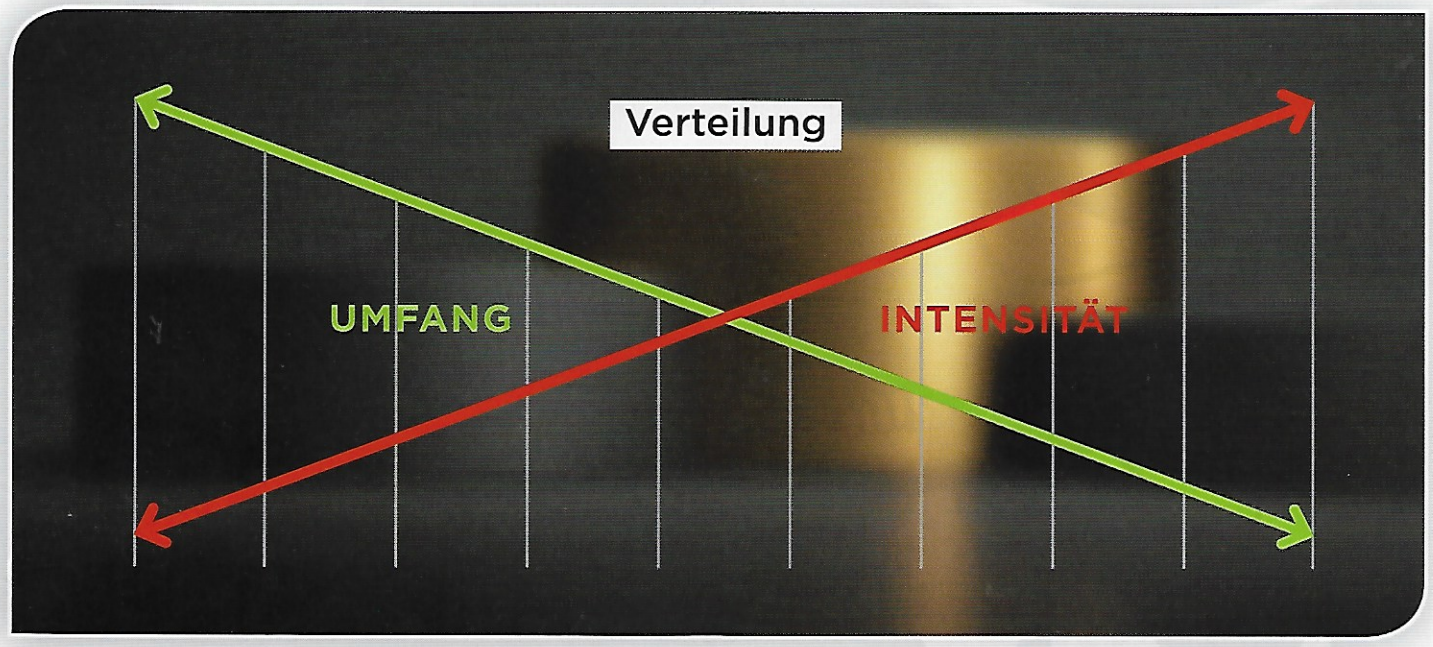
PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

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.

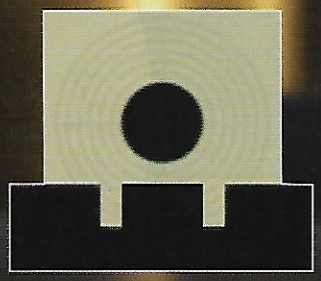


Die Verteilung von Umfang und Intensität in ihrer Relation zueinander.

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



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.

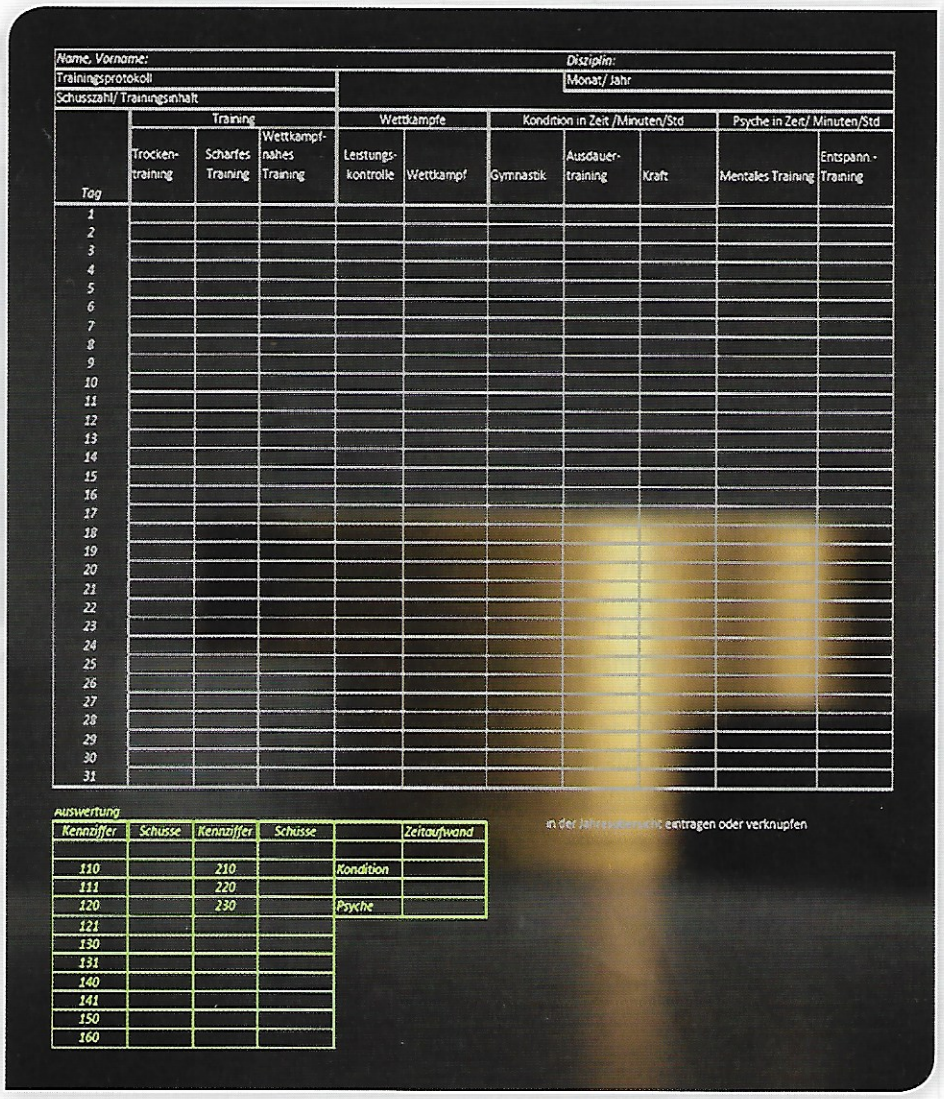
Mit wechselnden Trainingsumfängen (Belastung) und Variation der Trainingsinhalte zum Erfolg!

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

in der Jahresübersicht eintragen oder verknupfen

© peterschreibermedia/iStock/Getty Images Plus

Die Vorlage für ein Trainingsprotokoll.