

SportlerInnen früher an das freie Stehendschießen heranzuführen. Dennoch sollte hier mit Augenmaß vorgegangen werden – denn ein zu früher Einstieg kann langfristig mehr schaden als nützen.

• **Vermeidung von Alkoholkonsum.** Alkohol ist ein starker „Hemmer“ des Zentralnervensystems. Durch die gehemmte Reizübertragung verlangsamen sich Wahrnehmung und Reaktionsvermögen. Außerdem beeinflusst Alkohol die Botenstoffe im Gehirn, wodurch Signale nicht mehr korrekt weitergeleitet werden. Bei starkem Alkoholkonsum (z. B. auf Partys) benötigt das Gehirn oft mehr als vier Wochen zur Erholung, um alle Funktionen wieder vollständig herzustellen. Diese Information sollte zu einem bewussteren Blick auf die eigene Freizeitgestaltung führen. Zusammenfassend verlangsamt Alkohol die Übertragung von Signalen vom Gehirn über die Nervenbahnen bis in die Muskulatur (z. B. in den Finger). Die Reaktionszeit verlängert sich also insgesamt. Bei normalen Alltagstätigkeiten ist dies kaum bemerkbar. Beim Präzisionsschießen hingegen, bei dem oft Sekundenbruchteile entscheidend sind, kann dies schwerwiegende Folgen haben.

2. Früherkennung

Die Früherkennung von Gesundheitsproblemen hat das Ziel, potenziell schwerwiegende Störungen möglichst früh zu erkennen – idealerweise noch bevor Beschwerden auftreten. So kann eine Behandlung rechtzeitig beginnen und besonders erfolgreich sein. Zu den häufigsten Problemen im Schießsport zählen Wirbelsäulen- und Fußfehlstellungen. Der Begriff „Blickdiagnose“ ist hier wörtlich zu verstehen: Viele Störungen lassen sich bereits auf den ersten Blick erkennen.

• **Wirbelsäulenfehlstellungen** wie Skoliose, Kyphose (Buckelbildung) oder Lordose (Hohlkreuz) lassen sich oft bereits durch Beobachtung oder einfache Tests feststellen. Dies sollte im Idealfall nicht erst bei der Aufnahme in den ÖSB-Kader geschehen, sondern deutlich früher, auf Trainer- bzw. Vereinsebene. Nach der Erkennung ist rasches Handeln erforderlich (man denke an das Bonsai-Bäumchen): Geeignete Maßnahmen wie Physiotherapie, gezielte Gymnastik und evtl. Manuelle Medizin sollten eingeleitet werden.

Damit im Schießsport keine Trainingspausen entstehen, empfiehlt es sich, einen individuellen Trainingsplan mit gezieltem Muskelaufbau und entsprechenden Lockerungsübungen zu erstellen. Dabei lassen sich oft bemerkenswerte Fortschritte beobachten: So kann beispielsweise eine Skoliose bei 13- bis 14-jährigen SchützInnen innerhalb von weniger als einem Jahr deutlich zurückgehen oder kaum mehr feststellbar sein.

• **Fußfehlstellungen** sind heute weit verbreitet und können als Zivilisationskrankheit betrachtet werden. Etwa 40–50 % der österreichischen Bevölkerung sind betroffen – oft mit weitreichenden Folgen. Da die Fußstellung die Position von Knie und Wirbelsäule wesentlich beeinflusst, sind bei Fehlstellungen auch Probleme in

diesen Bereichen zu erwarten. Diese treten häufig im Zusammenhang auf:

- Knick-/Plattfuß – X-Beinstellung, vermehrte Abnutzung der Kniegelenke sowie Schmerzen, z.B. in der Kniend-Stellung;
- Spreizfuß – Hallux valgus (Schiefstand der Großzehe), Hammerzehen sowie damit verbundene Fußsohlenschmerzen.

Werden solche Probleme erkannt, sollte unverzüglich mit geeigneter Fußgymnastik zum Aufbau der Fußgewölbemuskulatur begonnen werden. Ergänzend sind orthopädische Schuheinlagen (auch für Schießschuhe) und Physiotherapie bei Schmerzsymptomatik sinnvoll.

• **Schmerzen bei bestimmten Stellungen** sollten ernst genommen werden. Es gilt, die Ursachen abzuklären und – sofern eine orthopädische Problematik zugrunde liegt – entsprechend zu handeln.

3. Therapie vor und während der Wettkampftage

Manche Probleme entstehen erst unmittelbar vor Wettkämpfen und können den weiteren Verlauf der Saison eines/r AthletIn maßgeblich beeinflussen. Dazu zählen Schmerzen aller Art (z. B. Regel-, Zahn-, Gelenk- oder Kopfschmerzen), das Auftreten von Fieber oder Hustenanfällen, eine verstopfte Nase, Allergien, Augenbrennen sowie eventuelle Verletzungen.

Daher ist es von großem Vorteil, wenn die Nationalmannschaft bei internationalen Wettkämpfen von einem Arzt bzw. einer Ärztin begleitet wird. Diese/r kann nicht nur richtige Medikamente einsetzen, sondern auch berücksichtigen, dass keine negativen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit sowie im Hinblick auf Dopingkontrollen entstehen. Ebenso darf die psychologische Unterstützung vor und während der Wettkampftage nicht fehlen.

4. Interdisziplinäre Arbeit

Bei einer gut durchdachten Organisation des Leistungssports findet ein regelmäßiger interdisziplinärer Informationsaustausch statt. Dieser betrifft nicht nur die horizontale Zusammenarbeit auf Landesebene, sondern auch die vertikale Vernetzung zwischen Heim- und ÖSB-TrainerInnen, SportärztInnen, SportpsychologInnen und PhysiotherapeutInnen. Ziel ist es, ein gemeinsames Konzept zu entwickeln und möglichst rasch optimale Ergebnisse zu erzielen.

Der interdisziplinäre Austausch ist in allen drei zuvor genannten Stufen der sportärztlichen Betreuung von großer Bedeutung. Wird die Zusammenarbeit entsprechend gestaltet, haben unsere jungen SportlerInnen die besten Voraussetzungen, langfristig erfolgreich und ohne dauerhafte gesundheitliche Schäden im Schießsport aktiv zu sein.

Abschließend möchte ich mit einem Zitat von Franz von Assisi schließen:

„Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche.“

Gewaltprävention und Schutz im ÖSB.

Gemeinsam Verantwortung übernehmen.

Text: Mag. Martina Chamson, Foto: Tina Neururer

Der Österreichische Schützenbund steht für Gemeinschaft, Fairness und Vertrauen – Werte, die unseren Sport seit jeher prägen. Damit diese Grundsätze für alle Menschen im Schützenwesen spürbar bleiben, braucht es klare Strukturen, offene Kommunikation und eine Kultur des Hinschauens. Als Präventions- und Schutzbeauftragte des ÖSB – gemeinsam mit Andreas Auprich – ist es Martina Chamson ein großes Anliegen, dieses Bewusstsein weiter zu stärken und nachhaltig im Verband zu verankern.

Der ÖSB verfügt seit vielen Jahren über ein umfassendes Safe-Sport-Konzept, das sich eng an den Standards von 100% Sport, dem österreichischen Zentrum für Safe Sport, orientiert. Es bildet die Grundlage für einen verantwortungsvollen und professionellen Umgang mit Machtmissbrauch, sexualisierter Gewalt, Grenzverletzungen und Diskriminierung.

Das Konzept definiert klare Verhaltensregeln, Zuständigkeiten und Abläufe, damit Betroffene ernst genommen, geschützt und unterstützt werden. Es schafft damit einen verbindlichen Rahmen, der Sicherheit, Transparenz und eine Kultur des respektvollen Miteinanders im Sport fördert.

Ein wichtiger Meilenstein war das erste Treffen der Präventions- und Schutzbeauftragten der Landesverbände. Der Austausch hat gezeigt, wie wertvoll gemeinsame Standards und gegenseitige

Unterstützung sind. Prävention funktioniert nur dann, wenn sie flächendeckend gelebt wird – in jedem Verein, auf jedem Schießstand, in jeder Trainingssituation.

Doch Prävention ist mehr als ein Konzept. Sie ist eine Haltung, die auf Respekt, Achtsamkeit und Verantwortung basiert. Diskriminierung – sei es aufgrund von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religion, sexueller Orientierung, Behinderung oder sozialem Status – hat im Schießsport keinen Platz. Ebenso wenig das Wegschauen, wenn etwas passiert. Der wichtigste Grundsatz lautet: Hinschauen, ansprechen, handeln. Wer eine Grenzverletzung beobachtet, ein ungutes Gefühl hat oder selbst betroffen ist, soll nicht schweigen. Gespräche mit vertrauten Personen im Verein, mit TrainerInnen oder mit den Präventions- und Schutzbeauftragten können entscheidend sein. Jede Meldung wird ernst genommen, jede Sorge verdient Aufmerksamkeit.

Unser gemeinsames Ziel ist klar: Ein Sportschützenwesen, in dem sich alle Menschen sicher, respektiert und willkommen fühlen. Ein Umfeld, in dem Kinder und Jugendliche geschützt aufwachsen können, Erwachsene sich wohlfühlen und Ehrenamtliche in ihrer Verantwortung gestärkt werden. Ein Verband, der nicht nur sportlich erfolgreich ist, sondern auch menschlich ein Vorbild.

Safe Sport als Zukunftsauftrag im österreichischen Sport

Die internationale Definition von Safe Sport – formuliert durch das IOC – beschreibt ein respektvolles und gerechtes Sportumfeld, das frei von allen Formen nicht zufälliger Gewalt gegenüber AthletInnen ist.

STECKBRIEF

Name: **Mag. Martina Chamsom**
 Jahrgang: 1974
 Wohnort: Wattens
 Ausbildung: Biometrische Analytik, Erziehungswissenschaften, Qualitäts- und Prozessmanagement
 Beruf: Qualitätsmanagerin
 Disziplinen: Luftgewehr und Kleinkalibergewehr



Psychologische Prävention
im Sportschießen.

Mentale Stärke von Anfang an fördern.

Text: Isabelle Abbasi, MSc; Foto: Tina Neururer

Das Bundesministerium für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport arbeitet derzeit an neuen Safe-Sport-Systemen und Richtlinien. Ziel ist es, Safe Sport als selbstverständlichen Standard im gesamten österreichischen Sport zu verankern. Im Mittelpunkt stehen Handlungssicherheit bei Gewalt und Grenzverletzungen sowie ein gemeinsamer, verbindlicher Rahmen für alle Sportorganisationen.

Ein zentraler Bestandteil des Reformprozesses ist die Entwicklung eines neuen Safe-Sport-Kodex, der Prävention noch mehr ins Zentrum stellt. Es ist davon auszugehen, dass künftig die Auszahlung öffentlicher Förderungen an das Vorliegen eines Safe-Sport-Konzepts gekoppelt sein wird. Das stärkt Verantwortung, Transparenz und Schutz im gesamten Sport. Sobald der Reformprozess abgeschlossen ist, werden alle Verbände und Vereine umfassend informiert.

Ein gemeinsamer Weg

Ich lade alle Landesverbände, Vereine sowie FunktionärInnen ein, diesen Weg aktiv mitzugehen und individuelle Konzepte zu entwickeln. Prävention ist keine Pflichtübung, sondern eine gemeinsame Aufgabe – und eine große Chance, unsere Gemeinschaft nachhaltig zu stärken.

Gemeinsam schaffen wir ein Sportschützenwesen, das für Werte steht, die weit über den Sport hinausreichen.

Isabelle Abbasi hat Kontakt zu LeistungssportlerInnen in verschiedenen Bereichen, so ist die gebürtige Berlinerin u.a. bei Nachwuchsleistungssport Tirol und Physio 1.0 als Sportpsychologin im Einsatz. Seit 2025 ist sie auch Teil des ÖSB-Teams und begleitet Österreichs TopschützInnen national und international in Training und Wettkampf. Die 36-Jährige weiß aus Erfahrung, wie wichtig es im Leistungssport ist, bereits in Kindheit und Jugend die Basis für eine gesunde psychologische und mentale Entwicklung zu legen.

Wenn von Prävention im Sport gesprochen wird, denken viele zunächst an die Vermeidung von Verletzungen. Doch auch die psychische Gesundheit und mentale Entwicklung von SportlerInnen verdienen Aufmerksamkeit – insbesondere im Sportschießen. Die Anforderungen an Konzentration, Präzision und Selbstkontrolle sind hoch. Schon junge SchützInnen lernen früh, dass kleine Fehler Auswirkungen auf das Ergebnis haben können. Umso wichtiger ist es, möglichen mentalen Belastungen frühzeitig vorzubeugen.

Zu den häufigsten psychologischen Herausforderungen im Sportschießen zählen Leistungsdruck, Selbstzweifel, Versagensängste und übermäßiger Perfektionismus. Gerade Kinder und Jugendliche beginnen oft, ihren eigenen Wert mit Ergebnissen oder Platzierungen zu verknüpfen. Ein guter Wettkampf sorgt für Selbstvertrauen, ein schlechter Wettkampf kann dagegen schnell als persönliches Scheitern erlebt werden. Langfristig kann dies dazu führen, dass die Freude am Sport verloren geht oder Wettkämpfe zunehmend als Belastung empfunden werden.

Prävention bedeutet deshalb, jungen AthletInnen früh einen gesunden Umgang mit Leistung zu vermitteln. Dabei spielt das

„Prävention bedeutet, jungen AthletInnen früh einen gesunden Umgang mit Leistung zu vermitteln.“

Umfeld eine entscheidende Rolle. TrainerInnen sowie Eltern prägen maßgeblich die Einstellung junger SportlerInnen zu Erfolg, Fehlern und ihrer Entwicklung. Wird der Fokus ausschließlich auf Ringzahlen oder Platzierungen gelegt, entsteht leicht das Gefühl, nur dann erfolgreich zu sein, wenn das Ergebnis stimmt. Nachhaltiger ist ein Ansatz, der auch Einsatzbereitschaft, Lernfortschritte und persönliche Entwicklung wertschätzt.

Ein wichtiger Schutzfaktor ist der Umgang mit Fehlern. Fehler gehören zum Sport und sind ein unvermeidbarer Bestandteil jeder Entwicklung. Kinder und Jugendliche sollten erleben, dass Fehler keine Katastrophe sind, sondern wertvolle Informationen liefern. Wer lernt, aus einem schlechten Schuss oder Wettkampf Erkenntnisse mitzunehmen, entwickelt langfristig mehr Selbstvertrauen und Widerstandsfähigkeit.

Ebenso wichtig ist die Förderung mentaler Fähigkeiten. Konzentration, Emotionsregulation und konstruktive Selbstgespräche sind Fähigkeiten, die trainiert werden können. Junge SchützInnen profitieren davon, früh einfache mentale Werkzeuge kennenzulernen, beispielsweise Atemtechniken, feste Routinen vor dem Schuss oder Strategien zum Umgang mit Nervosität. Wer versteht, dass Anspannung vor Wettkämpfen normal ist, kann gelassener mit Drucksituationen umgehen.

Nicht zuletzt ist die Freude am Sport ein wichtiger Schutzfaktor. Kinder und Jugendliche bleiben langfristig motiviert, wenn sie Sportschießen als bereichernd erleben, positive soziale Erfahrungen machen und das Gefühl haben, sich entwickeln zu können. Ein unterstützendes Vereins- und Trainingsumfeld trägt wesentlich dazu bei, dass junge Menschen leistungsstark und mental gesund heranwachsen.

Prävention bedeutet letztlich nicht, alle Schwierigkeiten zu verhindern. Vielmehr geht es darum, junge SportlerInnen so zu stärken, dass sie Herausforderungen erfolgreich bewältigen können. Wer mentale Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Leistungsentwicklung von Anfang an gemeinsam denkt, schafft die Grundlage für langfristigen Erfolg – im Sportschießen und darüber hinaus.

STECKBRIEF

Name: **Isabelle Abbasi, MSc**
Jahrgang: 1990
Wohnort: Innsbruck
Ausbildung: Master of Science Psychologie in Innsbruck, Ausbildung zur Sportpsychologin am Center of Mental Excellence Innsbruck
Beruf: Sportpsychologin
Sport: Mountainbike & Fitness

