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