Buchbeschreibung Pistolenschießen Band 2

Training und Wettkampf
Erwin GLOCK/Heinz MERTEL

Zusammengefasst von Christian SCHARF

PISTOLENSCHIEßEN

BAND 2 TRAINING UND WETTKAMPF

Das Buch zeichnet einen Weg, wie Resultate verbessert und beständige Wettkampfergebnisse erzielt werden können.

Trainingsmethoden:

- **Schießtraining** bedeutet: etwas zu üben, eine Fertigkeit auszubilden. Die Vorgänge, die zur Abgabe eines technisch einwandfrei ausgeführten Schusses notwendig sind, bis zur Perfektion zu üben.
- Bei einem systematischen Schießtraining muss der gesamte Schussablauf in einzelne Bestandteile zerlegt werden.
- **Trockentraining**: Simulieren der Schussabgabe ohne Patrone

ISBN: 3-405-12260-0

Pistolenschießen

Band 2 Training und Wettkampf

Trockentraining:

Getrennt nach Trainingszielen gibt es verschiedene Phasen:

1. Überprüfung der Ausrüstung und des Griffes
2. Aufbau des Anschlages
3. Kontrolle der Muskulatur im Anschlag
4. Training des Abziehvorganges
5. Koordination von Halten-Zielen-Abziehen
6. Aufbau einer speziellen Kondition
7. Stabilisierung des Anschlages

Autogenes Training: Wärme- Ruhe- und Schwereübungen zielen auf Muskel- und Gefäßentspannungen ab.

Konditionstraining: Genügend Kraft erarbeiten, um Waffe ruhig halten zu können. Für ausreichend Durchblutung des Gehirns, des Auges und der Muskulatur sorgen. Waldläufe Radfahren, Schwimmen und ausgewogene Gymnastik.

Mentales Training: ist das planmäßige wiederholte intensive Sich-Vorstellen des Ablaufes des zu erlernenden motorischen Fertigkeit.

PISTOLENSCHIEßEN

BAND 2 TRAINING UND WETTKAMPF

Erkennen von Fehlsichtigkeiten: Optiker oder Augenarzt aufsuchen.

Muskelgedächtnis: durch das fortwährende Wiederholen fällt es den betroffenen Muskeln leichter, immer wieder die gleichen Bewegungen auszuführen.

Anfangsphase der Schussabgabe:

Handlage am Griff - Spange aus Daumen – Mittelfinger
Einatmen
Waffe heben
Seitliche Richtung prüfen
Waffen senken in den Haltebereich
Ausatmen
Etwas flacher einatmen
Feinvisierung im Halteraum
Halten
Scharfe Visierung
Fingerlage am Abzug
Abziehen
Nachhalten
Ausatmen
Absetzen

PISTOLENSCHIEßEN

BAND 2 TRAINING UND WETTKAMPF

Die psychische Vorbereitung auf den Schuss
Es darf kein Zweifel an der technisch sauberen Ausführung der Schussabgabe entstehen.

Abkommen – ist der Punkt auf der Scheibe, auf den die Mündung der Waffe gezeigt hat, als der Schuss brach.

Ursachen der Treffpunktverlagerung:
Unsauberes Abziehen – abziehen in der Bewegung – ungleichmäßiges Umfassen des Griffes – ungenügendes Nachhalten – schlecht eingestellter Abzug – falsch eingerichteter Anschlag – falsche Haltung des Abzugsfingers

Trainingstagebuch

Jeder Schütze muss seinen jeweiligen Leistungsstand kennen.
Regelmäßig Leistungskontrollen durchführen

Konditionsüberprüfung – Steigerungslauf – Zirkeltraining - Ausdauertraining

PISTOLENSCHIEßEN

BAND 2 TRAINING UND WETTKAMPF

TRAINER

- Er muss das Vertrauen seiner Schützlinge haben
- Mit jedem Schützen einen individuellen Trainingsplan erarbeiten
- Schießtechnische Probleme besprechen und mögliche Fehler aufzeigen
- Leistungskontrollen so gestalten, dass sie vom Schützen als Wettkampf wahrgenommen werden
- Zuhören, wenn ein Schütze von seinen Problemen spricht und auch auf diese eingehen.
- Ab und an daran denken, dass es ohne Trainer zwar Schützen, aber ohne Schützen keinen Trainer gäbe.
- etc. etc.

Trainingsplanung

Zielsetzung mit den Schützen festlegen
Wochentrainingsplan
Trockentraining und Schießtraining und Konditionstraining und mentales Training in Einklang bringen

Nach einem Wettkampf sollte eine Pause (1-2 WO) des Schießtrainings erfolgen, eine Pause von Kondition oder Trockentraining eher nicht.

Wer schnell verzagt und aufgibt, wird sicher verlieren und zwar den Wettkampf und an Selbstvertrauen