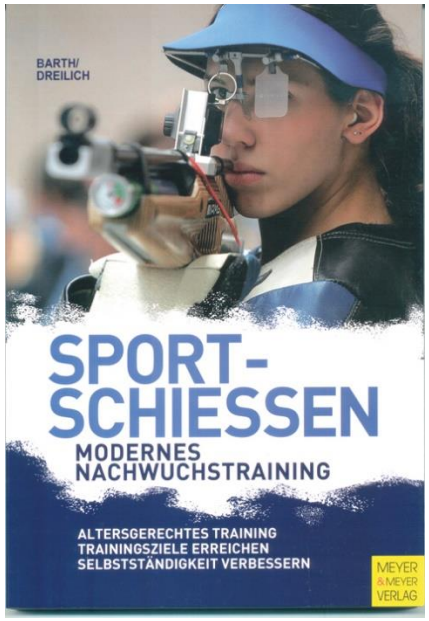
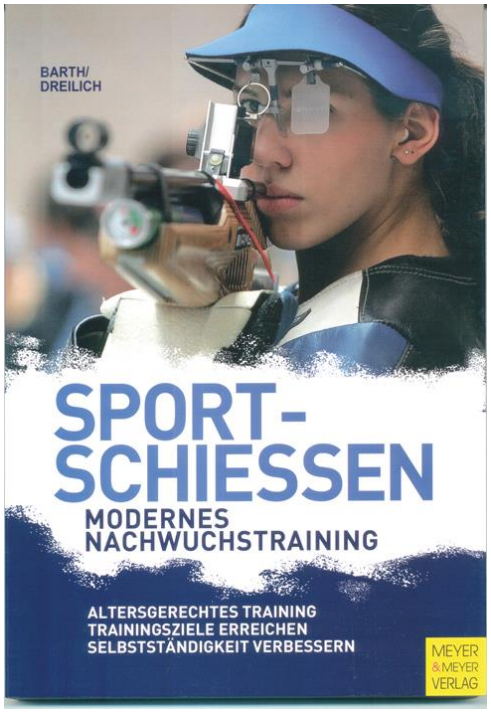


Buchbeschreibung Sportschießen Modernes Nachwuchstraining

Zusammengefasst von Christian SCHARF

SPORTSCHIEßEN

MODERNES NACHWUCHSTRAINING



Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun.

Ein guter Nachwuchstrainer:

- Kümmert sich um mich
- Hilft mit, meine Technik zu verbessern
- Macht sich Gedanken, wo meine Stärken liegen
- Hat immer neue Ideen für das Training
- Kann uns richtig begeistern
- Hat viel Geduld mit uns
- Strengt sich genau so an wie wir
- Behandelt uns alle gleich
- usw. usw.

ISBN: 978-3-89899-586-3

SPORTSCHIEßEN

MODERNES NACHWUCHSTRAINING

Überbehütete Kinder:
Wer immer alles bekommt, kann nicht kämpfen, kann nicht durchhalten und sich den Widrigkeiten mancher Stresssituationen nicht entgegenstemmen.

Methodische Grundformen
Das Darbieten durch den Trainer – die darbietende Methode
Das gemeinsame Erarbeiten - die erarbeitende Methode
Das Stellen von Aufgaben an die Schützen - die aufgebende Methode

Ein guter Trainer redet über alles – aber nicht länger als
3 Minuten

Wer Leistungen verlangt, kann sie nicht einfach anordnen. Ein Trainer, der Entscheidungen nicht begründen kann, läuft Gefahr zu scheitern.

SPORTSCHIEßEN

MODERNES NACHWUCHSTRAINING

Ein optimal organisierter Trainingsprozess schließt die zielstrebige Vermittlung theoretischer Erkenntnisse ebenso ein, wie die Gewinnung unmittelbarer Erfahrungen und deren praktische Verarbeitung.

Lehr- und Ausbildungsziele

- Freude an der Bewegung und Spaß am Sportschießen vermitteln
- Leistungsbereitschaft wecken und Leistungswillen ausprägen
- Ausdauer im Leistungsverhalten entwickeln
- Individuelle Erfolgserlebnisse schaffen
- Realistisches Zielsetzungsverhalten entwickeln
- Intrinsische (von innen kommende) Motivation fördern

Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung

SPORTSCHIEßEN

MODERNES NACHWUCHSTRAINING

Beobachtungsschwerpunkte im Sportschießen sind

- Anschlagsaufbaue (z.B. Schwankungsbeobachtungen)
- Kinematische Analysen (z.B. Weg-Zeit-Verläufe einzelner Körper- bzw. Waffenmesspunkte)
- Zielweganalyse (z.B. Wiederholungsgenauigkeit des Zielweges)
- Technikanalysen (Atemtechnik, Zielen, Halten, Abziehen, Nachzielen bzw. Nachhalten)
- Zeitparameter (z.B. Schieß- und Schussrhythmus)

Selbststeuerung

Selbstbeobachtung – Selbstbewertung - Selbstbelohnung

Anhang

Kinderfreundlichkeits Pass, Selbsteinschätzung Sportler und Trainer, Leistungs- und Trainingsübersicht, Stärken-Schwächen-Analyse, Lerntypanalyse, Wettkampfprotokoll

Viel Spaß beim Lesen