



Oberwang, 22. März 2022

Trainingslager für Jugendkader OÖLSV Pistole Z u s a m m e n f a s s u n g

Am 18. März trafen sich sechs Jugendliche des OÖ Landesjugendkaders Pistole beim Schießstand des Schützenvereins MOLLN zum zweitägigen Trainingslager. Nach der Begrüßung und kurzen Einweisung standen zwei Trainingseinheiten mit der Luftpistole auf dem Plan. Mit fachkundiger Unterstützung und Anleitung des Landesjugendtrainers Bernhard Prammer und mentaler Unterstützung durch die Mentaltrainerin Brigitte Pachler konnten die Kaderschützen ihre individuellen Fehler im Schussablauf erkennen und an der Beseitigung feilen.

Danach wurde die Unterkunft in der Steyrdurchbruchsalzalm bezogen, wo die Diätologin Karin Putz bereits ein auf den Bedarf der Schützen angepasstes gesundes Abendessen vorbereitet hatte. Nach dem gemeinsamen Abendessen (mit Erklärungen der Diätologin) und einem gemütlichen Beisammensein traten wir gegen Mitternacht die verdiente Bettruhe an.

Am nächsten Morgen erfolgte eine BIA (Bioelektrische Impedanz Analyse) Messung bei der ersten Hälfte der Teilnehmer. Dabei wird die Körperzusammensetzung und der Leistungszustand gemessen, von der Diätologin interpretiert und individuelle Vorschläge (bezüglich Ernährung, Flüssigkeit und notwendigem Training) erstellt. Die Umsetzung muss aber von den Athleten selbst erfolgen.

Noch vor dem Frühstück erfolgte der gemeinsame Morgensport. Dabei wurden mit Bernhard und Brigitte Übungen durchgeführt, die einfach und ohne zusätzliche Trainingsmittel jederzeit durchgeführt werden können und nachweislich einen positiven Einfluss auf die Performance beim Schießen haben.

Gestärkt durch ein Frühstück und frisch geduscht wurde das Schießtraining fortgeführt. Die Leistungsfähigkeit im mentalen Bereich wurde dabei durch die Unterstützung von Brigitte verbessert. Mit dem, von ihr entwickelten, neuen Schießtagebuch konnte sich jeder Schütze diese Tipps gleich an der vorgesehenen Stelle notieren. Somit kann er bei Aufregung in einem Wettkampf einfach diesen "Notfallkoffer" öffnen und seine Leistung wieder bringen. Dafür, dass auch die Muskeln und das Gehirn (für die Konzentration) permanent genug Energie haben, sorgte Karin mit Snacks und den passenden Getränken. Von Bernhard wurden die Kaderschützen mit verschiedenen Schießaufgaben in eine Wettkampfsituation versetzt. Dabei konnten die gelernten Mentaltechniken bereits erstmals angewendet werden. Mit einigen Übungen brachte Brigitte den Sportschützen "autogenes Training" näher. Einige unserer Schützen konnten sich dabei so gut entspannen, dass sie fast einschliefen ;)

Am Abend kochten die Kaderschützen gemeinsam mit Karin und wurden von ihr über den Einfluss der Ernährung auf den Schießsport und die körperliche Leistungsfähigkeit unterrichtet.

Dass das Tagesprogramm doch relativ anstrengend war, zeigte sich an der frühen (freiwilligen) Nachtruhe.

Der Wettkampftag am 20. März begann wieder mit einer gemeinsamen Mobilisation mit anschließendem Frühstück. Nach ihrem individuellen Aufwärmritual bestritten die

Kaderschützen einen 60 Schuss Wettkampf nach den gültigen ISSF Regeln (ohne Finale). Dieser gilt als Ranglistenwettkampf gemäß den neuen "**Richtlinien für die Ranglisten- und Kadereinstufung des OÖLSV-Jugendkader Gewehr und Pistole (ISSF)**", welche durch den OÖ Landesschützenrat mit 18. März genehmigt wurden.

Dass das Trainingswochenende nicht umsonst war, zeigte sich an den Ergebnissen. Trotz für die Meisten ungewohnt hoher Schussanzahl waren die Ergebnisse tadellos. Fast alle Kaderschützen konnten dabei ihre sonst erzielten Trainingswettkampfergebnisse in diesem Ranglistenwettkampf unter Beweis stellen.

Ranglistenbewerb LP1 Junioren (60 Schuss)

Luftpistole Junioren m+w					S1	S2	S3	S4	S5	S6	Gesamtergebnis	
Platz	SPNr	Name	Jg	Verein							60 Schuss	40 Schuss
1	1978	Putz Korbinian*	2005	SV Oberwang	92	92	92	95	95	96	562	371
2	1052	Steinhuber Leon*	2006	SV Aistersheim	89	89	84	95	82	90	529	357
3	491	Mayer Philipp	2005	Union Neumarkt/M	92	83	84	85	85	79	508	344
4	336	Steiner Tristan	2006	SC Offenhausen	85	77	81	87	87	85	502	330
5	1209	Schwab Tobias	2006	SG Freistadt	79	83	80	88	87	81	498	330
6	3095	Scheibmayr Julian	2003	SV Aistersheim	87	82	83	76	76	84	488	328

Nach einer Wettkampfnachbesprechung und dem Resteessen (Reste der vorangegangenen Mittags- und Abendessen) folgte noch eine Einweisung in das Schießen mit der LP5 als Vorbereitung für die in Kürze beginnende Feuerpistolensaison. Die Termine dafür sind bereits auf www.zielsport.at ersichtlich. Die Jungkaderschützen sind zum Mittrainieren herzlich eingeladen.

Mit einer kurzen Zusammenfassung und der Verabschiedung endete dieses Trainingslager.

Als Jugendkoordinator möchte ich mich beim Betreuungspersonal, Bernhard, Brigitte und Karin für die gediegene Vorbereitung und fachlich fundierte Durchführung des Trainingslagers bedanken.

Ebenfalls bedanken darf ich mich bei den Teilnehmern. Ihr wart aus meiner Sicht mit Freude und Interesse bei der Sache. Ebenso fehlte es nicht an Disziplin und Hilfsbereitschaft.

Dem Schießstättenbetreiber, dem SV MOLLN, gilt mein besonderer Dank. Es ist nicht selbstverständlich, dass für eine fremde Veranstaltung der Vereinsabend abgesagt wird. Eure Schießstätte bot Alles was wir brauchten.

Nochmals ein Vergelt's Gott.

Die Fotos und das Ranglistenergebnis sowie diese Zusammenfassung findet ihr auf www.zielsport.at.