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

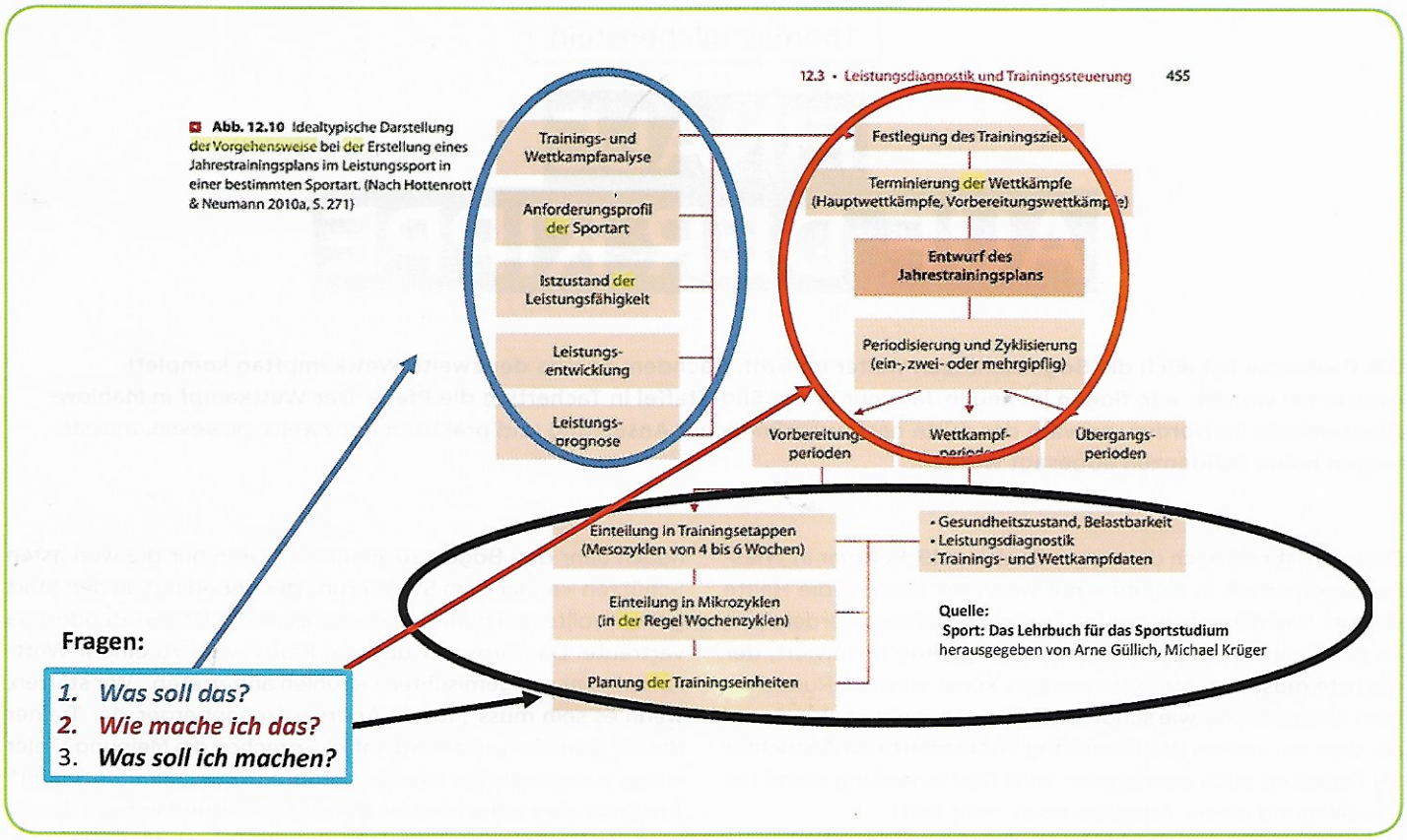
Die Vorbereitung als Grundlage des Erfolgs

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