

10 Gründe, fürs Sportschießen

(1) Disziplin:

Mehr Kraft, Ausdauer, Hand-Auge-Koordination, Feinmotorik sind nur ein paar der körperlichen Aspekte, die im Schießsport erlangt werden, aber nicht nur diesen Sport, sondern das ganze Leben betreffen. Disziplin ist die Grundlage für den Schießserfolg. Die Einhaltung eines strikten Trainingsplans, die Pflege der Ausrüstung und die konsequente Anwendung der Schießgrundsätze sind Aspekte eines disziplinierten Schützen.

(2) Kraft in den Armen:

Eine Schusswaffe zu bedienen erfordert starke, stabile Arme und Hände. Um zielen und den Schuss ins Ziel bringen zu können, müssen Arme und Hände ruhig gehalten werden können. Somit wird die Muskulatur von Armen, Oberkörper und Rücken ganz besonders im Bogensport gekräftigt.

(3) Fokus und Konzentration:

Die Augen auf dem Ziel zu halten, während man zielt, erfordert viel Fokus. Die Fähigkeit, den Fokus und die Konzentration aufrechtzuerhalten, ist im Schießsport von entscheidender Bedeutung. Die Athleten müssen ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten in Einklang bringen, um präzise Schüsse abzugeben. Diese Konzentration erfordert das Ausschalten von Ablenkungen, seien es innere Ablenkungen wie aufdringliche Gedanken oder äußere Ablenkungen wie Zuschauer-geräusche oder Wetter-bedingungen.

(4) Sehkraft:

Schießtraining kann keine Augenfehler beseitigen. Das Auge wird so trainiert, dass die Sehkraft sich verbessert oder weniger schnell abnimmt. Das Auge bekommt eine Pause vom Gestarre auf Computer, Fernseher, Handys und Tablets und entlastet dadurch die Augen.

(5) Verantwortungsgefühl:

Verantwortungsgefühl wird durch die Bank weg beim Schießsport gelehrt um Sicherheit und Fertigkeit zu entwickeln.

(6) Geduld und Gelassenheit:

Schießen ist ein Geduldssport; Hektik kann zu Fehlern und schlechten Leistungen führen. Erfolgreiche Schützen wissen um den Wert der Gelassenheit, besonders in unerwarteten Situationen oder unter Leistungsdruck.

(7) Mentale Disziplin:

Viele mag es erstaunen, aber der Schießsport ist vorrangig ein mentaler Sport. Erfahrene Schützen glauben, dass Schießen zu 90% geistiger Natur ist. Die Konzentration wird geschärft und erweitert. Vielfältige Problemlösungsaktivitäten wie Logik, Mathematik und kreatives Denken ("outside the box"- Denken) werden benötigt und müssen angewendet werden, um auf jedem Level des Schießsports erfolgreich zu sein. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten ist im Schießsport von entscheidender Bedeutung. Selbstvertrauen fördert eine positive Einstellung, während mentale Stärke den Sportlern hilft, Rückschläge zu überwinden und ihre Ziele im Auge zu behalten. Für manche scheint Schießen etwas sehr Gefährliches und Furchteinflößendes zu sein. Wenn man jedoch ordentlich eingewiesen und geschult wurde, ist es eine großartige Art und Weise, dadurch Selbstvertrauen aufzubauen. Vor allem aber lernen Schützen, mit Stress und Anspannung umzugehen und durch bewusste Atmung und Konzentration zur Ruhe zu kommen – so ist Schießen fast „meditativ“ und setzt Kräfte und Potenziale frei, die den Schützen auch im Alltag und Berufsleben zugutekommen.

(8) Anpassungs- und Problemlösungsfähigkeit:

Schützen sind häufig mit sich ändernden Bedingungen konfrontiert und müssen ihre Strategien entsprechend anpassen. Die Fähigkeit, Probleme schnell zu erkennen und zu lösen, kann den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen.

(9) Adrenalin:

Eine Waffe zu halten und abzufeuern kann etwas Berauschendes sein! Ihr Adrenalinpiegel wird hoch gehen und so eine Welle an Energie veranlassen, durch ihr Blut zu pulsieren. Ein erhöhter Adrenalinpiegel im Blut wird ihrer Leber signalisieren Glykogen zu spalten, die Substanz, die ihre Muskeln mit Glukose versorgt, die primäre Quelle an Treibstoff in ihrem Körper.

(10) Gleichgewicht:

Absolut ruhig in der Schießstellung zu verharren während man mit der Waffe das Ziel anvisiert, trainiert ihre Innenmuskulatur (core muscles), welche eine korrekte Körperhaltung unterstützt. Wenn die Unterleibsmuskulatur schwach ist, muss der untere Rücken zusätzlichen Druck und Gewicht von so simplen täglichen Aufgaben wie beispielsweise Gehen aushalten. Wenn man die Unterleibsmuskulatur kräftigt, macht man es möglich, dass das Gewicht des Oberkörpers gleichmäßig auf Front und Rücken verteilt wird, was das Gleichgewicht verbessert.“