gibt keinerlei Schwierigkeiten und die besten Ergebnisse werden ohne jeden Zweifel und ohne Anspannung geschossen. So etwas lässt sich nur mit Ritualen hervorrufen.



Je besser man seinen Sportler kennt, umso besser weiß man unter welcher Spannungslage er am besten in den Wettkampf gehen kann.

- Der Eine braucht eine hohe Spannungslage, ein anderer wiederum kommt vielleicht mit deutlich weniger Spannung in einem Wettkampf am besten zurecht. Es gibt hier kein „gut“ oder „schlecht“.
- Die richtige Motivation ist wichtig sie sollte nicht zu gering sein aber auch nicht zu hoch.

### Tage....

Der Tag der Entscheidung rückt näher. Alles fokussiert sich auf dieses Ereignis. Jetzt gilt es die Ausrüstung vorzubereiten. Sind alle Elemente an ihrem Platz? Fehlt etwas? Um nicht kurz vor dem Wettkampf in Panik zu verfallen lohnt es sich schon einige Tage vorher die Ausrüstung zu packen.

Was bis zu diesem Zeitpunkt dem Sportler an Hilfsmittel nicht nutzt, das wird er auch im Wettkampf nicht nutzen können. Auf keinen Fall sollte man so kurz vor dem Zielwettkampf neue Reize setzen. Dies verändert den Ablauf, das Gefühl und die Sicherheit massiv. Möglicherweise gerät eine Qualifikation zu einem höheren Wettkampf in Gefahr. Der Status Quo darf nicht mehr verändert werden!

Auto tanken, Unterlagen zusammensuchen und falls erforderlich Formulare ausfüllen sollte der Betreuer bereits erledigt haben. Ungünstig wäre, wenn am Wettkampftag die Unterschrift eines WBK-Inhabers auf einer Überlassung fehlen sollte.

## Stunden.....

Das A und O kurz vor dem Wettkampf ist die Gemütslage des Sportlers. Als Trainer kann man hier deutliche Akzente setzen. Man muss in jedem Wort Sicherheit ausstrahlen und den Sportler das positivste Gefühl vermitteln. Probleme gibt es hier nicht mehr – zumindest muss der Sportler dieses Gefühl bekommen. Hier sind nochmals einige Punkte zusammen gestellt:

- Zuvor kann man als Betreuer nochmal mit dem Sportler in einem Gespräch an Erlerntes erinnern. Der allgemeine Gemütszustand des Schützen wird eingeschätzt und erfragt – auch kann man den Sportler über ganz andere Dinge befragen und so den Gemütszustand einschätzen. Sollte er sich direkt schlecht fühlen oder es selbstständig erkennen ist die Ausgangslage erschwert. Positives sollte im Vordergrund stehen!
- Bei Abweichungen von der „Norm“ werden Gegenmaßnahmen eingeleitet

Entspannungsmethoden	Aktivierungsmethoden
progressive Muskelrelaxationen	anregende Musik hören
autogenes Training	schwungvolle Bewegungen
Ruhebilder und Fantasiereisen	aktivierende Selbstmassage
Meditation	positives Denken
Atemübungen	Visualisierungstechniken (sich das Symbol (Anker) für was positives vorstellen)

(Wichtig: Man kann nur mit diesen Werkzeugen arbeiten, wenn der Sportler sie auch kennt und trainiert hat)

- vor Wettkampfbeginn sorgt man dafür das der Schütze seine „Ruhe“ hat und seine eigenen Vorbereitungsrituale abhalten kann – so wie er/sie es gewohnt ist

- Den Sportler an ein besonders positives Ereignis erinnern. („Du bist der größte!“)

### **Während des Wettkampfes...**

Hier ist der Sportler auf sich alleine gestellt und muss sich alleine durch den Wettkampf quälen.... DENKSTE! Auch wenn die eigentliche Probe- und Wertungszeit schon läuft kann der Betreuer immer noch Hilfestellungen geben.

Zu jeder Zeit hat der Trainer/Betreuer ein Auge auf das, was sein Schützling tut. Er beobachtet die Bewegungsabläufe, das Zeitmanagement des Sportlers (wann sind Pausen, wann schießt er). Er beobachtet: die antrainierten Handlungsabläufe die antrainierte Technikabläufe das Verhalten, die Mimik und die Gestik des Sportlers das Umfeld des Sportlers („Störenfriede“ entfernen lassen!)

Der Betreuer zieht Rückschlüsse aus seinen Beobachtungen und bereitet Tipps und Hilfestellungen vor. Ist Abhilfe Nötig, sollte man nochmal mit seinem Sportler in Kontakt treten um seine Situation positiv zu beeinflussen. **WICHTIG:** Achte auf die Coaching-Regeln!!! Ein Verstoß gegen die Coaching-Regeln wird immer zu Lasten des Sportlers gewertet. Obwohl er sich keines Fehlverhaltens schuldig gemacht hat kann er wegen eines übereifrigen Betreuers disqualifiziert werden! Kontaktaufnahme zum Schützen erfolgt sicherheitshalber nur über die Standaufsicht des Bereiches. Er soll auch ausschließlich dann den Stand verlassen, wenn man ihm aus Betreuerposition eine Verbesserung des Anschlages oder der Technik anbieten kann. Für einen Plausch sollte man den Stand nicht verlassen! Ansonsten ist es der Schütze, der sich für oder gegen ein Gespräch entscheidet und den Stand verlässt.

Beim Gespräch sollte man zuerst dem Sportler das Wort lassen. Man sollte zuerst den Gemütszustand erfragen, indem man ihn kurz anspricht z.B. „Das sieht gut aus. Wie fühlst du dich?“ Ist der Sportler voll in seinem Wettkampf ignoriert er die Frage und antwortet direkt wie es läuft. Als Trainer sollte man vermeiden, direkt mit einer negativen Formulierung zu starten.



Selbst wenn der Wettkampf noch so schlecht läuft sollte man auf jeden Fall positive Aspekte finden, die der Sportler auch selbst sehen, erfühlen oder bemerken kann. Das hebt die Stimmung. Hier nochmal einiges dazu zusammen gefasst:

- Ruhe und Zuversicht ausstrahlen!
- Grundsätzlich nur positive Formulierungen verwenden.
- Erst mal den Sportler reden lassen, und ihm Zeit zum Formulieren geben.
- Die Hinweise so kurz wie möglich halten und mindestens einmal wiederholen.
- Wenn möglich, wenige aber konkrete, im Detail genaue Handlungsanweisungen geben, die der Sportler mit einer Folge von Abläufen verbindet.
- Sich vergewissern, dass Aufgabenstellungen auch verstanden wurden.
- Den Sportler auf seine Stärken hinweisen um ein positives Denken bei ihm auszulösen.
- Auf keinen Fall eine Fehlerauflistung machen, oder Ergebnisdiskussionen anfangen, sondern Lösungen anbieten

### Protokollierung während des Wettkampfes

Als Trainer ist es – gerade wenn man mehrere Schützen gleichzeitig betreut – fast unmöglich, zur gleichen Zeit jedem Sportler die gleiche Aufmerksamkeit widmen zu können. Der Trainer darf das Beobachten des Sportlers und Kontrollieren der Bewegungsabläufe nicht vor lauter Protokoll anfertigen aus den Augen verlieren. Die beste App, oder das schönste Protokoll mit Schlussbildern bringt im Wettkampf keinem etwas, wenn dadurch wichtige Details beim Ablauf oder in den Bewegungen übersehen werden.



Mit etwas zeichnerischen Geschick und ein paar Grundkenntnissen in Word/Excel kann man schon alles für sich individuell gestalten, und sich die Wettkampfbetreuung dadurch vereinfachen. Folgendes Dokument eignet sich z.B. hervorragend zum Aufnehmen des Zeitmangements:

Min.		Min.		Min.		Min.	
1	Start Vbz.	9	Justierung Visierung	17		40	
2		10		18		41	
3		11		19		42	
4		12		20		43	
5		13	3-4 Schuss so sicher wie im Wettkampf	21		44	
6		14		22		45	
7		15		23		46	
8		1		24		47	
9		2	Start Wkz.	25		48	
10		3		26		49	
11		4		27		50	
12		5		28			Ende Wkz.
13		6		29			Vbz = Vorbereitungszeit Pbz = Probezeit Wkz = Wettkampfzeit
14		7		30			<b>Bemerkungen:</b>
15	Ende Vbz.	8		31			
1	Start Pbz..	9		32			
2	Einrichtungs Pase	10		33			
3		11		34			
4		12		35			
5		13		36			
6	Waffen Funktion	14		37			
7		15		38			
8		16		39			

Die Luxus-Lösung ist jedoch eine Kamera mit Stativ, die alle Bewegungen aufzeichnet. Anschließend lässt sich daraus das Wettkampfprotokoll minutiös aufzeichnen. Für diese Methode muss man sich allerdings ein wenig mit der Technik auskennen und sie vor allem zur Verfügung haben. Der Kamera – dem dritte Auge auf den Sportler – entgeht nichts!

## Nach dem Wettkampf

Man muss dem Sportler Zeit geben „aus dem Wettkampf“ zu kommen. In dieser Zeit sagt der Blickkontakt sehr viel über Zustand oder die Emotionen aus, wie der Sportler die Situation gerade empfindet. In seiner Mimik und Gestik kann man meist alles sehr gut erkennen, und dann dementsprechend reagieren.

Abhängig vom Wettkampfausgang, sollte in einem Nachgang entweder zeitnah, oder mit Abstand eine Analyse erfolgen. Es sollte hierbei grundsätzlich unter drei Situationen unterschieden werden

1. Der Wettkampf verlief „normal bis gut“
2. Der Wettkampf verlief „sehr gut“
3. Der Wettkampf verlief „schlecht“

Auf jeden der drei Verläufe sollte der Betreuer anders reagieren, um den Sportler für die „Zukunft“ daraus etwas mitzugeben.

### *Der Wettkampf verlief „normal bis gut“*

- Wenige Minuten nach dem Wettkampf resümieren
- Pros und Contras besprechen (die Contras definieren hierbei Aufgaben fürs nächste Training)
- Trainerbeobachtung und Sportlererleben abgleichen
- Ergebnisse der Analyse schriftlich fixieren



### *Der Wettkampf verlief „sehr gut“*

- Dem Sportler den Augenblick des Erfolges gönnen.
- Den Körperzustand und das Konzentrationsniveau abfragen.
- Besonders positive Gefühle konservieren und Anker setzen an den sich dann der Sportler im nächsten Wettkampf erinnern kann.
- Später im Nachgang den positiven Verlauf besprechen und Technik, Taktik und Handlungspläne auf den neusten Stand abgleichen.



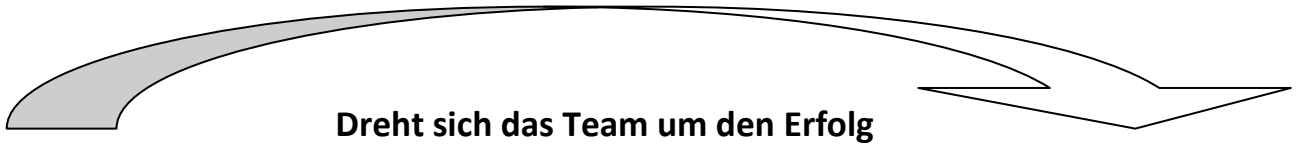
#### *Der Wettkampf verlief „schlecht“*

- Nach kurzem Kontakt auf eine spätere Analyse hinweisen, dabei aber schon erste Lösungswege perspektivisch anmerken.
- Wichtig: der Sportler soll sich keinen „negativen Anker“ setzen durch seine schlechte Erfahrung.
- Stunden oder Tage später sollte dann ein Analysegespräch stattfinden, und ein Strategieplan festgelegt werden.

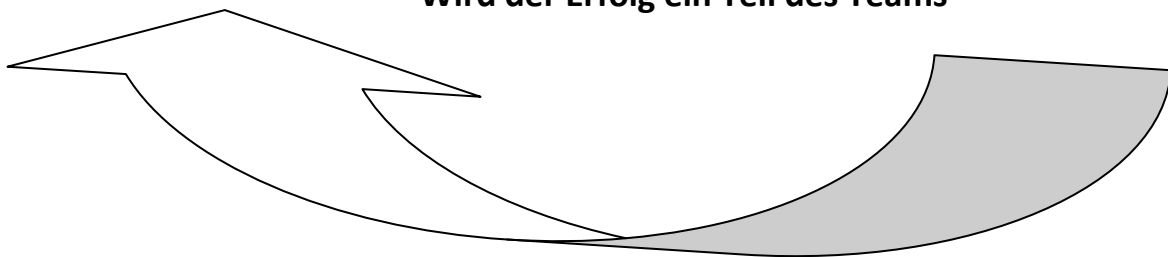


#### **Fazit**

Kommunikation und Betreuung sind ein wichtiger Eckpfeiler im Schießsport. Als Sportler kann man alleine gar nicht allen Aufgaben und Aspekten gerecht werden, um erfolgreich zu sein. Es ist immer ein Team aus Trainern und Betreuern im Hintergrund, das seinen Anteil dazu beiträgt, dem Sportler die bestmögliche Basis zu verschaffen. Und nur so lässt sich die Grundlage für Erfolg schaffen!



**Dreht sich das Team um den Erfolg**



**Wird der Erfolg ein Teil des Teams**