

Österreichischer Bogensportverband
Oberst Lepperdinger Straße 21
A-5071 Wals - Siezenheim . Austria
Tel/ Fax: +43-(0)662 / 85 19 50
Homepage: www.oebstv.com
E-Mail: oebstv@oebstv.com
ZVRZ 811744364

Konzept 3D Nationalkader

Wien, den 16.März 2009

Vorgelegt von
Dipl. Biol. Urte Paulus
Endemanngasse 13-5-5
1230 Wien
0676/ 676 5829
urte.paulus@gmx.at

Vorwort:

Dieses Konzept soll den Verantwortlichen im Österreichischen Bogensportverband als auch den Schützen einen Einblick geben, wie ich den 3D Nationalkader führen möchte. Es soll meine Ziele und Wünsche als Bundes-Spartentrainerin aufzeigen und mir selbst als Leitfaden dienen, zu dem ich immer wieder zurückgreifen kann.

Spreche ich in diesem Artikel von Schützen, Sportler usw. sind selbstverständlich beide Geschlechter damit gemeint.

A: Wie sehe ich meine Rolle bzw. meine Aufgabe als Bundes-Spartentrainerin des 3D-National-Kaders?

Ich sehe mich als Coach, als Partner, der den Mitgliedern des 3D-A-Kaders zur Seite steht, sie unterstützt und ihnen hilft, ihre Ziele zu erreichen.

Die Betreuung des B-Kaders verbleibt in den Händen der Stützpunktrainer.

Eine meiner Aufgaben sehe ich im Auswerten der Qualifikationsturniere und einer anschließenden Einberufung möglicher Kandidaten in den A- und B-Kader, bzw. eine Beschickung der Besten aus diesem Pool zu der EM / WM Fita 3D.

In den A-Kader werden max. 3x4(Bogenklasse)x2(Geschlecht), also 24 Schützen aufgenommen. Ebenso in den B-Kader.

Als Qualifikationsturniere können FITA-3D-Turniere (national und international) dienen oder unter Umständen Turniere, die denselben Entfernungsmodus haben wie diese. Bei 3-Pfeil-Runden-Ergebnisse werden diese anschließend in Fita –Zählung (nur erster Pfeil zählt) umgewandelt. Daher erachte ich es als sinnvoll keinen absoluten Score als Maßstab, sondern vielmehr Mittelwerte zum Vergleich heran zu ziehen (siehe unter Qualifikationskriterien), denn dieses macht ebenfalls unabhängig von der Anzahl der geschossenen Targets. Bei Turnierwertungen, die nicht den FITA 3D-Wertungen entsprechen, werden die Schützen, die sich qualifizieren wollen, gebeten, mir den vom Schiedsrichter oder Veranstalter beglaubigten Scorezettel zu schicken. Ich werde diese dann entsprechend auswerten.

Zur Entscheidung über die Qualifikation werden die Turniere nach den geltenden 3D-FITA-Regeln bevorzugt.

Eine Beschickung zur EM/WM FITA 3D wird jedoch weitgehend, unter Absprache der anderen Bundes-Spartentrainer (die 3D-Schützen können parallel auch im Feld- bzw. Fita-Scheiben-kader sein), abhängig von der Vorjahresleistung bzw. von der momentanen Form gemacht werden.

Eine weitere Aufgabe meiner Bundestrainerstätigkeit sehe ich darin, die zur EM/WM beschickten Kaderschützen zu diesem Hauptwettkampf zu begleiten und sie nach besten Möglichkeiten in allen Belangen rundum zu betreuen und zu unterstützen, sie zu beruhigen und aufzumuntern, wo es nötig

ist, ein Teambuilding zu ermöglichen und mich mit ihnen gemeinsam über ihre Teilnahme bzw. ihren Erfolg zu freuen.

Ebenso unterliegt mir die Organisation vor Ort bzw. diejenige im Vorfeld. So z.B. die Informationsverteilung an die Schützen, was sie am Wettkampfort erwartet (Anreise/ Unterbringung/ Umfeld/ Umweltbedingungen/ Parcours/ Ablauf/ Teilnehmer anderer Nationen/ Zuschauer/ Kultur/ Land/ Bekleidung usw.).

Um ein gutes Arbeitsklima herzustellen, möchte ich zunächst einige Fragen mit dem einzelnen Schützen klären:

- Wie sehen die Ziele des Schützen aus?
- Was erwartet der Schütze von mir als National-Trainer?
- Wie sieht das soziale Umfeld des Schützen aus?
- Wie möchte der Schütze während des Wettkampfes behandelt werden?
- Was braucht der Schütze während des Wettkampfes?
- Was bedeutet der Wettkampf für den Schützen?
- Welche Einstellung hat der Schütze zum Training?
- Etc.

Während des Wettkampfes/Wettkampfperiode (FITA-3D-EM/-WM) sehe ich meine Aufgabe darin, alles vom Schützen fern zu halten, was ihn belasten bzw. von seiner Aufgabe ablenken könnte. Ebenso möchte ich jederzeit für Fragen ansprechbar sein und eventuell auftretende Schwierigkeiten nach Möglichkeit beseitigen oder zumindest versuchen zu minimieren. Zusätzlich erachte ich es als wichtig, dem einzelnen Schützen immer wieder die Möglichkeit von Einzelgesprächen zu geben, aber auch des Öfteren Teammeetings zu organisieren.

Da die Kaderschützen von mir während ihres Trainings unterm Jahr nicht persönlich betreut werden können, - dies sollte ein Personal Coach übernehmen -, werde ich mit ihnen, sofern ein Treffen nicht möglich ist, über das Internet und Telefon Kontakt während der Übergangs-, Aufbau- und Vorbereitungsphase halten. So soll es zu einem ständigen Informationsaustausch, z.B. Turnier- u. Trainingsprotokolle, Videoaufzeichnungen des Schussablaufes der Schützen usw., kommen. Ebenso möchte ich auch einen engen Kontakt zu den Personal Coaches, sofern vorhanden, pflegen.

Mir ist bewusst, dass Schützen, die sich für den A-Kader qualifizieren, dies aus eigener Kraft geschafft haben, es ihr alleiniger Verdienst ist und nur ihrem persönlichen Einsatz zu verdanken ist. Meine Aufgabe sehe ich darin, die Schützen zu unterstützen, damit sie dieses Niveau halten, bzw. verbessern können. Ebenso setze ich mir das Ziel diese Schützen so gut wie möglich für die Teilnahme an der EM/WM vorzubereiten, damit sie dort die bestmöglichen Chancen auf eine Medaille haben.

Dabei möchte ich Anlaufstelle für alle Fragen der Schützen bezüglich der Trainingsinhalte, der bevorstehenden Wettkampfperiode, der Regeln und dessen Änderungen etc. sein. Dies erfordert natürlich, dass ich mich selbst auf dem neuesten Stand halte, was z.B. Trainingsmethodik und Regeln betrifft und dieses an die Kaderschützen weitergebe. Um diese erfolgreich umsetzen zu können, möchte ich Literaturstudien (Buch-Neuerscheinungen und Internet) betreiben und regelmäßige an FITA Coach-Fortbildungsseminaren, bzw. Fortbildungsseminaren der BSO usw. teilnehmen.

Um eine optimale Wettkampfvorbereitung zu erreichen, möchte ich den A-Kadern-Schützen theoretisches Wissen vermitteln in:

- Trainingsaufbau, -ablauf und -planung
- Aufwärmprogramm
- Erholungstechniken
- Technik und Anleitung zur Technikkontrolle (z.B. Videoanalyse)
- Mentaltraining (Entspannung, Aktivieren, Training unter erschwerten Bedingungen, Atemtechnik usw.)
- Taktik
- Regelkunde
- Doping
- Ernährung (allg. u. während der Wettkampfperiode bzw. während des Wettkampfes)
- unmittelbare Wettkampfvorbereitung
- Material u. Tuning soweit mir möglich
- Bekleidungs- und Zubehörempfehlungen für den Wettkampf
- Krafttrainingsprogramm
- Koordinationsübungen zur Leistungssteigerung
- gezielte Übungen für spezielle Probleme im Schussablauf

Dieses Wissen möchte ich den Schützen des A-Kaders in schriftlicher Form zur Verfügung stellen, sowie in einem 3-4 tägigen Trainingslager besprechen. In diesem Trainingslager werden auch praktische Übungen durchgeführt. Ebenso soll dieses Trainingslager als direktes Vorbereitungstreffen für die bevorstehende EM bzw. WM dienen, in der alle Dinge im Team besprochen werden können. Ebenso soll an diesem Wochenende das Teamschießen geprobt werden. Während des Trainingslagers besteht für den Schützen, sofern vorher noch nicht geschehen, die Möglichkeit mir persönlich seine Wünsche bezüglich der Behandlung während des Wettkampfes, seine Ziele, Hoffnungen, aber auch Befürchtungen für den Hauptwettkampf zu äußern. Nach dem Trainingslager sowie nach der EM/WM bestehe ich auf einer Evaluierung meiner Trainertätigkeit. Die Schützen sollen ihre Meinung über meine Führung des Kaders anonym, eventuell schriftlich abgeben, damit ich mich, als Coach, für die Schützen positiv entwickeln kann.

Nach Abschluss der Wettkampfphase, bzw. sobald die notwendigen Daten zur Verfügung stehen, möchte ich gemeinsam mit jedem der A-Kader-Schützen und dessen Personal Coach einen Trainingsplan für das bevorstehende Bogenschießjahr erarbeiten. Dieser wird Empfehlungen für den Trainingsaufbau, die Teilnahme an nationalen Turnieren usw. beinhalten.

Der Schütze soll wissen, dass ich ihn in kein Schema pressen möchte. Ich akzeptiere die Individualität des Einzelnen (Körperbau, Verhaltensanlagen, Umfeld, Alter, Geschlecht, usw.) und bin mir bewusst, dass der Schütze freiwillig nicht nur viel Zeit, sondern u. U. auch viel Geld in den Sport und dessen Ausübung (Ausrüstung, Turnierteilnahme usw.) auf höchstem Niveau investiert.

Über jeden Schützen des A-Kaders möchte ich eine Akte führen u.a. mit:

- Datenblatt über den Schützen
- Ausrüstungsdatenblatt
- Aktuellem Schussablauf
- Trainingsplan
- Auswertung des Trainingstagebuches
- Nationale Turnierteilnahmeliste mit Ergebnissen, Auswertungen und Protokollen des Schützen
- Wünsche und Ziele des Schützen
- etc.

Alle erhaltenen Informationen werden selbstverständlich äußerst vertraulich behandelt und bleiben zwischen dem Schützen und mir.

Als Bundes-Spartentrainerin wünsche ich mir eine enge Zusammenarbeit mit den anderen beiden Bundes-Spartentrainern (Feld und FITA-Scheibe), dem Physiologen, Psychologen, den Sportfunktionären und allen anderen im Umfeld tätigen Personen.

B: Was wünsche ich mir von den A-Kader-Schützen.

Den Willen weiterzukommen.
Den Willen an sich zu arbeiten.
Den Willen hart zu trainieren.
Den Willen sich mit anderen zu messen.
Den Willen zur Teamarbeit.
Den Willen zum Siegen.

Damit der Schütze seine sich gesteckten Ziele erreichen kann, ist ein Mindestmaß an Fitness notwendig. Daher schlage ich dem Schützen vor, mindestens 2 Mal pro Jahr einen Fitnesscheck zu machen. Dies kann im Stützpunkttraining oder mit dem Personal Coach erfolgen. Dies gibt dem Schützen die Möglichkeit seinen Ist-Zustand festzustellen und, bei Unzufriedenheit mit demselben, diesen gezielt zu ändern.

Ebenso empfehle ich dem Kaderschützen zu Beginn jedes Jahres einen Check beim Hausarzt mit Seh- und Bluttest durchzuführen, um eventuelle Mängel aufzudecken und 2 Mal pro Jahr den Besuch beim Zahnarzt, da versteckte Entzündungen im Mundbereich eine Leistungssteigerung empfindlich hemmen können.

Auch das Rauchen ist leistungsmindernd, wirkt sich negativ auf die Gesundheit des Sportlers und den Menschen in seinem Umfeld aus und verringert die Fitness. Daher sollte man nach Möglichkeit den Tabakkonsum, so weit wie möglich einschränken und sich der Vorbildrolle, die man als Spitzensportler der Jugend gegenüber einnimmt, klar sein. Dies gilt auch für einen übermäßigen Alkoholgenuß, der in der Öffentlichkeit nicht gezeigt werden sollte.

Mit Eintritt in den Nationalkader wird der Schütze zum Repräsentant Österreichs. Diesem Umstand sollte er sich stets bewusst sein und dementsprechend handeln.
Da die Chance auf eine Goldmedaille bei den österreichischen Schützen im 3D-Bereich sehr groß ist, wünsche ich mir von den Kadermitgliedern das Auswendiglernen der Nationalhymne, damit dem Team ein peinliches Schweigen auf dem Siegerpodest erspart bleibt.

Während der Wettkampfperiode möchte ich eine gewisse Kleiderordnung vorgeben. Ich fände es gut, wenn diese von den Schützen auch eingehalten werden würde.

Die Teilnahme am Trainingslager (Inhalt s.o.) aller 3D-A-Kader-Schützen (wenigstens all jener Schützen aus A-, bzw. B-Kader, die zur nächsten EM/WM beschickt werden) wäre sehr wünschenswert.

Die Teilnahme an den herkömmlichen Stützpunktrainings möchte ich den 3D-A-Kader Schützen freistellen. Sollten jedoch an diesen Trainingsterminen Themen aufbereitet werden wie z.B. Mentaltraining, empfehle ich den Schützen die Teilnahme sehr. Ich werde die Schützen der entsprechenden Sektion informieren, an welchem Stützpunktraining ich anwesend sein werde, um ein persönliches Treffen zu ermöglichen.

Ein von mir eigens geleitetes Stützpunktraining (unterteilt in West, Mitte, Ost) nur für 3D-Schützen bei einem Parcours fände ich sehr überlegenswert.

Das Führen eines Trainingstagebuches halte ich für sehr wichtig. In ihm sollte der Schütze Datum, Uhrzeit, Ort und Wetter, Ziel des Trainings, Anzahl und Bewertung der Pfeile, gegebenenfalls Scores bei wettkampfähnlichem Training, Trefferlage, physiologische und psychologische Befindlichkeit vor, während und nach dem Training, Trainingsbewertung, wie und von was sie eventuell von der Umsetzung abgelenkt wurden usw. notieren.

Ebenso ist für mich wichtig, dass jeder Kader-Schütze seinen gesamten Schussablauf bis ins kleinste Detail schriftlich ausformuliert, einschließlich der Emotionen und Schlüsselwörter und diesen immer wieder aktualisiert.

Nach einer Turnierteilnahme wünsche ich mir vom Schützen ein Protokoll. Wie haben sie das Turnier empfunden, mit welchen Zielen sind sie gestartet, haben sie sie umsetzen können? Wenn ja, wie?. Wenn nicht, wo lag die Ursache? U.v.m.

Sehr hilfreich für den Schützen wäre es, wenn der Partner einen Massagekurs belegen würde. Eine Schulter-Massage nach dem Training kann die Regenerationszeit um einiges verkürzen, so dass einem baldigen Training nichts mehr im Wege steht.

Ich wünsche mir von den Kaderschützen, dass, sollte einmal eine Saison nicht so gut laufen, sie nicht gleich aufgeben, sondern Hilfe suchen.

Sollte ein Schütze das Auftreten von Target Panic befürchten, stehe ich gerne zur Beratung und mit Übungsvorschlägen zur Verfügung.

Mir ist wichtig, dass die Schützen die Freude am Bogenschießen nicht verlieren. Denn dies sollte noch immer die vorrangigste Motivation zum Betreiben unserer schönen Sportart sein.

C: Was wünsche ich mir vom Österreichischen Bogensportverband?

Ich wünsche mir eine enge Zusammenarbeit mit den Funktionären, eine Diskussion über meine Vorschläge und anschließende Unterstützung meiner Entscheidung.

Des Weiteren eine finanzielle Unterstützung für die Kaderschützen (Beschickung).

Die Bereitstellung einer FITA konformen Kleidung (Austria oder AUT am Rücken) fände ich angemessen. Dabei fände ich es schön, wenn die Farben in Anlehnung an die Staats-Farben rot-weiß gewählt werden. Wobei Rot als Grundfarbe, da nicht nur im Wald weniger empfindlich, zu bevorzugen wäre. Außerdem erachte ich es als sinnvoll, vorne ein Logo anzubringen, da im 3D-Bereich international einige Medaillen zu erwarten sind.

