

Vorwort

In der Trainingslehre des Schießsports traditioneller Prägung standen Fragen der systematischen Erfassung und methodischen Aufbereitung des Trainings der Schießtechnik sowie des Trainings der motorischen Hauptbeanspruchungsformen im Vordergrund. Leistungsphysiologische bzw. sportbiologische Aspekte wurden kaum oder nur in sehr begrenztem Umfang bei der Darstellung des Bewegungsablaufs bzw. der verschiedenen Trainingsmethoden und -inhalte in Betracht gezogen.

Es ist das Anliegen dieses Buches, unter dem Aspekt der sportmedizinischen und leistungsphysiologischen Begründbarkeit die verschiedenen Trainingsmethoden transparent und für den Praxiseinsatz verständlich darzustellen. Insbesondere sollen neben den Gesetzmäßigkeiten einer allgemeinen Trainingslehre spezielle Möglichkeiten der Bewegungsanalyse erörtert werden, weil fundiertes theoretisches Wissen und methodisches Können mit Blick auf den Schießablauf sowohl im Leistungssport als auch im Kinder- und Jugendtraining zu den Kernkompetenzen eines Bogentrainers gehören.

Schließlich soll das Buch auch noch allen Schützen eine Handreichung für die Durchführung eines nach individuellen Gesichtspunkten und Notwendigkeiten ausgerichteten Trainings sein. Das Training bogensportspezifischer ko-

ordinativer Fähigkeiten (z.B. propriozeptives Training, Vibrationstraining) wird dabei ebenso erörtert wie neueste Notwendigkeiten im Wettkamptraining (z.B. Set Play). Im Sinne einer auf der Basis der allgemeinen Bewegungslehre entwickelten Schießtechnik wird sowohl dem Spitzentrainer (-schützen) als auch dem Übungsleiter eine Vielzahl leistungsrelevanter Hinweise gegeben, die eine Optimierung des Trainings des Bogenschützens ermöglicht.

Die zweite, völlig überarbeitete und durch zahlreiche Abbildungen beträchtlich erweiterte Auflage beinhaltet die neuesten Entwicklungen in der heutigen Trainings- und Bewegungslehre. Sie versucht durch die vermehrte Praxisorientierung – in allen Kapiteln werden konkrete Beispiele inhaltlicher und methodischer Art gegeben – eine unmittelbare Umsetzung trainings- und bewegungswissenschaftlicher Erkenntnisse in die Trainings- und Wettkampfpraxis zu ermöglichen. Besonderer Wert wird dabei auf die Möglichkeiten des Erlernens (z.B. differenzielles Lernen) bzw. der konkreten Verbesserung der Schießtechnik durch Computereinsatz gelegt.

Deggendorf und Kunreuth, im Sommer 2010

O. Haidn, J. Weineck, V. Haidn-Tschalova