

Erfolg

Christian Planer ist einer der derzeit erfolgreichsten Sportschützen Österreichs und zeichnet sich besonders durch seine Triumphe bei Sportgroßveranstaltungen aus. Was ihn so erfolgreich macht, erzählt er im Gespräch mit 10,9.

Neben Planer haben fünf weitere ÖSB-Athleten in den vergangenen Jahrzehnten Edelmetall bei Olympischen Spielen gewonnen. Ein Blick in das Olympiamuseum des ÖOC ermöglicht uns, etwas mehr über diese Erfolge zu erfahren.

Was sind aber die Voraussetzungen für die Erreichung dieses höchsten Ziels eines jeden Sportlers? Sportpsychologe Mag. Johannes Gosch gibt einen Einblick in die psychologischen Hintergründe des Erfolgs.



Christian Planer.

Der Olympionike im Gespräch mit 10,9.

Interview: Mag. Tina Moser
Fotos: ÖSB



Christian Planer ist einer der derzeit erfolgreichsten Sportschützen Österreichs und zeichnet sich besonders durch seine Triumphe bei Sportgroßveranstaltungen wie u.a. der Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Athen 2004 aus. Zudem gehört Planer zu den bisher insgesamt sechs ÖSB-Athleten, die bei Olympischen Spielen eine Medaille erringen konnten.

Für seine Erfolge wurde der 34-jährige Tiroler kürzlich bei den Österreichischen KK Staatsmeisterschaften in Innsbruck mit dem Goldenen Sportehrenzeichen, der höchsten sportlichen Ehrung des Österreichischen Schützenbundes, ausgezeichnet.

10,9: Christian, du gehörst zu den erfolgreichsten Sportschützen Österreichs. In der Zwischenzeit kannst du auf einige Jahre Wettkampferfahrung auf internationalem Topniveau zurückblicken. Wann hat deine Karriere auf diesem Niveau begonnen?

CP: In meiner Jugend habe ich 2- bis 3-mal die Woche trainiert. Mit dem intensiven Training habe ich 1994 begonnen, wo ich durch meinen Eintritt ins HSZ erstmals die Möglichkeit hatte, professionell zu trainieren. Von Jahr zu Jahr ist dann der Trainingsumfang mehr geworden und das Training wurde facettenreicher. Zum Schießtraining ist das Konditionstraining dazugekommen und ab 1999 auch das psychologische Training. 2003 hatte ich dann den Durchbruch mit meiner ersten internationalen Medaille bei der EM in Pilsen. Ab diesem Zeitpunkt kann man sagen, dass ich auf internationalem Topniveau geschossen habe.

10,9: Was waren aus heutiger Sicht deine größten sportlichen Erfolge?

CP: Zu meinen größten Erfolgen zählt natürlich die Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Athen 2004, aber auch der Europameistertitel mit der Mannschaft in Pilsen 2003. Zum einen, weil es meine erste internationale Medaille war, und zum anderen, weil wir mit unserem Team im Liegendbewerb den Weltrekord geschossen haben. Ich habe als Einziger im zweiten Durchgang geschossen und wurde von einem Ungarn nebenbei informiert, dass wir auf Weltrekordkurs sind. Ich war dann natürlich den ganzen Wettkampf über extrem nervös, aber es ist trotzdem gut gegangen.

10,9: In der vergangenen internationalen Luftgewehrsaison hast du aus eigener Entscheidung eine Pause eingelegt. Was waren die Gründe dafür?

CP: Ein Grund für meine Pause war der, dass ich seit 2006 neben

dem Schießen arbeite. Ich habe einen 25-Stunden-Job, aber bei den 25 Stunden bleibt es meist nicht. Ich möchte meinen Job gut machen und die Kunden zufrieden stellen. In dieser Zeit musste ich einige Sachen aufarbeiten und so war eine kurze Pause vom internationalen Schießsport in der Luftgewehrsaison für mich die richtige Entscheidung. Dazu kam noch, dass die Spiele für mich nicht so erfolgreich gelaufen sind. Ich habe deshalb einfach ein bisschen Pause für den Kopf gebraucht, um danach wieder frei durchstarten zu können.

10,9: Du hast gemeint, dass dich einige aus der Schießsportszene in dieser Zeit bereits abgeschrieben hatten. Nach der Pause konntest du jedoch nach relativ kurzer Zeit wieder einen großartigen Erfolg bei den Europameisterschaften in Osijek feiern. Damit haben vermutlich nicht viele gerechnet. Wie war deine Erwartungshaltung vor dieser EM?

CP: Mein Ziel in Osijek war, im Liegendbewerb das Finale zu erreichen. Die Leistung hat sich schon vorher bei den Weltcups in München und Mailand abgezeichnet: In München war ich im Finale und in Mailand habe ich das Finale unglücklicherweise nur wegen eines Fehlschusses verpasst. Das Finale war also mein Ziel. Dass es dann Gold wird, war allerdings auch für mich überraschend. Aber wenn man einmal das Finale erreicht hat, ist eine Medaille immer im Bereich des Möglichen. Mich hat es allerdings gewundert, dass ich von den Schützen während meiner Pause gleich abgeschrieben wurde. Es sind Gerüchte über mein Karriereende entstanden, obwohl ich vorher klar kommuniziert habe, dass es sich nur um eine begrenzte Auszeit für die Luftgewehrsaison handelt.

10,9: Was würdest du als diejenigen Faktoren bezeichnen, die dich in der Vergangenheit erfolgreich gemacht haben?

CP: Die Zusammenarbeit mit dem Innsbrucker Sportpsychologen Dr. Christopher Willis, die Zusammenarbeit mit Trainer Hubert Bichler, die Trainingsgemeinschaft mit Mario Knögler, die Erkenntnis, dass Schießen nicht das Wichtigste der Welt ist, und meine Verbissenheit, wenn ich etwas in Angriff nehme.

10,9: Was unterscheidet dich von anderen Sportlern auf deinem Leistungsniveau – Athleten, die zwar gleich stark sind, aber bisher nicht die gleichen Top-Erfolge feiern konnten?

CP: Mittlerweile bin ich mit meinen 34 Jahren zwar nicht unbedingt ein altes Eisen, aber ich habe doch eine gewisse Routine in meiner bisherigen sportlichen Karriere sammeln können, die ich anderen einfach voraus habe. Außerdem habe ich erfahren, dass mir die erreichten Medaillen nicht das geben, was ich mir vorgestellt hatte. Ich bin in meiner Jugend ewig den Medaillen „nachgelaufen“. Als ich sie dann erreicht hatte, war das zwar schön, aber hatte – auch bei der Olympiamedaille – nicht den umwerfenden Effekt auf mich, den ich mir erwartet hatte. Dadurch, dass diese Erwartungshaltung nicht

mehr da ist, gehe ich viel cooler an die Sache heran und konzentriere mich eher auf den Weg, als auf das Ziel.

10,9: Neben den Erfolgen gibt es auch immer kleinere und größere Misserfolge, die ein Sportler im Laufe seiner Karriere erfahren muss. Wie hast du es in der Vergangenheit geschafft, nach Misserfolgen wieder auf die Erfolgsspur zu kommen? Hast du ein persönliches Rezept?

CP: Ich besinne mich nach Misserfolgen auf das, was im Leben wirklich wichtig ist. Das sind neben dem Sport vor allem Freunde und meine Familie. Wesentlich ist, dass ich mein Leben nicht vom Sport abhängig mache. Diese Einsicht habe ich meinem Sportpsychologen Dr. Willis zu verdanken. Früher habe ich meine Lebensqualität nur aus dem Sport gezogen und damit war es für mich sehr schwierig, mit Misserfolgen umzugehen. Wenn ich heute Misserfolg habe, akzeptiere ich das, versuche mich auf die Fehler zu konzentrieren und daraus zu lernen. Das wird immer leichter, je länger ich im Wettkampfgeschehen dabei bin.

10,9: Was würdest du einem talentierten und motivierten Nachwuchsathleten mitgeben, um sich mittel- bis langfristig in der internationalen Schießsportszene behaupten zu können?

CP: Ich würde versuchen, dem Schützen das zu vermitteln, was mir selbst geholfen hat: Nämlich dass der Sport wichtig ist, dass man aber Erfolge und Misserfolge nüchtern sehen muss und sich auf den Weg konzentriert. Entscheidend sind ein sauberes, konsequentes Training und die richtige Einstellung zum Sport. Es gibt dabei keinen anderen Weg als den über das Bundesheer. Der Schießsport ist in den letzten Jahren immer professioneller geworden. Auf internationalem Niveau hat man als Amateur keine Chance mehr. Das Bundesheer bietet deshalb die einzige Möglichkeit, auf diesem Level trainieren und den Sport ausüben zu können.

10,9: Welche Rolle spielt die Familie in deinem Leben und welchen Einfluss hat sie auf deinen Sport?

CP: Meine Familie spielt die wesentliche Rolle. Wenn ich nach einem schlechten Wettkampf nach Hause komme und ich meine Freundin und meinen Sohn sehe, sieht die Welt gleich wieder viel besser aus. Ich kann mich durch den Rückhalt in meiner Familie viel schneller wieder auf das Wesentliche konzentrieren und nach vorne schauen.

10,9: Wirst du deinem Sohn auch das Schießen beibringen?

CP: Das soll er selbst entscheiden. Noch ist er mit seinen 3 Jahren zu klein, aber in ein paar Monaten werde ich ihn sicher hin und wieder zum Training mitnehmen. Ob er sich dann von meiner Begeisterung für den Schießsport anstecken lässt, wird sich zeigen.

10,9: Du bist seit einiger Zeit aus dem Bundesheer ausgetreten und

in der Schießsportindustrie tätig. Wie lässt sich der Beruf mit der Ausübung des Sports auf diesem hohen Niveau vereinbaren?

CP: Das ist eine schwierige Angelegenheit. Ich habe das Glück, dass es für meinen Arbeitgeber von Interesse ist, dass ich sportlich weiterhin erfolgreich bin. Ich bin also von der Arbeitseinteilung recht flexibel und bekomme zu den Wettkämpfen frei. Da es ein 25-Stunden-Job ist, lässt sich das mit dem täglichen Training auch ganz gut vereinbaren. Die optimale Lösung war natürlich das Bundesheer, aber so ist es ein guter Kompromiss. Ich habe diesen Weg gewählt, weil ich nicht nach meiner sportlichen Karriere als Profisportler ohne Ausbildung in das Berufsleben einsteigen wollte. Also habe ich die Chance genutzt, diese Stelle anzunehmen, um einerseits ins Berufsleben langsam einsteigen zu können und andererseits den Sport nicht aufgeben zu müssen.

10,9: Wie sehen deine Zukunftspläne aus? Was möchtest du als Schütze noch erreichen? Und wie siehst du deine berufliche Zukunft?

CP: Beruflich bin ich auf einem guten Weg. Ich habe einen Job, der mir Spaß macht, in dem ich mich auskenne und bei dem ich mein Wissen aus dem Sport einbringen kann. Sportlich gesehen ist die WM in München interessant, weil es ja quasi eine Heim-WM ist. Der olympische Abschluss in Peking 2008 hat mir nicht gut gefallen, deshalb möchte ich – wenn es die Arbeit und meine sportliche Leistung zulassen – in London 2014 noch einmal dabei sein.

links: mit Mario Knögler beim EM-Sieg in Osijek 2009, ÖSTM KK Innsbruck 2009, Auszeichnung mit Goldenem Sportehrenzeichen durch Ing. Horst Judtmann

STECKBRIEF:

Name: Christian Planer

geboren: 15. Mai 1975 in Kufstein

Beruf: Angestellter bei Umarex Austria

Disziplinen: Luftgewehr, Kleinkalibergewehr

größte Erfolge: Bronzemedaille Olympische Spiele Athen 2004 (KK Dreistellung), Europameistertitel 2009 in Osijek (KK Liegend) und etliche weitere Top-3-Platzierungen bei Europameisterschaften in KK, LG und GK Teambewerben, Top-3-Platzierungen bei Weltmeisterschaften in LG, KK und GK Teambewerben, Top-3-Platzierungen bei ISSF Weltcups (LG und KK), mehrfacher österreichischer Staatsmeister und österreichischer Rekordhalter, Weltrekordinhaber KK Liegendmatch Team, LG Team und KK Dreistellung Team

Verein: SG Walchsee, Tirol (Luftgewehr)

SG Ebbs, Tirol (Kleinkalibergewehr)

Website: www.christian-planer.com



Olympiamuseum.

Die Olympiamedaillengewinner des ÖSB.

Text und Bildmaterial: ÖOC, Österreichisches Olympiamuseum



von links: Wolfram Waibel Junior (1996), Robert Hammerer (2009) mit Landeshauptmann Dr. Herbert Sausgruber, Dr. Rudolf Dollinger (1972)

Die ÖSB-Athleten gehören aus österreichischer Sicht zu den erfolgreichsten Sportlern bei Olympischen Sommerspielen. Im Spiegel der österreichischen Olympiamedaillengewinner bei Sommerspielen ist Sportschießen mit insgesamt 8 Medaillen derzeit auf Rang 6. In den folgenden Kurzportraits werden die Olympiamedaillengewinner des Österreichischen Schießsports mit kleinen Anekdoten vorgestellt.

Gold für Hubert Hammerer

Hubert Hammerer wurde am 10. Dezember 1925 im vorarlbergischen Egg geboren. Vater Hammerer war in den dreißiger Jahren internationaler Meisterschütze. Durch die sportliche Betätigung des Vaters motiviert, begann Hubert Hammerer schon im Alter von 12 Jahren mit dem Schießsport. Schon mit 17 Jahren erzielte er deutschen Jugendrekord im Dreistellungsmatch und erreichte dabei das gleiche Ergebnis wie der amtierende Weltmeister.

Für die Teilnahme an den Olympischen Spielen in London 1948 konnte Hammerer keine wettkampffähige Waffe aufreiben und verzichtete freiwillig.

Auch 1952 stand unter keinem guten Stern. Hammerer, gelernter Tischlermeister, kam mit der linken Hand in eine Fräsmaschine und verlor den Daumen. Bereits sechs Tage nach seinem Unfall trainierte er wieder, jedoch die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Helsinki 1952 war unmöglich.

Trotz Weltklasseleistungen wurde er für die Olympischen Spiele in Melbourne 1956 nicht nominiert.

1960 bei den Olympischen Spielen in Rom sollte es dann doch klappen. In einem spannenden Duell mit dem Schweizer Hans Spillmann (Silber) und dem Russen Wassili Borissow (Bronze) gewann Hubert Hammerer nach sieben Stunden spannendem Wettkampf die heißersehnte Goldmedaille.

Rudolf Dollinger: Kunstsiniger Pistolenschütze

Zwei Medaillen bei zwei aufeinanderfolgenden Spielen – das hat außer Rudolf Dollinger noch keiner geschafft. Der Doktor der Philosophie, im Kulturstad der Tiroler Landesregierung beschäftigt, gewann sowohl 1972 in München als auch 1976 in Montreal Bronze mit der Freien Pistole.

Um seine zweite Medaille – Österreichs einziges Edelmetall in Kanada – musste Dollinger (magisches Geburtsdatum 04.04.44) jedoch lange zittern. Auf dem Schießstand „l'Acadie“ hatten schwierige Bedingungen (Seitenwind) geherrscht. Und dann dauerte es bis zweieinhalb Stunden nach dem Wettkampf, ehe nach dem Nachrechnen feststand, dass der Österreicher und nicht der vorerst als Dritter geführte Schwede Skanaker Bronze gewonnen hatte.

Olympische Spiele

1972 München	Schießen / Freie Pistole	3. Platz
1976 Montreal	Schießen / Freie Pistole	3. Platz



Gerhard Petritsch

Gerhard Petritsch: Bronze mit der Schnellfeuerpistole

Nach guten Resultaten in München (8.) und Montreal (7.) und der WM-Bronzemedaille 1978 in Seoul schlug dem knapp 40-jährigen Gerhard Petritsch (*02.09.1940) in Moskau 1980 endlich die große Stunde: Bronze mit der Schnellfeuerpistole.

Und wer weiß: Wäre da nicht eine lästige Fliege gewesen, die den Salzburger ausgerechnet während der 4-Sekundenserie ins rechte Ohr biss, vielleicht hätte sogar noch mehr herausgeschaut. Pet-

ritsch: „Es hat mich kurz irritiert und die Goldmedaille gekostet, weil ich eben nur einen ‚Neuner‘ geschossen habe.“ Petritsch trat 1984 ein viertes Mal bei Olympischen Spielen an und verabschiedete sich mit einem ehrenvollen 11. Rang.

Olympische Spiele

1972 München	Schießen / Olympische Schnellfeuerpistole	8. Platz
1976 Montreal	Schießen / Olympische Schnellfeuerpistole	7. Platz
1980 Moskau	Schießen / Olympische Schnellfeuerpistole	3. Platz
1984 Los Angeles	Schießen / Olympische Schnellfeuerpistole	11. Platz

Andreas Kronthaler: Mit Holzbohrer zum Silber



Die Sonne über den vegetationslosen Hügeln draußen in Chino schien zu glücken, doch er blieb eiskalt: Dipl.-Ing. Andreas Kronthaler schoss in eindreiviertelstündiger Präzisionsarbeit 587 von 600 möglichen Ringen und gewann hinter dem Franzosen Philippe Héberlé (589) Silber im Bewerb Luftgewehr. Dabei hing dieses Silber an einem – Holzbohrer. Bei der Materialkontrolle war nämlich ein Übergewicht von 75 Gramm festgestellt worden. Zum Glück wusste Kronthalers deutscher Trainer Gottfried Kustermann eine Lösung. Über Vermittlung eines Freundes kam man zu einem Büchsenmacher, der die Waffe fachgerecht zerlegte. Dann wurde mit einem Bohrer vorsichtig Holz aus dem Schaft gebohrt. So lange, bis das nötige Gewichtslimit erreicht war. Eine gelungene „Operation“. Für Kronthaler, am 11. März 1952 im tirolerischen Passionspielort Erl geboren, damals aber Schütze des niederösterreichischen Vereins Königstetten, hat sie sich gelohnt.

Olympische Spiele

1984 Los Angeles	Schießen / Luftgewehr	2. Platz
------------------	-----------------------	----------

Wolfram Waibel jun.: Scharfschütze aus Tradition

Als Spross einer traditionsreichen Schützenfamilie aus Hohenems

war Wolfram Waibel (*22.02.1970) das Gewehr gleichsam in die Wiege gelegt. Doch im Gegensatz zu seinem Vater Wolfram sen., der es zwischen 1968 und 1992 auf nicht weniger als fünf Olympiadeauftritte gebracht hatte, schoss sich der Junior bei den Jahrhundertspielen 1996 in Atlanta in die Medaillenränge. Und das gleich doppelt: Nach Silber mit dem Luftgewehr legte er noch Bronze im KK-Dreistellungsmatch drauf. Damit gelang dem 26-Jährigen etwas, was seit Gregor Hradetzky, 1936 Doppel-Olympiasieger im Kanu, kein Österreicher mehr erreicht hatte: zwei Medaillen bei denselben Sommerspielen.

Im Luftgewehr war Platz zwei für den Weltrekordhalter und Europameister keine Überraschung, im Gegenteil, eher sogar ein klein wenig enttäuschend. „Eigentlich hätte ich gewinnen müssen“, räsionierte Waibel über seine im Finale vergebene Führung nach dem Grunddurchgang. Doch den dritten Rang mit dem Kleinkalibergewehr hätte sich der schnaubbärtige Vorarlberger selbst nicht träumen lassen.

Olympische Spiele

1992 Barcelona	Schießen / Kleinkaliber Dreistellungskampf	38. Platz
1992 Barcelona	Schießen / Kleinkaliber liegend	11. Platz
1992 Barcelona	Schießen / Luftgewehr	11. Platz
1996 Atlanta	Schießen / Luftgewehr	2. Platz
1996 Atlanta	Schießen / Kleinkaliber Dreistellungskampf	3. Platz
1996 Atlanta	Schießen / Kleinkaliber liegend	39. Platz
2000 Sydney	Schießen / Luftgewehr	18. Platz
2004 Athen	Schießen / Kleinkaliber liegend	16. Platz

Christian Planer

Christian Planer ist Österreichs derzeit jüngster Olympiamedaillengewinner im Sportschießen. Der Tiroler holte 2004 Bronze bei den Olympischen Spielen in Athen.

Olympische Spiele

2004 Athen	Schießen / Kleinkaliber Dreistellungskampf	3. Platz
2004 Athen	Schießen / Luftgewehr	12. Platz
2008 Peking	Schießen / Luftgewehr	30. Platz
2008 Peking	Schießen / Kleinkaliber liegend	41. Platz

Olympische Spiele

1960 Rom	Schießen / Freies Gewehr Dreistellungskampf	1. Platz
1960 Rom	Schießen / Kleinkaliber Dreistellungskampf	11. Platz
1964 Tokio	Schießen / Freies Gewehr Dreistellungskampf	9. Platz
1964 Tokio	Schießen / Kleinkaliber Dreistellungskampf	31. Platz
1964 Tokio	Schießen / Kleinkaliber liegend	28. Platz

Erfolg aus sport- psychologischer Sicht.

Eine Betrachtungsweise von Mag. Johannes Gosch.

Text: Mag. Johannes Gosch

Erfolg allgemein

Ursprünglich bezeichnete der Begriff „Erfolg“ lediglich die allgemeine Folge oder den Effekt bestimmten Handelns, beispielsweise als Summe richtiger Entscheidungen. Mitunter wurde mit dem Wort lediglich das Erfolgen bzw. der Verlauf eines Ereignisses beschrieben.

Heute stehen Handeln und Erfolg meist in einem deutlichen, planvollen Zusammenhang. Erfolg im Sport wird als das Erreichen eines definierten oder allgemein als erstrebenswert anerkannten Ziels verstanden. Was erstrebenswerte Ziele sind, in welcher Form oder mit welchem Aufwand Ziele erreicht werden, hängt vom jeweiligen Betrachter (SportlerIn, TrainerIn, Sponsor etc.) ab. Damit ist eine objektive Erfolgsdefinition nur schwer möglich. Weiters bleibt zu beachten, auch etwas Erreichtes als Erfolg zu betrachten, selbst wenn man es niemals zum Ziel hatte (z.B. Auszeichnungen und andere „Zufallsprodukte“).

Ursachen des Erfolgs

Die Sportpsychologie beschäftigt sich unter anderem mit den Ursachen des Erfolgs. Es gibt im Schießsport wie auch in anderen

Sportarten keine wirklichen Erfolgsrezepte. Wohl aber existieren bestimmte Erfolgsfaktoren auf körperlicher, technischer, umfeldbedingter und mentaler Ebene, an denen man sich als AthletIn gut orientieren kann:

- Ausstattung mit guten Genen und einer soliden Konstitution, sprich Gesundheit
- klare Ziele
- Freude am Sport
- Selbstbewusstsein bzw. Selbstwert
- Willensstärke
- mentale Stabilität
- Konzentrationsfähigkeit
- ein regelmäßiges, systematisches, planmäßiges, konsequentes und effektives Training (10.000-Stunden-Regel)
- ein entsprechendes Umfeld
- individuelles Vorgehen
- und last but not least: eine Technik auf dem neuesten Stand

Persönlicher Erfolg und positive Verstärkung

Wenn ein bestimmtes Verhalten (effektives Training) oder be-

„Die Erfolge (Siege) beginnen im Kopf, die Misserfolge (Niederlagen) leider auch.“

stimmte Umstände Erfolge hervorrufen, kommt es zu einer positiven Verstärkung der Motivation, des inneren Antriebes, dieses Verhalten zu wiederholen bzw. die Umstände aufrechtzuerhalten. Misserfolge – vor allem hervorgerufen durch eigene oder fremde Erwartungshaltungen – können dagegen demotivieren. Sie haben negative Auswirkungen auf das zukünftige Verhalten und auf den Selbstwert. Allgemein lässt sich jedenfalls sagen, dass Erfolg mit gleichzeitiger Anerkennung zur Prägung des Selbstbewusstseins führt. Parallel dazu ist außerdem festzustellen, dass mit Erfolg gleichzeitig auch Eigenverantwortung wachsen kann.

Ursachenzuschreibung

Aus sportpsychologischer Sicht ist vor allem die so genannte Ursachenzuschreibung (Warum war ich erfolgreich? Warum hatte ich Misserfolge?) interessant, weil sich daraus Konsequenzen für das zukünftige Trainingsverhalten ableiten lassen.

Ursachen für Erfolg:

- Fähigkeit (man kann es einfach)
- stabile Anstrengung (Konzentration)
- eigene Persönlichkeit (Siegertyp)
- Anstrengung anderer (Trainer)
- gute Verhältnisse (guter Standplatz)
- Glück (Glückstag)

Ursachen für Misserfolg:

- Unfähigkeit (heute nicht in der Lage)
- mangelnde Anstrengung (wenig Konzentration)
- eigene Persönlichkeit (Verlierertyp)
- Fehlverhalten anderer (störende Zuschauer)
- schlechte Verhältnisse (Wetter, Licht)
- Pech (Waffendefekt)

Die Ursachenzuschreibung für Erfolg oder Misserfolg (Sieg oder Niederlage) bestimmt die Höhe der Motivation für die Zukunft. Um eine starke intrinsische Motivation (ich will, ich kann, ich freue mich auf) zu erreichen, sollte der Athlet/die Athletin lernen, Erfolge grundsätzlich der ausreichenden Anstrengung bzw. dem effizienten Training zuzuschreiben und Misserfolge dagegen der mangelnden Anstrengung bzw. eines „schlechten“ Trainings. Es sollte zum Beispiel weder Glück noch Pech in Betracht gezogen werden. Damit schafft der Schütze/die Schützin eine wichtige Voraussetzung für das zukünftige Training.

Erfolg wird damit grundsätzlich eine Sache des Trainings, auch des mentalen Trainings.

STECKBRIEF:

Name: Mag. Johannes Gosch

Jahrgang: 1963

Wohnort: Graz

Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer

Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)

Website: www.timelessvision.at



Weit mehr als bloß einen Schritt voraus!



MÄNNEL AdvancedSmallBore

Das (r)evolutionäre Kleinkaliber-Gewehr aus Österreich:

- Stufenlose Vorderschaft-Höhenverstellung für perfekte Anschläge in allen Stellungen!
- Schränkung des Schaftes seitlich zur Laufachse!
- Trockentrainingseinrichtung ohne Pufferpatrone!
- Einzigartiger Verschluss – komfortables Laden im Anschlag!
- Individuelle Einstellungen an Hinterschaft und Haken ohne Werkzeug!



Offizieller Vertrieber
der sensationellen
EVOTEX-Bekleidung
für Gewehr- & Pistolenschützen!

MÄNNEL Sport Shooting GmbH
A-4484 Kronstorf · Hauptstraße 78
T: (+43) 07225 / 21 110 - 0
E: office@maennel.at

Weitere innovative Top-Produkte
für Gewehr- & Pistolenschützen: www.maennel.at