

Trainingsinhalte für Seniorensportler

6

Oliver Haidn, Günter Kuhr, Natalia Butuzova, Bernd Degner

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen allgemeinen und speziellen Trainingsinhalten.

Während allgemeine Inhalte ohne Bogen ausgeführt werden, sind spezielle Trainingsinhalte immer mit dem Bogen zu vollziehen.

Beachten Sie: Die Inhalte des Trainings sollten vielfältig und regelmäßig eingesetzt werden. Altersgerechte Auf- und Abwärmübungen müssen im Seniorentaining begleitend zu jedem Training stattfinden.

6.1 Spezielle Trainingsformen

Spezielle Trainingsformen umfassen Trainingsinhalte und -methoden, die mit dem Bogen ausgeführt werden, mit dem Ziel, die Schießtechnik zu verbessern (vgl. Abb. 6.1). Das Training des Senioren sollte dabei insbesondere das Techniktraining, das psychologische Training sowie das Training der speziellen Koordination beinhalten. Für einen leistungsorientierten Senior

können ferner psychologische, konditionelle und wettkampfähliche Trainingsinhalte integriert werden (vgl. Haidn 2014).

Die nachfolgenden Tabellen zeigen Beispiele von Übungen für Senioren, die in jedem Schießtraining – in Abhängigkeit von der Zielstellung – absolviert werden können.



Abb. 6.1: Spezielle Trainingsformen für Seniorensportler unter besonderer Berücksichtigung von Übungsformen im Techniktraining.

Techniktraining

Unter Techniktraining versteht man im Bogensport eine Trainingsart, die durch das Erlernen, Verbessern und Optimieren einzelner Elemente und Positionen zu einem harmonischen und erfolgreichen Gesamt-ablauf des Schießens führen (vgl. *Haidn et al. 2010, S. 449*).

Als geeignet für den Seniorensportler gelten insbesondere das Elemente-, das Positionsphasen sowie das Bewegungsablauf- und Trefferbildtraining (vgl. Tab. 6.1).

Abbildung 6.2 zeigt spezielle Übungsformen zur Schulung einzelner Elemente der Schießtechnik.

| Inhalte | Beschreibung | Beispiele | Hilfsmittel | Hinweise |
|---------------------------------------|--|---|--|--|
| Elemente-training (ET) | Übung und Wahrnehmung eines Elements des Schießablaufs | Wahrnehmung der Stellung der Bogenschulter in der Zielphase auf kurzer Entfernung (5m) | <ul style="list-style-type: none"> • Trockenübung und Theraband (z. B. im speziellen Aufwärmen) • Formmaster • Spiegel • Partner (z. B. bei Bow-Release-Drill) • Video (Video-Delay) • Mitzählen • Verschiedene Auflagen (Streifen, Zielpunkte etc.) • 5m-Scheiben • Hilfslinien am Boden (z. B. für Stand) | <ul style="list-style-type: none"> • Vorrangig auf 5m • v.a. ohne Auflage • verschiedene Entfernungen • als Trockenübung, mit Bogen oder Theraband • Therabandübungen beidseitig im Verhältnis 2:1 von starker zu schwacher Seite |
| Positionsphasen-training (PPT) | Übung und Wahrnehmung einer Positionsphase (PP 1–4) | Überprüfung der Gelenkwinkelstellung durch Wahrnehmung der Muskelaktivität im Schulter- und Armbereich in der Halteposition | | |
| Bewegungsablauftraining (BAT) | Übung und Wahrnehmung des Gesamtlaufes | Wahrnehmung der flüssigen Umsetzung des Gesamt-ablaufs | | |
| Trefferbild-training (TBT) | Schießen von Gruppierungen unter Beachtung der Umsetzung der Schießtechnik | 36 Pfeile auf Wettkampferfernung und Zielpunkt unter Beachtung der Gruppierungsgrößen | <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Zielpunkte oder Auflagen in unterschiedlichen Größen | |

Tab. 6.1: Beispiele des Techniktrainings (vgl. *Bachmann 1994, Haidn et al. 2010, S. 451 ff., Haidn 2014*)