

# Wettkampftraining

## Grundsätze und charakteristische Eigenschaften von effizientem Training

Der Schütze darf sich, neben körperlichem und psychologischem Training, nicht nur durch technisches und taktisches Schießtraining auf den Wettkampf vorbereiten. Es gilt auch im Training den Ernstfall in vielfältiger Weise zu probieren. Die jedem geläufigste, deshalb am häufigsten praktizierte, Form ist das Serienschießen. Leider verliert das Serienschießen, wie fast alles, durch häufiges Anwenden, seine Wirkung - es erzeugt wenig wettkampfnaher Anspannung. Deshalb gilt es die Methoden zu wechseln und spannendere wettkampfnaher Übungsformen zu finden, die nicht auf eine Stufe mit den "Schießspielen" zu setzen sind.

Durch wettkampfnaher Übungen sollte der Schütze in möglichst wettkampfnähliche oder sogar noch höhere Anspannung versetzt werden. Nur auf diese Art und Weise erwirbt er eine gewisse Resistenz gegenüber Wettkampfanspannungen und lernt seine Wettkampfstrategie zu testen, entwickeln und verfeinern. Der Wettkampf ist für viele Sportler deshalb so belastend, weil die Konsequenzen des Versagens unangenehm sind. Also müssen auch schon im Wettkampftraining die **Konsequenzen für den verlierenden Sportler unangenehm** sein. Dabei soll der Sportler schon bei diesen Übungen die **Wettkampfsituation als Herausforderung, nicht als Belastung sehen bzw. sehen lernen**. Wenn z.B. jeder Sportler einen Geldbetrag einsetzt, muß jeder dies als Chance sehen, seinen Einsatz zu vermehren und nicht an den Verlust denken. Dies ist vor allem durch **kürzere Wettkampfprogramme** mit ev. Erschwernissen gegeben. Je größer der erzielte Stress, umso effektiver war die Übung bzw. die Trainingseinheit hinsichtlich des Trainingszieles Stresserzeugung/ Stressbewältigung.

### Grundsätze:

- Spannende, wettkampfnaher Übungen über kürzere Distanzen bringen höhere Anspannung **als volle Wettkampfprogramme**.
- **Das harte Stresstraining muß in den Saisonaufbau passen. ( Wettkampfphase)**
- **Die Anforderungen an das Leistungsniveau der Athleten bzw. der Gruppe angepasst.**
- Unangenehme Konsequenzen f. Verlierer schaffen.
- Verkürzte Wettkampfprogramme
- **Wiederholbarkeit einer Anforderung reduziert den Stress.**
- **Schwächere Leistungen führen von der Aufgabenstellung zu höherem Trainingsaufwand.**

### Ziele:

- Wettkampfstrategie erproben, erweitern, verfeinern.
- Resistenz/Abhärtung gegenüber Anspannung

### Einstellung:

- **Einfach der Spass am Wettkampf** –die Freude auf einen Wettkampf. Den Wettkampf als das eigentlich Interessante am Sport zu sehen ist die beste Voraussetzung, um im Wettkampf erfolgreich zu bestehen und sich in kritischen Situationen durchzubeißen. Wettkampf als Chance, Herausforderung, nicht als Bedrohung sehen.
- Wettkampfhärte im Training durch knallhartes wettkampfnahes Training ausbilden.
- Bei guten Trainings- und schlechteren Wettkampfleistungen fehlt u.U. die Ausprägung des eigennützigen Machtmotives
  - Wettkampf als Machtspiel sehen
  - Machtmotiv ausprägen
  - Im Training Druck aufbauen ( in vorheriger Absprache mit dem Sportler )
  - Leistungs- und machtorientierter Trainer sinnvoll

## Formen des Wettkampftrainings

- **Training der Nichtwiederholbarkeit**
- **Wettkampftraining mit unangenehmen Konsequenzen**
- **Festlegung einer individuell hohen Anforderung (= Erwartung im Wettkampf)**
- **Extern vorgegebener Zeitpunkt**

### a) Wettkampfübungen über kurze Distanzen

#### Wettkampfübungen für Einzelschützen

- **mit Bewertung** "top, o.k, wiederholen" für bestimmte vorgegebene Leistungen. Z.B.:lg 3/30er Scheiben schießen: wenn dafür 3 Scheiben nötig = top, 4= gut, 5 o.k., 6 und mehr =wiederholen
- **Stufenschießen** "nicht wiederholbar" oder „noch einmal" bei nicht Erreichen. Punktwertung je nachdem wann erreicht wird
- **Mit Vorgaben:** z.B. 5/20er Scheiben schießen. 8 Scheiben kostenlos, jede weitere benötigte Scheibe 1.-
- **In Form von Preisschießen mit Einsatz;** Preisschießen mit Wertung der 10er Serien; jede Serie kostet € 0,50. Zeitliche Begrenzung (1 Stde.) setzen.
- **In Form von 10 Schuß Serien:** Ringzahlenanforderungen stellen – ggf. mehrere Serien pro Stellung (jede Serie mind. 95 Ringe; keine Serie unter 92 Ringe; 50% der Serien über 95 Ringe; solange schießen bis 2x95 Ringe erreicht ..sind)

#### Wettkampfübungen für eine Trainingsgruppe

- Vorwettkampf von z.B. 10 Schuß (9Schuß mit 1.Schuß doppelt) ergibt Setzliste; Danach 10 Schuß Wettkämpfe im k.o. System.
- Vorwettkampf von z.B. 10 Schuß (9 Schuß mit 1.Schuß doppelt) + Finale mit Ausscheidung nach 5,6,7,.. Schuß.  
Oder: Die besten 8 oder nur die Hälfte darf volles Finale schießen.
- Wettkampf 10 Schuß + jeweils 2 Schuß. Nach 12,14,16,.. Schuß scheidet der jeweils ringschlechteste aus.
- Mehrere Paare schießen 10 oder 20 Schuß gegeneinander. Die Sieger schießen in einem Finale um den Einsatz.
- Wettkampfübungen im k.o- System durchgeführt. Paarweise gegeneinander; Verlierer und Siegerrunde. 10/20 Schuß.
- Partnerwettkampf: mehrere Paare schießen gegeneinander; einmaliger Wettkampf oder im k.o System.
- Partnerwettkampf: Geschossen werden darf so lange, bis beide zusammen 5,8 oder 10 Miese erreicht haben. Mögl. viele Schüsse/Paar

#### Wettkampfübungen für 2 oder ev. 3 Schützen

- Partnerwettkampf: Vorlegen-Nachschießen. Wer den besseren Schuß hat erhält den Punkt oder vom Gegner 1 Kugel.  
**Wertung:** wer hat dem Gegner zuerst sein Potential von 3,4 oder 5 Kugeln abgenommen? Wer hat zuerst 5 Punkte? In Tenniswertung: Wer hat zuerst 3 Gewinnsätze? 1 Satz besteht aus 3/5 gewonnenen Schüssen.  
**Variationen:** mit 0,2 Vorsprung für den Vorlegenden. Wer den letzten Schuß gewonnen hat, legt den nächsten vor. Jeder legt 5 Schüsse vor, dann Wechsel.  
Duellschießen: Beide schießen zusammen; wer zuerst schießt erhält 0,2 Ringe Bonus. Wertung mit Potential von 3-5 Kugeln.  
Übung auch zu dritt möglich. Wertung: wer zuerst keine Kugeln mehr hat, scheidet aus.

#### Wettkampfübungen für 4,6,.. Schützen auf elektronische Anlagen

- Paare bilden: 10 Schuß Wettkampf Ergebnisse werden addiert.  
10 Schuß Wettkampf nach Finalwertung; Ergebnisse addieren  
Schuß um Schuß: - Beide Schüsse der Partner werden addiert; Sieger erhält 1 Punkt  
- Der bessere Schuß eines jeden Paares zählt; Sieger erhält Punkt.  
- Solange schießen bis das Paar 4 Miese hat.

#### Wettkampfübungen mit Doppeltwertung von erstem und/oder letztem Schuß

- 4 oder 9- Schuß Wettkampf. Erster Schuß zählt doppelt. Als Einzel- oder Paarwettkampf. Einmalig oder im k.o. System
- 8 Schuß Wettkampf wobei erster und letzter Schuß doppelt zählt.

## b) Wettkampfübungen unter erschwerten Bedingungen

- **Mit begrenzter Zahl von Probeschüssen**
  - Leistungskontrolle mit max. 6 Probeschüssen (Einrichten, Trockenschuß wichtig).
- **Mit begrenzter Zeit fürs Probeschießen**
- **Finale mit verändertem Modus:**
  - Finale mit 5 Min Zeit f. Probe; oder mit 5 Min Zeit f. Einrichten + 5 Min. Zeit für Probe
  - Nach 3,4,5,6,7,8.. Schuß scheidet der jeweils ringschlechteste aus Vorkampf + Finale aus
  - Reine Finalwertung
  - Reine Finalwertung, wobei nach 5,6,7,8,.. Schuß der bis dahin schlechteste ausscheidet.
  - Wettkampf + 5 Finalschuß, dann 4 schlechtesten weg, dann weitere 5 Finalschuß
  - Für jeden Schuß ab 10,0 gibt es 1 Punkt; für jeden ab 10,5 gibt es 2 Punkte. Wer hat zuerst 10 Punkte?
  - 10er Passen-Schnitt aus Vorkampf wird zugrunde gelegt; dann gibt es Bonusringe für schlechtere; nur Finale zählt.
- **Mit vorangehender körperlicher Belastung** (z.B. Springen im Stand mit Arm-Bein Koordination...)
- **Mit eingebauten Störungen** (Lautstärke, nebendran stehen; Regelkontrollen, Lichtausfall; Stromausfall..)
- **Wettkampf bzw. Wettkampfübungen mit verkürzten Zeitlimits.**
  - 10 Schuß Serien in 12, 10, Minuten als Präzisionsrunden
  - 10 Schuß Serien in 8,7,6- Minuten als Temporunden
  - Schuß um Schuß paarweise gegeneinander: Zeitlimit 45 oder 30 Sekunden pro Schuß. Als Duell oder Vorlegen -Nachschießen
  - Schuß um Schuß paarweise gegeneinander: der schnellere erhält 0,2 Ringe Bonus.

## c) Prognosetraining (Sportler gibt selbst eine öffentliche Leistungsprognose ab)

- Der Schütze trägt in ein öffentlich aushängendes Blatt die Leistung ein, die er jetzt erreichen wird. Sie muß im oberen Bereich liegen. Wer trifft Prognose am besten.
- Der Schütze kündigt bei einer Leistungskontrolle einer Stellung (z.B. kn) das Resultat vorher öffentlich an
- wie oben, nur wetten jetzt andere Schützen ob er es schafft oder nicht. Wetteinsatz wird auf Gewinner verteilt.

## d) Wiederholungstraining

- **Wettkampfübung oder Leistungskontrolle, wobei danach die (beste) Serie nochmals in einem Versuch wiederholt werden muß.**
- 3 Versuche 10er am Stück zu schießen; danach nochmals 3 Versuche, wobei das Bestresultat von zuvor übertroffen werden muß.
- 10 Schuß Wettkampf nach verkürzter Probe; nächste Serie dieses Resultat um mind.1 Ring übertreffen; nächste Serie wiederum 1 Ring gegenüber zuvor erhöhen, aber in verkürzter Zeit; danach Resultat von zuvor erreichen, aber in nochmals kürzerer Zeit

## e) Teamwettkämpfe

- Bundesligamodus: - 20 Schuß Wettkampf Einzelwertg. für Mannschaftseinteilung; Zeit incl. Probe 40 Min.
  - 20 Schuß Wettkampf Pkt. 1 - Pkt.1; 2-2; 3-3... Zeit incl. Probe: 40 Min.
  - 20 Schuß Rückkampf mit Setzliste der Teams aufgrund der Summe der ersten beiden Resultate
- bei Ring- und Passengleichheit werden 3 Schuß Probe + 3 Schuß Wettkampf nach Zehntelwertung entscheiden
- Mannschafts 3-Stellungskampf in 3er Teams
- Mannschafts 3-Stellungskampf in 4er Teams mit 2 Doppelstartern. Jedes Team erzielt 2 Dreistellungskämpfe.

## f) Leistungskontrollen mit Zusatzbedingungen

- Fordere heute einen gleichstarken Kollegen im Verein zu einem direkten Vergleich heraus. Einigt Euch zu Beginn des Trainingsabends auf die Modalitäten, die Startzeit und den Einsatz. Lasse das Duell nicht ins Lustige abrutschen. Trete an, um den anderen zu besiegen und bringe das zum Ausdruck! Sei ein Killer und verhalte Dich kaltblütig. Nach Sieg oder Niederlage solltest Du umschalten können. Akzeptiere, wenn Du verlierst, die Stärke Deines Gegenübers. Siege ohne Arroganz. Profis können sich blitzschnell verwandeln. Eben noch Bestie und jetzt lammfromm. Aber der Wolf schläft nur.
- Schütze schießt LK zuhause, ruft aber vorher den Trainer an, um Startzeit bekanntzugeben; danach Resultatübermittlung.

- Schütze legt vorher schriftlich fest wieviel er in den einzelnen Stellungen schießen wird. In der Stellung wo Resultat nicht erreicht wird, erfolgt nach der LK nochmals ein Stellungsprogramm.

### g) Mentale Einstellung auf hohe Vorresultate

- lg und st sind relativ optimal gelaufen (z.B.197,187); jetzt muß in der mentalen Situation Zielwettkampf kn erfolgreich absolviert werden. Dazu ist Zielresultat und Strategie niederzuschreiben.
- dto., jedoch die letzten 5 Schuß einer LG- Serie (40/60 Schuß) nach bisher optimalem Verlauf

### h) Trainingsprogramme mit individuellen Leistungsvorgaben (für Wettkampfzeit)

**Trainingsergebnisse mit knallharten Vorgaben führen zu realistischen Wettkampferwartungen.** Zu leichtes und nur technisch ausgerichtetes Training **in der Wettkampfzeit** führt zu überhöhten Wettkampferwartungen, da zu hohes Trainingsniveau erreicht wird

- Keine Serie unter 95 Ringe
- Mindesten die  $\frac{1}{2}$  ( $\frac{2}{3}$  ,  $\frac{3}{4}$  ) aller Serien mit mindestens 96 Ringen
- 4 Serien – 2 (3) davon mindestens 99 Ringe
- Nach jedem 9er müssen 2,3,4 10er geschossen werden
- so lange schießen bis Vorgabe erfüllt ist (z.B. 30lg – 20st – 30kn ; 2x 95 Ringe schießen,...) erst dann zur nächsten Stellg. max 2 Wdgn. möglich.
- 1x schießen, wer Vorgabe nicht erfüllt, zahlt 5.-; diejenigen, die sie erfüllen, teilen sich das Geld.

### i) Variabel einsetzbare Wettkampfübungen:

- 20er, 30er, 29er Scheiben schießen. Wer schafft mit den wenigsten Scheiben 3,4,5.. gelungene Scheiben?
- Nur die 10er zählen. Wer schafft bei vorgeg. Schußzahl mehr.
- Es sind 10 - 10er zu schießen. Wer benötigt die wenigsten Schüsse?
- Nur die 10er, bei denen der Punkt weg ist, zählen. Wer schafft bei vorgeg. Schußzahl mehr?
- 3,4,5... Miese. Solange darf geschossen werden, bis diese Anzahl Miese erreicht ist. Wer schafft mehr Schüsse
- 1.Scheibe 1 Schuß, 2.Scheibe 2 Schuß,... 5.Scheibe 5 Schuß: Jede Scheibe ohne Miese ergibt 2 Punkte, jede 10 gibt 1 Punkt.
- Partnerwettkampf 50, 70..abwärts: 10er zählen abwärts, 9er,8er.. aufwärts.
- 10/20 Schuß Wettkampf: Zusatzschüsse für jede 9,8,7.Auch dabei erhält man sich Strafschüsse. Wer benötigt die wenigsten Schüss
- 5-20 Schuß Wettkämpfe mit Leistungsvorgaben mit/ohne Zusatzforderungen (ohne 8, mit 5 Zehner)
- 5-20 Schuß auf eine weiße Scheibe mit schwarzem Schußlochpflaster. Kein Schuß darf sichtbar sein.
- 10er am Stück schießen. Nach jedem 9er beginnt ein neuer Versuch.
- Jeder erhält 10 o.ä. Anzahl von Scheiben. Jede solange beschießen bis eine 10 darauf ist. Wer benötigt die wenigsten Schüsse?
- 1 Stunde Zeit : Soviele 10er wie möglich hintereinander schießen wie möglich. Auf Streifenscheiben. Rhythmus. Einsatz 1.-
- 5 Schuß Wettkampf nach Hochsprungmodus: aufgelegte Höhe ist die Ringzahl; man hat 3 Versuche um diese zu erreichen. Anzahl d. Fehlversuche entscheidet bei Gleichheit über Platzierung. Wer nicht im Wettkampf steht hält sich durch Training warm.
- 10er Passen schießen (am besten auf Streifen); ausgewertet wird nach Finalwertung. Wer hat die höchste 10er Passe?  
Variation: a) die beste Passe zählt + 10 Schuß Finale b) der Passendurchschnitt zählt + 10 Schuß Finale. Einsatz pro Schütze

### Stresstraining für „Trainergruppe“ z.B. Gewehr - Pistole

- 2 Gruppen; Paarweise gegeneinander, jeder schießt 1 Schuß, der Verlierer scheidet aus. Es ist stets nur 1 Paar am schießen. Es wird so lange geschossen, bis 1 Gruppe keine Schützen mehr hat.