

Intensive Arbeitstage kombiniert mit Freude am Sport

Trainingslager Zürcher Nachwuchskader



(ZHSV) Vom 17.-24. Juli 2021 fand im Sportzentrum Kerenzerberg (Filzbach) das Trainingslager für die Zürcher Nachwuchstalente und das kantonale Nachwuchskader im sportlichen Schiessen unter der Leitung von Thomas Gubser (Uetikon am See) statt. Es war bereits die 52. Austragung des immer sehr lehrreichen und für die Teilnehmenden sehr spannenden Trainingscamps.

Bilder: Thomas Gubser

Text: Markus Roth

War das Ausbildungslager in der Vergangenheit den Gewehr-, den Pistolen- und den Armbrustschützen (die in diesem Jahr leider nicht dabei sein konnten) vorbehalten, so stiess in diesem Jahr eine neue Gruppe zu den Lagerteilnehmern. Die junge Disziplin TargetSprint, eine Kombination aus Lauf- und Schiesssport, war zum ersten mal, aber sicher nicht zum letzten mal, ebenfalls mit dabei und bereicherte die Lagergemeinschaft mit ihrer interessanten Sportdisziplin.



Die Sportlerinnen und Sportler mit ihren Trainern.

Intensives Arbeitsprogramm

Die 14 teilnehmenden Sportschützinnen und Sportschützen wurden von sechs

Trainern begleitet, unterstützt und gefördert. Theorie musste gebüffelt werden, Einzel- und Gruppentrainings standen auf dem Programm und mit modernsten technischen Hilfsmitteln wurde gearbeitet.



Gewehr 50m/stehend: volle Konzentration

So wurden auch Foto- und Videoaufnahmen gemacht, die im Nachgang ausgewertet wurden. Damit konnten kleinste Fehler beim Zielvorgang, in der Atem- oder bei der Abzugstechnik erkannt werden.

Die so erkannten Fehler flossen selbstverständlich in die nächste Trainingseinheit ein und so konnten drastische Verbesserungen und Leistungssteigerungen erzielt werden.

Eine neue Erfahrung: Lauftraining

Körperliche Kondition ist auch bei den Sportschützen eine unabdingbare Voraussetzung. Was aber den TargetSprint Sportlerinnen und Sportlern abverlangt wurde, war für die Gewehr- und Pistolenschützen, die selbstverständlich auch die Geschehnisse bei den Kolleginnen und Kollegen der TargetSprint Gruppe aufmerksam verfolgten, absolutes Neuland.



TargetSprint: Lauftraining gehört wie das Schiessen auch zum Trainingsumfang.

Nach 400m auf der Laufstrecke das Gewehr in die Hand zu nehmen und versuchen, das Scheibenzentrum zu treffen, ist infolge des erhöhten Pulses und der erhöhten Atemfrequenz kein einfaches Unterfangen. So war es auch nicht erstaunlich, dass sich die TargetSprint Gruppe in ihrem Trainingseinheiten dem Schiessen und dem Laufen gleichermaßen widmeten.

Schiessen ist Kopfsache

Jeder Sportschütze weiss, dass der Schiesssport zu einem grossen Teil Kopfsache ist. Der Schiesssport ist anspruchsvoll, verlangt und fördert ein stabiles Nervenkostüm, entwickelt und steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Ausdauer und

den Durchhaltewillen und verhilft zu einer positiven Denkweise.



Faszination Pistolenschiessen

Genau darauf zielten auch die mentalen Trainingseinheiten und andere Aktivitäten ab, die von den Lagerteilnehmerinnen und Lagerteilnehmern mit grosser Begeisterung besucht wurden. So verstand es z.B. der Mentalcoach Christian Godlinski, seine Zuhörerinnen und Zuhörer zum Thema «Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl» in seinen Bann zu ziehen. Alle Teilnehmenden konnten von diesen Trainingseinheiten profitieren - für ihre weitere sportliche Karriere, aber auch für ihr berufliches und privates Leben.



Mentaltraining

Erfahrungsaustausch

Eine wichtige Komponente in den Trainingslagern ist es natürlich auch, den Mit-

glieder der einzelnen Trainingsgruppen einen Einblick in die Schiesssportwelt der anderen Gruppen zu gewähren. So fand ein Erfahrungsaustausch unter den Gruppen statt, der mit praktischen Übungen ergänzt wurde. So konnte sich jede Sportlerin und jeder Sportler auch einmal mit dem Sportgerät der anderen Teilnehmergruppe versuchen.



*Target Sprint zu Besuch bei der Pistolen-
gruppe*

Alle Disziplinen sind zwar unter dem Mantel «Schiesssport» vereint. Aber - und dies durften die Jugendlichen feststellen - es gibt eben doch Unterschiede, die es bei der Handhabung des jeweiligen Sportgerätes zu beachten gilt. Alles in allem eine tolle Erfahrung, die auch den Zusammenhalt und die Kameradschaft in der Gruppe verstärkte.

Positives Fazit

Spass und Spiel – in den Schiesssportanlagen, in den Sporthallen und den Freizeiteinrichtungen des Sportzentrum und in der freien Natur - kamen auch nicht zu kurz und so blicken alle Teilnehmenden, aber auch die Trainer und Begleitpersonen, auf ein erfolgreiches Trainingslager zurück. «Es ist mir ein besonderes Anliegen, mich auch mein Zürcher Kantonalverband für Sport (ZKS) und beim Sportzentrum Kerenzlerberg (SZK) zu bedanken! Wir haben

uns wohl gefühlt in Filzbach und waren einmal mehr sehr dankbar dafür, dass wir die hervorragende Infrastruktur für unser tolles Trainingslager nutzen durften!», meinte der sichtlich zufriedene Lagerleiter Thomas Gubser.

Die Trainingswoche 2022 ist bereits in Planung

Das 53. Trainingslager, das vom 16. bis 23. Juli 2022 ebenfalls wieder im Sportzentrum Kerenzlerberg durchgeführt werden wird, ist bereits in Planung. Die Informationen und die Ausschreibungen werden rechtzeitig auf der ZHSV-Homepage (www.ZHSV.ch) publiziert werden.

Weiterführende Informationen findest Du hier:



www.ZHSV.ch/zh/210724

