

# Eine Medaille pro Jahr

Die Nachwuchsschützen aus Niederbuchsiten haben eine erfolgreiche Premiersaison hinter sich

Die 50-/10-m-Juniorenabteilung des Schiessvereins Niederbuchsiten hat im ersten Jahr ihres Bestehens bereits die Bronzemedaille in der Solothurner Gruppenmeisterschaft gewonnen. Die Buchsiter setzen dabei im Training einen Schwerpunkt auf die psychologischen Aspekte des Sportes.

VON EMANUEL GISI

Ein Aspekt, der die Leistung eines Schützen massgeblich beeinflusst, ist die Konzentration. Die Niederbuchsiter Nachwuchsschützen können hier auf das Fachwissen ihres Haupttrainers Simon Berger zählen. Der 54-Jährige hält die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, «für das Wichtigste, zusammen mit diszipliniertem Training.» Hauptsächlich Atem- und Konzentrationstechniken trainiere er mit den Junioren. «Wir machen vor allem mentale Übungen, um «Kondition durch Konzentration» zu erreichen. Gerade in den letzten Jahren habe ich festgestellt, dass den Jugendlichen mehr und mehr die «Kondition für die Konzentration» fehlt», sagt Berger. «Es ist wichtig, dass sich ein Athlet voll auf seine 20 Schüsse konzentriert und sich nicht ablenken lässt. Sei dies vom Zwischenresultat, von unmittelbaren äusseren Einflüssen oder von Dingen, die tagsüber passiert sind.»

**DAS MENTALE TRAINING** ist erfolgreich. Die Junioren des SV Niederbuchsiten «sind in der Regel im Wettkampf stärker als im Training», so Simon Berger, «trotz der Drucksituation kommen sie auf zwei, drei Punkte mehr als im ihnen bekannten Trainingsumfeld.» Berger ist zudem überzeugt, dass die gesteigerte Konzentrationsfähigkeit seinen Junioren

## DIE SERIE AM SONNTAG

Das Oltner Tagblatt beleuchtet die Nachwuchsarbeit in den regionalen Sportvereinen. Schon vorgestellte Abteilungen finden Sie unter [www.oltner.tagblatt.ch](http://www.oltner.tagblatt.ch)



Die Niederbuchsiter Nachwuchsschützen betreiben auch mentales Training, um im Wettkampf dem Druck gewachsen zu sein.

ren auch ausserhalb des Schiessstandes hilfreich ist.

Die Aufgabe der Trainer beschränkt sich nicht nur auf die Hilfestellung bei den mentalen Elementen des Schiesssports. «Es dauert ungefähr drei Jahre, bis ein Junior wirklich selbstständig schiessen kann», sagt Norwin Berger, der Bruder von Simon Berger, der sich ebenfalls als Nachwuchstrainer im SV Niederbuchsiten engagiert. «Wir schauen darauf, dass in jeder Trainingseinheit für zwei Nachwuchsschützen ein Trainer zur Verfügung steht», so Berger. «Es muss jemand da sein, der weiss, woran es liegen könnte, wenn es nicht funktioniert.» Dafür stellen sich neben den regulären Juniorentrainern des SVN auch die aktiven Schützen zur Verfügung.

«**DIE ROLLE DES TRAINERS** ist die Rolle des Beobachters», erklärt Simon Berger. Er beobachtet Atemtechnik, Auge und Finger des von ihm betreuten Juniors. «Also das, was man von aussen beurteilen kann.» Je nach Talent gelinge es dem ei-

nen besser als dem anderen, Anweisungen und Tipps umzusetzen, das Wichtigste für einen Trainer sei aber, dass er dem Junior mit seinen Anweisungen gerecht werde. «Es gibt mehr als einen Weg, wie man erfolgreich schiessen kann.» Deshalb führen die SVN-Junioren auch Buch über die vorgenommenen Veränderungen, es soll nachvollziehbar bleiben, was wann wie umgestellt wurde. «Ausserdem kann man sich auch einfach nicht alles merken», so Berger, «gerade was die Gewehreinstellungen betrifft.»

Auch Präsident Markus Müller, der

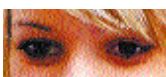
die vor einem Jahr entstandene 50-/10-m-Luftgewehrabteilung des SVN mit Wohlwollen beobachtet, hilft den jungen Schützen «fünf oder sechs Mal im Jahr», wie er sagt. Sonst habe er mit der neuen Abteilung nicht so viel zu tun. «Wir sind immer noch hauptsächlich ein 300-m-Schiessverein», sagt Müller, «schon nur, weil die 50-/10-m-Abteilung so jung ist. Aber gerade für die Junioren ist diese Distanz aus sportlicher Perspektive sehr interessant, weil sie im Gegensatz zu den 300 Metern olympisch ist.»

## SCHIESSEN

### SV Niederbuchsiten

**Gründung:** 1990, 50 m/10 m seit 2008  
**Nachwuchsabteilung:** 20 Junioren  
**Budget:** ca. Franken 5000  
**Betreuung:** 3 A-Trainer/-Instruktoren, 5 Trainer, 10 Hilfstrainer  
**Grösster Erfolg:** 3. Platz an der Solothurner

Junioren-Gruppenmeisterschaft 2008  
**Ziele:** Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung bieten, die Grösse und den Standard der Nachwuchsabteilung mindestens halten, professionelle Betreuung der Junioren.



## AUGENBLICK

Mit dieser **MUSIK** stimme ich mich auf den Wettkampf ein: Vor einer Kür höre ich ein paar-mal die Kürmusik – sonst manchmal auch aufputschende Musik.

Aus diesem Wettkampf möchte ich einmal **ALS SIEGER** hervorgehen: Das wäre die Schweizer Meisterschaft gewesen, das habe ich nun aber geschafft ... Also: Im nächsten Jahr mit Lullaby den Titel verteidigen.

Das ist mein **«LIEBLINGSGEGNER»** (und: weshalb): Meine Schwester Carla. Einerseits hofft man besser zu sein als sie, andererseits mag man ihr den Erfolg auch gönnen.

**TRAINING** bedeutet dem Alltag entfliehen.

Das sind meine **BEVORZUGTEN WETTKAMPFBEDINGUNGEN:** Nicht allzu heiss, eine gute Vorbereitung, keine Spannungen mit anderen Reiterinnen – und der Trainer sollte dabei sein.

Das esse ich **ZULETZT VOR** einem Wettkampf: Schoggi! Vorher ein reichhaltiges Frühstück mit Eiern und Fleisch ... und Orangensaft.

Dieses **WETTKAMPFRITUAL** gehört dazu: Ich ziehe immer die Reithosen, Reitsocken und das Haarband an, mit denen ich Erfolg hatte. Auch trage ich immer dieselbe Frisur.

**SIMONA AEBERHARD (18)** wurde vor zwei Wochen auf ihrem Wallach Redwood Schweizer Meisterin im Dressurreiten in der Kategorie Junge Reiter. Die Oltnerin nimmt im Herbst an der Universität Bern ein Jura-Studium auf. Mit dem Hengst Lullaby verfügt sie seit kurzem über ein zweites Pferd. (AGU)

## MOMENT DES MONATS JUNI



Das 100-Jahr-Jubiläum des FC Olten liess einige Fragen offen – etwa auch folgende: **Warum assistierten Schiedsrichter Sepp Schuler beim Prominentenspiel zwei Kühe? Warum leitete Schuler die Partie nicht auch gleich als wilder Stier? Als solche gebärdeten sich dafür zuweilen manche «Promi-Kicker». Doch trotz häufiger Reklamationen: Zur Aussage «Du blöde Kuh!» liessen sich auch die Ex-Internationalen nicht hinreissen.** (AGU)



Sport aus der Dose

## VOR 1 JAHR

### OT Juli 2008 (1)

**HAKAN YAKIN WECHSELT** nach Katar. Der bisherige YB-Captain unterschreibt bei Meister Al Gharafa einen Zweijahresvertrag. Die Kataris bezahlen vier Millionen Franken für Yakin.

**ENTTÄUSCHUNG FÜR** Fabian Cancellara: Der Berner beendet das erste Zeitfahren der Tour de France nur auf dem fünften Rang. Die 29 Kilometer lange Prüfung gegen die Uhr wird vom Deutschen Stefan Schumacher gewonnen. Dieser wird später des Dopings überführt.

**DER BESTVERDIENENDE** Schweizer Sportler hinter Roger Federer heisst ab sofort Mark Streit. Nach starker NHL-Saison bei den Montréal Canadiens wechselt der Berner Verteidiger für fünf Jahre zu den New York Islanders. 20,5 Millionen US-Dollar wird der Captain der Schweizer Nationalmannschaft bei Erfüllung der gesamten Vertragsdauer kassieren.

## VOR 10 JAHREN

### OT Juli 1999 (1)

**BORIS BECKER WIRD AUS** seinem Wohnzimmer geschmissen – und tritt zurück. Nach einer klaren Achtelfinalniederlage gegen den Australier Patrick Rafter erklärt der 31-jährige Deutsche seinen sofortigen Rücktritt. 1985 hatte Becker als 17-Jähriger als jüngster Sieger aller Zeiten in Wimbledon erstmals triumphiert; zwei weitere Turniersiege auf dem «heiligen Rasen» folgten. Die 99er-Austragung wird von Pete Sampras gewonnen.

**DIE PRESTIGETRÄCHTIGE** Bergankunft auf Alpe d'Huez wird eine Beute Giuseppe Guerinis, der solo gewinnt. Beinahe wäre der Italiener aber noch um den verdienten Erfolg gebracht worden: Auf dem letzten Kilometer wird er von einem fotografierenden Zuschauer mitten auf der Strasse zu Fall gebracht. Er rettet aber gut 20 Sekunden Vorsprung auf Tonkow, Escartin und eine Gruppe mit Zülle und Gesamtleader Armstrong ins Ziel.

## VOR 25 JAHREN

### OT Juli 1984 (1)

**IN ALLEN FÜNF WETTBEWERBEN** in Wimbledon heissen die Sieger gleich wie im Vorjahr. John McEnroe (gegen Jimmy Connors) und Martina Navratilova (gegen Chris Lloyd-Evert) triumphieren im Einzel, McEnroe mit Partner Peter Fleming und Navratilova mit Pam Shriver gewinnen wiederum auch die Doppelkonkurrenzen. Und auch im Mixed gewinnt mit John Lloyd und Wendy Turnbull das gleiche Team wie 1983.

**DER FUSSBALL-TRANSFER** des Jahres geht zwischen Barcelona und Napoli über die Bühne. Der Argentinier Diego Armando Maradona wechselt von Katalonien nach Kambanien.

