



# 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.



Kalender 2022		NWDSB Pistole		Stand 12/2021																																													
	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																		
Jan	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So													
Feb	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do											
Mär	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So											
Apr	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do									
Mai	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do											
Jun	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
Jul	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do									
Aug	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do				
Sep	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
Okt	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do		
Nov	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do				
Dez	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do

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)

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 kleiner Ausflug in die Sporttheorie.

**Grundprinzipien für den Trainingsaufbau**

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

- 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.

### Realität im Trainingsaufbau

### Grundprinzipien für den Trainingsaufbau

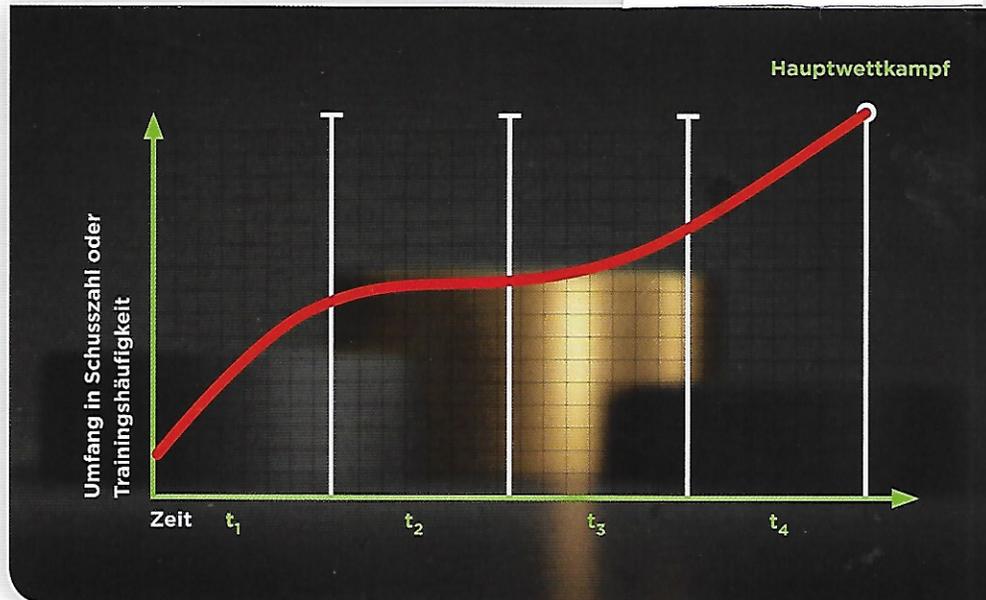
© peterschreiber media / iStock / Getty Images Plus

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 Grundprinzipien 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 Tro-

ckentraining 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

**DISAG RedDot**

**Professionelles Lichtschießen für Kinder**

**DISAG** genau.

**Präzisionsziel**

Laserschüsse werden mit hoher Präzision vermessen und in Zehntelringen angezeigt.

**OpticScore**

Die RedDot-Ziele sind selbstverständlich in unsere OpticScore-Anlagen integrierbar.

**Laserwaffen**

Extraleichte Pistole und Gewehre für Kinder. Anpassungsfähig dank verstellbarem Aluschaft, Matchdiopter und Matchabzug

[www.disag.de](http://www.disag.de) Finden Sie uns auf Facebook

DISAG GmbH & Co KG | Heganger 16 | 96103 Hallstadt | Tel. +49 951/30 95 53-0

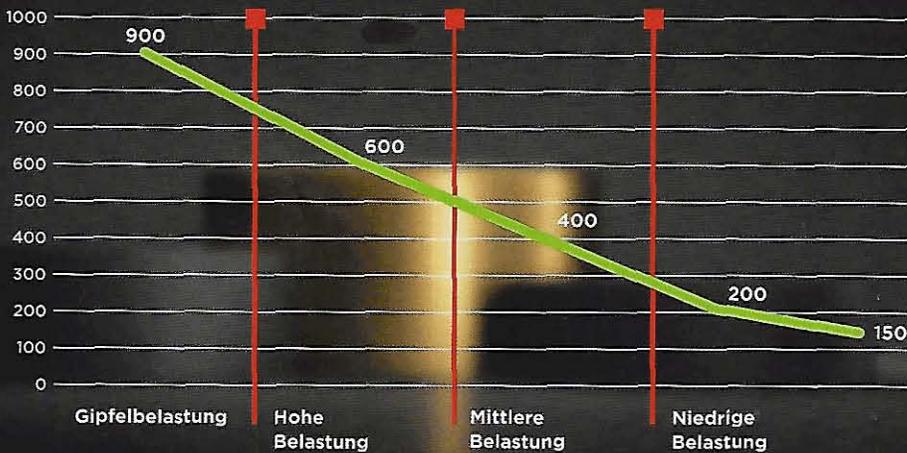


„Mein Training ist immer gleich, ich packe meine Waffe aus, gehe auf den Stand, absolviere 20, 40 oder 60 Schuss und packe wieder ein! **Woche für Woche immer das Gleiche.**“



Schüsse in der Woche

## Belastungsgrößen Luftpistole



Die Belastungssteuerung wird in mehrere Phasen aufgeteilt.

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 Reizschwelligengesetz. 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.

Dauermethoden

Intervallmethoden

Wiederholungsmethoden

Intermittierende Methoden

Kontroll- und Wettkampfmethode

UMFANG

INTENSITÄT

Die Verbindung von Intensität und Umfang.