



Training richtige i n t e i l e n:

Unter Training versteht man einen systematischen, planmäßigen und zielstrebigem Erziehungs- und Bildungsprozess (Erziehung z.B. zur Pünktlichkeit, Beharrlichkeit: Ausbildung z.B. von motorischen Fertigkeiten, von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktion, Konzentration), der das Ziel verfolgt, in einer Spezialdisziplin persönliche Höchstleistungen zu erreichen. Der Weg dorthin führt über eine vielseitige körperliche (physiologische) und geistige (psychologische) Ausbildung.

Auf der Basis dieser Definition des Begriffes Training, die sinngemäß die Ausführungen von Dr. Dietrich Harre in seinem Buch „**Trainingslehre**“ in kürzester Form zusammenfasst, wird zum Beispiel an der weltbekannten Schießsportschule Wiesbaden unterrichtet und trainiert.

Schlechtes Gewissen durch sinnloses Training:

Aber wird überall nach diesem Grundsatz trainiert? Leider nein! Gemessen an der Zahl der Schützen, die den Schießsport leistungsbezogen betreiben, gibt es nur sehr wenige, die wirklich systematisch und planmäßig trainieren. Es gibt zwar Schützen, die sich einen Trainingsplan aufgrund der zahlreichen Vorlagen von Trainern erstellen, doch sie halten sich zu wenig oder oft nur über eine kurze Zeit daran. Warum? Fehlt es ihnen an Durchhaltevermögen und Zielstrebigkeit? Vielleicht ja. Doch wird der Fehler meist woanders gemacht. Der Trainingsplan enthält einen hohen Trainingsaufwand, weil man schnell vorankommen will und berücksichtigt oftmals nicht die tatsächliche Zeit, die zur Verfügung steht **bzw. die man aufwenden will**.

So weiß man zwar, dass man etwas tun müsste, um sein Ziel zu erreichen, tut aber dies und jenes nicht, weil man durch andere Verpflichtungen davon abgehalten wird. **Es entsteht ein schlechtes Gewissen – sich selbst und ev. auch noch dem Trainer gegenüber, nur weil man sich ein zuviel aufgebürdet hat, dass in keinem Verhältnis zur eigenen Zeit und Bereitschaft steht.** Aus diesem Gefühl heraus versucht man das Versäumte auf einmal nachzuholen bzw. unterlässt Wichtiges, wie Kreislauftraining und Grundlagentraining und trainiert nur noch mit scharfem Schuss. Auf dem Schießstand lässt sich dann vielleicht auch nicht alles so umsetzen, wie man es sich kurz vorher noch vorgestellt hat, weil dort unter anderem vor allem die Trainingszeit begrenzt ist. So setzt man sich einem Zeitdruck aus und die einzelnen Schüsse werden unter dieser inneren Spannung abgegeben. Manchmal geht es gut, meist aber nicht. **Ein solches Training ist sinnlos, wenn man hohe Leistungen bringen will und ist besser zum Zeitvertreib geeignet.**

Elf wichtige Punkte:

Wer vorwärts kommen will, muss dazu noch wissen:

1. Ein sporadisches „Zuviel“ ohne jede Systematik in zu langen Zeitabständen in der Vorbereitungs- und Wettkampfperiode bringen nichts außer Muskelkater und Muskelzittern. Um sich davon wieder zu erholen, schont man sich sozusagen und erreicht letztlich damit nicht einmal einen Trainingsgleichstand. Die Einhaltung gewissen Zeitabstände ist Voraussetzung für ein aufbauendes Training.
2. Ein scharfes „Zuviel“, bei dem überwiegend das schießen mit scharfem Schuss im Vordergrund steht, also bei nur sehr sporadischem Trockentraining, bringt auch nicht den gewünschten Erfolg.
3. **Trockentraining ist nun einmal Voraussetzung zur Erlernung der Schießtechnik. Außerdem ist der Zeitaufwand wesentlich geringer und man spart dazu noch Scheiben und Munition. Bei den heutigen Kosten allein schon eine Überlegung wert.**

Es gibt Schützen, die nicht viel vom Trockentraining halten, wenn man sie darauf anspricht. Bemerkenswert ist, dass man gerade diese Schützen beobachten kann, wie sie sich durch intensives Trockentraining an allen möglichen Ecken auf dem Schießstand auf einen Wettkampf vorbereiten.



4. Ein zielloses „Zuviel“ ist eigentlich nur Zeit und Munitionsverwendung und es eignet sich auch nicht dazu, um einen Anstieg der Leistung zu erzielen. Ein solches Training bringt zwar noch Kondition und evtl. gleich bleibende , jedoch keine kontinuierliche Leistungssteigerung.

5. Kreislauftraining, Krafttraining, Trockentraining und Schießtraining müssen zeitlich aufeinander abgestimmt werden. Dazu braucht man schon ein wenig Erfahrung und auch bestimmte Kenntnisse über die Trainingslehre. Es ist deshalb auch nicht immer leicht, sich ohne Hilfe einen geeigneten Trainingsplan zu erstellen. Doch Trainer helfen sicherlich gern, wenn man ihnen offen und ehrlich entgegenkommt und sagt, **wie viel Zeit man wirklich hat bzw. investieren will.**

6. Ein systematisches „Zuviel“ ruft auf die Dauer Übersättigung und irgendwann Unlustgefühle hervor, wenn die äußerst wichtigen Erholungspausen nach großen Wettkämpfen z.B. und vor allem in der Übergangsperiode außer Acht gelassen werden. Fehler schleichen sich noch schneller ein. Das Tief der Leistungsabfall, ist schon vorprogrammiert. Es ist nur eine Frage der Zeit.

Die Trainingspause nicht vergessen!

Die Seele und der Körper brauchen nach einer länger andauernden Anstrengung eine Erholung, eine Regeneration. Und dies umso länger, je größer die Belastung war! Gönnen man sich diese Pause nicht, dann ist man irgendwann am Ende. Nebenbei ein Appell an Sportleiter und Trainer usw.:

KaderschützenInnen haben es mit der Pause besonders, weil sie neben den Länderkämpfen und Ausscheidungen auch die vielen kleineren Wettkämpfe auf Vereinsebene und im Bezirk zu bestreiten haben, bei denen sie eben auch nicht ohne Training antreten wollen. So wird vielfach auch in der eigentlichen Erholungspause weitertrainiert. Vielleicht könnten solche SchützenInnen hier und da doch von kleineren Wettkämpfen entbunden werden, indem man dafür einen Nachwuchsschützen schießen lässt, auch wenn dadurch nicht immer ein Wettkampfgewinn möglich ist. Aber auf die Dauer gesehen bleibt ein solcher Schütze, der auf Verständnis stößt, viel länger dem Schießsport erhalten. Er wird mehr Freude an seinem Sport haben und damit auch andere dafür begeistern können. Dem Nachwuchsschützen gibt man durch diese Chance die Möglichkeit, sich Wettkampferfahrung anzueignen, die ihm zu einem schnelleren Aufstieg verhelfen. Ein weiteres Problem ergibt sich auch für die Schützen, die zwei Waffen, z.B. Luft- und Feuerwaffen schießen. Hier ist es besonders schwierig, Erholungspausen einzuhalten, weil man doch in beiden Sportgeräten gleich gut sein will. Aber die Pausen müssen sein, auch wenn sie kürzer sind und sie zeitlich anders gelegt werden müssen, als dies sonst in einem Jahrestrainingsplan üblich ist.

7. Mit einem „wenig“, das systematisch, planmäßig und zielstrebig in einer abgestimmten Zeitfolge aufgebaut ist, wird sehr viel erreicht. Ich will damit natürlich nicht sagen, dass mit sehr wenig Trainingseinheiten das Optimale erzielt werden kann, doch ist es immer noch wesentlich sinnvoller und Leistungsfördernder als ein sinn- und planloses „Zuviel“.

8. Wenige konzentrierte Trockenanschläge täglich z.B. bringen weit mehr als ein Riesenpensum, das einfach nur heruntergespult wird.

Nur wer bereit ist, völlig abzuschalten, sich mit allen seinen Sinnen und Gedanken auf das Training einzustellen, wird dies auch im Wettkampf können und mit einem Anstieg der Leistungen belohnt werden.

9. Ein Trainingsplan ist notwendig und unumgänglich. Um sich daran halten zu können, darf man nicht von irgendwelchen überzogenen Wunschvorstellungen ausgehen, sondern von der realistischen Einschätzung seiner eigenen Möglichkeiten.

10. **Opfer müssen erbracht werden.** Tatsache ist, dass jeder, der Leistungssport betreibt, und betreiben will, u.a. Freizeit und auch Geld opfern muss. Hin und wieder wird man dafür bis an die Grenzen seiner Willensbereitschaft geführt, und sie lassen einen dann gerade noch mehr an die Richtigkeit seines Tuns zweifeln, je weniger man in solch einer Krise auf Verständnis in seinem Umfeld stößt, je mehr man in der



vorangegangenen Zeit auch falsch trainiert hat. Das falsche Training ist einem vielleicht nicht einmal so sehr bewusst. Man spürt nur jene Unsicherheit und Unruhe, die eine Leistung nicht mehr zulassen oder einen starken Abfall mit sich bringen. **Erreicht man solche und ähnliche Grenzen, überwindet ,man sich mit Kraft und Mut, und kommt zu der Überzeugung, dass man diesen Leistungssport nur für sich selbst und nicht für andere gewählt hat – weil man ja weiß, dass man jederzeit damit aufhören kann - , so ist man wieder bereit, sich wieder neu aufzubauen.** Lässt man sich dagegen fallen, nörgelt an allem herum, wird einem auf die Dauer der Leistungsanstieg verwehrt bleiben.

11. Außerdem ist ein „Zuviel“ für den einen wirklich zuviel, für den anderen noch zuwenig. Wer z.B. körperlich schwer arbeitet, braucht weniger Krafttraining, dafür mehr Ausgleichsport. Viele Faktoren spielen bei der Ausgewogenheit eines Trainingsplanes mit.. Aus diesem Grunde ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Trainer sehr wichtig, um für sich selbst das richtige Training zu finden.

Training und Training ist also nicht immer gleich aufbauend. Die Kunst liegt darin, die zur Verfügung stehende Trainingszeit, die ja oftmals durch berufliche, schulische und familiäre Verpflichtungen begrenzt ist, optimal nach den Trainingsgrundsätzen zu nutzen und sinnvoll nach seinen eigenen Zielvorstellungen zu gestalten, damit das, was man tut, auch den Erfolg bringt, den man sich wünscht.

Als nächstes zu den Schützen, die planmäßig trainieren, sich ihre zur Verfügung stehende Zeit recht gut eingeteilt haben, und bei denen trotzdem kein oder nur ein zögernder Leistungsanstieg zu beobachten ist: Woran mag das liegen? Nicht jeder kann hohe und höchste Ergebnisse erzielen. Doch vielfach liegt auch hier ein Trainingsfehler, wenn sich der gewünschte Erfolg nicht einstellt. Es kommt nicht nur darauf an, wie man trainiert, wie die einzelnen Trainingseinheiten durchgeführt werden. Man sieht immer wieder, dass sich Schützen nicht ausreichend vorbereiten, nicht genügend Standkontrollen einbauen und sich auch keine direkte Beziehung zum Sportgerät (Sportwaffe) schaffen, sich nicht „durchchecken“ können. Wie erarbeite ich mir einen äußeren und inneren Anschlag? Wie schaffe ich mir eine Beziehung zum Sportgerät (Griff, Abzug usw.)?

Ich wünsche Euch allen viel Erfolg bei Euerem Sport!

Franz Wenger
BSR u. Bundestrainer