



Dietmar Vorderegger

Ich komme nicht mehr weiter

Immer wieder hört man von Schützen, dass sie „anstehen“, also die Leistungen nicht mehr besser werden, obwohl sie viel und oft schießen. Das mag mehrere Gründe haben. Zum einen kann es natürlich fehlendes Talent sein, es kann aber auch daran liegen, dass man selbst nicht in der Lage ist, sein Potential voll auszuschöpfen. Oft genügt es nur, die Möglichkeiten aufzuzeigen.

Habe ich Talent?

Mit Talent oder Begabung wird eine bestimmte Leistungsvoraussetzung auf einem bestimmten Gebiet bezeichnet. Bei dieser Leistungsvoraussetzung handelt es sich üblicherweise um eine oder mehrere Fähigkeiten in einem bestimmten Bereich. Diese kann überdurchschnittlich hoch, aber auch unterdurchschnittlich sein. Es scheint aber so, dass es kein eigenes Talent „Bogenschießen“ gibt. Durch die genetische Forschung sind inzwischen wenigstens 52 verschiedene Gene (bzw. Genmutationen) identifiziert worden, die eine Auswirkung auf verschiedene Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit haben. Das heißt, dass es eine Kombination aus verschiedenen Faktoren sein kann, die sich eben beim Bogenschießen auswirken können (vgl. Swan M. *Applied genomics: Personalized interpretation of athletic performance genetic association data for sports performance capability and injury reduction*. In: *The Journal of Bioscience and Medicine* 2:1).

Das hat natürlich Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit eines Bogensportlers. Jeder hat eine gewisse Bandbreite, in der sich seine Leistungen bewegen. Ist man gut trainiert, wird man sich im oberen Bereich dieser Bandbreite bewegen. Trainiert jemand wenig oder gar nicht, wird sich die Leistung im unteren Bereich bewegen.

Es ist aber in der Regel fast auszuschließen, dass man weit unter seine Bandbreite fällt. Ein ehemaliger Weltklaseschütze wird, wenn er z.B. bei IFAA-Meisterschaften regelmäßig mit dem Langbogen zwischen 460 und 500 geschossen hat, auch in untrainiertem Zustand nicht unter 400 fallen. Er wird sich dann – sofern noch an Turnie-

ren interessiert – am unteren Ende seiner Bandbreite bewegen.

Auch in der anderen Richtung wird man mit viel Aufwand aber auch nicht Weltmeister werden, wenn es das eigene Talent (Leistungsbandbreite) nicht zulässt. Da wird auch der beste Trainer

nicht helfen können. Man wird sich maximal am oberen Rand seiner Bandbreite bewegen (Bild 1).

Schützen, die wenig üben oder trainieren, werden auch mit Leistungsschwankungen zu kämpfen haben. Ist man nicht in Übung, wird man feststellen, dass es einmal

gut läuft, das andere Mal aber wieder schlecht. Der Grund liegt darin, dass man sich hier sehr stark innerhalb seiner Leistungsbandbreite bewegt (Bild 2). Es wird aber auch hier nicht passieren, dass man extreme Ausreißer nach oben und nach unten außerhalb seiner Bandbreite hat; sofern

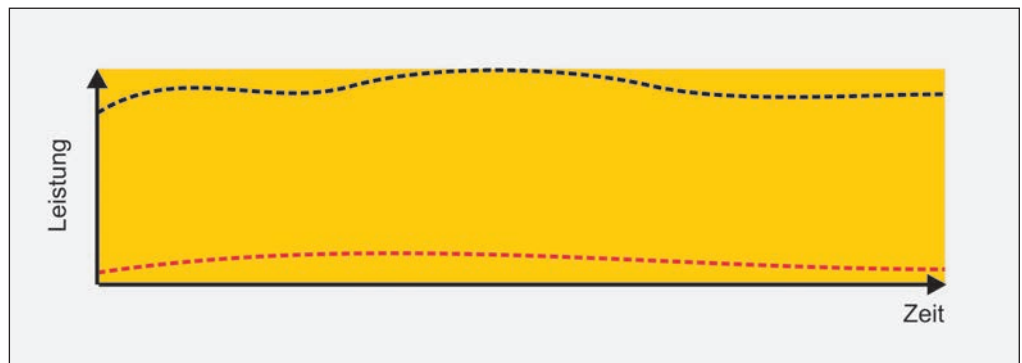


Bild 1: Jeder Schütze hat eine gewisse Leistungsbandbreite. Trainiert man viel, liegt man am oberen Rand, trainiert man wenig, ganz unten.

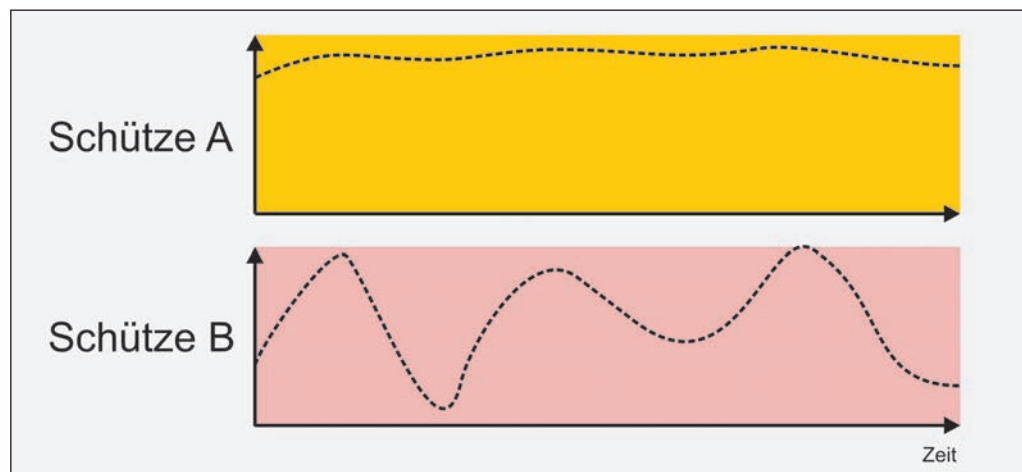


Bild 2: Trainiert man viel (Schütze A), gibt es weniger Leistungsschwankungen und man wird am oberen Endes seiner Möglichkeiten sein. Trainiert man wenig, wird man die gesamte Bandbreite ausnützen (Schütze B).

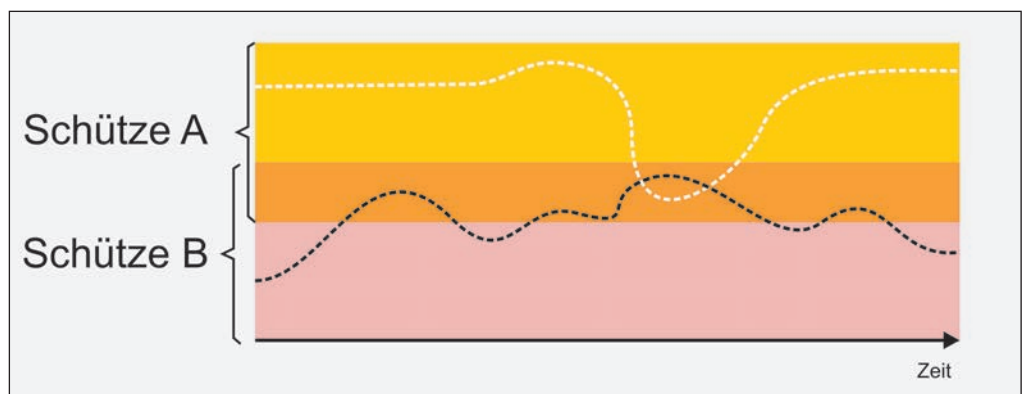


Bild 3: Hat Schütze A einmal einen schlechten Tag und zufällig Schütze B einen guten, dann kann es schon vorkommen, dass es Überschneidungen geben kann und der schlechtere Schütze besser schießt. Das aber auch nur in Ausnahmefällen.