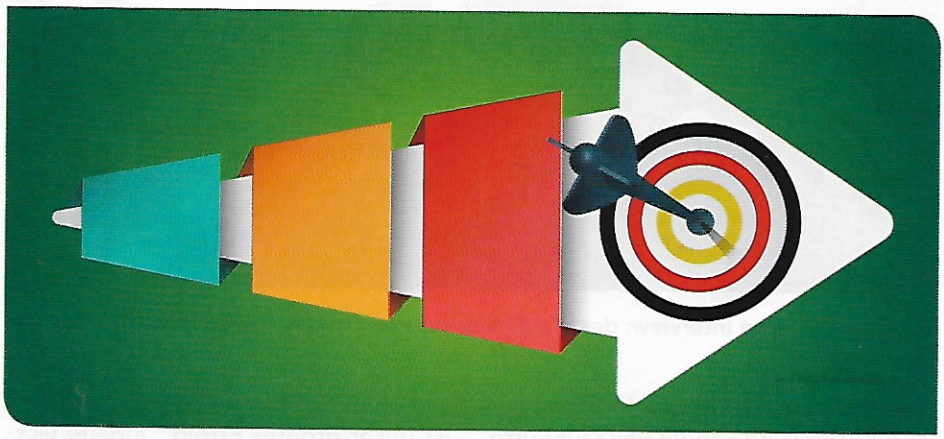
PISTOLENTRAINING

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?

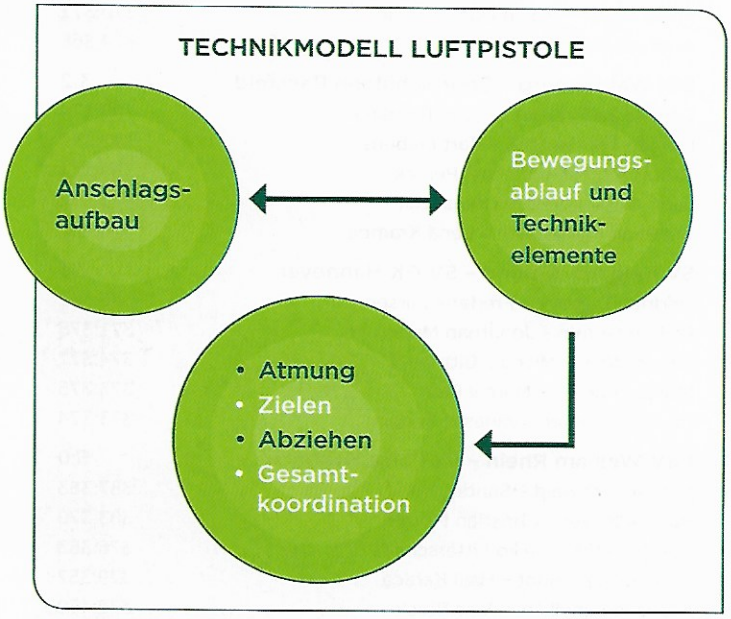
Im ersten Schritt machst du die Auswertung deines KWK, mit dem Augenmerk darauf, was du besonders beherrscht und was nicht so gut war. Beispiel: Ich erkenne, dass der äußere Anschlag gut funktioniert und ich kaum Körperschwankungen habe, so stellt sich die Frage, warum ich im Grundlagentraining für diesen 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

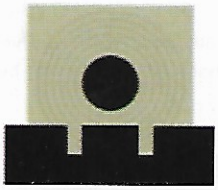


Das Technikmodell Luftpistole. *(Quelle: Ausbildungsmappe DSB, Seite 64)*

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

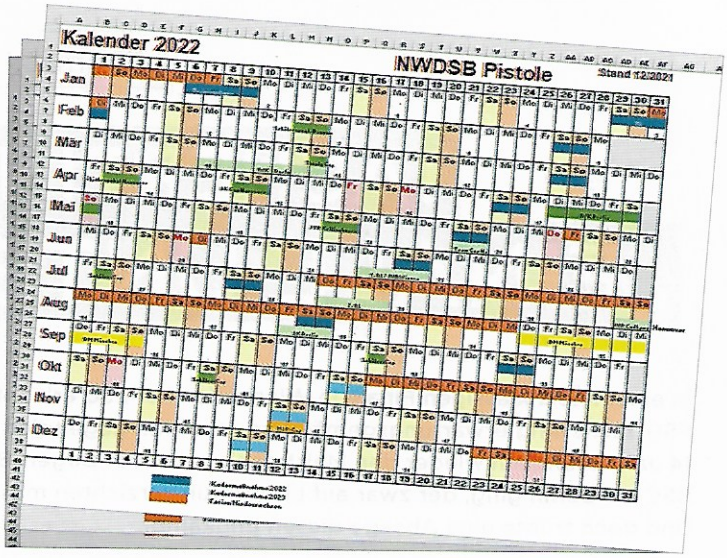
Eine ähnliche Aufteilung habe ich in den 1990er-Jahren in einem Methodenkatalog des ehemaligen Deutschen Schützenverbandes der DDR (DSV) gefunden und ihn auf unsere Möglichkeiten im Verein verändert. Dadurch konnte man mit einer simplen Protokollierung feststellen, welche Trainingsinhalte wann und in 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