

J+S Fortbildungskurse

Planung und Trainingshandbuch im J+S Sportschiessen

An den beiden Samstagen, 02. und 16. Dezember 2017 wurden zum Saisonabschluss zwei Fortbildungskurse (FBK) für J+S Leiter Sportschiessen bzw. Trainer SSV in der Kaserne Bülach (Lehrgebäude 1) durchgeführt.

Den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern hatten sich mit den Themen: „Planung im J+S Sportschiessen sowie Handlungsanweisung mit dem neuen J+S Trainingshandbuch“, auseinander zu setzen.

Total nahmen 68 J+S Leiterinnen / Leiter und Trainer SSV an einem dieser beiden Fortbildungskurse teil. Damit ein J+S Absolvent und Verbandstrainer seinen Status behält und nicht sistiert wird, ist er verpflichtet, alle zwei (2) Jahre einen FBK zur Statuserneuerung zu besuchen. Die J+S-Leiter und Trainer wurden bereits im Frühling von Heinz Bolliger, Ressortleiter Kaderausbildung des Zürcher Schiesssportverbandes (ZHSV) zu diesen FBK's eingeladen, damit sie ihre Statuserneuerung nicht verpassen.

René Koller, Gruppenleiter Ausbildung Pistole im Zürcher Schiesssportverband (ZHSV), begrüßte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Referent an diesen beiden FBK war Dino Tartaruga (Biel). Als J+S Experte ist er beim Schweizer Schiesssportverband (SSV) als Leiter für Leistungsdiagnostik und Sportwissenschaft zuständig.

„Wer nicht weiss, wohin er will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.“ Mark Twain (1835-1910)

Was im Sportschiessen bewirkt und erreicht werden kann, hängt ganz wesentlich von der Qualität der Planung und Auswertung ab. Kompetente Leiterinnen, Leiter sowie Trainer können ihre geplanten Aktivitäten zielorientiert, zweckmässig umsetzen und auch auswerten. Gute Trainingseinheiten und kompetentes handeln beschränken sich aber nicht nur auf möglichst getreue Umsetzung von Planungen. Im Gegenteil, routinierte und aufmerksame Leiterinnen, Leiter, Trainer sind fähig zu entscheiden, wann eine Abweichung von der geplanten Einheit Sinn macht, um ein optimales Training zu gewährleisten. Auf diese Weise eröffnen sich immer wieder einige Möglichkeiten für eine innovative Weiterentwicklung von Trainings und Einheiten.

Am Nachmittag wurde wacker mit dem Laptop geübt. Die erste Aufgabe bestand darin nach dem neuen J+S Trainingshandbuch einen Outdoorkurs mit 15 Trainings zu definieren, mit Zielsetzung, der Phasenplanung (max. 3 Phasen) und was, wann resp. warum. Bei der 2. Aufgabe musste eine Lektionsplanung des 7. Trainings erstellt werden, mit welcher Phase, welchem Inhalt, zeitlicher Ablauf und der Kontrollpunkte.

Am Ende der beiden Kurstage konnten die J+S Leiterinnen, Leiter und Trainer mit einem ganzen Korb voller neuen Erkenntnissen und Ideen nach Hause gehen. Es liegt nun an ihnen zu entscheiden, ob sie mit Hilfe der erhaltenen Dokumente, eigenständig eine Planung durchführen und damit die Lektionen in den Trainings ihrer J+S Kurse aufwerten wollen.

Heinz Bolliger



**J+S Fortbildungskurse
Planung & Trainingshandbuch /J+S Sportschiessen**



Teilnehmerinnen und Teilnehmer J+S-FBK Kurs 1



Teilnehmerinnen und Teilnehmer J+S-FBK Kurs 2



Referent J+S-Experte und Sportwissenschaftler Dino
Tartaruga



Schnappschüsse der Laptop Gruppenarbeit - Trainingslektionen nach dem neuen J+S-Trainingshandbuch