

## **J+S Fortbildungskurse**

# **Video Analysen im Sportschiessen**

**An den beiden Samstagen, 03. und 17. Dezember 2016, wurden als Saisonabschluss die Fortbildungskurse (FBK) für J+S Leiter Sportschiessen in der Kaserne Bülach, im Lehrgebäude 1, durchgeführt. Den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern wurde das hochinteressante Thema „Video Analysen im Sportschiessen“ geboten.**

Total nahmen 70 (Vorjahr 80) J+S Leiterinnen und Leiter an einem dieser beiden Fortbildungskurse teil. Damit ein J+S Absolvent und Verbandstrainer seinen Status behält und nicht sistiert wird, ist er verpflichtet, alle 2 Jahre einen FBK zur Statuserneuerung zu besuchen. Die J+S-Leiter und Trainer wurden bereits im Frühling von Heinz Bolliger, Ressortleiter Kaderausbildung des Zürcher Schiesssportverbandes (ZHSV) zu diesen FBK's eingeladen.

René Koller, Gruppenleiter Ausbildung Pistole im Zürcher Schiesssportverband (ZHSV), begrüßte die Teilnehmer. Dino Tartaruga war in diesen beiden FBK Hauptreferent. Als J+S Experte und Schiesssportwissenschaftler (Uni Bern) arbeitet er auch für den Schweizer Schiesssportverband (SSV), zuständig für Sportwissenschaft und Leistungsdiagnostik. Mit wissenschaftlichen Methoden geht er im Sportschiessen neue Wege. Er erarbeitete mit den KursteilnehmerInnen und Kursteilnehmern die komplexe Wirkungskette der Resultatentstehung. Er erklärte die Anforderungen, die Informationsformen, die Feedbacks, das nötige technische Training und die Ursachen des Wirkungsmechanismus. Mit praktischen Experimenten veranschaulichte er, wie J+S-Leiter / Trainer ihre Schützlinge unterstützen und mit Video Analysen zu besseren Resultaten führen können.

Ein wichtiger Teil waren die praktischen Gruppenarbeiten am Nachmittag. Vorgegeben waren Analysen und Beispiele von bekannten Schiesssportlern, welche auf den Labelstandorten oder im Spitzensport trainieren. Die Aufgabe bestand darin, nach den Video-Analysen die Ursache, Wirkungs – und Mechanismen zu ergründen, um diese in der nächsten Trainingseinheit mit Schwerpunktbildung einfließen zu lassen.

Am Ende der Kurstage konnten die J+S Leiter und Trainer mit einem ganzen Korb voller neuen Erkenntnissen und Ideen nach Hause gehen. Es liegt nun an ihnen zu entscheiden, ab welchem Leitungsniveau diese Methodik „Video Analysen“ bei ihren Schützlingen zur Anwendung gelangen soll.

*Heinz Bolliger*

J+S Fortbildungskurse

Video Analysen im Sportschiessen



Sportwissenschaftler Dino Tartaruga  
"Wirkungskette Resultatentstehung",



Das Resultat ist konstanter als die Bewegungen es eigentlich zulassen.



In beiden J+S-FBK's war "Full House".



Der ESO 14 Oberst Gerhard Gräzer (mitte) war ebenfalls Teilnehmer.



Gewehr-, Pistolen- und Armbrustschützen beim analysieren von praktischen Beispielen.