**ZIELEN UND TREFFEN IM ZIELSPORT**

Die folgenden Ausführungen nehmen ausschließlich auf jene Sparten Bezug, in denen ein Sportgerät vom „Schützen“ mittels einer (feinmotorisch und koordinativ meist anspruchsvollen) Bewegung auf das Ziel geworfen / geschlagen / geschoben / geschossen etc. wird. Primär werden sich daher Golfer, Bahnengolfer, Stocksportler, Dart-Schützen, Kegler und Bowlingspieler, u.U. auch Bogenschützen angesprochen fühlen; ein Geltungsanspruch besteht allerdings auch beispielsweise für Basketball und Fußball – sofern es sich um Standardsituationen bzw. so genannte „ruhende Bälle“ handelt., also um Freiwürfe, Strafstöße u.dgl.)

1. In allen oben genannten Disziplinen wird sich der Anfänger, der „etwas treffen will“, zunächst darum bemühen, ein Grundmuster der Bewegung (= der erforderlichen „Technik“) anzueignen. Und auch wenn es sich dabei vorerst nur um eine so genannte „Grobform“ handelt, muss das Gehirn des Sportlers dabei eine Leistung von ungeheurer Komplexität erbringen: eine Aufgabenstellung wird wahrgenommen, ein Ziel „angesprochen“, und schließlich gilt es, die notwendigen Muskeln in angemessener Weise zu „enervieren“, also Spannung und/oder Entspannung in exaktem Zusammenspiel und funktionaler Abfolge zu initiieren. Der Vorgang involviert hunderte Millionen wenn nicht sogar Milliarden von Neuronen, in Sekundenbruchteilen werden im wahrsten Sinn des Wortes „unzählige“ synaptische Verbindungen aktiviert oder neu gestaltet – und bis die Bewegung „gelernt“ , d.h. bis eine erste relativ dauerhafte neuronale Prägung erfolgt ist, wird auch bei intensivem Training einiges an Zeit vergangen sein. (Vgl. zum neurobiologischen Hintergrund auch unter „Kognition und Emotion“)
2. Der Fortgeschrittene feilt an seiner Technik, die seine Treffsicherheit erhöhen soll. Er korrigiert oder besser: erweitert seine erarbeitete Grobform, adaptiert vielleicht manches unter dem Aspekt individueller Fähigkeiten oder spezieller Erfordernisse und lernt schließlich auch, aus einem Repertoire an Bewegungsvarianten eine den jeweiligen Erfordernissen angepasste Feinabstimmung vorzunehmen. In Anbetracht der oben angesprochene Komplexität der neuronalen Prozesse wird klar, dass es sich auf diesem technischen Niveau unmöglich um ein gezieltes und bewusstes „In-Bewegung-Setzen“ einzelner Körperteile handeln kann. Einmal mit dem motivationalen Schub der sportlichen Aufgabe aktiviert, schaltet unser Gehirn gewissermaßen auf „Autopilot“ und erinnert sich an das im Training Gelernte.
3. Ein „Könner“ hat „seine“ Technik bereits abgespeichert. Zielansprache, als relevant erkannte Parameter werden mit einbezogen - und das Gehirn übernimmt die Exekution! Ist der Sportler adäquat konzentriert, können störende oder auch nur unpassende Fakten die Schwelle der bewussten Wahrnehmung nicht überschreiten. (Lärm existiert zwar, aber er wird nicht gehört; etwas schmerzt, aber der Schmerz wird nicht registriert; der Sieg ist zwar in greifbarer Nähe, aber es wird kein vorauseilender Gedanke an ihn verschwendet …….) Wenn jetzt auch noch die emotionale Einbettung stimmen sollte, steht einer optimalen Performance nichts mehr im Wege. Vor diesem Hintergrund erhalten klassische Ermahnungen wie „Nur nicht zu viel nachdenken!“ oder „Einfach loslassen / raus lassen / zulassen!“ neues Gewicht. Ein „Könner“ muss eigentlich nur eines: sich selbst nicht im Weg stehen!

**Daraus resultieren drei Empfehlungen:**

* **Ein Anfänger** bzw. Schüler sollte sich auf eine seinem Leistungsstand entsprechend e korrekte Bewegung bzw. Bewegungsabfolge konzentrieren. Die besten Erfolge wird er erzielen (= er wird am meisten treffen), wenn er seinen **Focus überwiegend auf sich selbst** und das „Grundmuster“ der Bewegung richtet.
* **Der Fortgeschrittene** setzt seinen mentalen Schwerpunkt bereits auf Bewegungsdetails, er richtet seine Konzentration auf Schlüsselstellen seiner individuell geformten Bewegung. Zusätzlich **verschiebt sich sein Focus bereits zunehmend in Zielrichtung nach außen**.
* **Der „Könner“** schließlich **bereitet das Fundament** für sein erfolgreiches Schießen/Werfen **durch eine ganzheitliche Konzentration nach innen;** er registriert und reguliert sensibel Atemfrequenz, Muskeltonus und emotionale Bereitschaft. **Doch dann richtet er seinen Focus ausschließlich – total auf sein Ziel, visualisiert den „Treffer“ – und trifft ganzheitlich.**