

Kondition im Schießsport – was ist das ?

Wenn jemand lange joggen kann, ohne außer Atem zu kommen oder wenn einer viel Kraft hat, und schwere Dinge bewegen kann, dann sagt man gern: „Der hat aber `ne gute Kondition.“ Eigentlich ist die Aussage so nicht ganz richtig. Deshalb ist es gerade für den Schießsport an der Zeit, diesen Begriff einmal genauer zu definieren. Wenn man verstehen will, was Kondition bedeutet, muss man sich klar machen, welche Faktoren unsere Leistung bestimmen und welche davon durch Training in irgend einer Form zu beeinflussen sind. In der Trainingslehre werden drei „trainierbare“ Komponenten genannt, die die sportliche Leistung bedingen:

1. Kondition
2. Technik
3. Taktik/Psyche

Sie werden deshalb als „Leistungskomponenten“ bezeichnet. Während sich die Technik mit der Vermittlung der konkreten Bewegungsaufgabe einer Sportdisziplin beschäftigt, befasst sich der Bereich Taktik/Psyche mit strategischen und verhaltenspsychologischen Inhalten, um in einer Sportart erfolgreich zu sein. Dies gilt für alle Sportarten, auch für den Schießsport.

Der Begriff Kondition umfasst schließlich die sogenannten „motorischen Grundeigenschaften“ eines Menschen, die die Basis für die Ausübung von Bewegungen bilden. Diese motorischen Grundeigenschaften sind:

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordination

Jeder Mensch besitzt all diese Grundeigenschaften, nur in sehr unterschiedlichen Ausprägungsgraden. Je nachdem, was man in seinem Alltag tut, bilden sich auch diese Eigenschaften aus. Die Eigenschaft „Kraft“ kann besonders ausgebildet sein, weil jemand im Beruf ständig schwere Getränkekästen heben muss. Ein anderer fährt jeden Tag zehn Kilometer mit dem Rad zur Arbeit und merkt gar nicht, dass er damit etwas für seine Ausdauer tut.

Jemand, der Kondition hat, muss an allen fünf Eigenschaften arbeiten. Man spricht deshalb auch von allgemeiner Kondition.

In den folgenden Ausgaben werden Sie erfahren, was „spezielle Kondition“ bedeutet und wie die einzelnen Grundeigenschaften speziell im Schießen gefordert sind!