

Der BVB im Goldrausch!

Am 28. August 2012 massen sich die besten Bogenschützen und Bogenschützinnen unseres Landes auf der Berner Allmend um die Besten unter sich zu erkühnen. Dabei steigerte sich der BVB in einen wahren Goldrausch. Manuela Binggeli (Bowhunter), Matthias Klay (Longbow) und Simone Kaufmann (Recurve) holten je in ihrer Kategorie den Schweizer Meistertitel. Wir gratulieren! *Text Jacques Voland*



Foto: Schweizermeisterschaft FITA 2012 auf der Berner Allmend

An der SM Field in Montheron 2012 und an der SM 3D in Moléson 2012 holte Heiner Widmer je den Schweizermeistertitel in der Kategorie Recurve Herren



Zudem platzierte sich das BVB Team an beiden Meisterschaften mit Simon Kaufmann, Thomas Hardmeier und Heiner Widmer auf den 1. Rang in der Mannschaftswertung. Nicht nur landesweit, sondern auch an den kantonbernischen Meisterschaften in Rapperswil 2012, zeigten sich unsere Schützen von der besten Seite. Robin Haller (Recurve Herren Kadet), Walter Ludwig (Longbow Herren Veteran) und Thomas Rufer (Recurve Herren)

erreichten mit guten Leistungen den 1. Rang und damit Gold in ihrer Kategorie. Wir hoffen auch im nächsten Jahr wieder auf einen Goldrausch.

Inhalt Newsletter 3/12:

Seite 1: Der BVB im Goldrausch



Seite 2: Offizielle Mitteilungen:

Trainingsplan BVB

Silvester 2012/2103

HV 2013

Seite 3: ASTA/SBV wird Swiss Archery – das Logo bleibt



Seite 4: Die SM FITA ist Geschichte



Seite 5: Trainers Corner oder „Aufwand ohne Ertrag“



Die letzte Seite: Der Schnupperkurs und das Gärtli



Auflage Newsletter Nr. 3/12:

Ca. 50 elektronische Versionen und mehrere Papierexemplare an die Mitglieder, sowie auf der Webseite des BVBs publiziert.

Offizielle Mitteilungen

Trainingsplan BVB

Der Sommer hat sich verabschiedet. Das Training wird sich bald wieder in die Halle verlagern. **Das letzte offizielle, betreute Sommer-Training fand am Samstag, den 15. September 15 - 17h statt.** Da u.a. das Bogenmaterial des BVB anschliessend in Fiesch war, findet bis zur Platzputzete kein offizielles Training am Samstag mehr statt. **Gemäss Jahresprogramm findet die Platzputzete am 20. Oktober 2012 statt. Trainingsprogramm im Winter** (vorerst bis Weihnachten, siehe Kalender auf der Website des BVB www.bv-bern.ch):

- **Mittwoch 19.00 – 21.00 h:** Wettkampftraining Turniergruppe
- **Donnerstag 19.00 – 21.00 h:** Instinktivtraining Gianni Bernasconi
- **Samstag 13.00 - 14.30h:** Trainingskurs 7-Schritte (Einsteiger alle Bogenarten) Simon Kaufmann, Heiner Widmer, (Thomas Rufer)
- **Samstag 15.00 – 16.30 h:** allgemeines Schiessen (alle Mitglieder) Klubmitglieder (nach Plan)
- **Samstag 16.30 – 18.00 h:** Training Fortgeschritten Recurve Simon Kaufmann, Heiner Widmer (Thomas Rufer)

Da die Halle nur ein vernünftiges Training für ca. 10 Schützen/-innen erlaubt, ist es notwendig, **dass sich alle interessierten Schnuppermitglieder für den Trainingskurs 3 am Samstag anmelden** bei Simon Kaufmann simu90@bluewin.ch oder Heiner Widmer heiner.widmer@hispeed.ch, welche diesen Kurs auch betreuen werden.

Angemeldete Schütz/-innen verpflichten sich, an diesen Trainings regelmässig teilzunehmen und sich im Verhinderungsfalle abzumelden. Wer sich nicht anmeldet, kann im Training 4 (allgemeines Schiessen) mitmachen solange es Platz hat. Training 5 ist für wettkampforientierte Schützen, welche die Teilnahme an den Winterturnieren anstreben und bereits in der Lage sind selbstständig zu trainieren.

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung!

„Platzputzete“ Herbst 2012

Die Platzputzete im Herbst 2012 findet am Samstag den 20.10.2012 statt. Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen.

Silvesterschiessen 2012/2013 in der Halle

Die Details zu diesem Event werden per Email folgen.

Hauptversammlung BVB 2013

Der Termin wird anlässlich der Vorstandssitzung vom Dezember 2012 bestimmt. Die Einladung zu unserer nächsten Hauptversammlung wird dann anfangs 2013 erfolgen. Vielen Dank jetzt schon für die Anmeldung und Teilnahme!

Der Vorstand

Die BVB Tassen

Der BVB hat noch all seine Tassen im Schrank - der Küche im „Hoselupf“. Es gibt bereits 3 Jahrgänge mit einem eigenen Logo. Die Tassen sind beliebte Sammlerobjekte.



Das Logo hat sich nun auf der ganzen Welt (New York, Paris usw.) verbreitet, wie folgende Bilder beweisen:



ASTA/SBV wird Swiss Archery – das Logo bleibt *Text Heiner Widmer*



Wer auf der Website des BVB bei den Links unter Verbänden nachschaut findet dort den Schweizerischen Bogenschützenverband (ASTA / SBV), welcher zum Weltverband FITA gehört und die Fiel Archery Assotiation Switzerland (FAAS) die dem Weltverband IFAA angeschlossen ist. Während beim FAAS auch eine Mitgliedschaft ohne Verein möglich ist (verschiedene Mitglieder des BVB sind als Einzelmitglieder beigetreten, um mit der FAAS-Lizenz auch an den FAAS-Turnieren teilnehmen zu können), ist beim SBV der Verein Mitglied und meldet über die Lizenzen seine Mitglieder an. Die lizenzierten BVB-Mitglieder sind auf der Verbands-Website aufgeführt.

Der BVB hat in den letzten drei Jahren die 70m Schweizermeisterschaft auf der Allmend ausgerichtet. Die Turniere werden mit Schiedsrichtern nach Reglement der FITA (fédération international de tir à l'arc) durchgeführt und sind rekordberechtigt. Die einzige olympische Bogenklasse ist die Kategorie Recurve. 2012 wurden vom Verband und von Swiss Olympic zwei Olympiateilnehmer selektioniert.

Die Anzahl Mitglieder eines Vereins bestimmt über die Anzahl Stimmen an der jährlichen Delegiertenversammlung des SBV. An dieser Versammlung, an welcher alle Mitgliedvereine obligatorisch teilnehmen müssen, wird über die Anträge abgestimmt, welche im Frühjahr von der Präsidentenkonferenz diskutiert und mit einer Empfehlung an die Delegiertenversammlung verabschiedet wurden.

An der Delegiertenversammlung vom 29.9.2012 wurden einstimmig neue Statuten genehmigt. Gut zwei Drittel der Stimmen haben sich nach Vorstellung zweier Vorschläge zur Auswahl auch für eine Namensänderung ausgesprochen. In der folgenden Ausmarchung machte dann "Swiss Archery Association", abgekürzt "Swiss Archery", das Rennen gegen "World Archery Switzerland (WAS)".

Die beschlossene Änderung ist nicht so umwerfend, wie es auf den ersten Blick erscheinen mag. Immerhin ist "Swiss Archery Association" seit jeher die englischsprachige Bezeichnung für unseren alten SBV. Wer an Anglizismen keine Freude hat, liegt also mit der alten deutschen, französischen oder italienischen Bezeichnung nicht falsch.

Aus diesem Grunde ist es für die Clubs auch nicht zwingend nötig, die Vereinsstatuten anzupassen.

Für die Öffentlichkeit aber sind wir jetzt "die Swiss Archery" und haben damit einen Namen, der zu vielen anderen olympischen Sportverbänden passt. Die Fechter (Swiss Fencing), die Radfahrer (Swiss Cycling) und viele andere sind denselben Weg gegangen.

Übrigens brauchen weder Verbandsabzeichen von Ärmeln abgetrennt noch Pins ins Alteisen geworfen zu werden: das Logo bleibt, wie es ist.

Einige wichtige Änderungen in den Statuten von Swiss Archery:

- Verbandsname und/oder Logo
- Neue Definition der Mitgliedschaft
- Ehrenmitglieder haben das Antrags-, aber kein Stimmrecht
- Die Delegiertenversammlung (DV) befindet über Neuaufnahmen von Vereinen
- Vereinfachung des Wahlverfahrens auf einen Wahlgang
- Die Chefs von Kommissionen und Trainerrat sind durch die DV zu wählende Vorstandsmitglieder
- den Statuten nachgelagerte Vorschriften werden in einem Betriebsreglement festgehalten

Ende der offiziellen Mitteilungen!



Die SM FITA 2012 ist Geschichte *Fotos Madeleine Widmer und Martin Gyax*



Trainers Corner oder „Aufwand ohne Ertrag“ Text Thomas Rufer

„Ich arbeite wie ein Besessener... aber vom Fleck komme ich nicht!“ lautet ein Zitat in einer alten Geschichte. Sie mag alt sein (1927), doch sie enthält eine tiefe Botschaft: Welche? Lies weiter ☺

Warum kommt man trotz vielem Fleiss und Schweiss nicht voran? Kennt man denn überhaupt das Ziel? Und ist dieses Ziel überhaupt direkt erreichbar oder braucht es Zwischenstationen?



Ohne die Antworten auf diese und ähnliche Fragen läuft man sehr schnell in Gefahr, im reinen Aktionismus zu ertrinken. Man läuft im Kreise. Man „ballert“ seine Pfeile nach Hinten und trainiert nicht. Man hat endlosen Aufwand und kommt seinen Zielen nie näher; man kann sich sogar davon entfernen, da man nie wirklich eine Kontrolle darüber führen kann und sich somit allenfalls unbemerkt noch verschlechtert!

Um diese mehr als unbefriedigende Situation zu lösen, braucht es einen Plan. Dabei ist es nicht einmal schlimm, wenn der Plan nicht perfekt ist. Ein schlechter

Plan ist immer besser als gar keiner!

Der Plan, von dem ich hier in diesem Texte reden möchte, ist der Trainingsplan.

Um einen Trainingsplan auch erstellen zu können, muss man sich im Mindesten die folgenden Gedanken zum Voraus machen:

- Welches Ziel habe ich und lässt sich dieses direkt oder nur über Zwischenziele erreichen? Oder lässt sich das Endziel solange herunter brechen bis ein direkt erreichbares Zwischenziel gefunden wurde?
- Bis wann will ich dieses Ziel erreichen?
- Wie erreiche ich das Ziel? Welche Arten von Fortschritte braucht es? Welche Form ist dazu nötig? Welcher Ablauf? Wie steht es mit dem Mentalen? Welches Material benötige ich?
- Wie messe ich die Änderung? Welche Metrik wende ich an („gut/schlecht“, Punkte, cm, Zeiten, ...)? Wie kann ich die Metrik messen (Video-Ausmessung, Fotos, Externer Beobachter, Turnierpunkte, ...)?



Aus dem ersten Punkt der Überlegungen habt ihr vielleicht eine Vielzahl von Zwischenzielen definiert. Nun müsst ihr



beginnen diese in Abhängigkeit zueinander zu bringen. Welche Zwischenziele sind die Basis, die benötigt wird, um andere Zwischenziele zu erreichen. Nun ist es sinnlos, ein Zwischenziel erreichen zu wollen, welchem die Basis fehlt. Beginnt also IMMER an der Basis, am Fundament. Lasst euch nicht von der Verlockung hinreissen, ein tolles, aber zu hohes Ziel direkt erreichen zu wollen. Demut und Geduld sind dabei gefragt.

Auch müsst ihr euch überlegen, wie viel Arbeitszeit ihr von jetzt an bis zum gesetzten Termin wirklich habt. Notiert euch die Ferienabwesenheiten, Geschäftsreisen, usw. bereits jetzt. So toll und schön Turniere auch sind, plant auch diese ein! Priorisiert die Turniere. Denn die hochpriorisierten Turniere sollten immer am Schluss einer Änderungsrunde (dazu später mehr) stehen.

Seid euch bereits von Beginn weg der Planung bewusst, dass jeder Plan Fehler und Imperfektionen enthalten wird. Leider erkennt man diese oft erst während der Durchführung. Dann wird von euch Flexibilität und Mut gefordert, den gefassten Plan während der Durchführung anzupassen. Vergesst aber nie, diesen aktualisierten Plan auch wieder schriftlich als Versprechen euch gegenüber abzulegen. Nun sucht euch einen Ruhigen Ort und besorgt euch viel Zeit. Jede Hast wird sich später bitter rächen!



Geht bei der eigentlichen Planung wie folgt vor:

1. Beginnt mit dem Plan auf einem grossen Blatt Papier. Je grösser, desto besser. A3 ist sehr knapp. Ein Flipchart ideal.
2. Tragt nun einen Zeitstrahl von jetzt bis zum Endtermin des Zwischenzieles ein. Dieser sollte über die lange Seite des Papiere gehen. Teilt den Zeitstrahl mit kleinen Markierungen in sinnvolle Teile auf (z.B. Kalenderwochen).



3. Markiert mit Rot die Abwesenheiten und trainingsfreien Zeiten ein. Tragt die als wichtig definierten Turniere ein.
4. Zählt die verfügbaren Trainingseinheiten und teilt diese in 4 Teile pro Zwischenziel ein. Nummer 1 und 3 dürfen etwas kleiner sein. Die 4 Terminblöcke sind zusammen nun ein Änderungsblock für eine einzige Änderung. Bereits jetzt zeigt sich, ob man allenfalls die Menge der Zwischenziele von 2 auf 1 minimieren muss, da die verfügbare Zeit pro Zwischenziel allenfalls zu knapp wird.
5. Versucht nun diese Zwischenziele (Bestehend aus 4 Zeitblöcken) so auf den Zeitstrahl zu legen, dass die wichtigen Turniere immer möglichst am Schluss eines Änderungsblockes zu liegen kommen. Warum? Zu dem Zeitpunkt solltet ihr eine Änderung abgeschlossen haben und mit einer Verbesserung fähig sein eine bessere Leistung zu erbringen. Es kann sein, dass ihr nun bereits erste Anpassungen machen müsst: Wenn es einfach nicht auf die Turniere passt, dann überdenkt eventuell (so weh es auch tut) die Wichtigkeit der Turniere oder passt (vorsichtig) die Dauer der vier einzelnen Blöcke an.
6. Sind die einzelnen Änderungsrounds erstmals verteilt, so kann man sich an die Planung der einzelnen Teile machen:

- o **Terminblock #1:** Ihr habt euch ja bereits überlegt, wie ihr den Fortschritt messen wollt. Wendet nun diese Metrik bereits an und setzt einen Referenzpunkt „vorher“ um ihn später mit „nachher“ zu vergleichen. Plant genau wie ihr das machen wollt. Braucht es allenfalls Equipment, Material oder Leute dazu? Plant auch etwas Zeit ein, um eine erste Begegnung mit der Änderung zu haben: Ein fröhliches Antesten und Ausprobieren ohne Zwang und Drang.
- o **Terminblock #2:** Die **Arbeit** beginnt! Plant nun genau, wie ihr die Änderung angehen wollt und was es dazu allenfalls braucht. Vergesst nicht, dass ihr nicht nur trainieren könnt, sondern auch Zeit für die Zwischenanalyse, die Reflektion braucht. Macht euch Gedanken für einen Plan B, wenn ihr Punkte findet, die euch bereits jetzt ein schlechtes Gefühl geben: „Was mache ich im Falle wenn...?“.
- o **Terminblock #3:** Die fertig bearbeitete und trainierte Änderung nun mit der definierten Metrik aus Terminblock #1 vergleichen. Plant dazu sowohl den Test wie auch die genaue Auswertung derselbigen. Allfällige Ressourcen wie: andere Leute, Equipment, usw. müssen eingeplant werden. Plant auch ein, diese Änderung unter Stress zu Testen. Nun könnt ihr entscheiden, ob ihr die Änderung behalten wollt oder ob ihr sie wieder verwerfen wollt. Dies kann ein sehr emotionaler Moment sein, der viel Selbstkritik erfordern kann: Wenn ihr nicht wirklich überzeugt seid von der Änderung, so fragt euch genau, ob ihr wirklich von jetzt bis an alle Tage danach mit dieser Änderung schiessen wollt. Schlaft allenfalls einmal darüber und hört auf euer Gefühl und Herz.
- o **Terminblock #4:** Nun kommt die Festigungsphase. Je nach Entscheid, ob ihr die Änderung behalten wollt oder nicht, muss die Änderung (oder allenfalls der Zustand vor der Änderungsrounde) solange geübt werden, bis es sich nicht mehr „anders“ anfühlt. Dies kann je nach Grösse der Änderung eine gute Menge Zeit oder Pfeile dauern!



Achtung:

Der Spruch „Planung ist das Ersetzen des Zufalls durch den Irrtum“ ist zwar nicht wörtlich zu nehmen, doch birgt er die wahre Botschaft, dass kein Plan perfekt ist. Mit diesem Fact umzugehen ist wichtig! Kontrolliert also immer, ob ihr noch im Zeitplan seid und ob die Änderung wie geplant bearbeitet wird. Habt den Mut, die Planung allenfalls anzupassen oder im schlimmsten Fall neu zu machen.

Der Spruch „Ein Plan im Kopfe ist schneller vergessen als er einen Namen trüge“ ist leider nur zu wahr! Deshalb: Schreibt den Plan auf, behaltet die Unterlagen der Planung, da ihr diese in späteren Planungen brauchen könnt (z.B. die gefundenen Zwischenziele sind sehr wertvoll). Macht aus der Quintessenz ein VERSPRECHEN an euch selber und schreibt dieses privat und persönlich für euch auf!
Ihr selbst seid eure grösste Verantwortung, Aufgabe und euer stärkster Gegner!



Ich möchte zum Schluss dieses Textes kommen:

Nur wer zielgerichtet und mit einem Plan durch die Welt läuft, wird in den Genuss von Sicherheit und Kontinuität kommen. Ohne Plan wird man schnell zu einem Wesen wie die Sagengestalt des Sisyphos, der den Stein immer und immer wieder den Berg von neuem hochrollen muss und doch nie zum Ziele gelangt.



Ich möchte diesen Text mit einem Spruch von Franz von Assisi (1181- 1226) beenden, welcher die Probleme einer Planung und deren Herausforderungen sehr gut wiedergibt:

„Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann; die Gelassenheit, das Unabänderliche zu akzeptieren und die Weisheit, zwischen diesen beiden Dingen zu unterscheiden.“

Die letzte Seite

Der Schnupperkurs und das Gärtli *Fotos Martin Gygax*



Schnupperkurs im Sommer 2012



Herzlichen Dank an Ursula und Werner Schwarz für die Neugestaltung des BVB-Gärtlis.

Diese offizielle Publikation findet sich auch auf der Homepage des Bogenschützenvereins Bern: <http://www.bv-bern.ch>



Worte des Redaktors

Die Out-Door Saison ist vorbei. Es gab viel Gold, aber auch weitere gute Rangierungen. Erlebnisse finden jederzeit statt. Beiträge darüber sind jederzeit willkommen. Die Texte sollten nicht zu lang sein und am besten noch 1 bis Fotos enthalten.

Senden an:

i.voland@bluewin.ch



Da freut sich der Redaktor!

Fundgegenstand



Sich melden bei Simon Kehrl!

Redaktionsschluss
nächster Newsletter
1/13:

6. Januar 2013!!!!!!!!!!