Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Förderkonzept Nachwuchs SSV

ANHANG 1 Athletenweg

Anhang 1.2 Trainingsinhalte



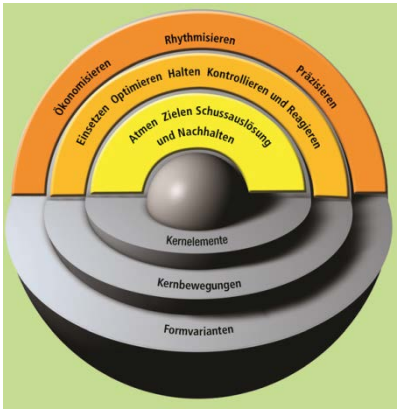
Anhang 1.2 Trainingsinhalte

Lektionsinhalt Jugendausbildung

Individuelle Ausbildung

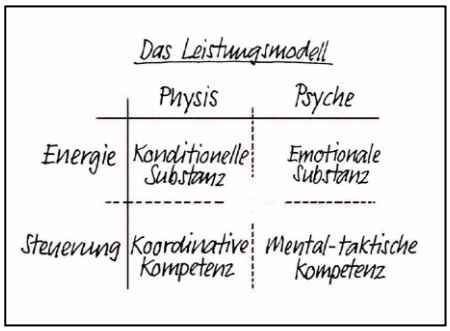
Kompetenz Technik Sportschiessen

- Zielen, inkl. optische Einstellungen
- Schussauslösung, Nachhalten
- Atemtechniken
- Äusserer und innerer Anschlag
- Nullpunktkontrolle und -korrektur
- Einsetzen des Sportgerätes
- Koordination der einzelnen technischen Elemente, Halten des Sportgerätes
- Verbal geführter Bewegungsablauf



Mental-taktische Kompetenz

- Konzentrationstechniken
- Entspannungstechniken
- Einfache Selbstgespräche
- Visualisieren
- Trainings- und Wettkampfvorbereitungen
- Einfaches Trainingstagebuch
- Schussanalysen, einfache Wettkampfanalysen



Konditionelle Substanz

- Grundlagenausdauer, sportartspezifische Ausdauer
- Rumpfkraft, Krafttraining Stabilisatoren Oberkörper
- Dehnen
- Reaktionsschnelligkeit für spezielle Disziplinen im Sportschiessen

Koordinative Kompetenz

- Gleichgewichtsübungen auf unstabilen Unterlagen (zB Mobilo-Kissen)
- Reaktionsschnelligkeit für spezielle Disziplinen im Sportschiessen
- Allgemeine koordinative Übungen

Kollektive Ausbildung

- Sicherheit / Materialkunde
- Kursregeln / Commitments / Umgangsformen / Fairplay
- Reglemente und Vorschriften
- Prävention Suchtmittel und Doping („cool and clean“

Training für polysportive Wettkämpfe Regio-Final und Jugendfinal

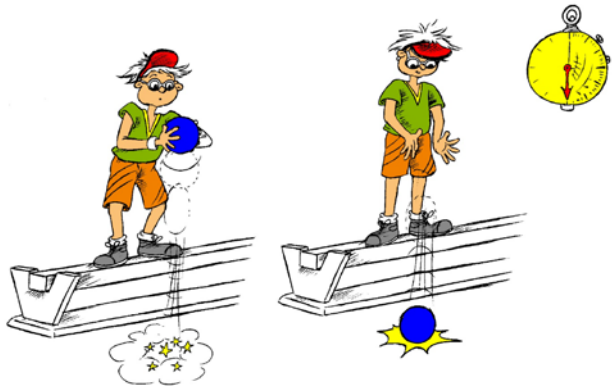
1. Ballprellen

Testaufbau

Eine Turnbank wird umgedreht und drei Gymnastikbälle bereitgelegt.

Aufgabenstellung

Der Athlet soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen.



Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fussstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper (max. 20% geneigt) auf der umgedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball mit beiden Händen auf den Boden. Verliert der Athlet den Ball, wird ihm sofort ein anderer gereicht.

Messwertaufnahme / Bewertung

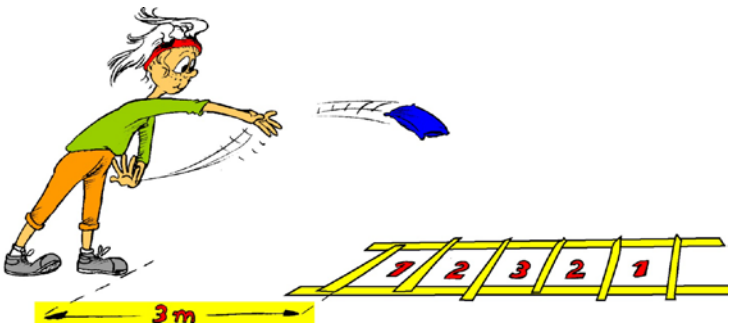
Gezählt wird, wie oft der Athlet innerhalb von 30 Sekunden den Ball mit beiden Händen auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles wird nicht gezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Testmaterialien: Langbank, 3 Gymnastikbälle, Stoppuhr

2. Zielwerfen

Testaufbau

Mit Klebeband (max. 20mm breit) werden am Boden Zielfelder markiert. Die Abwurflinie wird in 3 Meter Entfernung zum ersten Zielfeld markiert.
Masse: 2.60 m lange Seitenlinien im Abstand von 0.30 m (Innenmass der Seitenlinien)
0.50 m lange Zwischenräume (Innenmass der Zwischenräume)
Gewicht Sandsäcklein 500g



Aufgabenstellung

Von der Abwurflinie aus versucht ein Athlet ein Sandsäckchen in die durch die Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder zu werfen.

Durchführungshinweise

Der Athlet steht hinter der Abwurflinie und soll das Sandsäckchen möglichst in den mittleren Zwischenraum werfen. Es werden fünf Versuche durchgeführt. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden. Der Athlet hat zwei Probeversuche. Die Punktzahl wird dort abgelesen, wo das Sandsäckchen **auftrifft**.

Messwertaufnahme / Bewertung

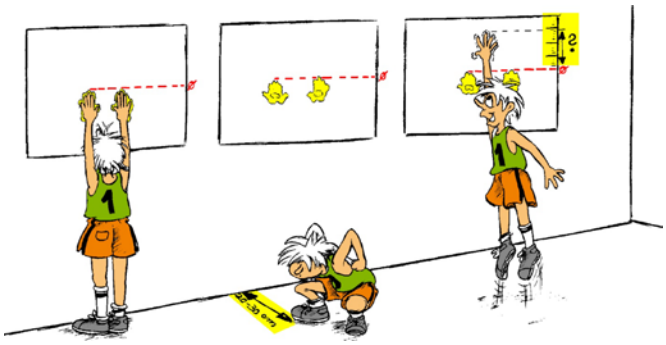
Eingetragen wird die bei den fünf Versuchen erreichte Gesamtpunktzahl. Das mittlere Zielfeld wird mit drei Punkten, die beiden anschließenden Zielfelder werden mit zwei Punkten und die äußersten Zielfelder mit je einem Punkt bewertet. Wird die Linie zwischen zwei Feldern getroffen, werden halbe Punkte verteilt.

Testmaterialien: Sandsäckchen, Klebeband, Messband

3. Standhochspringen

Testaufbau

Eine schwarze Tafel (1,50 Meter lang, 50 Zentimeter breit) wird so an der Wand befestigt, dass sie alle Athleten im Stand im unteren Drittel erreichen können. Es kann aber auch eine an der Wand fixierte Weichbodenmatte verwendet werden.



Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll aus dem Stand möglichst hoch springen und dabei mit einer Hand den höchsten Punkt markieren.

Durchführungshinweise

Der Athlet stellt sich mit dem Gesicht zur Wand/Matte und markiert mit den weissen Fingerkuppen beider Hände (Kreide / Magnesia) die maximale Reichhöhe (Spitze der Mittelfinger!) an der Wand/Matte. Die Fersen dürfen dabei nicht vom Boden abgehoben werden. Arme und Schultern müssen **maximal** gestreckt sein und die Fussspitzen sollen die Wand berühren. Die Versuchsperson stellt sich danach seitlings (Rechtshänder mit der rechten Seite) in 20-30 Zentimeter Entfernung zur Wand/Matte auf, springt beidbeinig nach oben ab und markiert an der Wand/Matte mit den Fingern die maximal erreichte Sprunghöhe. Die Auftaktbewegung der Arme ist freigestellt. Nicht gestattet sind Anlaufschritte bzw. Ansprünge. Jeder Athlet hat einen Probeversuch.

Messwertaufnahme / Bewertung

Als Testwert eingetragen wird der vertikale Abstand (cm) zwischen Reich- und Sprunghöhe, der mit einem Meterstab gemessen wird. Zur Messung steigt der Versuchsleiter auf einen Kasten / Stuhl.

Testmaterialien: Meterstab, Staubtuch, Kasten / Stuhl, farbige Kreide oder Kleber

4. Stufensteigen

Testaufbau

Für den Test wird eine Langbank benötigt.



Aufgabenstellung

Der Athlet soll in einer Minute so oft als möglich die Langbank besteigen. Dabei sollen beide Füsse flach (von Ferse bis zu den Zehen) die Auflage auf der Bank berühren, die Knie sind beide durchgestreckt, **mit einer Hand wird die Wand oberhalb der Markierung berührt,** bis das Heruntersteigen, (ein Fuss nach dem andern), beginnen darf.

Durchführungshinweise

Die Aufstiege auf die Bank sind so durchzuführen, dass für einen kurzen Moment der Athlet jeweils mit beiden Beinen mit durchgedrückten Knien und mit beiden Füssen ganz auf der Bank steht. Um das sicherzustellen wird auf Handgelenkshöhe bei gestreckten Armen eine Klebeband-Markierung angebracht.

Messwertaufnahme / Bewertung

Gezählt wird, wie oft der Athlet innerhalb von 60 Sekunden die Bank besteigen **und die Wand oberhalb der Markierung mit einer Hand berühren** kann. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Testmaterialien: Langbank, Stoppuhr, Klebeband

5. Balance auf Mobilo-Brücke

Testaufbau

Drei Mobilo-Kissen liegen hinter einer Startlinie bereit.



Aufgabenstellung

Der Athlet soll sich mittels drei Mobilo-Kissen so vorwärts bewegen, dass kein Körperteil den Boden berührt.

Durchführungshinweise

Der Athlet steht mit je einem Fuss auf einem Mobilo-Kissen hinter der Startlinie. Er hält in der Hand das 3. Kissen, welches er **nach dem Kommando Start** vor sich auf den Boden legt. Der Athlet macht nun einen Schritt auf das vorderste Kissen, dreht sich um und hebt das hinterste Kissen wieder auf und legt es in einem frei gewählten Abstand vor sich hin. Der Athlet darf dabei mit keinem Körperteil den Boden berühren.

Messwertaufnahme / Bewertung

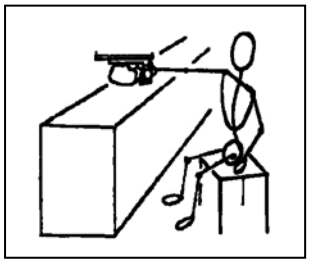
Der Athlet hat zwei Versuche. Jeder Versuch wird abgebrochen, sobald die Testperson den Boden berührt oder die 60 Sekunden vorbei sind. Gemessen wird, wie viele Meter sich der Athlet in 60 Sekunden auf den Mobilo-Kissen fortbewegen kann, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Distanz des besseren Versuches wird in Zentimeter als Testwert eingetragen. Gemessen wird von der Startlinie bis zum vordersten Rand des letzten Kissens. Das vordere Kissen, bei welchem die Versuchsperson den Boden berührt wird nicht mehr gezählt.

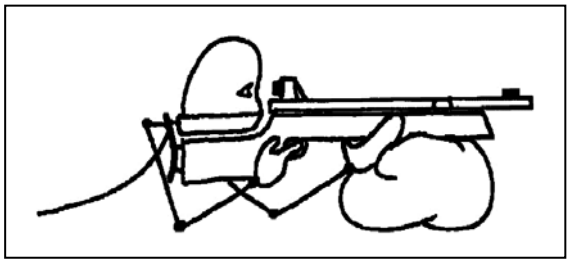
Testmaterialien: Drei Mobilo-Kissen (je ca. 12-13 cm hoch) Stoppuhr, Messband

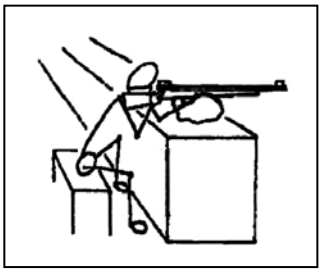
Lektionsempfehlungen für Einsteiger in der Jugendausbildung 10–12 Jahre

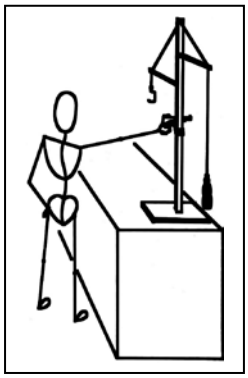
Lektionen 1 - 8 werden mit dem Gewehr oder Pistole 10m sitzend aufgelegt oder mit dem Gewehr 50m liegend aufgelegt geschossen.

Die Lektionen 9-17 (Ausbildungsstufe 2) können mit dem Gewehr oder Pistole 10m stehend ab fester Auflage geschossen werden.



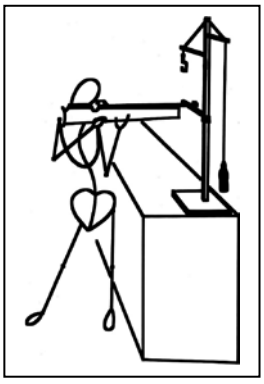






Vorsicht: bei Gewehr 50m erst zur 2. Ausbildungsstufe wechseln, wenn der Jugendliche kräftig genug ist und über den erforderlichen Körperbau verfügt.

Es ist wichtig, die nachfolgenden Lektionen kindgerecht mit polysportiven Aktivitäten, Schiess-spielen und lustbetonter Pausengestaltung interessant zu gestalten.



Ausbildungsstufe 1

1. Lektion	Aufwärmen mit Ballspiel, Dehnen Oberkörper instruieren, aktive Pausengestaltung in bewegungsfreundlichem Umfeld koordinative Spiele
Theorie:	Sicherheit im Umgang mit dem Sportgerät, Materialkunde
Training:	wenige Schüsse auf weisse Scheibe, **anschliessend Elterninformationen**

2. Lektion	Aufwärmen mit Fangspiele, Dehnen Oberkörper instruieren, aktive Pausengestaltung in Bewegungsfreundlichem Umfeld koordinative Spiele
Theorie:	Repetition Sicherheit, Hauptthema: Zielen
Training:	schiessen auf Schwarztreffer-Scheibe
3. Lektion	Aufwärmen mit Hüpfspielen, Dehnen Ober- + Unterkörper, Teamritual
Theorie:	Repetition: Sicherheit + Zielen, Hauptthema Schussauslösung/Nachhalten
Training:	Schwarztrefferscheibe oder Balkenscheibe
4. Lektion	Teamritual, Staffete, Dehnen, PR-Entspannung als Abschluss,
Theorie:	Repetition Zielen, Hauptthema: Atmen, Pistole Einfachatmung
Training:	Schwarztrefferscheibe, Atementspannung
5. Lektion	Übungen Stufensteigen und Ballprellen, PR-Entspannung als Abschluss
Theorie:	Koordination Kernelemente ZI-AT-AZ-NA
Training:	Schussbilder auf Schwarztrefferscheibe, Schiessspiel nach Wahl
6. Lektion	Übungen Stufensteigen, Standhochsprung, Blitzentspannung als Abschluss Sandsäckliwerfen als Pausengestaltung
Theorie:	Repetition: Koordination Kernelemente ZI-AT-AZ-NA
Training:	Schussbilder auf Schwarztrefferscheibe, Schiessspiel nach Wahl
7. Lektion	Übungen Stufensteigen, Mobilo-Brücke, Sandsäckliwerfen in der Pause
Theorie:	Einsetzen: Abzugshand-Griff
Training:	Schwarztrefferscheibe, möglichst kleine Schussbilder,
8. Lektion	Aufwärmen mit Springseil oder Ball, Mobilo-Brücke + Sandsäckliwerfen als aktive Pausengestaltung
Theorie:	TN erzählen, woran sie am meisten Spass im Schiesskurs haben und was sie mal erreichen möchten
Training:	kleiner interner Wettkampf auf Wertungsscheiben, ev. 1. Testschiessen

Erst wenn die Schussgarben klein sind, der Jugendliche die Koordination von atmen-zielen-abziehen-nachhalten (Kernelemente) perfekt beherrscht, soll in die 2. Ausbildungsstufe gewechselt werden. Ansonsten weiterhin die Kernelemente der 1. Ausbildungsstufe trainieren.

Ausbildungsstufe 2

9. Lektion	Balance auf unstabilen Unterlagen, Mobile-Brücke
Theorie:	Äusserer Anschlag (Äa), Stellungsaufbau
Training:	weisse Scheibe
10. Lektion	Übungen Stufensteigen, Ballprellen, Standhochsprung
Theorie:	Repetition: Äusserer Anschlag, Stellungsaufbau
Training:	Schwarztrefferscheibe, Schiessspiel als Abschluss
11. Lektion	Geschicklichkeitsparcour zur Förderung der Koordination
Theorie:	Pistole: Einsetzen Abzugshand-Griff
	Gewehr: Einsetzpunkt Schulter - Schaftkappe
Training:	Schwarztrefferscheibe,
12. Lektion	Übungen Rumpfkraft / PR-Entspannung als Abschluss
Theorie:	Repetition: EI von Lektion 11 / Visualisieren Zielbild
Training:	Wertungsscheibe, Schiessspiel
13. Lektion	neue Übungen Rumpfkraft / Blitzentspannung
Theorie:	Repetition: Visualisieren / Pistole Theorie Atmen
	Gewehr Einsetzen Ellbogen - Hüfte
Training:	Wertungsscheibe, 1. oder 2. Testschiessen für Regio-Final
14. Lektion	Koordinationsparcour / mit Mobilo-Brücke,
Theorie:	Pistole: Stabilisation Handgelenk- Abzugshand
	Gewehr: Einsetzpunkt Kopf- Schaftbackenauflage
Training:	Schwarztrefferscheibe
15. Lektion	polysportive Übungen Regio-Final
Theorie:	Repetition Theorie aus Lekt. 14 / Haupttheorie: Stopptechnik - Absetzen
Training:	Wertungsscheibe, Umsetzung Stopptechnik, 2. oder 3. Testschiessen
16. Lektion	polysportive Übungen Regio-Final
Theorie:	Repetition: Stopptechnik / Haupttheorie: Selbstgespräch Schlüsselwort
Training:	Wertungsscheibe, letztes Testschiessen

17. Lektion

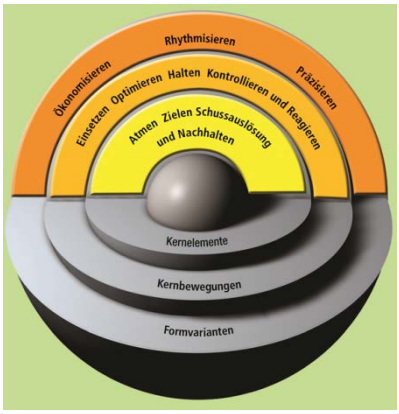
Kleiner Wettkampf oder Vater-Kind (Mutter-Kind) Schiessen mit Siegerehrung / Elterninfo Ausblick auf nächster Kurs

Im 2. Kurs werden Theorien wie Nullpunktkontrolle und Nullpunktkorrekturen seitlich und in der Höhe, Grob- und Feinkorrekturen, je nach Alter und Lernniveau ab beweglicher Schiesshilfe vermittelt. Ebenfalls werden im 2. Kurs die Kernelemente und die bereits erlernten Kernbewegungen repetiert.

Anhang 1.2 Trainingsinhalte

Lektionsinhalt NWF 1 Etappe Förderzelle lokal

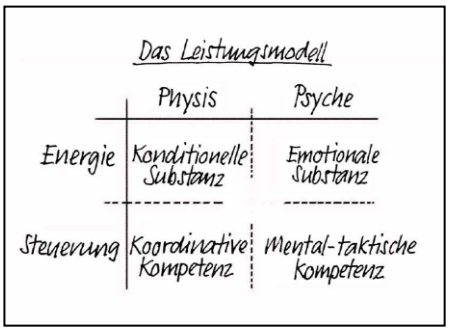
Individuelle Ausbildung



Kompetenz Technik Sportschiessen

- Kernelemente
- Kernbewegungen
- Finaltraining
- Schiessspiele
- Optimierung Materialeinstellungen in allen Disziplinen
- Verbal geführter Bewegungsablauf
- Schussanalyse vor Bekanntgabe des Schusswertes

Mental-taktische Kompetenz (gemäss J+S Broschüre Psyche)



- Grundformen des psychologischen Trainings
  - Atem- und Entspannungstechniken
  - Selbstgespräche und Stopptechnik (Arbeitsblätter aus J+S Broschüre S. 86)
  - Visualisieren (technische Elemente, WK-Situationen) aus der inneren und kinästhetischen Perspektive
- Trainings- und Wettkampfvorbereitungen
- Führen einer Trainingsdokumentation
- Wettkampfanalyse
- Konzentrationsübungen (Arbeitsblätter aus J+S Broschüre S. 91)
- Zielsetzungen von mittel- und langfristigen Zielen (Arbeitsblätter aus J+S Broschüre Psyche S. 87)

Konditionelle Substanz

- Grundlagenausdauer 12 Minuten Lauf (Cooper Test),
- sportartspezifische Ausdauer durch Erhöhung der Schusszahlen und der Anschläge im Trockentraining
- Knochen stärken (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Rumpfkraft- Training (siehe nächste Seite)
- Beweglichkeit: Stretching nach MAD Prinzip MAD = mobilisieren, aufwärmen, dehnen)

Koordinative Kompetenz

- Gleichgewichtsübungen auf unstabilen Unterlagen (z.B. Mobilo-Kissen)
- Haltetraining mit Sportgerät auf unstabilen Unterlagen
- Reaktionsschnelligkeit für spezielle Disziplinen im Sportschiessen
- Geschicklichkeit verbessern (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Koordinative Bewegungsparcours (ähnlich wie Wiener-Parcours)

Kollektive Ausbildung

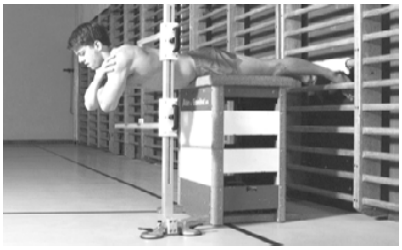
- Theorie: Sporternährungslehre (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Theorie Krafttraining (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Theorie Grundlagenausdauer (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Theorie: Wettkampfanalysen
- Theorie: Trainingsplanung und Trainingstagebuch führen, Entspannung gezielt einplanen
- Theorie: Leistungsdiagnostik

Sportmotorisches Training als Vorbereitung für die PISTE

Rumpfkraft*

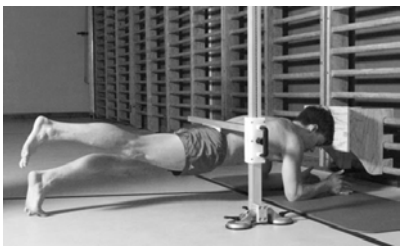
Der Rumpfkrafttest besteht aus 3 Übungen, die mit dem Widerstand des Körpergewichtes eine Mindestkraft von den drei (dorsal, ventral, lateral) Muskelketten des Rumpfes erfassen. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur hat eine positive Auswirkung auf die Leistung eines Sportschützen und ist eine gute Präventionsmassnahme für Rückenprobleme bei hohen Trainingsbelastungen. Nachfolgende die Übungsbeschreibungen:

Dorsale Rumpfkette:

Ausführung:
Rumpf wird 30º nach unten und wieder zur Horizontalen geführt. Dynamisch, 2“ pro Bewegungszyklus.
Abbruchkriterium:
Standardisierungsgerät wird nicht mehr berührt. 2 Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Ventrale Rumpfkette:

Ausführung:
Wechselseitiges Abheben der Füsse um 2-5 cm, im Einsekundenrhythmus pro Fuss. Knie gestreckt.
Abbruchkriterium:
Kontakt mit dem Standardisierungsgerät wird aufgehoben.
2 Verwarnungen werden ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Laterale Rumpfkette:

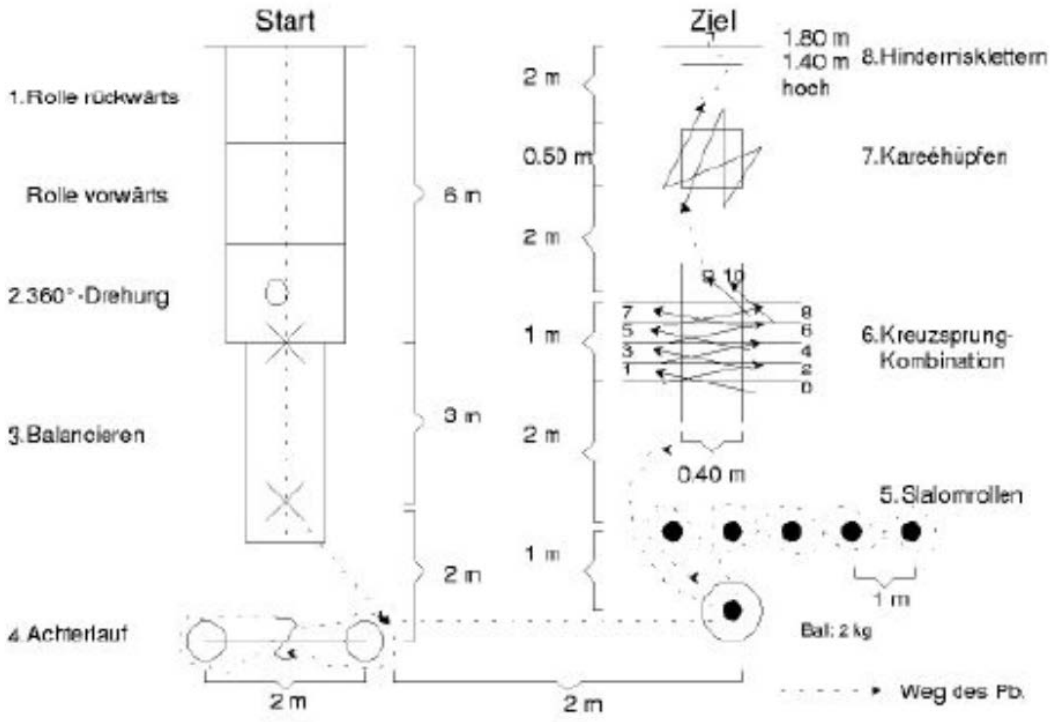




Ausführung:
Becken seitwärts abheben bis der Rumpf in der Nullstellung ist. Zurück in die Ausgangsposition ohne das Gewicht abzusetzen. Dynamisch, 2“ pro Bewegungszyklus.

Abbruchkriterium:
Standardisierungsgerat wird nicht mehr berührt. Kontakt mit der Wand wird aufgehoben. Absetzen des Gewichts oder Pause. 2 Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Wiener Koordinationsparcours



Testbeschreibung:

(1) Rolle rückwärts – Rolle vorwärts auf Bodenmatten
(2) Umsprung oder Umtreten 360º-Drehung um die Körperachse
(3) Balancieren über eine umgedrehte Langbank von 3 Metern
(4) Achterlauf um zwei durch ein Gummiseil in Kniehöhe miteinander verbundene Ständer. Bei einer Schleife ist das Seil zu unterlaufen und bei der anderen zu überspringen.
(5) Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball ist mit den Händen oder Füllen slalomartig um vier im gleichen Abständen aufgestellte Kegel zu rollen und wieder in den Ring zu legen

(6) Kreuzsprungkombination: Die Testperson nimmt die Ausgangsstellung „linker Fuss an der Position 0“ ein und überspringt entsprechend der Zahlenfolge jeweils mit dem äusseren Bein, also kreuzweise, das mittlere Feld, bis sie mit dem neunten Sprung beidseitig an der Position 9/10 zum Stand kommt.
(7) Karrehüpfen: Das Quadrat ist entsprechend der Skizze durch Hüpfen auf einem Bein von einmal nach vor- und rückwärts, rechts, links und vorwärts, also fünf Mal zu überspringen
(8) Hindernisklettern: der **seitgestellte** Stufenbarren ist so zu bewältigen, dass der vordere, niedrigere Holm untertaucht und der hintere hohe Holm überklettert wird. Die Holme sollen den grösstmöglichen Abstand erhalten.

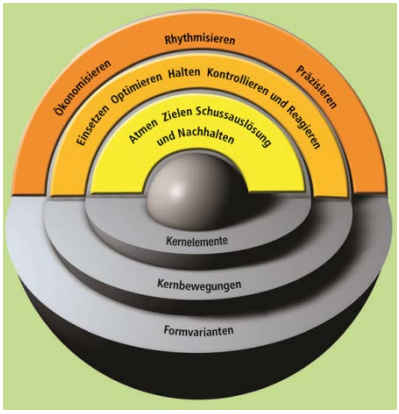
Der Parcours ist möglichst schnell in korrekter Ausführung zu durchlaufen. Die Messung endet mit dem Niedersprung nach Position 8 auf eine weiche, dicke Matte.

* Quellennachweis: Manual GKT Rumpf von Swiss Olympic Medical Centers

Anhang 1.2 Trainingsinhalte

Lektionsinhalt NWF 2 + 3 Etappe Förderzelle regional

Individuelle Ausbildung der 2.+3. Etappe NWF

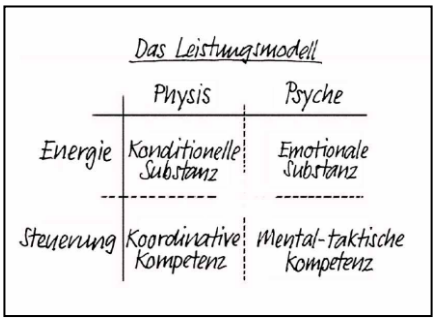


Kompetenz Technik Sportschiessen

- Kernbewegungen
- Formvarianten rhythmisieren, ökonomisieren, präzisieren
- Finaltraining / Unwiederholbarkeitstraining
- Optimierung Materialeinstellungen in allen Disziplinen
- Verbal geführter Bewegungsablauf mit integriertem visualisieren Bewegungsablauf
- Training für Wettkampfeinstiege und –Abschlüsse
- Stärke – Schwächeprofil Bereich Schiesstechnik

Mental-taktische Kompetenz (gemäss J+S Broschüre Psyche)

- Optimaler Leistungszustand
- Entwickeln und Erproben von pers. Krisenstrategien
- Drehbuch für WK-Vorbereitungen schreiben
- Visualisieren von WK-Situationen, WK-Einstiegen
- Wettkampfanalyse (Muster siehe S:2)
- Teambildung für Übergangskader
- Zielsetzungen und Karriereplanung
- Stärke – Schwächeprofil Bereich emotionale Substanz und mental-taktische Kompetenz



Konditionelle Substanz

- Regelmässige Grundlagenausdauer mit Pulsuhr und festgelegter optimaler Herzfrequenz gemäss periodisiertem Trainingsplan
- sportartspezifische Ausdauer durch Erhöhung der Schusszahlen und der Anschläge im Trockentraining
- Knochen stärken (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Rumpfkraft- Training wie Förderstufe lokal, zusätzlich Krafttraining für Stabilisatoren des Oberkörpers (z.B. Rotatorenmanschette)
- Beweglichkeit: Stretching nach MAD Prinzip MAD=mobilisieren, aufwärmen, dehnen)
- Stärke – Schwächeprofil Bereich Konditionelle Substanz

Koordinative Kompetenz

- Gleichgewichtsübungen auf unstabilen Unterlagen (zB Mobilo-Kissen)
- Haltetraining mit Sportgerät auf unstabilen Unterlagen
- Reaktionsschnelligkeit für spezielle Disziplinen im Sportschiessen
- Koordinative Bewegungsparcours (ähnlich wie Wiener-Parcour)

Kollektive Ausbildung

- Theorie: Wettkampfanalysen und deren Auswirkungen auf die Trainingsplanung
- Theorie: regenerative Massnahmen und deren Wichtigkeit
- Theorie: Dopingprävention und Kontrollen
- Theorie: ISSF Reglement und Materialkontrollen an Wettkämpfen
- Theorie: Informationen für den Besuch von internationalen Wettkämpfen
- Theorie: Leistungsdiagnostik mit Analysesimulator (z.B. Scatt)

Trainingsanalyse

Nr.

Datum: _____ Ort: _____ Name:_____

☐ Techniktraining ☐ Trockentraining ☐ Haltetraining

☐ 300m ☐ 50m ☐ 10m ☐ liegend ☐ stehend ☐ kniend

Trainingsziel	
Kurzer Trainings-beschrieb	

	Beleuchtung / Bewölkung	Wind / Temperatur	Allgemein
Witterungs-bedingungen			

	Das habe ich **gut** gemacht	Das kann ich **verbessern**	Auswirkungen auf das nächste Training
Schiess-technische Elemente			
Mentale Elemente			
Organisa-torische Elemente			

	Liegend	Stehend	Kniend
Ring			
Irisblende			
Handstopp			
Riemen			
Schaftkappe			
……			
……			

Wettkampfanalyse

Das wichtigste Steuerungselement ist die Wettkampfanalyse. Damit zeige ich mir selbst auf, wo meine momentanen Stärken und Defizite liegen. Die Wettkampfanalyse soll schriftlich und ca eine Halbe- bis eine Stunde nach dem Wettkampf durchgeführt werden. Dann sind die Emotionen des Wettkampfes nahezu „verraucht". Tendenziell neigen wir dazu, uns nach einem guten Wettkampf zu positiv zu bewerten, bei einem tieferen Resultat zu negativ. Die Wettkampfanalyse soll vier Bereiche umfassen:

Körper dazu gehören Schlafqualität und -quantität, Ernährung, Wohlbefinden und Aspekte des passiven und aktiven Bewegungsapparates.

Technik Zielen, Atmen, Schussauslösung, Nachhalten, Äusserer und Innerer Anschlag, Einsetzen, Nullpunktkontrolle und -korrektur, Rhythmisierung, Bewegungspräzision, Ökonomisierung des Bewegungsablaufes

Mental Selbstvertrauen, Konzentration, Motivation, (mentale) Regeneration, Gedankenkontrolle, Emotionskontrolle, Organisationskontrolle, Aktivierungskontrolle.

Umfeld Nachbarschütze, Publikum, Jury, Lärm, Familiensituation, Arbeitsplatz, Presse,

	Körper	**Technik**	**Mental**	**Umfeld**
Das habe ich gut gemacht				
Das kann ich noch verbessern				

Auswirkungen auf mein nächstes Training				
Auswirkungen auf meinen nächsten Wettkampf				

Anhang 1.2 Trainingsinhalte

Lektionsinhalt NWF Nationalkader TCN

Individuelle Ausbildung der Förderzelle national

Kompetenz Technik Sportschiessen

- Das Techniktraining richtet sich nach dem persönlichen Stärke – Schwächeprofil im Bereich Schiesstechnik, nach den Wettkampfanalysen, den Zielsetzungen und der individuellen Trainingsplanung der Athleten.

Mental-taktische Kompetenz

- Das psychologische Training richtet sich nach dem persönlichen Stärke – Schwächeprofil im Bereich emotionale Substanz und mental-taktische Kompetenz, nach den Wettkampfanalysen, den Zielsetzungen und der individuellen Trainingsplanung der Athleten.
- Förderung der Selbstreflektion
- Förderung der Eigenmotivation und Eigenverantwortung

Konditionelle Substanz und koordinative Kompetenz

- Periodisiertes, zyklisiertes, individuell geplantes sportmotorisches Training je nach Trainings- und Wettkampfperiode im Bereich allgemeine und spezifische Kraft, Ausdauer und Koordination

Kollektive Ausbildung

- Theorie: Umgang mit Medien
- Theorie: regenerative Massnahmen und deren Wichtigkeit
- Theorie: Dopingprävention und Kontrollen
- Theorie: ISSF Reglement
- Theorie: Informationen für den Besuch von internationalen Wettkämpfen

Persönliche Ausbildung im Sportschiessen

- Ab 18 Jahren kann ein J+S Leiterkurs besucht werden, sofern die Person gerne sein sportartspezifisches Wissen an junge Athleten weitergeben möchte.