

Sekine Yoshio Sensei

Vortrag zum Thema

Verhalten des Trainers während eines Wettkampfes

gehalten beim
Kader- und Trainer-Seminar
Rottweil
19.-21. August 2016

übersetzt von Manfred Speidel



Während eines Wettkampfes darf der Trainer nicht irgendwelche allgemeinen Ratschläge geben, wie: *kämpfe mehr*. Wichtig ist, dass man einen ganz genau detaillierten Punkt weitergeben kann. Dieser eine Ratschlag soll nicht so sein, dass man sagt: *Du hast das und das falsch gemacht*. Sondern aus dem, was man gesehen hat, einen Punkt herausnehmen, den man als positiven Ratschlag, woran der Schütze denken soll, weitergibt. Es muss zudem ein Ratschlag sein, den der Schütze in der Situation voll und ganz annehmen kann, sich zu eigen machen kann. Das muss der Trainer beachten.

Das zweite ist, dass der Trainer zwei Dinge immer im Auge haben muss:

- salopp gesagt: wie ist der Schütze drauf, was leistet er und
- wo gehen die Pfeile hin

Insbesondere ist das wichtig, wenn der Trainer sieht, dass die Pfeile sich nicht in einem Bereich konzentrieren, sondern streuen. Meistens ist dann die Analyse, dass die *TSUNOMI* nicht richtig arbeitet oder dass links und rechts nicht zusammenkommen. Im letzteren Fall kann man als Rat einfach geben: *Siehe zu, dass links und rechts zusammen abschießen*. In diesem Fall nicht in Details gehen, sondern dem Schützen nur den einen kurzen Rat geben: *links und rechts zur gleichen Zeit abschießen*.

Wenn man sieht, dass *YURUMI*, also zurückgehen, aufkommt, dann nicht etwa sagen: *zieh mehr aus*, sondern immer *TSUNOMI plus mehr ausziehen*, als Rat geben. *YURUMI* wird meist nicht in der Hand oder im Ellenbogen verursacht, sondern in der Schulter. Wenn man davon ausgehen kann, dass der Schütze es selber merkt, dann kann man sagen: *mach die Schulter fester*.

Wenn die Pfeile nicht streuen, sondern z.B. immer nur über oder unter dem *MATO* auftreffen, dann gibt man als einzigen Rat: *nocke anders ein*. Wenn die Pfeile immer nach unten gehen, dann nocke etwas tiefer (1-2 mm) ein, wenn sie immer nach oben gehen, dann nocke etwas höher ein. Wichtig ist, dass der Schütze während des Wettkampfes nicht sein Zielbild verändern muss. Das Verändern des vertikalen Zielbildes ist sehr schwierig. Da kommt der Schütze durcheinander. Wichtig ist, dass der Schütze dadurch nicht gestört wird, sondern immer das gleiche Zielbild behalten kann.

Schwieriger ist es, wenn die Pfeile immer nur links oder rechts außerhalb des *MATO* ankommen. Der Trainer muss beurteilen können, z.B. beim *YURUMI*, wenn die Pfeile immer nach links gehen, ob er ihm den Rat gibt, links und rechts weiter zu ziehen, oder ob er ihm den Rat gibt, das horizontale Zielbild etwas zu verändern. Der Trainer muss beurteilen können, was in diesem Fall im aktuellen Wettkampf effektiver ist.

Im Gegensatz zum Anfänger gibt es beim Fortgeschrittenen/Erfahrenen die Möglichkeit, wenn man merkt, er kommt dadurch nicht durcheinander, das horizontale Zielbild etwas zu verändern oder anzupassen. Wenn jemand mittig zielt und die Pfeile immer nach rechts gehen, dann zu sagen: *ziele etwas weiter nach links*.

Der nächste Punkt ist zu sehen, ob der Schütze weiß oder sich beobachten kann, was er tut. Wenn zum Beispiel der Trainer merkt, dass der Schütze in der Situation unsicher ist, dass er versucht herauszubekommen, woher die Unsicherheit kommt. Wenn beispielsweise das Schießen im Wettkampf völlig anders ist als im Training, dann muss sich der Trainer mit dem



Schützen unterhalten, um herauszufinden, was der Grund sein kann. Es kommt in jedem Fall darauf an, dass der Schütze seine Unsicherheit oder Nervosität verliert.

Wenn jemand 4 Treffer gemacht hat, ist es wichtig, dass man ihn lobt, aber sofort eine Aufgabe gibt. Es ist ein Fehler zu sagen: *schieße genauso noch einmal, wie Du gerade geschossen hast*. Er muss eine zusätzliche Aufgabe bekommen, weil er sonst nachlässig wird.

Der Trainer muss auch immer aufpassen und vorbereitet sein, dass eines der Geräte kaputt geht oder repariert werden muss.

Was man dem Schützen, der sich auf einen Wettkampf vorbereitet, sagen muss, ist: *IKKEN NAKAZUMI*. Wie es im *MOKUROKU* Nr. 1 steht, dass er in der "Sicherheit eines Hauses" ist.

Man muss einkalkulieren, dass ein Schütze im Wettkampf ca. 80% seines normalen Trainingsdurchschnittes erreicht. Wenn er das erreicht, ist er gut. Es gibt aber auch die umgekehrte Situation, dass Schützen durch die Anspannung im Wettkampf stimuliert sind und besser treffen als normal. Denen muss man dann eben die Aufgabe geben, im normalen Training bessere Ergebnisse zu erzielen.

