PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Das Training – der Weg zum Erfolg

Diese Form habe ich mir nicht selber ausgedacht. Diese Vorgehensweise habe ich vom Deutschen Schützenverband (DSV) der ehemaligen DDR übernommen, da ich dies als sehr sinnvoll betrachte. Denn mit dieser Methode konnten die Trainer Vorgaben zum Training machen, aber auch die Sportler konnten ihr Training selbst gestalten.

Dazu die Aufteilung in 100er- und 200er-Kennziffern. Die 100er betreffen das Grundlagentraining und die 200er das wettkampfnahe Training, also zur Wettkampfvorbereitung. Natürlich hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges verändert, sei es durch die Einführung von SCATT oder ähnliche Objektivierungsmöglichkeiten, die jetzt auch im Verein eingesetzt werden können. Diese Möglichkeiten gab es vor dreißig Jahren noch nicht oder sie standen nur Auswahlmannschaft zur Verfügung. Aus diesem Grund habe ich diesen Katalog erweitert und auf Vereinsmöglichkeiten runtergebrochen.

Nun zur inhaltlichen Beschreibung des Methodenkatalogs Luftpistole.

© vadishzainer / iStock / Getty Images Plus

Das SCATT-System bietet auch im Vereinsalltag neue Trainingsmöglichkeiten.

METHODENKATALOG LUFTPISTOLE

Übersicht

Kennzeichen	Bereich
110	Anschlagsfindung
111	Trockentraining
120	Zielvorgang
121	Trockentraining
130	Druckverlauf
131	Trockentraining
140	Koordination
141	Trockentraining
150	Rhythmustraining
160	Spezielle Kondition
210	Stabilisierung der Koordination und Variabilität
220	Wettkampfnahes Training
230	Training der WK-Regie

Einleitung

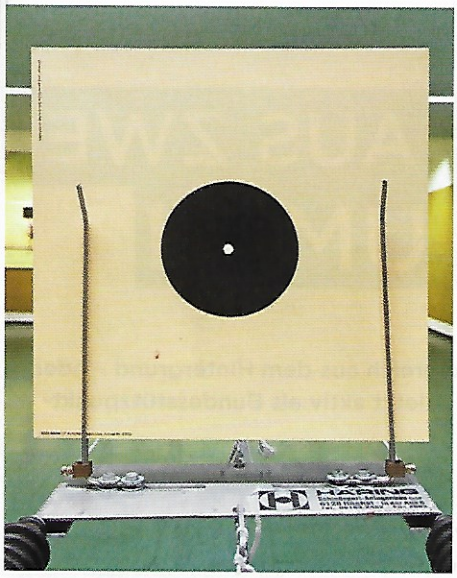
Versucht ein abwechslungsreiches Training (Sicherheit beachten, siehe Foto) zu planen. Dabei spielt auch die Trainingshäufigkeit eine wichtige Rolle, damit die gebildeten Engramme (Gedächtnisspur) einer Bewegungsstruktur nicht verloren gehen. Ist die Zeitspanne zwischen den einzelnen Trainingseinheiten zu groß, wird kein nachhaltiger Trainingserfolg erreicht werden können.

Die Ziele, die dabei verfolgt werden sollen, lassen sich auf folgende Punkte festlegen:

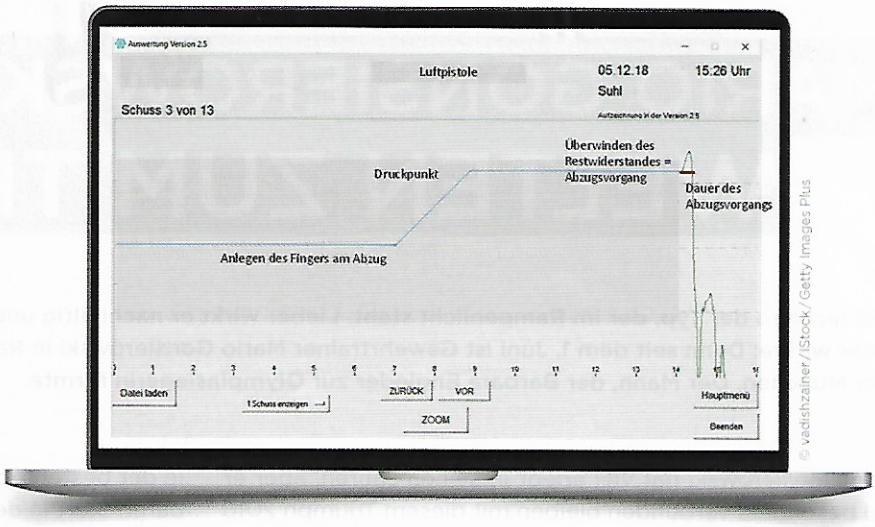
- Erlernen der sportmotorischen Fertigkeiten. Als Grundlage dient dabei unserer Technikleitbild.
- Erwerb des Beherrschungsgrads der Technik, hinsichtlich Zweckmäßigkeit, Effektivität und ökonomischen Handelns.
- Stabilität der Technik auch bei veränderten äußeren und inneren Bedingungen.
- Herausbilden der Fähigkeit, die Technik variabel anzuwenden.
- Entwickeln der Technik bis hin zur virtuosen Beherrschung.

Alle unter den Kennziffern 110 bis 160 aufgeführten Trainingsinhalte und -möglichkeiten dienen dem Training im Grundlagenbereich. Sie finden ihre schwerpunktmäßige Anwendung in den Trainingsabschnitten 1 bis 3, aber auch ganzjährig bei etwaigen Problemen bei den technischen Fertigkeiten. Dabei sollte die Ganzlernmethode, in Verbindung mit dem verteilten Üben, angewendet werden. Ihr solltet darauf achten, dass ihr die leistungsbestimmenden Faktoren der Technik vom Einfachen zum Schweren beherzigt. Den Schwerpunkt einer Trainingseinheit bildet der unter den Trainingskennziffern erläuterte Trainingsinhalt. Der Einsatz von Technikscheiben sollte immer auf eine geringe Schusszahl begrenzt werden, damit kein Gewöhnungseffekt entsteht und sich die Inhalte im Wechsel mit anderen Scheiben weiter verwenden lassen. Dabei sollten Pausen nach einer Systemscheibe vermieden werden.

Die bei den Kennziffern 210 bis 230 aufgeführten Trainingsinhalte dienen der Vervollkommnung der Technik, der Wettkampfvorbereitung und der Leistungsüberprüfung. Hier gilt, dass je nach Leistungsstand eine variabel gestaltete, aber steigende Intensität anzustreben ist. Somit unterteilen wir das Training in



Tolles Ergebnis, vom zwölfjährigen Felix Veichtlbauer aus Buxtehude.

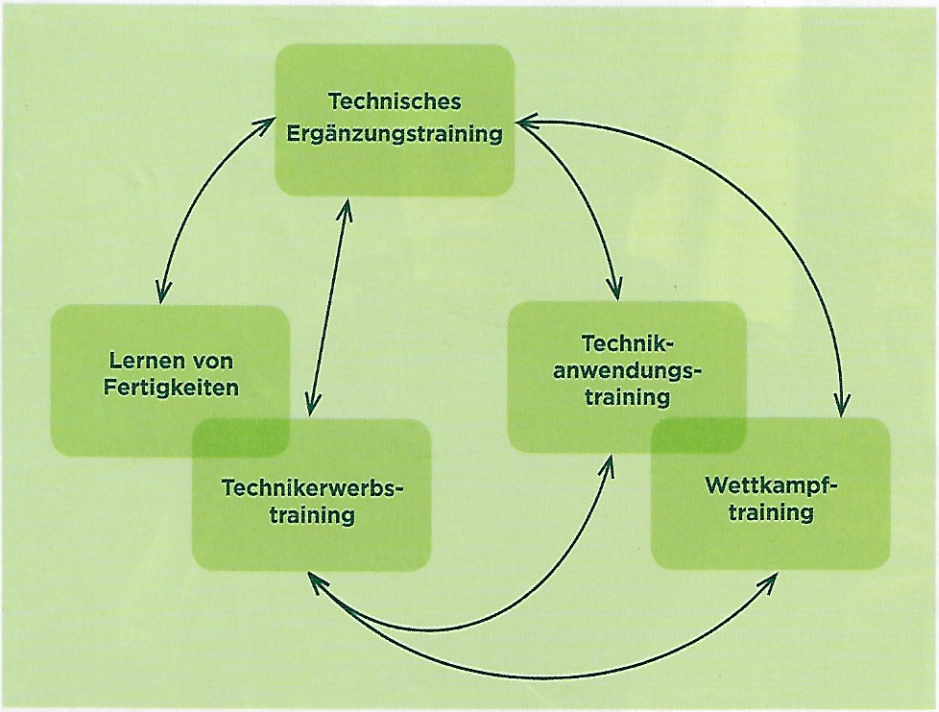


© vadishzainer / iStock / Getty Images Plus

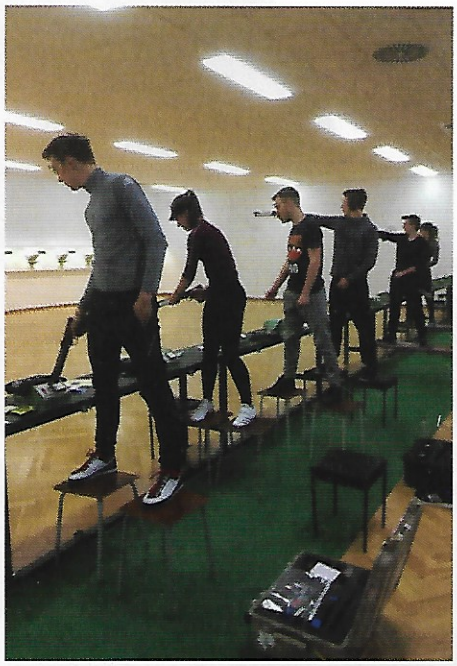
Erstellt von Thomas Themsfeldt, Diplomtrainer im DOSB, Trainer A Pistole und DOSB OrgLeiter A.

Technikerwerbstraining und Trainingsanwendungstraining. Daneben finden wir noch einige Mischformen, wie im Schaubild dargestellt.

Ich möchte an dieser Stelle nochmals auch auf die Wettkampfsystematik eingehen. In der nachfolgenden Übersicht unterteile ich die Wettkämpfe in Vorbereitungs- und Hauptwettkämpfe. Der Clou ist, dass die Vorbereitungswettkämpfe unter einem bestimmten Thema absolviert werden können. Zum Beispiel könnte ein Ziel sein, dass ihr versucht, 50 Prozent der Treffer richtig anzusagen, oder aber auch den entwickelten Regieplan einzuhalten, hier wird eurer Fantasie keine Grenze gesetzt. Wichtig ist, dass eine sinnvolle Auswertung erfolgen muss, ob die Ziele erreicht wurden, oder warum nicht. Dabei spielt das Ergebnis eine untergeordnete Rolle, dass wird euch für die Hauptwettkämpfe (Bezirksmeisterschaft, Gaumeisterschaft, Landesmeisterschaft, Deutsche Meisterschaft) stark machen. Aber bitte aufpassen, auch in der Wettkampfperiode gilt, dass häufige Üben aller in seiner Technik vorkommenden Einzelelemente. Wenn das vernachlässigt wird, besteht die Gefahr, dass man bei einem sehr hohen oder auch schlechten Ergebnis im Wettkampf unsicher wird und der saubere technische Ablauf verloren gehen könnte. Also auch bei Rückschlägen am Plan festhalten und das Techniktraining intensivieren.



Quelle: Handbuch Trainingslehre, 2. Auflage, Seite 50, Verlag Hofmann Schorndorf



Auch im abwechslungsreichen Training muss die Sicherheit oberste Priorität haben.