PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Der Weg zur Deutschen Meisterschaft oder noch weiter

In den letzten Ausgaben der Deutschen SchützenZeitung habe ich versucht zu erklären, wie man als Pistolenschütze zur Deutschen Meisterschaft kommen kann. Das war jedoch aus meiner Sicht als Trainer dargestellt. In den folgenden Ausgaben möchte ich euch das Handwerkzeug geben, dass ihr selbstständig ein sportliches Ziel verfolgen könnt.

Dazu gehören natürlich auch die Fragen: Wo fange ich eigentlich mit dem Training an, was sollte ich berücksichtigen oder wie überfordere ich mich nicht? Ich kann euch sagen, dass dies ein böses Thema sein wird, da selbst erfahrene Spitzenschützen immer nach dem gleichen Muster ihr Training zu Beginn der Saison beginnen, weil sie wissen, welche Vorgehensweise sie zum Erfolg gebracht haben, ohne zu wissen, wie man seine Trainingszeit effektiver gestalten könnte, um noch besser zu werden. Die entscheidende Frage lautet: Wie kann ich mit einer moderneren Vorgehensweise noch besser werden? In den kommenden Ausgaben werde ich konkrete Hinweise und Trainingstipps geben, wie ihr selbst und wenn es ganz günstig läuft mit Unterstützung eines Trainers eure Ziele umsetzen könnt. Und ich bin der Überzeugung, dass ihr euer Ziel erreichen werdet, wie zum Beispiel Nick Godau mit seinen Eltern.

Daher habe ich dieses Thema wie folgt systematisiert:

- Die Vorbereitung als Grundlage des Erfolgs
- Die Ausrüstung als Bestandteil des Erfolgs
- Das Training als Weg zum Erfolg

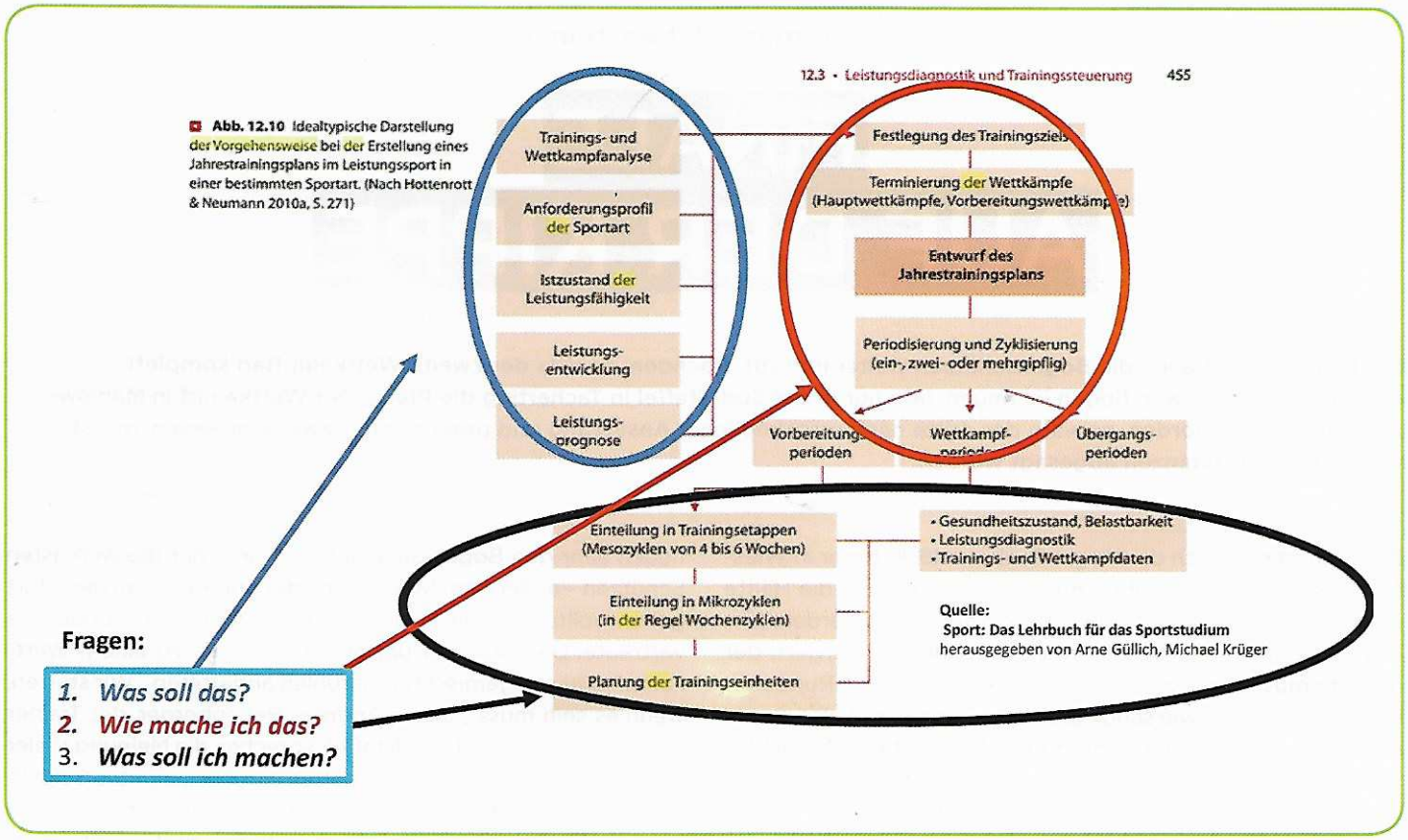
Die Vorbereitung als Grundlage des Erfolgs

Die Vorbereitung auf das individuelle Ziel ist die halbe Miete, das setzt jedoch voraus, dass ihr selbstkritisch und offen mit euch umgeht. Hier stellt sich zum Beispiel die Frage, wie es mit der momentanen Leistungsfähigkeit aussieht. Diese Einschätzung sollte der Ausgangspunkt jeglicher Überlegung sein. Nach dem Motto: „Wo soll die Fahrt in diesem Jahr hingehen?" Denn dieser Überblick verschafft euch die Klarheit darüber, was ihr planvoll erreichen könntet, und ich sage euch, es wird gelingen.
Dieses Schaubild gibt viele Ansätze von Möglichkeiten, diesem Thema näher zu kommen. Aber gehen wir mal ganz pragmatisch vor, ohne wissenschaftlich zu werden.

Was soll das?

Dieser Bereich steht dafür festzustellen, wie es um deine Leistungsfähigkeit steht. Solltest du jedoch schon über eine langjährige Erfahrung im Sport verfügen und auch systematisch deinen Sport protokolliert haben, können andere Aspekte in diesem Bereich mit in Betracht gezogen werden. Um allgemeingültig zu bleiben, gehen wir von einem Anfängertraining aus, damit ich nicht zu speziell werde. Also, wie sieht es mit deiner Leistungsfähigkeit aus und wie kann ich das feststellen? Das ist aus meiner Sicht ganz einfach! Du legst für dich einen Tag fest, wo du einen Kontrollwettkampf absolvierst. Dieser Kontrollwettkampf (KWK) findet genauso statt wie ein richtiger Wettkampf. Dazu gehört natürlich alles, was zu so einem Ereignis gehört. Zum Beispiel: Datum des KWK, Startzeit, Standnummer, Waffenkontrolle, Bekleidungskontrolle, also wie bei einem richtigen Wettkampf!

Nick Godau, Schützengesellschaft Worbis e.V. v. 1576, mit Eltern nach dem Wettkampf auf den Deutschen Meisterschaft 2021 in Hochbrück, Platz 2 in der LP.



Dieses Schaubild gibt viele Ansätze von Möglichkeiten.

Jetzt kommt aber der Unterschied! In diesem KWK beobachtest du nicht nur das Ergebnis, sondern auch, was du gut kannst und weniger gut kannst.
Warum sollte man das machen? Zu einem Teil zeigt das deine Leistungsfähigkeit, aber auch deine Defizite. Im weiteren Verlauf des Trainings kommt es darauf an, planmäßig Programme mit vielfältigen Übungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit in einer gegebenen Zeit durchzuführen, um die Zeit, die dir für das Training zur Verfügung steht, zu optimieren. Daher ist es wichtig, sich bewusst zu machen, was man bereits gut kann und was noch nicht so gut funktioniert. Denn diese Defizite bedürfen in der weiteren Planung eine erhöhte Aufmerksamkeit.

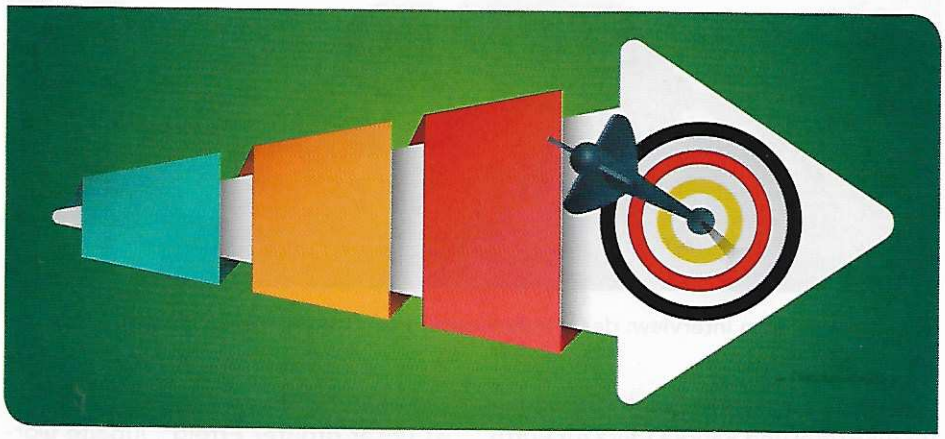
Anzeige

PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Weiter Richtung Deutsche Meisterschaft

In der letzten Ausgabe bin ich in das Thema eingestiegen, wie ich persönlich auf ein Ziel hinarbeite. Ich hatte von der Notwendigkeit eines Kontrollwettkampfes (KWK) geschrieben. Daran knüpfe ich heute an.



Wie mache ich das?

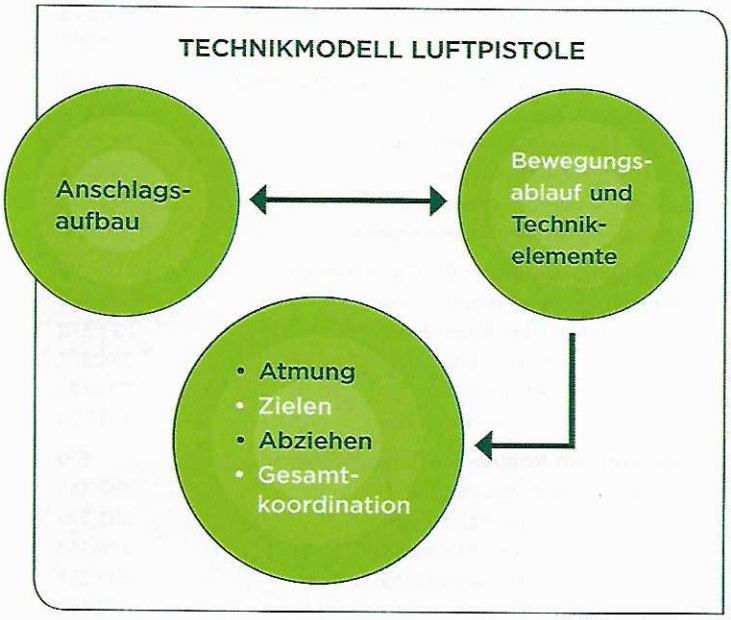
Im ersten Schritt machst du die Auswertung deines KWK, mit dem Augenmerk darauf, was du besonders beherrscht und was nicht so gut war. Beispiel: Ich erkenne, dass der äußere Anschlag gut funktioniert und ich kaum Körperschwankungen habe, so stellt sich die Frage, warum ich im Grundlagentraining für diesen Teilaspekt meine Zeit verschwenden sollte. Daher sollte man diesen Aspekt im Grundlagentraining nur noch pflegen, also bei Bedarf überprüfen. Dieses Beispiel sollte Dir zeigen, wie eine sinnvolle Trainingsplanung beginnen kann. Es gilt also festzustellen, was im Grundlagentraining einen großen Teil deines Trainings beanspruchen wird und welche Teilaspekte nachrangig betrachtet werden können.

Somit legst Du gleichzeitig deine Trainingsinhalte fest, die deiner besonderen Aufmerksamkeit bedürfen. Um es abzurunden, kann man nun einen Zeitraum festlegen, wann du welche Trainingsinhalte trainieren wirst, dazu komme ich aber im Verlaufe des Artikels.

Daher schauen wir uns nochmals das Technikmodel beim Pistolenschießen mit der Lustpistole an.

Um es anschaulicher zu machen, habe ich dieses Technikmodell für das Training in neun Bereiche eingeteilt. Anfänglich scheint das unübersichtlich zu sein, aber im Verlaufe dieser Serie werdet ihr erkennen, dass mit dieser Vorgehensweise eine einfache Trainingserfassung und -protokollierung möglich und übersichtlicher wird. Daher unterteile ich diese Bereiche in folgende Trainingsinhalte:

- Anschlagsfindung
- Zielvorgang
- Druckverlauf
- Koordination
- Rhythmustraining
- Spezielle Kondition
- Stabilisierung der Koordination / Variabilität der Technik
- Wettkampfnahes Training
- Training der Wettkampfregie

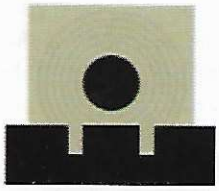


Das Technikmodell Luftpistole. *(Quelle: Ausbildungsmappe DSB, Seite 64)*

TRAININGSKENNZIFFERN

GRUNDLAGENTRAINING ⟷ WETTKAMPFNAHES TRAINING

1. **Anschlagsfindung**
   110 mit scharfem Schuss
   111 im Trockentraining
2. **Zielvorgang**
   120 mit scharfem Schuss
   121 im Trockentraining
3. **Druckverlauf**
   130 mit scharfem Schuss
   131 im Trockentraining
4. **Koordination**
   140 mit scharfem Schuss
   141 im Trockentraining
5. **Rhythmustraining**
   150 mit scharfem Schuss
6. **Spezielle Kondition**
   160 Trockentraining oder im scharfen Schuss
7. **Stabilisierung der Koordination / Variabilität der Technik**
   210 im scharfen Schuss
8. **Wettkampfnahes Training**
   220 im scharfen Schuss
9. **Training der Wettkampfregie**
   230 im scharfen Schuss



Die Trainingskennziffern dienen dem Üben im Grundlagenbereich, der Wettkampfvorbereitung und der Leistungsüberprüfung.

Anmerkung

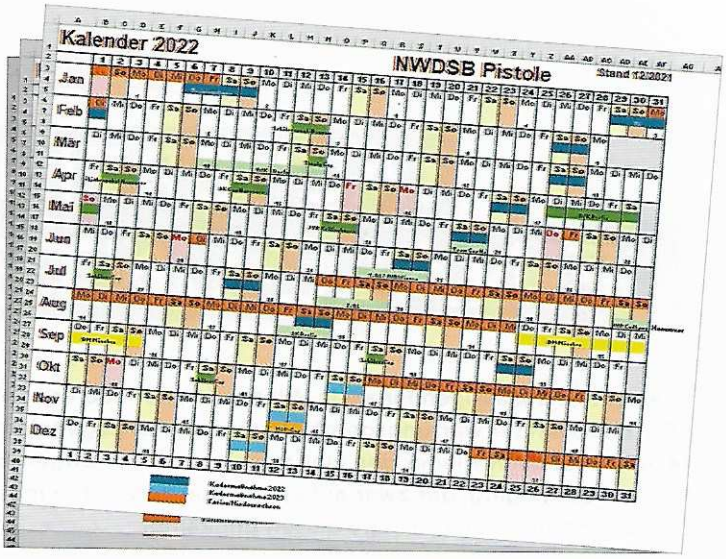
Eine ähnliche Aufteilung habe ich in den 1990er-Jahren in einem Methodenkatalog des ehemaligen Deutschen Schützenverbandes der DDR (DSV) gefunden und ihn auf unsere Möglichkeiten im Verein verändert. Dadurch konnte man mit einer simplen Protokollierung feststellen, welche Trainingsinhalte wann und in welchen Umfängen trainiert wurden.
Dazu ein Beispiel: Stellst du im Wettkampf fest, dass das Abziehen nicht so gelingt, wie du es dir vorstellst, schaust du in deine Aufzeichnungen, wann du das letzte Mal den Druckverlauf als Trainingsinhalt trainiert hast. Stellst du nun fest, dass das schon eine geraume Zeit her ist, sollte diese Trainingskennziffer Bestandteil der nächsten Trainingseinheit werden. Daher mündet diese Aufteilung nun in Trainingskennziffern, die dir für die Protokollierung sehr dienlich sein werden.

Ein kleiner Überblick zu den Trainingskennziffern

Alle unter den Kennziffern 110 bis 160 aufgeführten Trainingsinhalte und -möglichkeiten dienen dem Training im Grundlagenbereich. Sie finden ihre schwerpunktmäßige Anwendung in der Vorbereitungsphase oder aber auch ganzjährig bei etwaigen Problemen in den technischen Fertigkeiten. Dabei sollte die Ganzlernmethode, in Verbindung mit dem verteilten Üben, angewendet werden. Ihr solltet darauf achten, dass die leistungsbestimmenden Faktoren eurer Technik vom Einfachen zum Schweren zu entwickeln sind. Den Schwerpunkt einer Trainingseinheit bilden dabei die unter Trainingskennziffern erläuterten Trainingsinhalte.
Die unter 210 bis 230 aufgeführten Trainingskennziffern dienen der Wettkampfvorbereitung und der Leistungsüberprüfung. Hier gilt, dass je nach Leistungsstand eine variabel gestaltende aber steigende Intensität anzustreben ist. Diese Trainingsinhalte werde ich im Verlauf dieser Serie noch erläutern.

Was soll ich machen?

Das übergeordnete Ziel eures Trainings sollte sein, dass ihr eine hohe Belastungsverträglichkeit und dabei ein hohes Leistungsniveau ausbildet. Darüber hinaus sollte eine hohe Leistungsbereitschaft, Zielstrebigkeit und Gewissenhaftigkeit mit hohen Qualitätsansprüchen bei jedem Schuss erreicht werden. Daher bietet es sich an, dass ihr euch erst einmal einen Überblick verschafft, was in der Saison auf euch zukommen wird. Ein einfacher Terminplaner hilft dabei, euch einen Überblick zu verschaffen. Die Übersicht habe ich immer in MS Exel gemacht, die dann jedes Jahr von mir angepasst wurde.
In dieser Übersicht werden alle feststehenden Wettkampftermine, sei es KWK oder sonstige Leistungsüberprüfungen, aber auch die beruflichen oder schulischen Termine und nicht zu vergessen der verdiente Urlaub eingetragen. Dann seid ihr sicher, dass alles berücksichtigt ist, was für euch wichtig ist. Achtung: Diese Übersicht solltet ihr dann in einzelne Trainingsabschnitte gliedern.
Ich möchte jetzt nicht in eine Diskussion der Periodisierung verfallen. Dieses wurde schon in den 1990er-Jahren in Frage



Eine in MS Excel angefertigte Terminübersicht.

gestellt. Daher habe ich versucht, einen Sechs-Wochen-Rhythmus einzuhalten und diesen Rhythmus mit wechselnden Trainingsinhalten zu beschreiben. Eigentlich handelt es sich eng genommen um einen Rahmentrainingsplan, in dem die Trainingsabschnitte bis zur Deutschen Meisterschaft inhaltlich beschrieben werden.
Damit das Ganze einen Sinn macht, spielt die Ausrüstung natürlich auch eine Rolle! Mehr dazu ab der nächsten Ausgabe.

Anzeige

SQ55 Elektronische Zielscheibe für die Distanzen von 25-100 Meter

Das System nutzt marktführende Schallmesstechnologie in einer geschlossenen Kammer

- Außergewöhnliche Genauigkeit über den gesamten Auswertebereich
- Für alle Kaliber bis 7000J Geschossenergie
- Treffer werden von der modernsten Auswertesoftware auf dem Markt ausgewertet
- Automatischer Parallaxenausgleich
- Endlosgummiband aus selbstverschließenden Material dichtet den Schallraum ab.

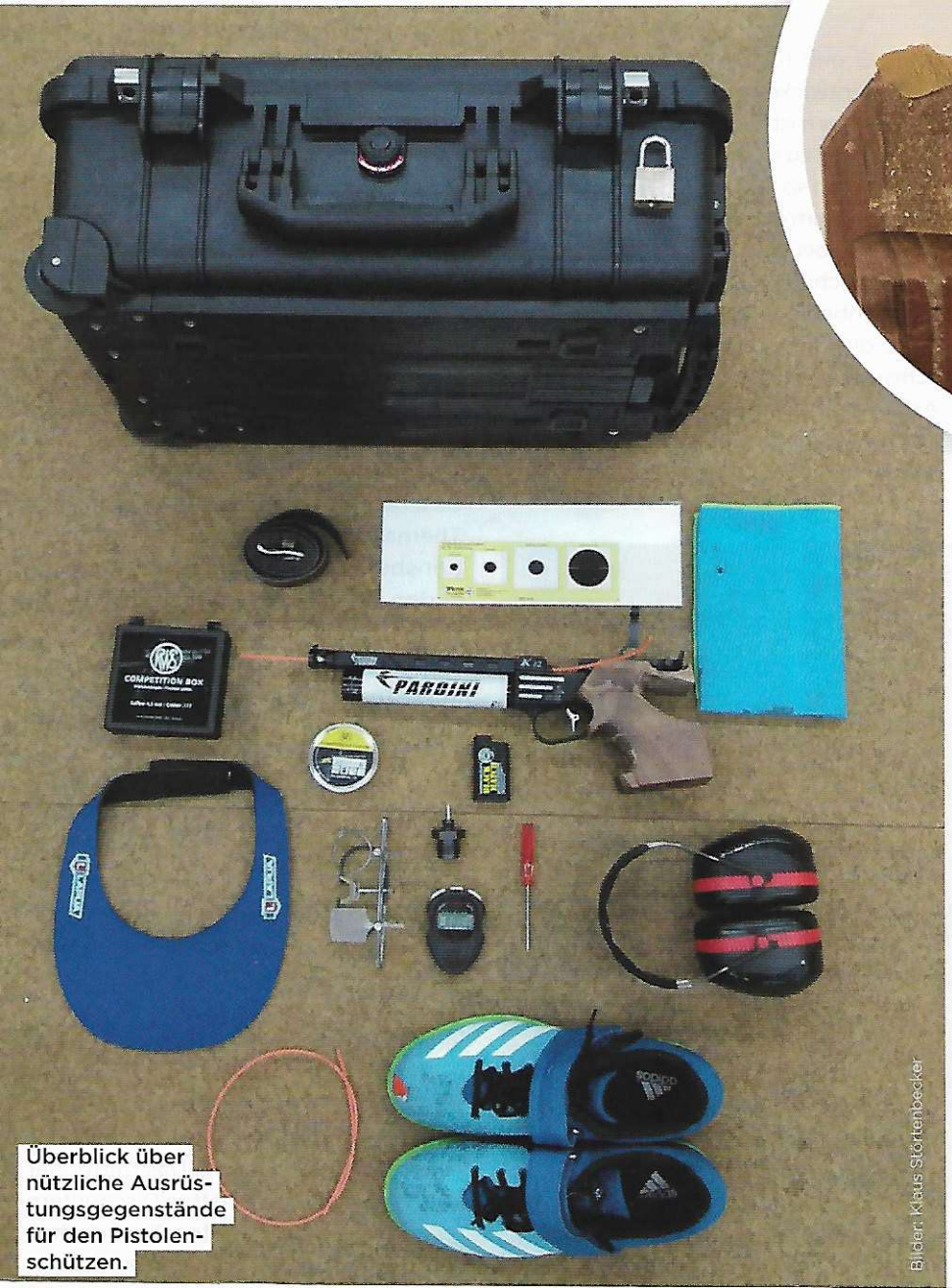
INTARSO

Web: www.intarso.com
Phone: +49 6163 93966 56
Email: info@intarso.de

Die Ausrüstung als Bestandteil des Erfolgs

In diesem Teil werde ich auf die Ausrüstung, aber auch auf andere Aspekte wie Trainingshilfsmittel eingehen. Zu Beginn meiner sportlichen Laufbahn hatte ich das Glück, dass mein Verein über genügend Vereinswaffen verfügte.

Es wurde jedoch in absehbarer Zeit notwendig, sich eine eigene Waffe zuzulegen. Bei mir war es eine gebrauchte Luftpistole, die ich von einem Vereinskollegen übernehmen konnte. Aber in den Anfängen sollte man aus Kostengründen auf das Equipment des Klubs zurückgreifen, sich aber frühzeitig mit dem Kauf einer eigenen Waffe beschäftigen. Solltet ihr erst einmal eine Vereinswaffe benutzen, wäre es wünschenswert, wenn es der Vorstand erlauben würde, daran einen passenden Griff anbringen zu dürfen. Nach dem Training oder Wettkampf wird sie ja in den alten Zustand wieder zurückversetzt.



Überblick über nützliche Ausrüstungsgegenstände für den Pistolenschützen.

Bilder: Klaus Störtenbecker

Ein passender Griff, auch an der Vereinswaffe, ist sehr wichtig.

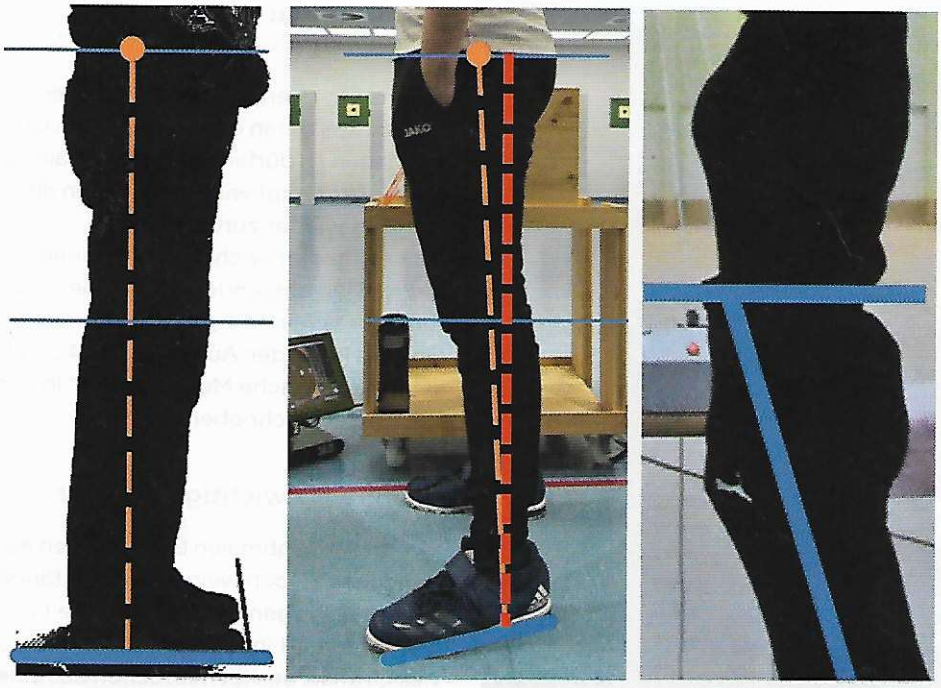
Wie elementar wichtig es ist, einen für deine Hand passenden Griff zu beschaffen oder sich anfertigen zu lassen, habe ich bereits in der Ausgabe Teil 4 „Zielsetzung Deutsche Meisterschaft" in der DSZ 2021 beschrieben.

Schuhe als wichtiger Faktor

Neben dem optimalen Griff gehören natürlich auch noch weitere Gegenstände zur notwendigen Ausrüstung. Die Liste wäre lang und individuell, daher nur so viel: Oftmals besitzt man schon das eine oder andere, aber im Verlaufe der Zeit vervollständigt sich eure Ausrüstung von

Gewichtheberschuhe könnten zu einer Verlagerung des Körperschwerpunktes führen.

selbst. Um für das Training und für den Wettkampf bestens gerüstet zu sein, gibt folgendes Bild einen kleinen Überblick. Ganz praktisch gesehen ist ja die Waffe der wesentliche Kostenfaktor, aber auch das passende Schuhwerk kann dabei eine gewisse Rolle spielen. Um diesen finanziellen Aufwand zu umgehen, greifen Sportler oftmals auf sogenannte Gewichtheberschuhe zurück, da sie oftmals in der Anschaffung preiswerter sind.
Auch wenn die Anschaffung günstiger ist, solltet ihr diese Investition überdenken. Diese Schuhkonstruktion ist nicht ohne Grund für die Sportart Gewichtheben entwickelt worden. Denn den Gewichthebern ist daran gelegen, tief in die Kniebeuge zu gehen. Deshalb ist dieser Schuh auch so aufgebaut, dass die Ferse erhöht ist, um die Bewegungsausführung in die Kniebeuge zu unterstützen. Für uns Pistolenschützen ist dieser Schuhaufbau nicht unbedingt förderlich, denn es besteht die Gefahr, dass sich der Körperschwerpunkt (KSP, siehe DSZ, 2019, Der Anschlag) nach vorne verlagert und daher korrigiert werden muss, um den KSP wieder in die Stützfläche zu bekommen.



Am Vergleich sieht man, wie sich der Körperschwerpunkt mit Gewichtheberschuhen nach vorn verlagert.

Hier ein Vergleich! Links jemand mit einem Schuh für das Pistolenschießen und rechts ein Sportler mit einem Schuh fürs Gewichtheben. Ich glaube, man kann gut erkennen, dass sich der KSP leicht bäuchlings verlagert. Wer den finanziellen Aufwand für ein Schuhwerk scheut, dass für das Pistolenschießen konzipiert worden ist, sollte sich um einen Schuh bemühen, im dem der Fuß ebenerdig Platz findet und eine breite Sohle hat, um stabil stehen zu können. Da hilft oftmals eine gute Beratung in einem Sportfachgeschäft oder beim Waffenhändler eures Vertrauens. Denkt aber bitte an die Vorgaben der Sportordnung Teil 2, Nr. 2.2. des DtSchtzB.
Ich werde jetzt den Bereich Ausrüstung verlassen, da ich an dieser Stelle keine Waffenwerbung machen möchte. Nur so viel, schaut darauf, welche Waffe zu euch passt und bevorzugt nicht eine, die nur stylisch aussieht. Ich schlage euch vor, beim Kauf auf folgende Aspekte zu achten.

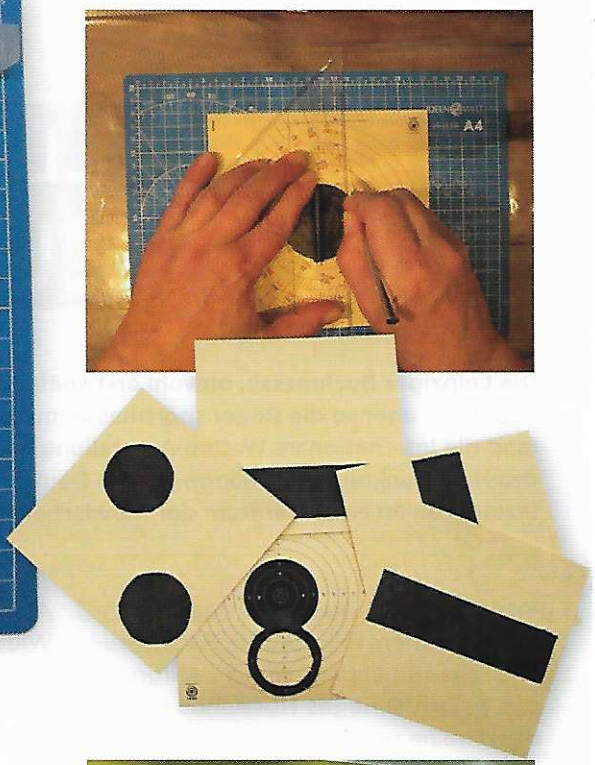
- Gewicht und Balance der Waffe
- Änderungsmöglichkeiten Bsp.: Visierung oder Abzug
- Relativ nahe Visierlinie an der Handwurzel
- Zubehör
- Service

Da helfen euch die Fachgeschäfte, und mit Sicherheit ermöglichen sie auch das Testen der einen oder andere Waffe. Fazit: „Die Waffe muss zu euch passen." Beschäftigt euch frühzeitig mit diesem Thema! Sollte noch weiterer Informationsbedarf bestehen, schaut einfach in den Artikel „Als Pistolenschütze zur Deutschen Meisterschaft" in den Ausgaben der Deutschen Schützenzeitung aus dem Jahr 2021 oder allgemein in der DSZ, in er oftmals und ausführlich über Sportwaffen berichtet wird.

Hilfsmittel für weitere Möglichkeiten

Zur Ausrüstung gehören nach meiner Auffassung auch verschiedene Trainingshilfsmittel, die man sinnvoll einsetzen kann. Um Kosten zu sparen und um sie individuell für dein Training anzufertigen, solltet ihr euch einige Hilfsmittel beschaffen. Dazu gehören ein Cutter Set, Schere, Luftpistolenscheiben, Zollstock und einen schwarzer Edding. Das Cutter Set wird oftmals bei namhaften Discountern recht preiswert angeboten. Ein bisschen handwerkliches Geschick wäre auch nicht

Verschiedene Trainingshilfsmittel.



schlecht. Dieses Set reicht eigentlich aus, um alle Trainingshilfsmittel anzufertigen. Daneben macht es auch Spaß, sich seine eigenen Trainingshilfsmittel anzufertigen, da sie deiner fortschreitenden Leistungsentwicklung immer weiter angepasst werden können. Ein weiterer Effekt ist, dass ihr euch mit eurem persönlichen Leistungsstand auseinandersetzt.

Im Einzelnen bedeutet das, dass ihr Trainingsmittel für verschiedene Aspekte herstellen könnt. Hier einige Beispiele:

- Einengen der Breite
- Einengen der Höhe
- Darstellung des Halteraums
- Aspekt Zielen
- Scheiben für Schießspiele

Dazu habe ich euch schon einige Beispiele in der DSZ „Der Bewegungsablauf beim Schießen mit der Luftpistole" aufgezeigt. Neben diesen Vorschlägen kann ich nur jeden ermutigen sich eigene Technikscheiben zu entwickeln. Zu ihrem Einsatz, werde ich dann in dem Teil eingehen, der sich mit dem Training unter der Überschrift „Das Training der Weg zum Erfolg" beschäftigen wird.

Verschiedene Aspekte können bei der Herstellung von Trainingsmitteln berücksichtigt werden.

Anzeige

PISTOLENTRAINING

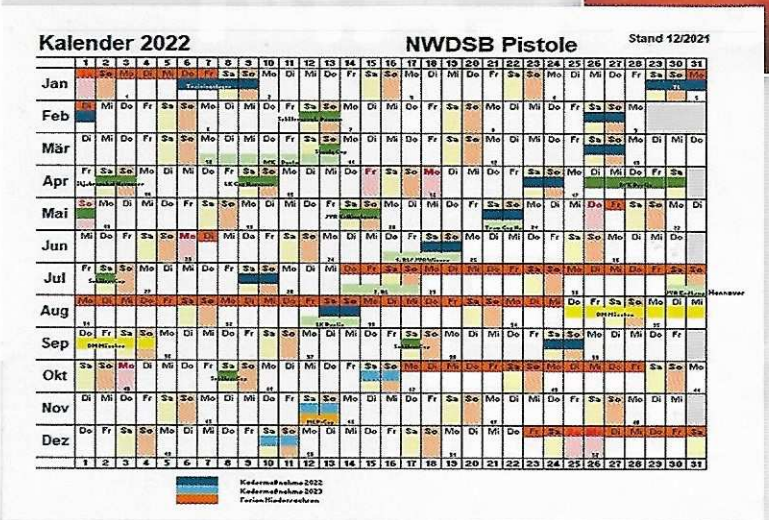
TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Das Training – der Weg zum Erfolg

Nach Abschluss meiner Bemerkungen über die passende Ausrüstung in den letzten Ausgaben möchte ich jetzt beginnen, die Bedeutung des persönlichen Terminplans als Ausgangspunkt deiner Planung zu erläutern. Wie bereits beschrieben, sollte in dieser Übersicht alles berücksichtigt werden, was zum einen den Sport betrifft, aber auch alle wichtigen Termine, die sich aus der schulischen oder beruflichen Situation ergeben könnten.

Achtung: Diese Übersicht solltet ihr gleichzeitig in einzelne Trainingsabschnitte unterteilen. Ich möchte jetzt nicht in eine Diskussion der Periodisierung verfallen! Die wurde schon in den 1990er-Jahren in Frage gestellt. Daher haben wir seitdem bereits damit begonnen, das Jahr in sechs Wochenrhythmen zu planen und diese Trainingsabschnitte bis zum Wettkampfhöhepunkt mit wechselnden Trainingsschwerpunkten zu beschreiben. In unserem Beispiel „Deutsche Meisterschaft" könnten sich folgende Trainingsabschnitte (TA) ergeben.

© peterschreibermedia/iStock/Getty Images Plus



In die Jahrestrainingsplanung sollten auch die privaten und beruflichen Termine einfließen.

- TA 01.10.2022 bis 31.12.2022 (Feststellen des Leistungsstandes, Waffentechnik, Grundlagentraining)
- TA 01.01.2023 bis 12.02.2023 (Grundlagentraining)
- TA 13.02.2023 bis 31.03.2023 (Grundlagentraining, Festigen der Technik)
- TA 01.04.2023 bis 14.05.2023 (Festigen der Technik, Beginn Leistungstraining)
- TA 15.05.2023 bis 30.06.2023 (Technikvervollkommnung, Leistungstraining)
- TA 01.07.2023 bis 31.08.2023 (Technikvervollkommnung, Leistungstraining

Diese Abschnitte sind angelehnt, an die immer wiederkehrenden Meisterschaften des Deutschen Schützenbundes, zu Beginn mit der Kreismeisterschaft über die Bezirks-/Gaumeisterschaft, Landesverbandsmeisterschaft und der Deutschen Meisterschaft.

Nach der Organisation sollten wir uns vor Augen halten, was wir mit dieser Systematik erreichen wollen. Dass übergeordnete Ziel des Trainings wird immer sein, dass ihr eine hohe Belastungsverträglichkeit und dabei ein hohes Leistungsniveau ausbildet. Darüber hinaus sollte eine hohe Leistungsbereitschaft, Zielstrebigkeit und Gewissenhaftigkeit mit hohen Qualitätsansprüchen bei jedem Schuss erreicht werden. Aber schauen wir uns mal die Realität an.

Realität im Trainingsaufbau

Oftmals beobachte ich, dass man zu Beginn eines Trainingsjahres das Training mit „angezogener Handbremse" aufnimmt. Sei es aus organisatorischen Gründen, da der Schießstand nur eingeschränkt geöffnet ist. Oder man es aus der Routine nie anders gemacht oder vorgemacht bekommen hat, oder dem Irrglauben verfällt, dass man bis zum Zielwettkampf noch viel Zeit hätte. Dann sieht es fast so aus, wie im Schaubild dargestellt. Davon möchte euch abbringen und ermutigen, es mal anders zu versuchen. Dazu ein keiner Ausflug in die Sporttheorie.

Grundprinzipien für den Trainingsaufbau

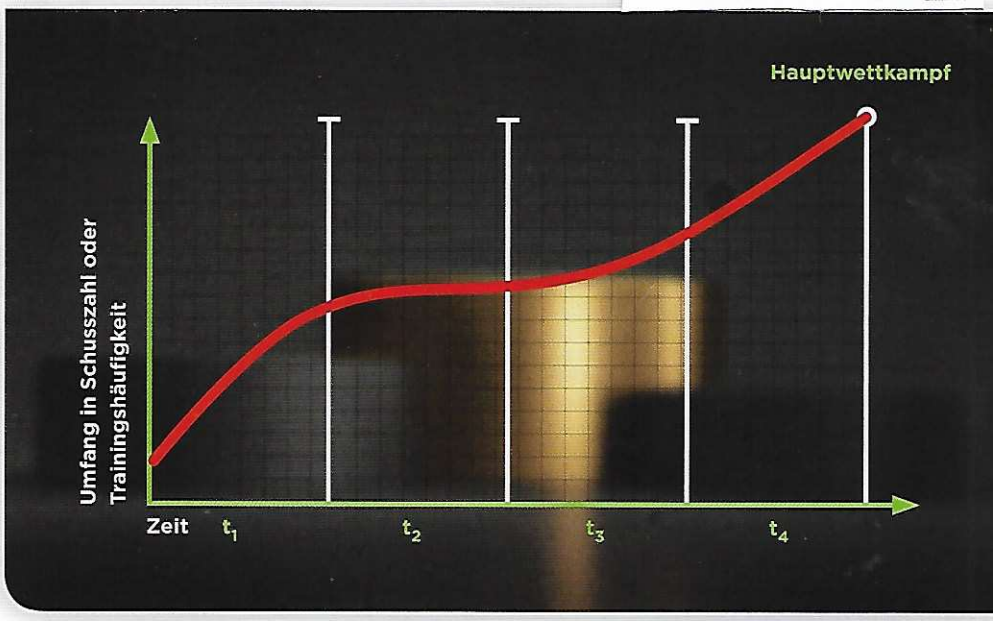
Im Sport gibt es einen Vielzahl von Grundprinzipien, die allein gestellt euch

nicht weiter bringen werden, sondern in ihrer Gesamtheit Einfluss auf eure sportliche Entwicklung haben werden. Hierzu gehören zum Beispiel das

- Prinzip der **Entwicklungs- und Gesundheitsförderung**
- Prinzip der **trainingswirksamen Belastungen**
- Prinzip der **richtigen Kombination der Belastungsmerkmale**
- Prinzip der **progressiven Belastung**
- Prinzip der **optimalen Relation von Belastung und Erholung**
- Prinzip der **Periodisierung/ Zyklisierung des Trainings**
- Prinzip von **Wiederholung und Dauerhaftigkeit**
- Prinzip der **Variation der Trainingsbelastung**

Ich werde mich im wesentlichen auf die Variation der Trainingsbelastung und die Wiederholung von Trainingsinhalten im Schießsport konzentrieren. Dennoch haben die Grundprinzien des Sports auch für unseren Sport eine allgemeine Gültigkeit. Auch wenn organisatorische Probleme dazu führen, das Training zurückhaltend zu beginnen, gilt, dass ihr versuchen solltet, die Trainingsprinzipien einzuhalten. Für die Luftpistole habe ich dabei folgende Belastungsgrößen gewählt und folgendermaßen gegliedert.

- Gipfelbelastung
- Hohe Belastung
- Mittlere Belastung



Eine hohe Trainingsintensität in Form von Konzentration sollte geringe Umfänge nach sich ziehen.

und

- Niedrige Belastung.

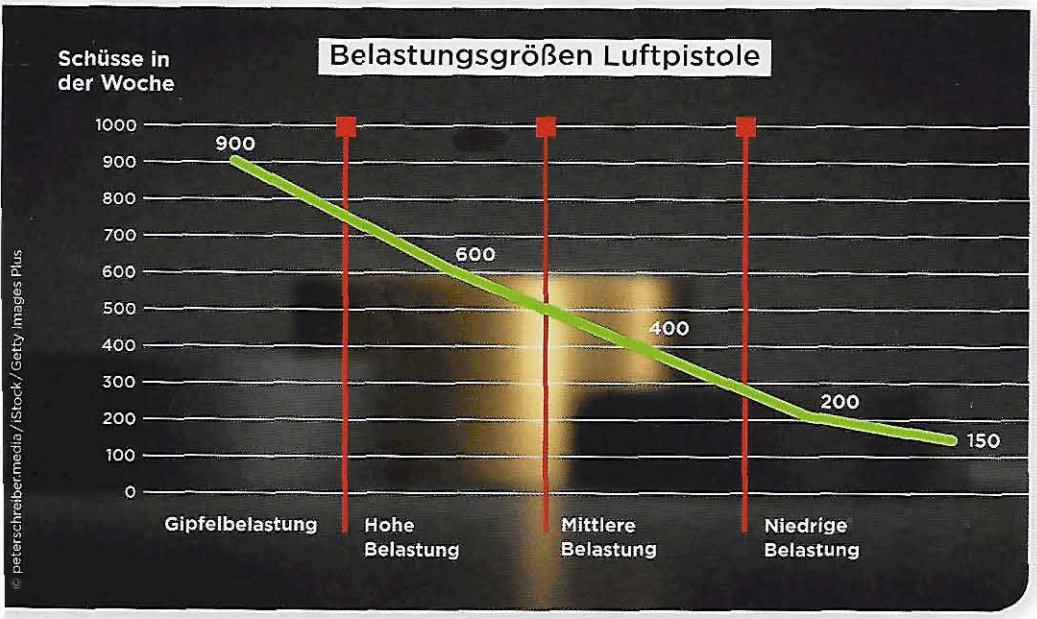
Das ist aus meiner Sicht wichtig zu wissen, um einen Eindruck davon zu bekommen, mit welchen Belastungsgrößen wir rechnen. Ich glaube, dass der eine oder andere den Kopf schütteln wird, nach dem Motto, wie soll ich eine Gipfelbelastung schaffen, ich habe auch noch andere Verpflichtungen. Grundsätzlich gebe ich euch Recht! Aber wenn ihr das plant, klappt das. Zumal man manche Trainingsinhalte auch im Trockentraining realisieren kann. Daneben möchte ich erwähnen, dass diese Belastung nicht die Regel ist, sondern in bestimmten Trainingsabschnitten eingesetzt wird.

Oftmals wird versucht, Umfang und Intensität miteinander zu verbinden.

Dazu folgende Frage!

Kannst Du dir vorstellen, im schnellen Tempo eine längere Strecke zurückzulegen oder langsam? Ich glaube sagen

Anzeige



© peterschreibermedia/iStock/Getty Images Plus

Die Belastungssteuerung wird in mehrere Phasen aufgeteilt.

*„Mein Training ist **immer gleich,** ich packe meine Waffe aus, gehe auf den Stand, absolviere 20, 40 oder 60 Schuss und packe wieder ein! **Woche für Woche** immer das Gleiche."*

zu dürfen, sobald die Intensität geringer ist, wirst Du länger laufen können. Und so verhält sich das auch im Training mit der Pistole. Für uns steht Intensität jedoch für Konzentration. Daher folgender Grundsatz: Ist die Intensität hoch, sollte der Umfang geringerer gewählt werden, genauso andersrum.

Folgende Grafik zeigt euch die Idee!

Um es noch deutlicher zumachen, solltet ihr euch darüber klar sein, was ihr gerade macht. Seid ihr in der Phase Üben oder Trainieren? Dabei bedeutet:

- Lernen: Phase der Grobkoordination.
- Üben: Phase der Feinkoordination.
- Trainieren: Phase der Feinst-Koordination/Stabilisierung und variable Verfügbarkeit.

Beim Lernen werden neben der Bewegungsausführung auch noch verbale oder nonverbale Hinweise gegeben, die bewusst von dir wahrgenommen werden müssen, daneben werden sie bewusst abgerufen und verarbeitet. Daher wird diese Phase sehr intensiv sein.

Beim Üben wird die Bewegungsausführung durch Umfänge eingeschliffen und gefestigt. Auch wenn es mal nicht so klappt, wie es sein sollte, einfach weiter machen. Ihr wisst ja, wie es gehen sollte. Ist ein Aspekt jedoch nicht mehr klar, geht ihr wieder ins Üben, damit sich keine Fehler einschleifen. In dieser Phase ist die Intensität eher geringer und die Umfänge werden gesteigert.

Beim Trainieren wird die Bewegung perfektioniert und unter verschiedenen Bedingungen verfügbar gemacht, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Bis hin zur variablen Verfügbarkeit, daher steigt die Intensität, und die Umfänge werden niedriger gewählt.

Um ein Training wirksam aufzubauen ist es auch wichtig, dass ein Reiz für eine Trainingswirksamkeit einen kritischen Schwellenwert überschreiten muss, damit es zu einer Anpassungsreaktion kommt, hier spricht man vom so genannten Reizschwellengesetz. Das entsprechende Trainingsprinzip wird als Prinzip des wirksamen Belastungsreizes bezeichnet.

Geht mal in euch und stellt euch die Frage, wie das Training bei euch aussieht!

Die Idee sollte jedoch sein, die Trainingseinheiten mit verschiedenen Trainingsthemen zu versehen und mit unterschiedlichen Belastungen (Umfänge) eine höhere Belastungsverträglichkeit zu erreichen. Damit soll ein höheres Leistungsniveau ausgebildet und eine hohe Leistungsbereitschaft, Zielstrebigkeit und Gewissenhaftigkeit mit hohen Qualitätsansprüchen bei jedem Schuss erreicht werden.

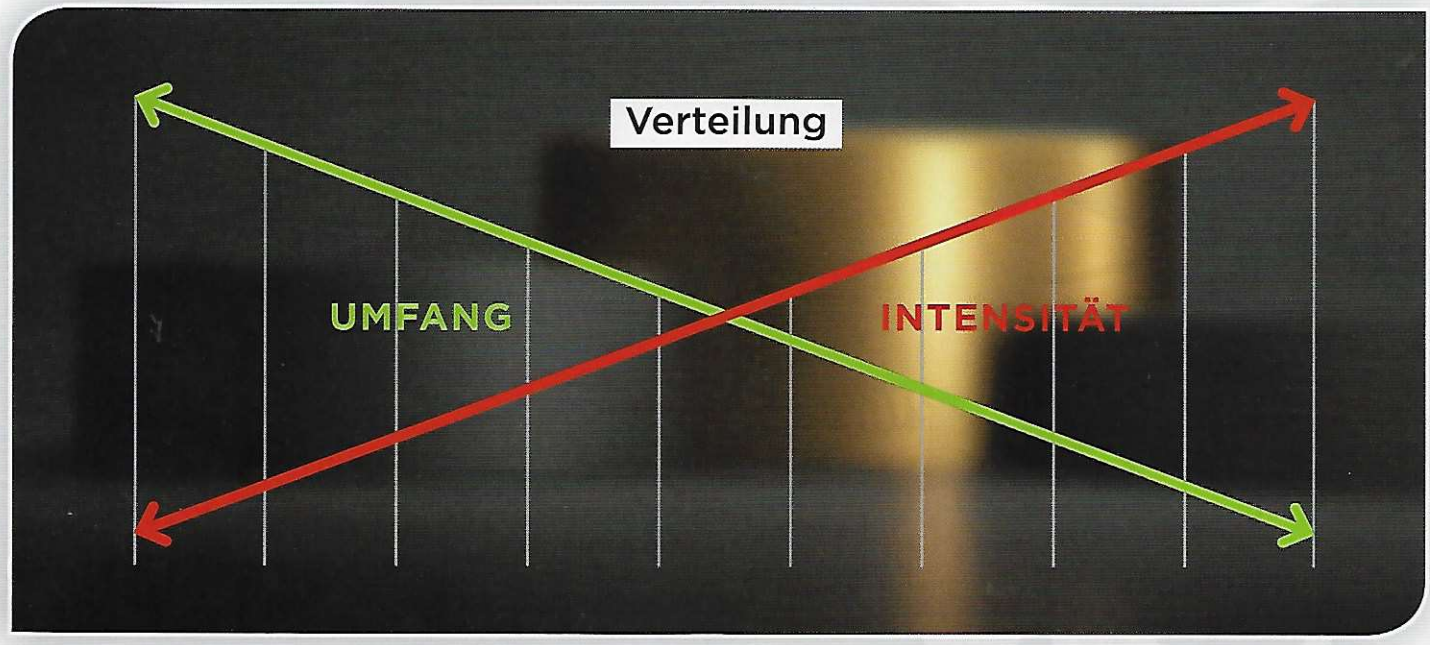
Aus diesem Grund ist die beschriebene monotone Trainingsgestaltung eher kontraproduktiv.

© peterschreibermedia/iStock/Getty Images Plus

Die Verbindung von Intensität und Umfang.

Das Training – der Weg zum Erfolg

Die Verteilung von Umfang und Intensität in Richtung Hauptwettkampf ist von großer Bedeutung. Zu Beginn des Trainingsjahres sollte der Umfang insgesamt eher hoch gewählt werden, das hängt natürlich davon ab, in welcher Phase ihr euch befindet.



Die Verteilung von Umfang und Intensität in ihrer Relation zueinander.

Wichtige Trainingskennziffern im Überblick.

Soll ein Teilaspekt gelernt werden, ist klar, dass der Umfang in diesen Trainingseinheiten nicht zu hoch sein kann, da sie sehr intensiv sein wird. Soll aus der Grobkoordination die Feinkoordination erarbeitet werden, kann das nur mit höheren Umfängen erreicht werden. Aus diesem Grund sollte das Training nach dem Muster geplant werden, was du in dem Trainingsabschnitt oder der Trainingseinheit anwenden möchtest. Bewegungen einschleifen bedeuten höhere Umfänge, festigen oder neue Elemente erlernen bedeutet intensives Training mit geringeren Umfängen. Das intensive Training nimmt zum Hauptwettkampf zu, da das Techniktraining durch ein wettkampfnahes Training ersetzt wird. Somit wird die Intensität zunehmen, da es in dieser Phase darauf ankommt, die Qualität deiner Bewegungsausführung zu erhöhen.

Merke:

- Mit der „Trainingsintensität" oder „Intensität" beschreibt man, wie intensiv das Training war. Leider wird „Intensität" oder „Trainingsintensität" von vielen Trainierenden und Trainern unterschiedlich verwendet. Das bedeutet: Je höher die Intensität, desto weniger Wiederholungen kannst du ausführen.
- Daneben sollte die Trainingsbelastung variiert werden. Mit wechselnden Schusszahlen in der Woche und verschiedenen Trainingsinhalten.

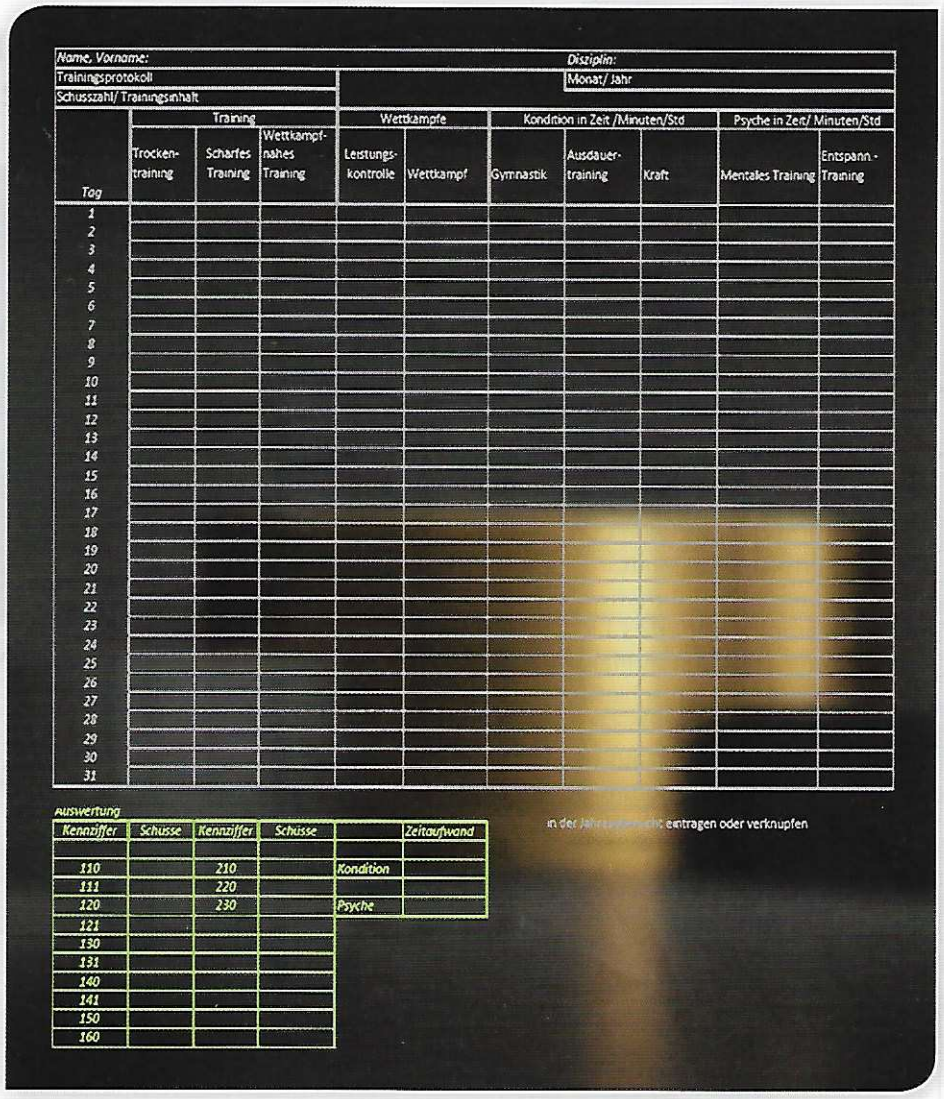
Mit wechselnden Trainingsumfängen (Belastung) und Variation der Trainingsinhalte zum Erfolg!

Um es anschaulicher zu machen, habe ich das Technikmodell für das Training, wie bereits im ersten Teil dieser Serie schon erwähnt, in neun Bereiche eingeteilt. Mit dieser Vorgehensweise ist eine einfache Trainingserfassung und -protokollierung möglich und übersichtlich. Daneben könnt ihr die Trainingseinheit mit unterschiedlichen Trainingskennziffern variabel und abwechselungsreich gestalten.

Zur Erinnerung nochmals die Einteilung:

Ich habe mir das Trainingsprotokoll in Excel angefertigt und mit einer Jahresübersicht verknüpft. Eigentlich ganz einfach und individuell anzufertigen.

Das Schöne ist, dass ihr einen Überblick von euren eigenen Aktivitäten bekommt, über die Häufigkeit des Trainings, was inhaltlich geschah und wie hoch die Umfänge waren. Sollte euch im Verlaufe des Jahres bei einem Wettkampf auffallen, dass zum Beispiel der Druckverlauf nicht so klappte, wie es erhofft wurde, schaut einfach in das Protokoll. Sollte dieser Teilaspekt schon lange nicht mehr isoliert trainiert worden sein, kann er in der nächsten Trainingseinheit in den Fokus genommen werden. So verhält sich das mit jedem Teilaspekt des Trainings. Gleichzeitig könnt ihr dieses Protokoll auch als Historie nehmen. Verläuft ein Wettkampf besonders gut, können die Aufzeichnungen dir zeigen, wie du die letzten Wochen vor diesem Ereignis trainiert hast, und du kannst dies als Vorbereitung für das nächste Event als Trainingsvorlage nehmen, um festzustellen, ob hier eine Regelmäßigkeit erkennbar ist.



Name, Vorname: | Disziplin:
Trainingsprotokoll | Monat/ Jahr
Schusszahl/ Trainingsinhalt

Tag	Training			Wettkämpfe		Kondition in Zeit /Minuten/Std			Psyche in Zeit/ Minuten/Std	
	Trocken-training	Scharfes Training	Wettkampf-nahes Training	Leistungs-kontrolle	Wettkampf	Gymnastik	Ausdauer-training	Kraft	Mentales Training	Entspann.-Training
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Auswertung

Kennziffer	Schüsse	Kennziffer	Schüsse		Zeitaufwand
110		210		Kondition	
111		220			
120		230		Psyche	
121					
130					
131					
140					
141					
150					
160					

in der Jahresübersicht eintragen oder verknupfen

© peterschreiber.media/iStock/Getty Images Plus

Die Vorlage für ein Trainingsprotokoll.

PISTOLENTRAINING

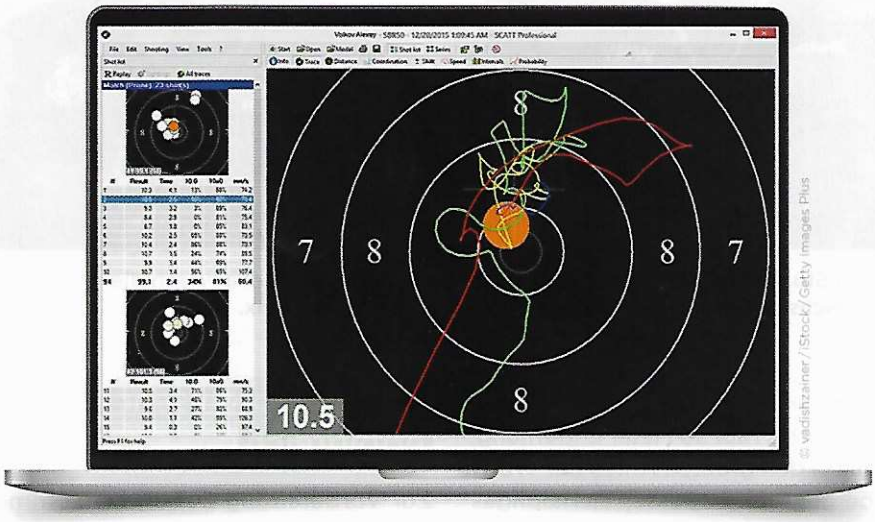
TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Das Training – der Weg zum Erfolg

Diese Form habe ich mir nicht selber ausgedacht. Diese Vorgehensweise habe ich vom Deutschen Schützenverband (DSV) der ehemaligen DDR übernommen, da ich dies als sehr sinnvoll betrachte. Denn mit dieser Methode konnten die Trainer Vorgaben zum Training machen, aber auch die Sportler konnten ihr Training selbst gestalten.

Dazu die Aufteilung in 100er- und 200er-Kennziffern. Die 100er betreffen das Grundlagentraining und die 200er das wettkampfnahe Training, also zur Wettkampfvorbereitung. Natürlich hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges verändert, sei es durch die Einführung von SCATT oder ähnliche Objektivierungsmöglichkeiten, die jetzt auch im Verein eingesetzt werden können. Diese Möglichkeiten gab es vor dreißig Jahren noch nicht oder sie standen nur Auswahlmannschaft zur Verfügung. Aus diesem Grund habe ich diesen Katalog erweitert und auf Vereinsmöglichkeiten runtergebrochen.

Nun zur inhaltlichen Beschreibung des Methodenkatalogs Luftpistole.



© vadishzainer / iStock / Getty Images Plus

Das SCATT-System bietet auch im Vereinsalltag neue Trainingsmöglichkeiten.

METHODENKATALOG LUFTPISTOLE

Übersicht

Kennzeichen	Bereich
110	Anschlagsfindung
111	Trockentraining
120	Zielvorgang
121	Trockentraining
130	Druckverlauf
131	Trockentraining
140	Koordination
141	Trockentraining
150	Rhythmustraining
160	Spezielle Kondition
210	Stabilisierung der Koordination und Variabilität
220	Wettkampfnahes Training
230	Training der WK-Regie

Einleitung

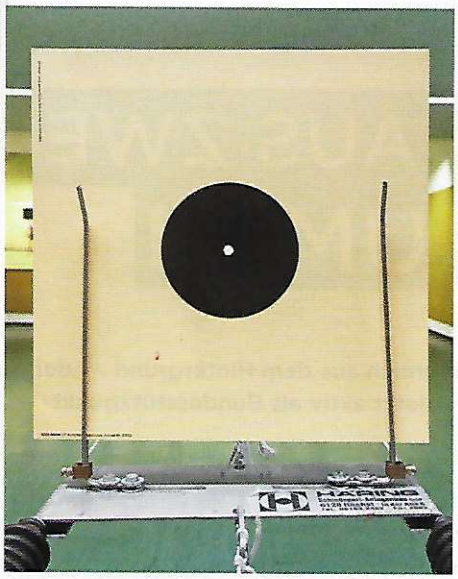
Versucht ein abwechslungsreiches Training (Sicherheit beachten, siehe Foto) zu planen. Dabei spielt auch die Trainingshäufigkeit eine wichtige Rolle, damit die gebildeten Engramme (Gedächtnisspur) einer Bewegungsstruktur nicht verloren gehen. Ist die Zeitspanne zwischen den einzelnen Trainingseinheiten zu groß, wird kein nachhaltiger Trainingserfolg erreicht werden können.

Die Ziele, die dabei verfolgt werden sollen, lassen sich auf folgende Punkte festlegen:

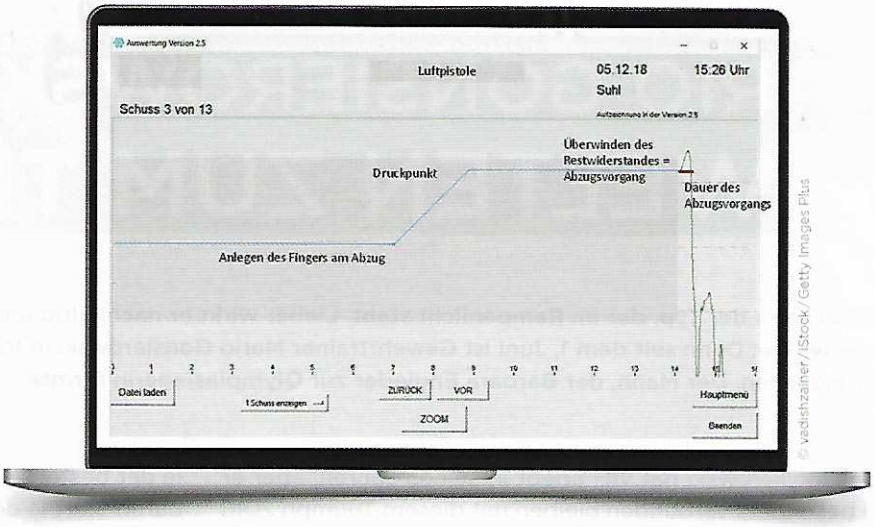
- Erlernen der sportmotorischen Fertigkeiten. Als Grundlage dient dabei unserer Technikleitbild.
- Erwerb des Beherrschungsgrads der Technik, hinsichtlich Zweckmäßigkeit, Effektivität und ökonomischen Handelns.
- Stabilität der Technik auch bei veränderten äußeren und inneren Bedingungen.
- Herausbilden der Fähigkeit, die Technik variabel anzuwenden.
- Entwickeln der Technik bis hin zur virtuosen Beherrschung.

Alle unter den Kennziffern 110 bis 160 aufgeführten Trainingsinhalte und -möglichkeiten dienen dem Training im Grundlagenbereich. Sie finden ihre schwerpunktmäßige Anwendung in den Trainingsabschnitten 1 bis 3, aber auch ganzjährig bei etwaigen Problemen bei den technischen Fertigkeiten. Dabei sollte die Ganzlernmethode, in Verbindung mit dem verteilten Üben, angewendet werden. Ihr solltet darauf achten, dass ihr die leistungsbestimmenden Faktoren der Technik vom Einfachen zum Schweren beherzigt. Den Schwerpunkt einer Trainingseinheit bildet der unter den Trainingskennziffern erläuterte Trainingsinhalt. Der Einsatz von Technikscheiben sollte immer auf eine geringe Schusszahl begrenzt werden, damit kein Gewöhnungseffekt entsteht und sich die Inhalte im Wechsel mit anderen Scheiben weiter verwenden lassen. Dabei sollten Pausen nach einer Systemscheibe vermieden werden.

Die bei den Kennziffern 210 bis 230 aufgeführten Trainingsinhalte dienen der Vervollkommnung der Technik, der Wettkampfvorbereitung und der Leistungsüberprüfung. Hier gilt, dass je nach Leistungsstand eine variabel gestaltete, aber steigende Intensität anzustreben ist. Somit unterteilen wir das Training in



Tolles Ergebnis, vom zwölfjährigen Felix Veichtlbauer aus Buxtehude.

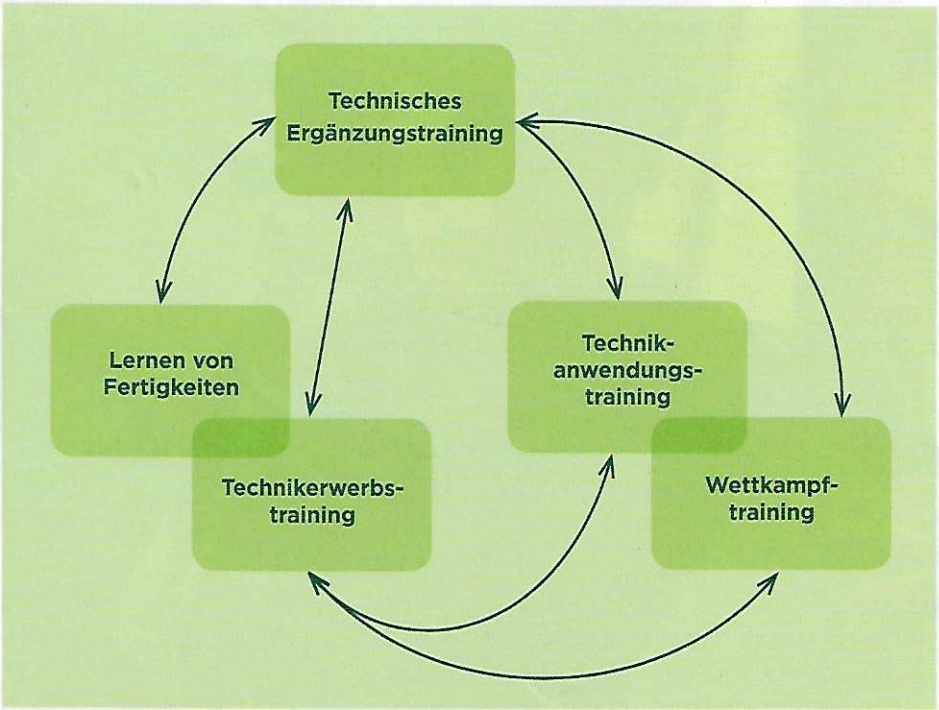


© vadishzainer / iStock / Getty Images Plus

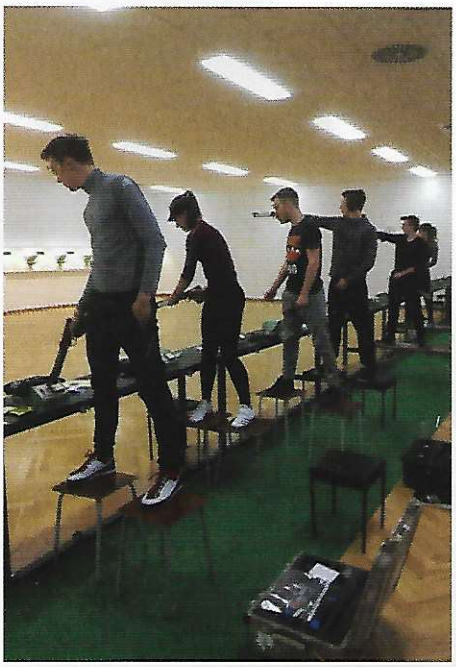
Erstellt von Thomas Themsfeldt, Diplomtrainer im DOSB, Trainer A Pistole und DOSB OrgLeiter A.

Technikerwerbstraining und Trainingsanwendungstraining. Daneben finden wir noch einige Mischformen, wie im Schaubild dargestellt.

Ich möchte an dieser Stelle nochmals auch auf die Wettkampfsystematik eingehen. In der nachfolgenden Übersicht unterteile ich die Wettkämpfe in Vorbereitungs- und Hauptwettkämpfe. Der Clou ist, dass die Vorbereitungswettkämpfe unter einem bestimmten Thema absolviert werden können. Zum Beispiel könnte ein Ziel sein, dass ihr versucht, 50 Prozent der Treffer richtig anzusagen, oder aber auch den entwickelten Regieplan einzuhalten, hier wird eurer Fantasie keine Grenze gesetzt. Wichtig ist, dass eine sinnvolle Auswertung erfolgen muss, ob die Ziele erreicht wurden, oder warum nicht. Dabei spielt das Ergebnis eine untergeordnete Rolle, dass wird euch für die Hauptwettkämpfe (Bezirksmeisterschaft, Gaumeisterschaft, Landesmeisterschaft, Deutsche Meisterschaft) stark machen. Aber bitte aufpassen, auch in der Wettkampfperiode gilt, dass häufige Üben aller in seiner Technik vorkommenden Einzelelemente. Wenn das vernachlässigt wird, besteht die Gefahr, dass man bei einem sehr hohen oder auch schlechten Ergebnis im Wettkampf unsicher wird und der saubere technische Ablauf verloren gehen könnte. Also auch bei Rückschlägen am Plan festhalten und das Techniktraining intensivieren.



Quelle: Handbuch Trainingslehre, 2. Auflage, Seite 50, Verlag Hofmann Schorndorf



Auch im abwechslungsreichen Training muss die Sicherheit oberste Priorität haben.

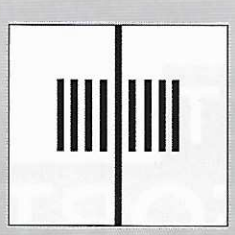
PISTOLENTRAINING

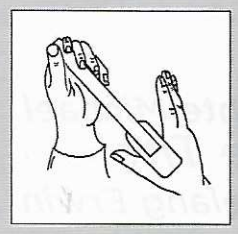
TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

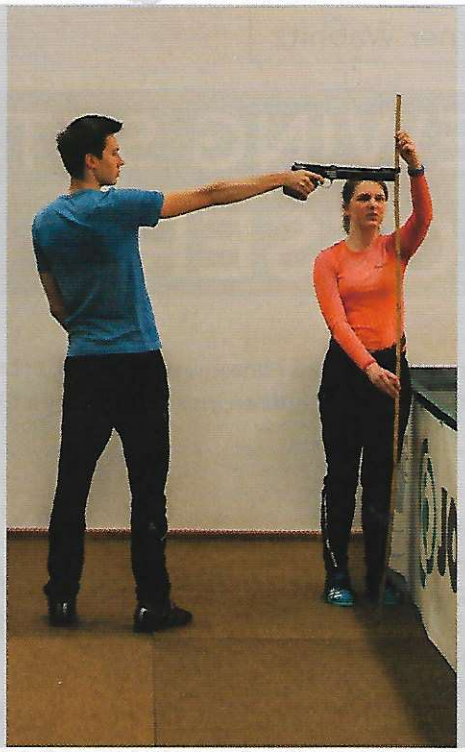
Das Training – der Weg zum Erfolg

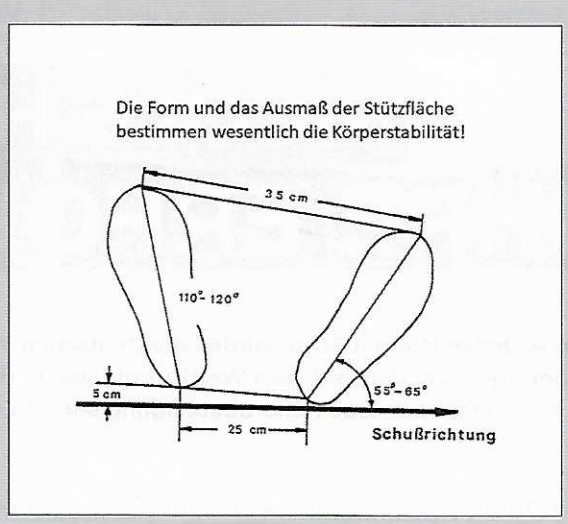
Ich möchte in dieser Ausgabe die Inhalte, die sich hinter den verschiedenen Kennziffern verbergen, kurz erläutern.

KENNZIFFER	TRAININGSINHALT	UMFANG
110	**Anschlagsfindung (ÄA)** Finden der individuellen Körperhaltung und optimalen Fußstellung. Richtiges Umfassen der Waffe und auf die Ruhigstellung des Körpers achten.	
111	**Trockentraining** TT auf weiße Scheibe, Spiegel oder Kleber. Verfahren wie oben. Schwerpunkt: Anschlagsfindung Kombination mit Kz 121,131,141 möglich. Scheibenhöhe auf dem Stand nachmessen. Auf die Ruhigstellung des Körpers achten.	Mind. 15 Wiederholungen
112	**Schießen auf weiße Scheibe** Training ohne Beobachtung auf weiße Scheibe, um Störfaktor Spiegel auszuschalten. Nach jeweils fünf Schuss Waffe ablegen, Stand verlassen, kurze Pause danach neu einrichten.	15 Schuss
113	**Schießen auf Scheibe ohne Beobachtung** Um den Störfaktor Ergebnis auszuschalten, unterteilt in 4 x 5 Schuss. Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einrichten.	20 Schuss
114	**Schießen mit Beobachtung** Wahrnehmung des äußeren Anschlags ggf. Korrektur am ÄA, daneben ist die Trefferlage zu kontrollieren. Unterteilt in 4 x 5 Schuss. Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einrichten.	20 Schuss
115	**Einsatz von Systemscheibe „ÄA"** Im Wechsel mit anderen Scheiben.	7 Schuss
120	**Zielvorgang** Als leistungsbestimmender Faktor wird das Zielen als Teilaspekt, auf der Grundlage der Ganzlernmethode, systematisch erarbeitet. Da der Zielvorgang nicht trainiert werden kann, muss er immer bewusst wahrgenommen werden. Als Ziel soll dabei die bewusste Erfassung der Visierung in den einzelnen Phasen, insbesondere in der Arbeitsphase, sein. In dieser Phase steht der Fokus immer auf dem Korn. Gleichzeitig soll eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und -ausdauer unter Verbesserung der Gewissenhaftigkeit erreicht werden. Dabei sollte die Individualität und der für den Sportler rationellste Zielvorgang, in Verbindung mit der Atmung, im Vordergrund stehen. Denkt an einen leistungsorientierten Halteraum! Bitte nicht zu klein wählen.	
121	**Trockentraining** TT auf Systemscheibe oder Schusspflaster, dabei Höhe beachten. Auf dem Schießstand ausmessen! SP: Bewusste Konzentration auf die Visierung unter Einhaltung der Teilzeiten für die tatsächliche Schussabgabe.	Mind. 15 Wiederholungen
122	**Weiße Scheibe** Training ohne Beobachtung auf weiße Scheibe unter dem Aspekt der sauberen Visiererfassung.	7 Schuss
123	**Schießen auf weiße Scheibe** Mit Beobachtung. Training unter dem Aspekt der sauberen Visiererfassung.	7 Schuss
124	**Schießen auf Scheibe** Mit Beobachtung auf Ringscheibe, dabei bewusste Konzentration auf die Visierung, präzise Gestaltung der einzelnen Phasen, Auslösen des Schusses bei optimalem Zielbild. Ggf. unter Beobachtung eines Trainers zu Beginn dieser Übung und zur Kontrolle im Verlaufe der Technikvervollkommnung. Objektivierungsmittel wie Scatt kann ebenso eingesetzt werden.	15 Schuss









Zu beachten beim Training sind insbesondere der Anschlag und die Anschlagshöhe, der richtige Griff und die optimale Fußstellung.

125	**Einsatz von Systemscheibe „Zielen“** Im Wechsel mit anderen Scheiben.	7 Schuss
126	**Abkommensanalyse** SP: Kontrolle der Trefferlage bei vorheriger Ansage der Trefferlage oder des Treffersektors.	10 Schuss
127	**Einsatz von Objektivierung SCATT** Bitte nicht übermessen. Weniger ist manchmal besser, dafür öfter, um die Individualität nicht zu bremsen.	20 Schuss

Anzeige

PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Das Training – der Weg zum Erfolg (Teil II)

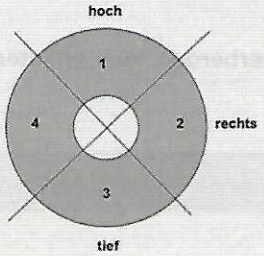
Ich möchte in dieser Ausgabe die Inhalte, die sich hinter den verschiedenen Kennziffern verbergen, kurz erläutern.

KENNZIFFER	TRAININGSINHALT	UMFANG
130	**Druckverlauf** Das Abzugstraining erfordert Mut, Entschlossenheit und eine ausgeprägte Gewissenhaftigkeit, den Bewegungsablauf „Druckverlauf" zu vollenden. Als leistungsbestimmender Faktor ist es der zweite methodische Teilbereich, neben dem ÄA, der kontinuierlich und konsequent geübt werden muss, um ihn zu automatisieren. Im Vordergrund steht ein bewusstes Erlernen eines gleichmäßigen Druckverlaufs bis zum gefühlvollen Auslösen des Schusses.	
131	**Trockentraining** TT auf weiße Scheibe, Spiegel oder Schusspflaster, auf die Höhe achten. SP: Durchführung des erarbeiteten Zielvorganges, dabei bewusstes Anlegen des Abzugsfingers in der Auftaktphase, ggf. schon beim Einnehmen des Anschlags. Gefühlvolles Verstärken am Ende der Arbeitsphase, mit auslösen des Trockenschusses Kontrolle des Visierbildes.	min. 15 Wiederholungen
132	**Druckverlauf mit Beobachtung** Training mit Beobachtung, um die Trefferlage zu kontrollieren. SP: Umsetzen des erarbeiteten Zielvorgangs, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers. Auslösen des Schusses, dabei Wahrnehmung der Schusslage und Kontrolle des Schussbildes. Wobei die Gleichmäßigkeit der Auslösephase als entscheidender Faktor angesehen werden sollte.	10 Schuss
133	**Druckverlauf ohne Beobachtung** Training ohne Beobachtung auf Ringscheibe SP: Umsetzen des erarbeiteten Druckverlaufs, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase ggf. bereits beim in Anschlag gehen. Bewusst den Druck verstärken, am Ende der Arbeitsphase bis zum Auslösen des Schusses, diese Zeit sollte sehr kurz gehalten werden. Dabei Kontrolle des Visierbildes.	10 Schuss
134	**Einsatz von Systemscheiben, Weiße Scheibe** Training ohne Beobachtung auf weiße Scheibe SP: Umsetzen des erarbeiteten Zielvorganges, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase ggf. bereits beim in Anschlag gehen. Bewussten Druck verstärken am Ende der Arbeitsphase bis zum Auslösen, dabei Kontrolle des Visierbildes.	7 Schuss
135	**Einsatz von Systemscheiben, Balken** Umsetzen des erarbeiteten Zielvorganges, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase ggf. bereits beim in Anschlag gehen. Bewussten Druck verstärken am Ende der Arbeitsphase bis zum Auslösen des Schusses, dabei Kontrolle des Visierbildes.	7 Schuss
136	**Einsatz von Objektivierungsmittel TRCIS**	20 Schuss
137	**Einsatz von Objektivierungsmittel SCATT**	20 Schuss
140	**Koordination** Die einzelnen Phasen werden in diesem Bereich anfänglich bewusst miteinander verbunden. Der Bewegungsablauf wird sich, außer dem Zielen, automatisieren. Dabei in den Anschlag gehen, Zielen und Drücken – in Zusammenwirken mit der Atmung – werden in diesem Übungsabschnitt bewusst miteinander verbunden. Die Teilaspekte werden zeitlich in immer wiederkehrenden Handlungsabläufen zusammengefasst und zur rationellen und individuellen Abgabe des Schusses entwickelt und gefestigt. Dabei ist im Verlaufe des Trainings ein individueller Schussrhythmus zu entwickeln.	

Fortsetzung auf der nächsten Seite ▶

Das Abkommen eines Schusses wird bestimmt durch:
Die Stellung des Korns in der Kimme, im Haltraum, unmittelbar vor dem Auslösen des Schusses!

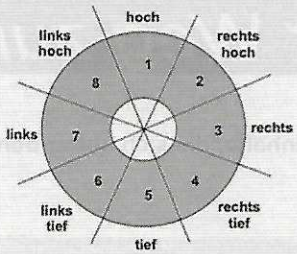
Anfängerschützen 4-er Teilkreis



soll Treffer	soll Sektor	ist Treffer	ist Sektor		
9	1	9	1	+	+
9	2	8	3	-	-
10	2	8	2	=	+
9	3	9	4	+	-
10	4	10	4	+	+
8	4	8	3	+	-
9	2	8	4	-	=
7	3	9	1	=	=
10	1	10	1	+	+
10	3	10	3	+	+
91		89		60 %	50 %

Quelle: BSSB, Landeskader Pistole

Fortgeschrittene Schützen 8-er Teilkreis



soll Treffer	soll Sektor	ist Treffer	ist Sektor		
9	1	9	1	+	+
9	2	8	3	-	-
10	2	8	2	=	+
9	3	9	4	+	-
10	5	10	5	+	+
8	8	8	8	+	+
9	2	8	4	-	=
7	5	9	7	=	=
10	6	10	6	+	+
10	3	10	3	+	+
91		89		60 %	60 %

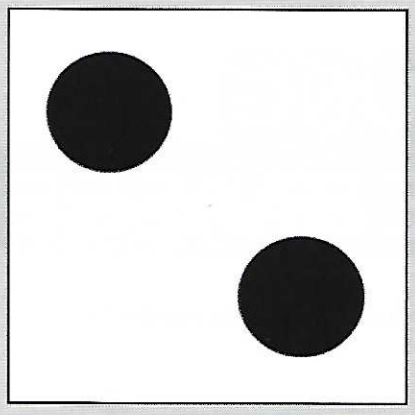
Bemerkung:
- Eine Abkommensanalyse zeigt vor allem Stärken und Schwächen im „Zielen"
- Ab 60% kann ein Anfänger den 8 –er Teilkreis verwenden
- mindestens 30 Schuss, damit die Analyse aussagekräftig ist
- ermitteln des Gesamtergebnisses Treffer und Sektor:
  -die %- Werte der Serien addieren und durch die Anzahl der Serien dividieren

Quelle: BSSB Landeskader Pistole

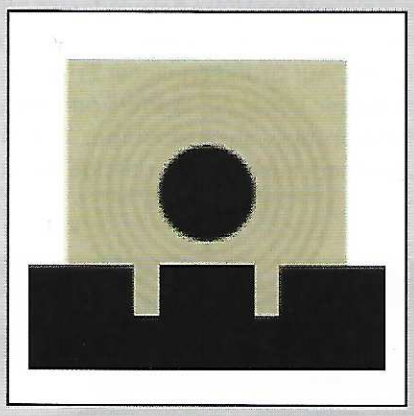
Der Unterschied beim Zielen vom Anfänger zum Fortgeschrittenen.

▶ *Fortsetzung von Vorseite*

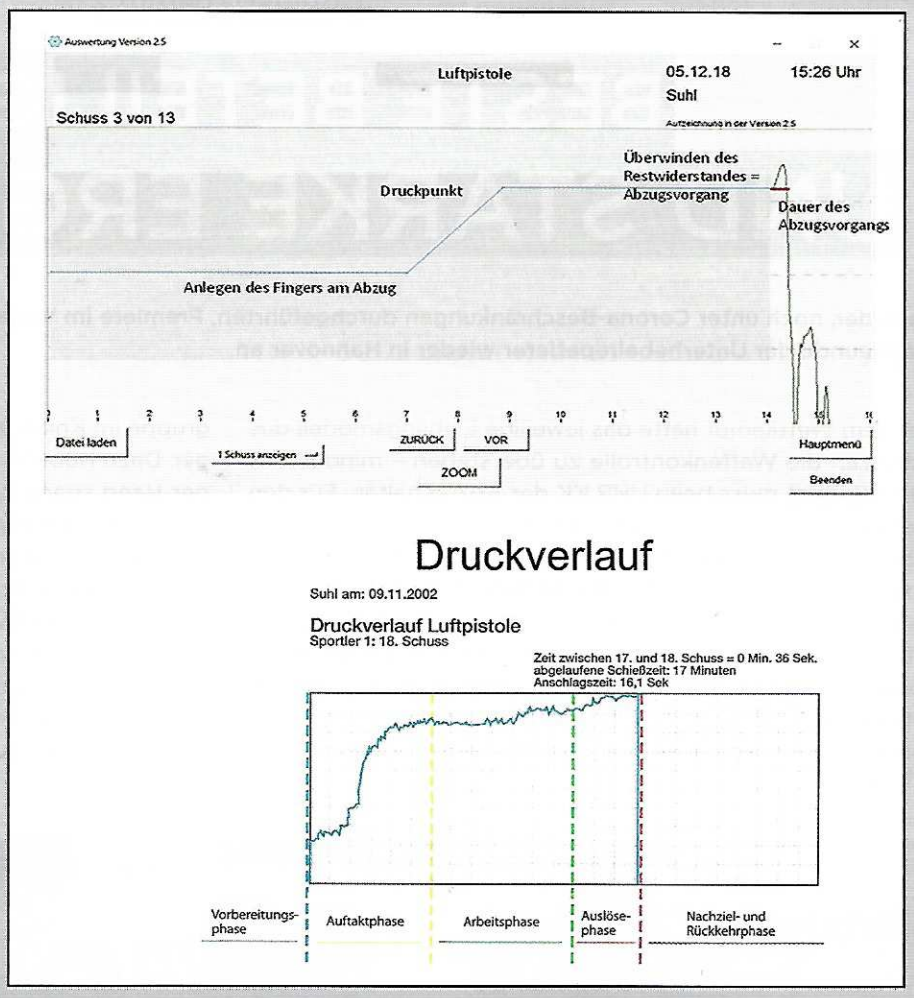
141	**Trockentraining** TT auf weiße Scheibe oder Schusspflaster SP: volle Konzentration auf den Handlungsablauf ohne den Störeinfluss eines Schusses.	min. 15 Wiederholungen
142	**Einsatz von Systemscheiben** Weiße Scheibe: Training ohne Beobachtung SP: Grobkoordination – Atmung–Zielvorgang–Auslösen, bei sauberem Visierbild und Ruhelage der Waffe	7 Schuss
143	**Einsatz von Systemscheiben** Scheibe mit visueller Unterstützung des Halteraums	7 Schuss
144	**Einsatz von Systemscheibe** Balkenscheibe	7 Schuss
145	**Einsatz von Objektivierungsmittel SCATT**	20 Schuss
146	**Training auf Ringscheibe ohne Beobachtung** SP: technisch sauberen Bewegungsablauf unter besonderer Berücksichtigung der Teilaspekte, ohne den Störfaktor „Ergebnis"	15 Schuss
147	**Training mit Beobachtung auf Ringscheibe** SP: Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung erarbeiten, die Arbeitsphase als einen Bewegungsablauf von Zielen-Drücken-Haltephase und Nachhaltephase. Dabei Kontrolle der Trefferlage.	15 Schuss
148	**Zeitanalyse** SP: Zeitkontrolle des Bewegungsablaufs hinsichtlich des gleichmäßigen und rationellsten Handlungsablaufs. Zeit vom Anheben bis zum Brechen des Schusses, Training wie KEZI 147	15 Schuss
149	**Abkommensanalyse** SP: Kontrolle der Trefferlage bei vorheriger Ansage der Trefferlage bzw. Treffersektor. Training wie KEZI 144	15 Schuss
149(1)	**Zeit-Abkommensanalyse (ZAK)** KEZI 148 und 149	10 Schuss
149(2)	**Selbsteinschätzung (SET)** Training mit Beobachtung auf Ringscheibe, dabei Aufzeichnungen hinsichtlich der Teilaspekte anfertigen.	10 Schuss



Hilfsmittel zum Zielen auf die Scheibe.



Dieses Zielbild bietet sich dem Schützen.



Der Druckverlauf mit der Luftpistole, auch in Phasen unterteilt.

Anzeige

PISTOLENTRAINING

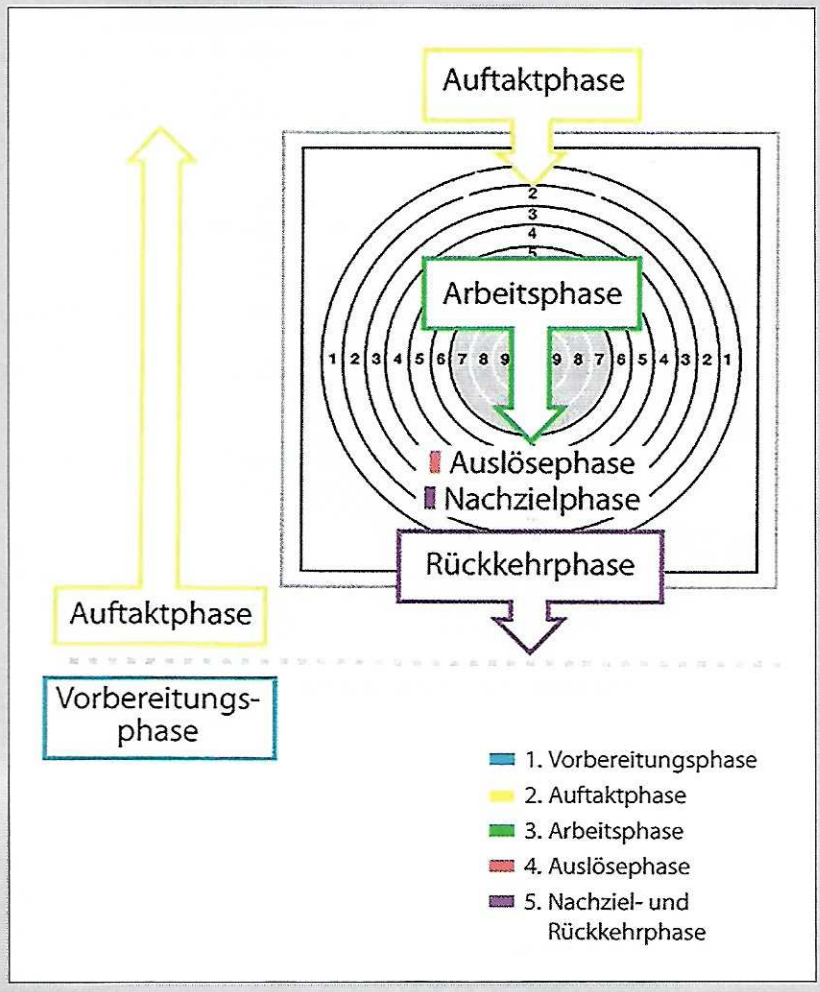
TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Das Training – der Weg zum Erfolg (Teil III)

Ich möchte in dieser Ausgabe die Inhalte, die sich hinter den verschiedenen Kennziffern verbergen, kurz erläutern.

KENNZIFFER	TRAININGSINHALT	UMFANG
150	**Rhythmustraining** Das Rhythmustraining dient dazu, die Schusstechnik mit der Schießtaktik zu verbinden, also den individuellen Wechsel von Schießen und Schießpausen unter Berücksichtigung von verschiedenen Einflüsse (Bsp.: Lichtverhältnisse, Zeit). Es wird das Ziel verfolgt, den individuellen Schießrhythmus zu finden und zu verinnerlichen, um sich unter veränderten Bedingungen darauf einzustellen, schneller—langsamer—unrhythmisch, variabel über seine Technik zu verfügen. Das bedeutet, dass in dieser Trainingseinheit auch unter veränderten Bedingungen trainiert werden muss. Hier ist insbesondere die selbstständige Mitarbeit gefordert.	
151	**Training** unter Zeitdruck, nach eigener Maßgabe	10 Schuss
152	**Training** unter veränderten Lichtverbindungen	10 Schuss
153	**Training,** dabei Standwechsel wegen technischer Fehler	15 Schuss
160	**Spezielle Kondition** Die Spezielle Kondition ist die physische Vorrausetzung der Belastbarkeit im Training und Wettkampf. Mit gezielter Belastung der Schulter-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur soll eine gute Belastungsverträglichkeit erreicht werden. Dabei bilden die individuellen körperlichen Voraussetzungen den Ausgangspunkt des Trainings. Ziel ist der Ausbau des notwendigen Kraftaufwandes. Die Kennzahlen betreffen nur Übungen, die mit der Waffe oder Ähnlichem absolviert werden können.	
161	**Konditionstraining mit Attrappe** Halteübung 1 Min. halten, 1 Min. Pause. Im Wechsel rechter und linker Arm in Schießhaltung mit steigender Haltezeit.	15 rechts 15 links
162	**Konditionstraining mit Waffe** Halteübung 30 Sek. halten, 30 Sek. Pause ohne Gesamtbewegung.	30 Wiederholungen
163	**Konditionstraining mit Waffe** Halteübung 1 Min. halten, 30 Sek. Pause ohne Gesamtbewegung.	30 Wiederholungen
164	**Konditionstraining mit Waffe** Im Rhythmus 1 Min. halten, 1 Min. Pause. Die Gesamtbewegung wird mit Betätigung des Abzuges im Halteraum am Ende der Haltezeit beendet.	20 Wiederholungen
200	**Technikstabilisierung und Variabilität** Dieser Bereich umfasst die Stabilisierung der Technik, die Details der Bewegungsausführung sollen im Verlaufe des Trainings, unter dem Gesichtspunkt einer hohen Intensität, automatisiert werden. Durch die erhöhten Anforderungen im Training und Wettkampf erhöht sich die Sensibilität und SET, um ein höheres Anspruchsniveau anzustreben.	
210	**Stabilisierung** der Koordination	
211	**Weiße Scheibe,** Training ohne Beobachtung mit dem Schwerpunkt, den Bewegungsablauf zeitlich zu optimieren.	15 Schuss
212	**Ringscheibe,** Training ohne Beobachtung SP: Ausprägung des Bewegungsablaufes unter zeitlichem Aspekt.	15 Schuss
213	**Ringscheibe,** Training mit Beobachtung SP: Ausprägung des Bewegungsablaufes unter zeitlichem Aspekt.	15 Schuss

Der Halteraum auf der Scheibe.



Der Bewegungsablauf in den verschiedenen Phasen.

Anzeige

DISAG
OpticScore
ronische Schussauswertung

Immer auf dem **neuesten Stand**

- Optische und berührungslose Schusserkennung
- Langlebig. 4 Jahre Garantie*
- Ansprechendes Design
- Zertifizierte Technik
- Modernste Webtechnologie
- Verbrauchsoptimiert
- RGB-LED Scheibenbeleuchtung

DISAG genau.

www.disag.de
Finden Sie uns auf Facebook

▶ Fortsetzung von Vorseite

KENNZIFFER	TRAININGSINHALT	UMFANG
214	**Ringscheibe,** Rhythmustraining mit Beobachtung SP: Ausprägung des Bewegungsablaufes unter zeitlichem Aspekt.	15 Schuss
214	**Ringscheibe,** Rhythmustraining mit Beobachtung SP: Ausprägung des Bewegungsablaufes unter zeitlichem Aspekt.	15 Schuss
215	**Ringscheibe,** Abkommensanalyse Mit Steigerung der richtigen Ansage der Schusslage.	15 Schuss
216	**Zielvorgaben** Unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Auch Stufenschießen.	4 x 5 Schuss
217	**Schießrhythmus** unter Zeitvorgabe (Bsp.: 10 Schuss in 8 Minuten)	4 x 5 Schuss
220	**Wettkampfnahes Training** Diese Trainingseinheiten laufen unter wettkampfnahen Bedingungen ab. Dazu gehören die Vorbereitung, ggf. der Scheibenwechsel, die Standwahl, die Kommandos, die Technik und die Taktik.	
221	**Die Startserie** SP: Vorbereitung, min. 12 max. 15 Probeschüsse, Ziel in kurzer Zeit den Rhythmus zu finden und das Gefühl zu entwickeln, Wettkampbereit zu sein, danach Startserie. Gestaltung der Probe! Was will ich manchen 1. 2. 3.	25 Schuss
222	**Die Startserie mit Zielvorgabe** SP: wie 221	25 Schuss
223	**Startphase mit Zielvorgabe** SP: wie 221 zwei Serien unter Leistungsaspekt gleichzeitig SET.	35 Schuss
224	**Duellschießen** oder **Stufenschießen,** im Leistungsvergleich mit anderen Sportlern, sofern möglich.	20 Schuss
225	**Schlussphase** Zum Schluss einer Trainingseinheit. Mit dem Ziel aus der Erschöpfung noch mal konsequent die Technik durchzusetzen.	10 Schuss
226	**Schlussphase mit Zielvorgabe** Zum Schluss einer Trainingseinheit. Mit dem Ziel aus der Erschöpfung noch mal konsequent die Technik durchzusetzen.	20 Schuss
227	**Training unter Störfaktoren** Bsp.: Standwechsel, Simulierte Waffendefekte, akustische Störquellen im Training	min. 3 Situationen
228	**Intensitätstraining** Die Anzahl der Fehlversuche ist auf ein Minimum zu begrenzen. Bsp.: 3 x 10 in Folge oder 2 x 45 Ringe usw. Kriterium ist die Leistungsfähigkeit.	
230	**Training der Wettkampfregie** Grundlage ist ein individueller Regieplan, der selbst zu entwickeln ist. Hierbei kommt es darauf an, die entwickelte Strategie anzuwenden. Dazu können Kontrollwettkämpfe, aber auch regionale Wettkämpfe dienen. Bsp.: Gestaltung der Vorbereitung, Pause, Verhalten bei Lichtveränderungen Zeitmanagement usw. **Anmerkung: Der Regieplan ist selbst zu entwickeln und bei Kontrollwettkämpfen auf seine Wirksamkeit zu überprüfen und ggf. anzupassen.**	
240	**Wettkämpfe**	
241	**Kontrollwettkampf**	
242	**Testwettkampf**	
243	**Aufbauwettkampf**	
244	**Hauptwettkämpfe**	

PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Das Training – der Weg zum Erfolg (Teil IV)

Ich möchte in dieser Ausgabe die einzelnen Trainingsabschnitte genau beschreiben. Ich starte dabei am Ende letzten Jahres, um den Weg zu einer Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften Ende August 2023 in Hochbrück aufzuzeigen.

Die inhaltlichen Kennzeichnungen der einzelnen Trainingsabschnitte sind als Richtlinien zu verstehen, die nicht die individuelle Situation berücksichtigen können. Dabei werde ich versuchen, allgemein zu bleiben, um dir eine gewisse Gestaltungsfreiheit zu erhalten. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Sobald der Plan zu engmaschig und nicht eingehalten werden kann, führt das vielleicht zu Unlust oder zu einem schlechten Gewissen. In allen Trainingsabschnitten sollten mindestens zwei Stunden aktives Athletiktraining pro Woche eingeplant und durchgeführt werden, selbst der Weg mit dem Fahrrad zur Arbeit/Schule kann mit einbezogen werden. Solltest du an einer Liga teilnehmen, sollten diese Wettkämpfe mit Themen versehen werden, um den Technikanteil in den Vordergrund zu stellen.

1	TA 01.10.2022 bis 31.12.2022	Feststellen des Leistungsstandes, Waffentechnik, Grundlagentraining
2	TA 01.01.2023 bis 12.02.2023	Grundlagentraining
3	TA 13.02.2023 bis 31.03.2023	Grundlagentraining, Festigen der Technik
4	TA 01.04.2023 bis 14.05.2023	Festigen der Technik, Beginn Leistungstraining
5	TA 15.05.2023 bis 30.06.2023	Technikvervollkommnung, Leistungstraining
6	TA 01.07.2023 bis 31.08.2023	Technikvervollkommnung, Leistungstraining

Inhaltliche Beschreibung der Trainingsabschnitte

1. TA 1. Oktober 2022 bis 31. Dezember 2022

Dieser TA beinhaltet die Verbesserung und Stabilisierung der allgemeinen und speziellen Kondition, ganz zielgerichtet wird das Krafttraining so eingesetzt, dass ein höherer Muskeltonus erreicht wird, ohne eine Muskelhypertrophie zu erreichen, denn dieser Effekt bedeutet eine Verschlechterung der Koordination und müsste dann mit erhöhtem Techniktraining kompensiert werden. Dabei sind mindestens zwei Trainingseinheiten (TE) in der Woche zu planen, die durch den Schul-, Betriebs-, Vereinssport flankiert werden können. Dieses ist eine Voraussetzung für deine sportliche Leistungsfähigkeit, der Nebeneffekt ist ein körperliches Wohlbefinden und Aufbau einer gewissen Stressresistenz und dient als Grundlage, deine Trainings- und Wettkampfbelastungen besser zu bewältigen. Die Hilfsmittel sind mannigfaltig und können von euch selbst gewählt werden. Dazu gibt das Internet viele Hinweise. Zum Abschluss sollte eine Leistungsüberprüfung stattfinden, um den individuellen körperlichen Zustand festzustellen. Alle munitions- und waffentechnischen Fragen und die Planungsphase für das neue Jahr sind bis Ende Dezember 2022 abzuschließen. Ab Mitte Oktober beginnen das Grundlagentraining und die Ausbildung der speziellen Kondition. Mit der speziellen Kondition sollte zeitlich vor dem Techniktraining begonnen werden. Aus meiner Sicht reichen zwei Wochen. Ein Kontrollwettkampf dient dabei als Ausgangspunkt, um die Trainingsinhalte inhaltlich zu bestimmen. Grundsätzlich wird der Trainingsumfang durch deine körperlichen Fähigkeiten bestimmt und sollte von Dir persönlich festgelegt werden. Aber unter Einhaltung von den mir beschriebenen Prinzipien, also steigernd. In der technischen Ausbildung steht die Entwicklung der Handlungszuverlässigkeit in den einzelnen Technikelementen, wie Anschlagsfindung. Während einer TE sollte man sich mit einem Thema beschäftigen, aber mit verschiedenen Methoden üben. Daneben können andere Kennziffern passend zum Hauptthema kombiniert werden.

- Dieser TA endet mit einer Woche aktiver Erholung.
- Angestrebte Schusszahl incl. TT: **1.200 Schuss**

2. TA 1. Januar 2023 bis 12. Februar 2023

Dieser TA beginnt mit einer Woche aktiver Erholung, in dieser Woche sind die Termine zu aktualisieren und in die Planung einzuarbeiten.

Nach der aktiven Erholung sollte durch ein Training mit hohen Umfängen (doppelte Wettkampfdistanz) versucht werden, die technischen Elemente zu verfeinern. Dabei steht das Techniktraining im Vordergrund. Durch eine Gipfelbelastung soll die Handlungszuverlässigkeit weiterentwickelt werden. Den Schwerpunkt bilden die einzelnen Technikelemente vom Anschlagaufbau, Atmen, Zielen. Dabei sollte der ÄA, Zielvorgang abgeschlossen werden. Die anstehenden Wettkämpfe wie Bezirks- oder Gaumeisterschaft, aber auch Ligawettkämpfe oder kleinere regionale Wettkämpfe, können zur Leistungsüberprüfung, aber mit inhaltlichen Zielstellungen versehen werden. Dazu kann auch das Erlernen und Verbessern des Erregungssteuerung gehören. Neben der Technikentwicklung ist ein individuelles Handlungskonzept für die Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen zu erarbeiten und auf seine Wirksamkeit zu überprüfen. Durch den Einsatz von SCATT oder TRICS sind die leistungsbestimmenden Parameter festzustellen und im Trai-

ningsprozess zu berücksichtigen. Die spezielle Kondition findet jetzt den Abschluss.

- Angestrebte Schusszahl incl. TT: **1.500 Schuss**

3. TA 13. Februar 2023 bis 31. März 2023

Dieser TA beginnt mit einer Woche aktiver Erholung. Wobei die Erkenntnisse aus den Wettkämpfen analysiert und als Ergebnis in den Trainingsprozess eingebaut werden. Dazu sollte ein Regieplan entwickelt werden und wenn möglich hinsichtlich der Zweckmäßigkeit überprüft und individuell angepasst werden. Grundsätzlicher Trainingsschwerpunkt ist die Verbesserung des Bewegungsablaufs und der Druckverlauf insbesondere in der Arbeitsphase, dabei sollten die ersten Schritte zur Gesamtkoordination absolviert werden. Nach Abschluss dieses TA sollte dann der Druckverlauf abrufbar sein. Dabei sollte in den TE wahlweise zu Beginn, in der Mitte oder am Ende eine Serie mit Ergebnis geschossen werden. Diese Überprüfungen sind zu protokollieren und sollen dir einen Überblick über deine Lernfortschritte verschaffen und zeigen, wie sich deine Leistungsfähigkeit ohne psychischen Druck einer Wettkampfbelastung entwickelt hat. Fazit: Orientierungshilfe! Zum Abschluss dieses TA ist ein zweckmäßiger Schussrhythmus zu entwickeln. Der Einsatz von TRICS wäre hilfreich.

- Angestrebte Schusszahl incl. TT: **2.000 Schuss**

4. TA 1. April 2023 bis 14. Mai 2023

Der Schwerpunkt liegt in der Akzentuierung des Bewegungsablaufs in zeitlicher Abfolge, also dem Schuss – und Schießrhythmus. Dabei sollte erneut eine Gipfelbelastung am Beginn des TAs zur Festigung dienen. Es ist in dieser Phase wichtig, die Trainingseinheiten nicht mehr nur unter dem Lernaspekt zu sehen, sondern als ein Prozess, die Handlungssicherheit zu entwickeln. Wie im TA 3, einmal wöchentlich wahlweise eine Zehner-Serie in der TE. Zum Ende des TAs ist die Landesmeisterschaft gedanklich vorzubereiten. Dazu dienen regionale Wettkämpfe oder eigene initiierte Kontrollwettkämpfe, die technisch ausgewertet werden. Die Erkenntnisse daraus bilden die Grundlage für das Techniktraining. Insbesondere ist der Regieplan während der Kontrollwettkämpfe auf seine Zweckmäßigkeit zu überprüfen.

- Angestrebte Schusszahl incl. TT: **1.700 Schuss**

5. TA 15. Mai 2023 bis 30. Juni 2023

Dieser TA beginnt mit einer aktiven Erholung von einer Woche. Dabei sind die Landesverbandsmeisterschaften zu berücksichtigen. Es ist in dieser Phase wichtig, die Trainingseinheiten nicht mehr unter dem Lernaspekt zu sehen, sondern es sollte der Leistungsbezug gesucht werden. Wo noch technische Defizite bestehen, ist zu überlegen, ob sie hingenommen werden können. Daher sollte eine individuelle Betrachtung angestrebt werden. Diese Defizite können durchaus in TE Berücksichtigung finden. Insbesondere ist der Regieplan im Fokus der Überprüfung und auf seine Zweckmäßigkeit zu analysieren. Dabei stehen die Koordination, der Schussrhythmus und die Abkommensanalyse im Fokus der TE. Zwei Wochen vor der Landesmeisterschaft wird das Techniktraining durch ein wettkampfnahes Training abgelöst. Dabei steht die Genauigkeit der Technik im Fokus. Die wöchentliche Leistungsüberprüfung dient zur Orientierung und Selbsteinschätzung der technischen Fertigkeiten.

- Angestrebte Schusszahl incl. TT: **1.450 Schuss**

6. TA 1. Juli 2023 bis 31. August 2023

Nach der Landesmeisterschaft ist eine Woche aktive Erholung einzuplanen. Dabei ist dieser Wettkampf technisch auszuwerten. Spätestens jetzt ist eine Entscheidung zu treffen, ob die noch bestehenden technischen Defizite hingenommen werden können. Sollte in diesem TA jetzt Jahresurlaub geplant sein, sollte das in der Trainingsplanung berücksichtigt werden. In der Zwischenzeit bis drei Wochen vor der DM ist ein wechselhaftes Training zu absolvieren. Mit dem Ziel, die Technik zu vervollkommnen. Zwei Wochen vor der Deutschen Meisterschaft wird überwiegend wettkampfnahes Training absolviert. Der Umfang wird reduziert und durch die betreffenden Trainingskennziffern unterschiedlich gestaltet. Dabei ist die gedankliche Vorbereitung und die Selbsteinschätzung der Deutschen Meisterschaft vorzunehmen. Hierzu dienen euch die Protokollierung der bisherigen Ergebnisse.

- Angestrebte Schusszahl incl. TT:
  Juli **750 Schuss**
  August **500 Schuss**

Abschließend möchte ich feststellen, dass ihr bei dieser Vorgehensweise auf insgesamt etwa 9.100 Schuss inclusive Training und Wettkampf kommt. Erfahrungsgemäß werden in der Nationalmannschaft, aber auch im Nachwuchsbereich etwa 9.000 bis 18 000 Schuss LP trainiert. Also eine lösbare Aufgabe, wenn ihr euer sportliches Ziel erreichen wollt.

Jetzt macht euch einen Plan fürs nächste Jahr, eine Orientierung habe ich euch gegeben.

Anzeige

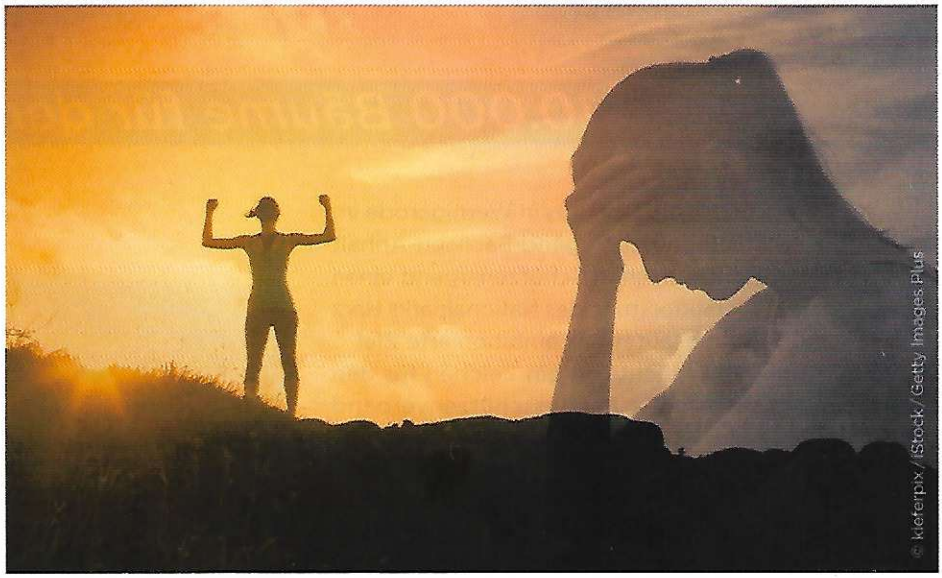
PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Das Training – der Weg zum Erfolg (Teil V)

Zum Schluss noch ein Exkurs zur Wettkampfvorbereitung. Durch meine langjährige Erfahrung möchte ich anführen, dass jeder für sich herausfinden muss, welche Trainingsinhalte und Umfänge für einen Wettkampf zum besten Ergebnis führen. Daher gibt es keine allgemeingültige Aussage, was man tun muss, um einen tollen Wettkampf zu bestreiten. Daher meine grundsätzlichen Überlegungen.

Der Ausgangspunkt für so eine Planung ist der Überblick über die momentane Leistungsfähigkeit. Sofern ihr eine gewissenhafte Protokollierung macht, sollte das kein Problem darstellen. Als Trainer hatte ich immer einen genauen Überblick über den momentanen Leistungsstand meiner Sportler, so dass wir zeitlich vor dem Wettkampf die Ziele besprechen konnten. Im Verlaufe des Wettkampfjahres standen zu Beginn technische Themen im Vordergrund. Zum Beispiel bei mindestens 50 Prozent der Wettkampfschüsse die Schusslage anzusagen, oder aber den erarbeiteten Schussrhythmus umzusetzen. Das zum Schluss anzustrebende Wettkampfergebnis stand im Mittelpunkt der Betrachtung. Das Motto lautete jedoch immer: Nicht nach den Sternen greifen, aber die Trainings- und den Wettkampfdurchschnitt erreichen. Das widerspricht natürlich der allgemeinen Trainingslehre. Denn im Zielwettkampf sollte die persönliche Bestleistung erreicht werden. Diese Prognose gilt vielleicht in Sportarten, die besonders auf die konditionellen Fähigkeiten zurückgreifen, also zum Beispiel bei den zahlreiche Bahnlaufwettbewerben. Gilt das aber auch für den Schießsport? Ich glaube nicht, denn bis heute konnte mir keiner sagen, wieviel Meter ich laufen muss, um eine Zehn zu schießen. Aber eines müssen wir anerkennen, dass eine gute Kondition in vielen Bereichen unsere Sportart unterstützt. Mein Fazit ist, dass der dominierende Faktor für die Leistungsfähigkeit unsere mentale Stärke ist.



© kieferpix / iStock / Getty Images Plus

Lieber eine kleine Pause

Oftmals ist zu beobachten, dass bei einem Wettkampf, der unter den eigenen Erwartungen verläuft, Zweifel aufkommen. Es beginnt die Suche nach vermeintlichen Ursachen, eventuell stellt man seine Technik in Frage und ändert sie um, oder man verändert vielleicht den Griff oder die Waffeneinstellung. In der Regel wurde einfach nur das Einfachste vergessen. Denn das Problem ist oftmals, dass die im Training erworbene Technik der Wettkampfsituation noch nicht gewachsen war. Dennoch müssen wir die Automatisierung der Technik anstreben, da sie den Wettkampf unterstützt.

Daher möchte ich euch noch Folgendes auf dem Weg geben, und das beschrieb Siegfried (Sigi) Arnold, der erste Bundestrainer Pistole, sinngemäß so: Geht mal die Wettkampfleistung aus unerklärlichen Gründen zurück, fangt nicht an zu experimentieren, sondern fahrt das Leistungstraining zurück und stellt das Techniktraining in den Vordergrund. Dazu empfiehlt er, dass ihr nach einem Wettkampf eine kleine Pause einlegen solltet. Die Zeit könnt ihr für ein körperliches Training nutzen, um den Kopf frei zu bekommen, und dann wieder verstärkt mit dem technischen Training zu beginnen.

Die Wettkampfvorbereitung

Der Deutsche schützenbund unterscheidet in seiner Ausbildung, die mittelbare und die unmittelbare Wettkampfvorbereitung.

Mittelbare Wettkampfvorbereitung

Bei der mittelbare Wettkampfvorbereitung versteht man alle Aktionen, die bereits weit im Vorfeld des Wettkampfes abgearbeitet werden sollten. Dazu einige Beispiele:

- Wettkampfort: Entfernung, Örtlichkeit
- Checkliste: Material oder Organisations-Unterlagen
- Technik: Schussrhythmus, Probengestaltung
- Handlungsroutinen: Übergang von der Probe in die Wertung
- Ziel: Was will ich erreichen?

Beispiel Wettkampfort

Das könnte schon ein Problem werden, sofern ihr noch nicht auf diesem Schießstand wart, wo dieser Wettkampf stattfinden soll. Um Unsicherheiten vorzubeugen oder aber auch Besonderheiten zu erfahren, hilft es oftmals, bei Sportskol-

legen nachzufragen, die schon mal vor Ort waren. Da kann auch schon mal die persönliche Einschätzung hinsichtlich der Abfahrtzeit eine Rolle spielen. Aus meiner Erfahrung rechnet pro Entfernungskilometer eine Minute Anfahrt, also bei 60 Kilometern eine Stunde, zuzüglich Vorbereitungs- und Organisationzeit, um so die Abfahrtzeit zu wählen. Bei der Deutschen Meisterschaft können ganz andere Zeiten zustande kommen, da man vielleicht nicht direkt aufs Gelände kommt, sondern einen Shuttleverkehr in Anspruch nehmen muss. Daneben steht auch die Frage, ob vor Ort ein Vorbereitungsbereich vorhanden ist, den ihr nutzen könnt oder andere Alternativen zur Vorbereitung geplant werden müssen. So gibt es eine Vielzahl von Überlegungen, die in dieser Phase berücksichtigt werden sollten, um Alternativen zu entwickeln.

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV)

Bei der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (UWV) wird es nun konkreter. Sei es organisatorisch, körperlich, psychisch oder aber technisch-taktisch.

Beispiel technisch-taktisch

Es gilt unter verschieden Aspekten, aber auch unter verschiedenen Bedingungen die Technik umzusetzen, und zwar wettkampfnah. Die Trainingsaufgaben sollten so gestalten werden, dass sie dem Leistungsvermögen entsprechen, aber auch gleichzeitig anspruchsvoll sind und für euch erreichbar. Verfolgt das Ziel, Zuversicht und Sicherheit zu erwerben. Das kommende Beispiel werdet ihr in der Regel nicht durchführen können, aber ich möchte das mal zum Besten geben. In der Zeit, als ich die Schüler des Sportgymnasium Oberhof trainieren durfte, haben wir natürlich immer eine strukturierte UWV für die Deutsche Meisterschaft absolviert. In dieser Vorbereitungswoche habe ich meine SportlerInnen um Mitternacht geweckt und sie innerhalb von 15 Minuten auf den Schießstand gebeten. Die Unglaubwürdigkeit stand ihnen in den Augen, aber ich ließ keinen Kompromiss zu. Also beeilten sie sich, auf den Stand zu kommen. Angesagt war eine Startserie, kontrollieren wollte ich eigentlich die Handlungssicherheit am Tag des Wettkampfes. Also, ob die Ausrüstung komplett ist, klappt das mit dem Einrichten auf dem Schießstand und der Probengestaltung, wie sie es individuell geübt hatten. Eine Vorbereitungszeit konnte nicht eingehalten werden. Die Aufgabe war ungewöhnlich, aber wurde von allen sehr gut gelöst. Selbst die Probeschüsse waren passabel und brachten das Selbstvertrauen, auch in ungewöhnlichen Situationen handlungssicher zu sein. Diese Aktion führte zu Zuversicht und ging in die Geschichte ein, so dass ich mir immer was Neues überlegen musste. Dieses Beispiel soll euch zeigen, nicht immer das Gleiche zu machen, sondern auch mal was Außergewöhnliches auszuprobieren. Der Erfolg wird euch Recht geben.

Daher macht die Trainingseinheit unter weitestgehend realen Bedingungen eines Wettkampfes, nach dem Motto, dass eine Wiederholung im Wettkampf nicht möglich ist. Aber technisch sauber, unter dem Leistungsgedanken, zu trainieren. Schaut in den Methodenkatalog und denkt an den Umfang. Es gilt, Erfolge zu schaffen!

> »
> *Mein Fazit:*
> ***Es lohnt sich!***
> «

Vorstartzustand

Prof. Manfred Steinbach definiert den Vorstartzustand folgendermaßen: „Der Vorstartzustand stellt den Sportler psychisch und biologisch auf die bevorstehenden Leistungsanforderungen ein. Er schafft in der Regel eine erhöhte Leistungsfähigkeit, schließt bei übermäßiger Belastung aber das Risiko des Versagens nicht aus."

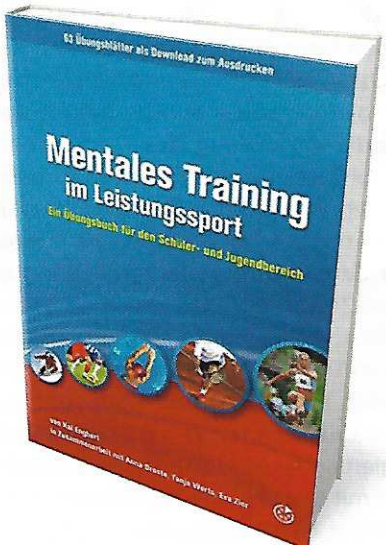
Diesen Zustand kennt eigentlicher jeder Schütze, und er ist seinen Ausformungen sehr unterschiedlich, sei es Unwohlsein, schneller Herzschlag oder feuchte Hände. Das Ausmaß kann von verschiedenen Faktoren abhängig sein. Ich möchte das mal auf verschiedene Aspekte beschränken.

- Vorbereitung auf den Wettkampf
- Zufriedenheit und Freude auf das Ereignis
- Falscher Ehrgeiz oder gar Angst
- Erinnerungen an Versagen bei ähnlichen Situationen
- Bewertung der Größe des Wettkampfes

Gerade die Bewertung eines Wettkampfes hat einen großen Einfluss auf den Vorstartzustand. Daher sollte ein Anfänger darauf achten, dass man nicht zu schnell und früh an bedeutungsvollen Wettkämpfen teilnimmt. Schlichtweg fehlt hier noch die Erfahrung, mit solchen Situationen umzugehen. Daher möchte ich dazu raten, kleine Vergleichswettkämpfe zu besuchen, um die Vorbereitung auf Wettkämpfe zu erlernen und um den Vorstartzustand zu kontrollieren. Natürlich ist das auch im Training mit einzubauen. Dazu gibt es genügend Literatur, die sich mit diesem Thema beschäftigen, wie man diese psychische Krise bewältigen kann und an mentaler Stärke gewinnt. Für mich war immer das Visualisieren ein probates Mittel.

Und zu guter Letzt?

Gewehrtrainer Mario Gonsierowski, der Barbara Engleder zum Olympiasieg in Rio 2016 führte, bringt das Entscheidende auf den Punkt: „Ich habe eine Botschaft, die ich allen Sportlern ans Herz legen will: Trainiert so, wie ihr es im Wettkampf machen wollt. Spaß könnt ihr vorher machen oder nachher, aber im Training selbst sollte strukturiertes und gezieltes Agieren stattfinden. Es gilt immer wieder das zu Üben, was im Wettkampf gefordert wird. Hier unterscheiden sich diejenigen, die nach oben kommen von denjenigen, die wir immer als ewige Talente einstufen."

Für den mentalen Bereich möchte ich euch zum Abschluss noch einen Literaturtipp mit auf den Weg geben:

Mentales Training im Leistungssport
von Kai Engbert
ISBN 978-3-938023-63-1