

Wettkampfvorbereitung, Wettkampferhalten und Wettkampfanalyse

I. Grundprinzipien einer allgemeinen Wettkampfvorbereitung

Sämtliche Trainingsmaßnahmen sind als Vorbereitung auf einen Wettkampf anzusehen. Deshalb müssen bereits im Training und im Vorfeld der Wettkämpfe einige Grundprinzipien als Selbstverständlichkeit eingehalten werden:

1. **Trainingsplan und -buch führen.** Nur ein planmäßiges, ganzjähriges Training der Komponenten Technik, Kondition und Psyche führt zu einem langfristigen Erfolg.
2. **Wettkampfhöhepunkte festlegen.** Es werden 2-4 Wettkampfhöhepunkte pro Saison definiert. Die Trainingsarbeit wird auf diese Höhepunkte ausgerichtet. Die übrigen Wettkämpfe werden diesen Zielwettkämpfen untergeordnet, ohne sie als unwichtig abzutun.
3. **Die Bedeutung der "kleineren" Wettkämpfe anheben,** um Stress zu erzeugen. Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung muß wie beim Zielwettkampf ablaufen. In diesen Wettkämpfen wird für den Zielwettkampf "trainiert".
4. **Trainingsverhalten = Wettkampferhalten.** Diese Gleichung gilt in jeder Hinsicht; nur dann wird "trainiert".

5. Richtige Zielsetzung für Wettkämpfe (Aufbau- u. Zielwettkämpfe):

Niemals Plazierungsziele setzen, da diese gegnerabhängig sind und nicht selbst beeinflusst werden können. Allenfalls **Ringzahlbereiche** zum Ziel setzen (z.B. 375-380 Ringe). Ziele müssen, realistisch gesehen, weder zu hoch, noch zu leicht erreichbar sein (mittlere Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung) und müssen sich an den Wettkampfleistungen mit vergleichbarer Belastung orientieren. Nichts wäre fataler, als Erwartungen für Zielwettkämpfe aufzubauen, die auf Leistungen aus Training oder Rundenwettkämpfen basieren, wenn die Resultate aus höherwertigen Wettkämpfen eine andere Sprache sprechen.

Technische Ziele - Ausführungsqualität (z.B. gutes Abziehen, sorgfältige Vorbereitung des Zielvorganges, kurzes Zielen o.ä.) bringen den Schützen im Wettkampf meistens weiter. Der Wettkampferfolg wird in diesem Fall danach bewertet, wie gut es gelungen ist, die Gedanken auf die Technik zu lenken und diese umzusetzen. Das Ziel „**so gut wie möglich sein**“ wäre kein gutes Ziel, da man es schon vorher erreicht hat, denn egal wie der Wettkampf ausgeht, es war dann eben so gut wie möglich. Dieses Ziel läßt sich nachher nicht auswerten und spornen entweder kaum an oder führen trotzdem zur Unzufriedenheit. Die Ziele müssen danach überprüft werden.

Ein Sportler, der an der Erreichung der gesteckten Ziele zweifelt und deshalb übererregt ist, wird mit Entspannungsübungen wenig Erfolg haben; viel wichtiger wäre hier eine entsprechende Zielbestimmung oder die Stärkung des Selbstvertrauens.

6. Konzentration (auf die Technik), dann ist eine gutes Ergebnis die logische Folge.

"Was muß ich tun, um eine 10 zu schießen"; Viele Schützen denken leider viel zu sehr an das gewünschte Resultat und viel zu wenig daran, was sie beachten müssen. Die Gedanken müssen aber am Stand und nicht in 10m oder 50m Entfernung auf der Scheibe sein. Jeder Schütze weiß wieviel er schießen möchte, aber leider haben nur wenige einen Plan wie sie das Resultat erreichen wollen. Dabei wäre es falsch auf eine Vielzahl technischer Details zu achten, sondern sich auf die **"persönlichen Knackpunkte"** für eine gute Wettkampfleistung zu konzentrieren.

Ablenkende Gedanken können nicht weggezungen werden, sondern müssen ersetzt werden durch das Wesentliche. Vor dem Wettkampf schotten sich gute Schützen bereits ab, um sich auf ihr Vorgehen zu konzentrieren. Auch während des Wettkampfes „öffnen“ sie sich bestenfalls kurzfristig dem Umfeld. Die Beschäftigung mit den Ergebnissen und/oder Problemen anderer lenkt nur unnötig von der eigenen Konzentration ab.

7. Variable Anwendung der Technik im Training und Wettkampf, d.h.:

- Trainiere unter schwierigen äußeren Bedingungen (Hitze, Wind, Sonne, Stand). Suche schwere Bedingungen und setze Dich damit auseinander.
- Trainiere Variation u. Anpassung des Schießrhythmus'. Bedingt durch Wind, Sonne, Mirage und körperliche Verfassung ist es vorteilhaft die Fähigkeit des Rhythmuswechsels zu beherrschen. Dies muß zunächst unter besten Bedingungen trainiert werden, um es später in schwierigen Situationen anzuwenden.
- Wende Deine gute Technik unter Stress an. (Wettkampftraining, Leistungskontrollen, Aufbauwettkämpfe...)

II. Langfristige Vorbereitung auf einen speziellen Wettkampf

1. Technische Vorbereitung:

Zunächst bedarf es einer genauen und ehrlichen Analyse des Trainings- und Wettkampfgeschehens, um ein gezieltes Training einzuleiten:

- Ist mein Material in Ordnung? (Munition, Ausrüstung, Lauf,...)
- Derzeitige technische Schwächen im Wettkampf? Welche technischen Elemente sind im Wettkampfstress störungsanfälliger? Was läuft im Wettkampf nicht so sauber wie im Training? Klappt dieses Technikelement im Training?
- Wie sieht meine derzeitige techn. Wettkampfstrategie aus? Auf welche techn. Elemente muß ich derzeit im Wettkampf achten, um erfolgreich zu sein? Wie gut gelingt mir dies zur Zeit? Klappt die Wettkampfstrategie im Training?
- Bringe ich meine Trainingsleistung weitgehend im Wettkampf?

Je nach Beantwortung dieser Fragen, muß eine Schwerpunktsetzung im Training erfolgen:

- a) Technikverbesserung mit Erarbeiten einer technischen Marschroute.
- b) Umsetzung der Technik in Wettkampfsituationen. Persönliche Wettkampfstrategie erproben u. erweitern.

Erarbeiten einer technischen Marschroute:

1-2 entscheidende technische Elemente müssen die Gedanken während des Schießens beherrschen. Es müssen **die** Elemente sein, die man derzeit als besonders wichtig für ein gutes Resultat ansieht. Es werden in den 3 Anschlägen wahrscheinlich unterschiedliche technische Elemente beachtet werden müssen. Diese Elemente ergeben sich aus den Erfahrungen und Auswertungen von Training und Wettkampf. Eine solche technische Marschroute könnte z.B. für den lg- Anschlag lauten: "Atmen - li. Arm + re Schulter locker - exakt von unten ins Ziel fahren - kurz Zielen, nicht korrigieren - bumm". Oder für den st- Anschlag: "Stützarm entspannen - zügig und mutig in der 1. Ruhephase abziehen". Im kn- Anschlag kann für einen Schützen folgendes wichtig sein: "Körpergewicht auf die li. Seite bringen - kurz zielen, ungefähr drinstehen". So muß jeder Schütze seine Beachtungsschwerpunkte auf einen formelhaften Satz reduzieren, mit dem er auch in der Hektik des Wettkampfes umgehen kann. Meist ist man versucht, zuviel Dinge beachten zu wollen; was ohnehin automatisch richtig abläuft, brauche ich nicht auch noch extra zu beachten. **Die Konzentration aufs Wesentliche brings.**

Training zu den Wettkampfbedingungen: (Startzeit, äußere Bedingungen wie Wind, Hitze, Pritsche, Zulanlagen, Wechselautomaten) Sooft wie möglich sollte zu den Wettkampfbedingungen trainiert werden. Freue Dich auf und über jeden Wettkampf der bei ähnlichen Bedingungen wie Dein Zielwettkampf stattfindet.

Einstellung auf Startzeit: Vor allem bzgl. Aufstehen am Morgen. Problematisch bei Schülern in der Ferienzeit, wenn sie gewohnt sind länger zu schlafen und haben dann bei der DM eine Startzeit um 8 Uhr. Sie sollten ihren gewohnten „Schulrhythmus“ wenigstens 1 Woche vor dem Start wieder annehmen. Dasselbe gilt, wenn jemand im Vorfeld der DM Urlaub hat und seinen Tagesrhythmus umstellt.

2. Psychologische Vorbereitung

a) mentale Vorbereitung/ Stabilisierung des Sicherheitsgefühles: Der Schütze muß sich schon Wochen vorher gedanklich mit dem Wettkampf befassen; mental durchspielen, was dort alles geschehen kann. Welche äußeren Umstände finde ich dort vor und wie gehe ich damit um (Pritsche, Zuanlage, Licht, Wind, Scheibenwechsler...)? Wie reagiere ich auf mögliche Störungen (Fremdschuß, Kampfrichter, Standausfall...)? Wie bereite ich mich in der Stunde vorher auf den Wettkampf vor? Auf welche techn. Details werde ich mich konzentrieren? Welche "alte Bekannten" werde ich wohl treffen und wie gehe ich damit vor dem Wettkampf um? Wer soll im Wettkampf hinter mir Platz nehmen und wen möchte ich nicht hintendran sehen? Hier muß Absprache mit vertrauten Personen im Vorfeld stattfinden. Wie reagieren ich bei einer Serie schlechter, guter oder knapper Schüsse? Im Wettkampf auftretende Schwierigkeiten sind nur halb so schlimm, wenn sie im Vorfeld gedanklich bereits bewältigt wurden. Realistische Problemfälle werden angesprochen, um sicher zu gehen, daß der Sportler über entsprechende Bewältigungsstrategien verfügt.

Wichtig ist eine **positive Einstellung** zu den äußeren Umständen, zu meiner Vorbereitung, Fähigkeiten und zum ganzen Geschehen. An allen auftretenden Möglichkeiten muß das Positive gesehen werden. Formuliere Negativgedanken, wie z.B. „Diese Aufgabe ist mir zu schwer. Das schaffe ich nie“ um in eine positive Aussage wie z.B. „Die Aufgabe ist eine große Herausforderung für mich, ich werde zeigen, was ich kann.“

b) Entspannungstraining

- Aktive Muskelentspannung
- Atementspannung
- Autogene Entspannung

Die Formen des Entspannungstrainings müssen genauso langfristig trainiert werden wie die Technik, um sie in Stresssituation auch tatsächlich anwenden zu können. Dabei sollte das Kassettenmaterial nur als Einstieg ins Training dienen; später muß jeder "seinen" Text sich selbst erzählen. Wer kein Entspannungstraining durchführt wird wohl in der Wettkampfaufregung weder in der Lage sein, an diese Möglichkeit der Erregungsdämpfung zu denken, noch wird sie ihm dann gelingen.

3. Leistungskontrollen und Wettkampftraining:

Die Pulsfrequenz eines Schützen ist ein zuverlässiges Maß für seine momentane Erregung. Sie schwankt während eines Wettkampfes je nach Situation auch bei absoluten Topathleten zwischen 110 und 180 Schlägen pro Minute. Im Training dagegen liegt sie relativ konstant zwischen 70 und 90 Schlägen pro Minute. Die Erregung im Wettkampf ist völlig normal und überdies Voraussetzung für ein hohes Resultat. Der Schütze muß lernen diese Nervosität als normal zu akzeptieren und die auftretenden Erregungsspitzen, bei denen der Puls plötzlich nach oben schnellert, durch Entspannungsübungen, bewußtes Atmen, mentale Übung, Konzentration auf ein technisches Detail und durch häufige Wettkampferfahrung zu regulieren (Psychoregulation).

Ein Schütze versagt nicht wegen schwacher Nerven, sondern weil typische Elemente des Wettkampfes im Training nicht ausreichend erlebt werden. Deshalb ist es weniger sinnvoll nach Möglichkeiten zur Stärkung der Psyche zu suchen. Vielmehr gilt es, das Training mit Blick auf den Wettkampf aufzubauen. Im Training müssen genau die Aufgaben gestellt werden, die im Wettkampf entscheidend sind. So ist z. B. die Erregung vor und während eines Wettkampfes deshalb so unangenehm, weil das Training meist ruhig, entspannt und gemütlich abläuft. Es ist aber auch mit den ausgefallensten psychologischen Geheimnissen unmöglich (und auch nicht wünschenswert), einen Wettkampf ohne Aufregung zu erleben. Aufregung ist grundsätzlich leistungssteigernd und muß als etwas Normales und Positives angesehen werden. Deshalb muß man sich überlegen, wie man das Training aufregender gestalten kann, bzw. wie man den körperlichen Wettkampfzustand im Training simulieren kann. Durch Wettkampfübungen über kurze Schußzahlen, Wetten, mentales Vorstellen und Hineinversetzen in bereits erlebte Wettkampfsituationen, gezielt und dosiert eingesetzte Leistungskontrollen mit

knallharten Bedingungen oder durch vorherige körperliche Belastung bzw durch vom Trainer eingebaute Störfaktoren. Der Schütze muß in solchen Situationen seine Wettkampfstrategie anwenden, erweitern und ggf. modifizieren. Dazu müssen sämtliche Aufbauwettkämpfe, Leistungskontrollen und Wettkampfübungen bzgl. Vorbereitung und Durchführung 100% ernst genommen werden; nur dann "bringt es etwas" für den Zielwettkampf.

Eine Sammlung zum Wettkampftraining befindet sich im Anhang.

4. Körperliche Vorbereitung

- Ausdauertraining - Herz-Kreislauftraining um körperliche Belastung bei Hitze besser zu verarbeiten.
- Zur Stärkung des vegetativen Nervensystems.

Das Ausdauertraining muß in der Wettkampfzeit auf "Erhaltungsdosis" weiterbetrieben werden, um die im Frühjahr erworbene Ausdauer zu erhalten.

5. Probleme bei der Umsetzung von Technik und Trainingsleistung im Wettkampf

Häufige Gründe für Schwächen in diesem Bereich und mögliche Abhilfen:

a) Muskelverkrampfung, weil es der Schütze besonders gut machen möchte. Abhilfe: Entspannungsübungen für betreffende Muskelpartien vor dem Schießen und im Anschlag. Selbstgespräch mit den entsprechenden Muskelpartien.

b) Zu langes Zielen, weil es der Schütze besonders gut machen möchte. Folge davon ist meist ruckartiges Abziehen. Abhilfe: Konsequent frühes + gutes Abziehen im Training, bei Wettkampfübungen, Leistungskontrollen, "kleineren" Wettkämpfen. Sich im Selbstgespräch während des Wettkampfes immer wieder zu kurzem Zielen anhalten; ev. mit Formelhilfe wie "1,2,3 bumm", "ran, rein, raus". Das darf natürlich nicht zum "bolzen" führen; wenn es nicht läuft, muß das Tempo kurzfristig herausgenommen werden, um danach wieder in einen flüssigen Rhythmus zu gelangen.

c) Schwankungen sind größer und zittrig als im Training. Abhilfe: Akzeptiere die größeren Schwankungen und versuche nicht mit Gewalt die Waffe ruhig zu bringen. Bei zittrigen Schwankungen kommt die 10 öfters vorbei. Die Wackelei ist nun nicht mehr zu ändern, jetzt kann ich nur noch versuchen gut + früh abzuziehen

d) Fehler werden nicht erkannt. Die Wahrnehmung des Schützen ist eingeschränkt und nicht auf das Wesentliche gerichtet. Häufigste Ursache sind zu viele andere, z.T. neue Einflüsse und Geschehnisse die die Aufmerksamkeit des Schützen auf sich ziehen. Da der Mensch nur eine bestimmte Anzahl von Reizen wahrnehmen kann, hat er keine Kapazität mehr frei für "seine" technisch wichtigen Elemente des

Schußablaufes. Abhilfe: Mentale Vorbereitung auf das Wettkampfgeschehen.

Grundsätzlich bringen dem Schützen häufige Wettkampferfahrungen nach o.g. Grundprinzipien die beste

Stressresistenz. Wer eine Wettkampfstrategie entwickelt und in vielerlei Wettkämpfen anwenden, wird seine Gedanken während des Wettkampfes in die richtige Richtung zu lenken lernen.

6. Taktik:

Im Training für sich selbst härter auswerten. Nicht etwa durch Verkünden von sehr guten Trainingsresultaten unnötigen Druck aufbauen; es genügt, wenn man selbst weiß, in welcher Verfassung man ist; das müssen nicht auch diejenigen wissen, die durch gutgemeinte Vorschußlorbeeren daraus eine hohe Erwartungshaltung aufbauen.

III. Kurzfristige/ Unmittelbare Vorbereitung

Unter der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung versteht man den letzten Abschnitt des Trainings in der Vorbereitung auf die konkreten Bedingungen des entscheidenden Wettkampfes mit dem Ziel, den Schützen zu befähigen, seine langfristig erworbene Fähigkeiten (techn, taktisch, psychisch) zu den im voraus

bestimmten Bedingungen (Zeit, Klima, Umfeld...) am Wettkampfort in Höchstleistung umzusetzen.

- a) **Anreise:** möglichst nicht selbst fahren oder 1 Tag zuvor; rechtzeitig abfahren, Staus einplanen. Ausrüstung komplett? Getränke, Handtuch, Zwischenmahlzeit vorhanden?..
- b) **Training auf Wettkampfstand:** wenn möglich, sollte es genutzt werden, um sich mit nicht zu hohen Schußzahlen in allen Stellungen auf die Gegeben- und Besonderheiten des Standes einzustellen (Höhe, Licht, Wind, Windfahnen, Position Fernglas, Pritschen...). Training wenn möglich zur Startzeit absolvieren, und mit der Stellung abschließen, mit der am Wettkampftag begonnen wird (Dioptr dann bereits eingestellt)
- c) **Gestaltung des Wettkampfvorabends:** Ablenkung in angenehmer, ruhiger und sauerstoffreicher Atmosphäre; lieber etwas später Zubettgehen
- d) **Zeiteinteilung des Wettkampftages** (Aufstehen, Kreislauf in Schwung bringen, Frühstück/Mahlzeit, Anfahrt, Waffenkontrolle, Aufwärmen, Entspannungsübungen, Konzentrationsphase, Einrichten, Startzeit..)
- e) **Coaching absprechen:** Die Absprache mit dem Coach/Betreuer ist absolut wichtig. In der Regel sollte eine Initiative vom Schützen ausgehen. Der Schütze kommt bei Problemen auf den Coach/Betreuer zu; dieser versteht sich als Servicestation, die in Anspruch genommen wird, wenn Bedarf besteht. Sieht der Coach gravierende Fehler/Probleme im Wettkampf, die der Schütze nicht bemerkt, so macht er sich bemerkbar und reagiert möglichst mit vorher abgesprochenen und bereits praktizierten Zeichen.
- f) **Konzentrationsphase:**
 - Die letzten 15 Min gehören einer ungestörten Vorbereitung des Schützen. In dieser Zeit sollten auch Trainer nur dann eingreifen, wenn die Initiative vom Schützen ausgeht. Viele, vor allem unerfahrene, Schützen sieht man noch bis kurz vor Start bei belanglosen Gesprächen, Quatschereien und Blödeleien, um die Nervosität zu unterdrücken. Dies bringt nichts, die Nervosität kommt ohnehin. Besser ist es, sie zu akzeptieren und in der Form damit umzugehen, daß man Erregungsspitzen glättet und sich ansonsten darauf konzentriert was jetzt zu tun ist. Die geplante **technische Marschroute** wird nochmals durchgegangen. Es ist besonders hilfreich sich genaue Anweisungen zu geben, was z.B. beim Liegendschießen zu beachten ist. "Li. Arm entspannen und sauber von unten in die 10 fahren - 1,2,3, bumm.", könnte eine solche Anweisung lauten. Für diese mentale Einstimmung auf die bevorstehende Stellung sollte sich jeder Schütze 3-4 Minuten Zeit nehmen, bevor er an den Stand geht. Nichts wäre fataler als von irgendwelchen Unterhaltungen direkt an den Stand zu gehen; das Schießen wird planlos und zufällig (gut oder schlecht), aber in jedem Fall schwer steuerbar.
 - In dieser Konzentrationsphase versetzen sich viele gute Schützen in eine Stimmung, die man am besten mit "positiver Aggressivität" beschreiben kann. Kennzeichnend dafür sind Zuversicht, Angriffslust, Entschlossenheit und Mut, nach dem Motto: "Ich habe gut trainiert, bin gut vorbereitet, habe also alles mir Mögliche getan und freue ich mich jetzt darauf zeigen zu können, was ich drauf habe; dazu werde ich einen zielstrebigem, flüssigen und mutigen Rhythmus schießen."
 - Auch das für Problemsituationen (Kampfrichter, Defekte, Fremdschüsse, schlechte und gute Serien, knappe Schüsse...) zurechtgelegte Konzept kann in dieser Phase nochmals durchgegangen werden.

Individuelle Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

a) Zielbestimmung:

- Was für Ziele? Ringe, Plazierung, Ausführung
- Mittlere Wahrscheinlichkeit d. Erreichens
- Klare Ziele

b) Stabilisierung des Sicherheitsgefühls

- Im Vorfeld mit realistischen Hindernissen gedanklich auseinandersetzen

c) Vorstellung des optimalen Bewegungsablaufes

- gedankliche Vorstellung des optimalen Bewegungsablaufes

d) Erregungssteuerung

- Dämpfung/Erregung

e) Idealer Leistungszustand

- Sportler soll langfristig für sich den ILZ definieren: Was denke ich?, was mache ich? Was fühle ich?
- ILZ gedanklich durchspielen.

f) Stärkung des Selbstvertrauens

- Analyse der Stärken
- Analyse von erfolgreichen Wettkämpfen

g) Musik mitnehmen:

- Lieblingsmusik
- Aufpuschende Musik (WM Songs, Boxhymnen..)
- Entspannungsmusik

IV. Verhalten und Taktik im Wettkampf

Probeschießen:

Das Probeschießen dient zur Überprüfung von Anschlag und Diopter und muß vom Schützen genauso ernst angegangen werden wie der spätere Wettkampf. Wenn diese Elemente zur Zufriedenheit eingestellt sind, steht einem Wettkampfbeginn nichts im Wege. Man sollte sich eine bestimmte Anzahl von Probeschüssen und ein Durchführungsschema vorgeben, um ggf. rechtzeitige Anschlagkorrekturen einzuleiten.

Nach einigen "Ölschüssen" sollten die ersten 3-4 Probeschüsse ohne Beobachtung der Scheibe, nur mit Augenmerk auf das Anschlaggefühl und eine gute Technik abgegeben werden. Anhand des Trefferbildes erfolgen ggf. erste Diopterkorrekturen. Danach erneut 4 Schüsse ohne Korrektur mit Beachtung der Technik. Hat man ein gutes Trefferbild erzielt, erfolgt noch die Feinkorrektur des Diopters und weitere 2-4 Probeschüsse evtl. auf Einzelscheiben im Wettkampfrhythmus. Andernfalls muß der Anschlag korrigiert, ggf. aufgelöst und neu aufgebaut werden, bevor man durch eine Vielzahl von sinnlosen Probeschüssen nach 3 guten Schüssen einen Wettkampf mit meist unheilvollem Ausgang startet. Läuft alles nach Plan wird also nach 10-12 Probeschüssen mit dem Wettkampf begonnen. Viele Schützen übertreiben das Probeschießen aus Angst es könnte doch noch irgendetwas nicht 100% in Ordnung sein, bzw. weil sie alles besonders gut machen wollen. Das ist der Anfang eines "zauderlichen", unsicheren und ängstlichen Wettkampfes. Für einen erfolgreichen Wettkampf sind allerdings Mut, Zuversicht und Entschlossenheit gefragt.

Bei schwierigen Verhältnissen (z.B. Wind) versteht es sich von selbst, daß die spätere Taktik im Probeschießen getestet wird. Natürlich ist es notwendig, einige Probeschüsse in den Wind abzugeben, um sich über dessen Auswirkungen klar zu werden. Gerade bei Wind können einerseits mehr Probeschüsse notwendig sein, andererseits muß man sich auch darüber klar sein, daß der Wettkampfablauf langsamer vonstatten gehen wird als gewöhnlich. Deshalb kann es v.a. beim st-Anschlag taktisch klug sein, sich durch wenige Probeschüsse die Zeit für den Wettkampf aufzusparen, um dort die windschwachen Phasen abzuwarten.

Für den Fall eines überragenden Probeschießens (v.a. stehend) sollte man vor Wettkampfbeginn noch mit 2-3 Schüssen seinen Halteraum testen - wie weit kann ich hinausfahren, um immernoch eine 9

oder 8 zu schießen? Zur Sicherheit danach noch 2 gute Schüsse absolvieren und dann eine Wettkampfscheibe aufziehen. Auf diese Art lassen sich die ersten Wettkampfschüsse bedeutend lockerer und meist besser abgeben.

Viele Schützen haben Probleme beim Übergang vom Probeschießen zum Wettkampf; auch hier gibt es einige taktische Kniffe:

- die letzten 3 Probeschüsse bereits so absolvieren, als wären es bereits Wettkampfschüsse.
- die letzten beiden Probeschüsse, wenn möglich, bereits auf Einzelscheiben absolvieren.
- die ersten Wettkampfschüsse (st) zügig abgeben; dabei nicht so sehr auf ein optimales Abkommen achten; 9er reichen für den Anfang.

Der Umgang mit Nervosität

Der Schütze muß seine Nervosität akzeptieren und als hilfreich ansehen, da in diesem Zustand der erhöhten Leistungsbereitschaft viele wichtigen Körperprozesse (z.B. Reaktion) beschleunigt ablaufen und damit Vorteile bringen. Auch Spitzenkünstler erleben dieselbe Nervosität wie andere Schützen, allerdings sind sie zum einen in der Lage Erregungsspitzen durch geeignete Formen des Entspannungstrainings (sog. Psychoregulation) in den Griff zu bekommen. Zum anderen sind sie trotz Nervosität in der Lage ihren technischen Ablauf (z.B. abziehen,..) weitgehend fehlerfrei zu steuern. Sie konzentrieren sich dann auf die Einzelelemente ihres Schußablaufes, die für sie unter Stress störungsanfällig sind. Damit bleibt kein Platz für "unsinnige und störende" Gedanken und die Konzentration liegt auf der Technik. Das Selbstgespräch mit formelhaften Anweisungen nimmt bei Spitzenschützen unter nervlicher Anspannung einen ganz wichtigen Platz ein. Die Auswahl, Steuerung und Wirksamkeit dieses Selbstgespräches ist eine Frage der Erfahrung und Erkenntnis aus vielen Wettkämpfen. Im Laufe der Zeit muß der Schütze lernen "sein" Selbstgespräch für kritische Wettkampfsituationen zu formen.

Reaktion in kritischen Wettkampfphasen

Als eine kritische Wettkampfphase kann gelten:

- a) eine Serie von ungewöhnlich vielen guten Schüssen.
- b) mehrere schlechte Schüsse oder ein totaler Ausreißer.
- c) Stand-, Waffendefekt, Störung durch Kampfrichter, Fremdschuß...
- d) Stellungen die überragend gut liefen - 3. Stellung steht bevor.
- e) Eine Stellung lief ganz schlecht.

Hierzu gibt es eine Vielzahl von Lösungsmöglichkeiten. Wichtig ist nur, daß man sich im Vorfeld darauf eingestellt hat, da man im Eifer des Geschehens sicher nicht die beste Lösung erkennt.

- a) "Klar, daß die letzten 10 Schüsse so gut waren; ich habe ja konsequent früh und gut abgezogen. Also werde ich weiterhin versuchen gut und frühzeitig abzuziehen. Nur die 10 ist ganz normal.
- b) in jedem Fall Pause machen - egal ob im Anschlag oder Waffe weglegen, ev. vom Stand weggehen oder aufstehen; Anschlag überprüfen, bzw. neu einrichten. Auf keine Fall "toben". Fehler sich klar machen. Neue Einstellung "den Fehler mache ich nicht nochmal". An Wettkampfstrategie erinnern und diese weiterverfolgen.
- c) Cool bleiben - der Kampfrichter hat immer Recht - genau das machen, was er sagt. Trainer oder Betreuer muß sich einschalten.
- d) "Die Ringe aus den ersten beiden Stellungen nimmt mir keiner mehr weg; ich kann jetzt ganz beruhigt ans kniend gehen und versuche ein ganz normales kn-Resultat zu erzielen".
- e) Wenn eine Stellung "verhauen" wurde nicht versuchen, verlorenen Boden wieder gutzumachen, sondern abhaken und auf neue Stellung konzentrieren; dort das zuvor gesteckte Ziel anstreben.

Pausen und Pausengestaltung:

Allgemein gilt: Wenn es gut läuft kürzere Pausen machen, wenn es schlecht läuft längere Pausen einlegen. Dies gilt v.a. für die Umbaupausen eines Dreistellungskampfes mit Gesamtschießzeit. Bei gutem Wettkampfverlauf sollte das gute Gefühl ausgenutzt werden und keine Zeit für "unsinnige"

Gedanken gelassen werden. Bei einem schlechteren Wettkampfverlauf kann eine längere Pause mit "Abschalten" und neuer Einstimmung durchaus längere Zeit in Anspruch nehmen.

Die Pausen sollen den Zweck des Abschaltens und Erholens erfüllen; am Ende einer Pause muß es eine erneute Einstimmung auf das technisch Wesentliche geben. Deshalb sollte man sich in den Pausen nicht mit den Resultaten von Gegnern oder Mannschaftskameraden belasten. Gegnerresultate kann man ohnehin nicht beeinflussen und lenken nur die Konzentration vom eigenen Handeln ab. Die Ergebnistafeln oder -monitore sind absolut tabu für Schützen während eines Wettkampfes.

Die Pausen zwischen den Schüssen dienen der Erholung von Schuß zu Schuß und bieten die Erholungsphase für eine erneute maximale Konzentration beim nächsten Schuß. In dieser Pause sollte man sich mit nichts beschäftigen, kann Gedanken aller Art kommen und gehen lassen, um sich danach wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren.

V. Wettkampfanalyse

Nach Abschluß eines Wettkampfes muß dieser analysiert, eingestuft und richtig bewertet werden. Eine individuelle Analyse ist vom Trainer für den Einzelschützen möglich. Wenn man sich mit einer Gruppe beim Wettkampf befindet und eine Einzelanalyse nicht möglich ist, so sollte man den Schützen in einer Besprechung Kriterien an die Hand geben, nach denen sie ihren Wettkampf kritisch beleuchten und einordnen können. Dazu gilt es einige Fragen kritisch und ehrlich zu beantworten, bzw. die richtigen Fragen zu stellen:

1) Individuelle Wettkampfanalyse:

In vielen Fällen steht dem Schützen kein Trainer zur Verfügung, so daß er selbst in der Lage sein muß, seinen Wettkampf richtig zu analysieren. Vor allem nach gelungenen Wettkämpfen wird viel zu selten hinterfragt, warum es heute gut lief; nur wenn ich weiß, **warum** ich heute gut geschossen habe, kann ich versuchen, beim nächsten Mal dasselbe zu tun. Hierzu ist es notwendig, daß man sich im Laufe der ersten 24 Stunden nach dem Wettkampf Aufzeichnungen im Trainingsbuch macht. Neben den äußeren Umständen, Bedingungen etc. geht es vor allem darum, welche Stärken und Schwächen sich herausgestellt haben, und um den klaren Plan, was in zukünftigen Trainings und Wettkämpfen verbessert werden muß. Die Konsequenzen werden schriftlich fixiert und somit ein geplantes Training eingeleitet. Nach "Totaleinbrüchen" braucht der Schütze meist einige Zeit länger, bis er mit dem nötigen Abstand das Wettkampfgeschehen nüchtern analysieren kann. Nach dem Wettkampf will und soll er von alledem zunächst nichts hören. In solchen Fällen ist der Trainer am meisten als Helfer und Berater gefragt

Im Anhang befindet sich ein Fragebogen zur Wettkampfnachbereitung, der dem Schützen helfen soll, sich die richtigen Fragen zu stellen, bzw. geeignete Konsequenzen zu finden. Steht dem Schützen ein Trainer zur Verfügung, kann er mit ihm auf gleiche Art und Weise das Wettkampfgeschehen analysieren.

2) Wettkampfauswertung mit einer Gruppe

a) Bewertung: - des Wettkampfes am eigenen Leistungsvermögen, nicht an den Resultaten anderer, also nicht etwa plazierungsorientierte Bewertung des Abschneidens.
 - Wie habe ich geschossen? - nicht etwa wieviel habe ich geschossen? ist die wichtige Frage.
 - Techn. Stärken und Schwächen des eigenen Schießens beurteilen und bestimmen. Je präziser, desto besser.

b) Ursachen und Konsequenzen: - Welche techn. Glanzleistungen/Fehler waren ausschlaggebend? (HV, Abz., Einr., Zielzeit,...)
 - Psychologische Faktoren? (Nervosität, Mucken beim Abz., Umsetzen der Tr-leistung, ergebnis- oder technikorientiertes Schießen?)

- Steuerung während des Wettkampfes? (techn. Marschroute, Knackpunkte im Selbstgespräch Weggehen - Neubeginn...)
- Tagesform? Äußere Bedingungen?
- längerfristig:**
 - Saisonvorbereitung (Jan. - März) ? Trockentraining?
 - Trainingsumfänge in Vorbereitungs- und Wettkampfphase?
 - Trainingsqualität?
 - präzise Definition der Schwachpunkte möglich?
 - Präzises Training der Schwachpunkte erfolgt?
 - Knackpunkte definiert und trainiert?
 - Trainingsbuch geführt? - kein Roman, sondern exakt u. präzise.

VI Anhang

Wettkampfübungen zum Stresstraining

- Mit begrenzter Zahl von Probeschüssen
 - Leistungskontrolle mit max. 6 Probeschüssen (Einrichten, Trockenschuß wichtig).
- Mit begrenzter Zeit für 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..)
- Wettkämpfe mit Preisaussetzung (Getränke, Sachpreise)
- In Form von Preisschießen mit Einsatz;
 - Preisschießen mit Wertung der 10er Serien; jede Serie kostet DM 0,50; Zeitliche Begrenzung (1 Stde.) setzen.
- 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
- Wettkampfübungen für Einzelschützen mit vorgeg. Zielen und der Konsequenz "nicht wiederholbar" oder noch einmal" bei nicht Erreichen.
- Wettkampfübungen mit Sanktionen:
 - 5/20er Scheiben schießen. 8 Scheiben kostenlos, jede weitere benötigte Scheibe 1.-
 - Sanktion Standreinigung, Autoreinigung,
- Wettkampfübungen mit öffentlicher Prognose.
 - 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.

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

- Wettkampfübungen für eine Trainingsgruppe

- Vorwettkampf von z.B. 10 Schuß (9 Schuß 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 10 Miese o.ä. 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 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 kann auch zu dritt durchgeführt werden. 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.

- 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.

- Stufenschießen mit Wiederholbarkeit und Punktwertung bzw. ohne Wiederholbarkeit

- Mannschaftswettkämpfe

- 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.

- 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.

- 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.

- 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

- Stresstraining für „Trainergruppe“

- 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.

- Wettkampfübungen mit Leistungsvorgaben

- so lange schießen bis Vorgabe erfüllt ist (z.B. 2x 95 Ringe schießen,...)
- 1x schießen, wer Vorgabe nicht erfüllt, zahlt 5.-; diejenigen, die sie erfüllen, teilen sich das Geld.

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 Schüsse.
- 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

Fragebogen zur Wettkampfnachbereitung

Wettkampfvorbereitung:

Wie lange vor Wettk.beginn
aufgestanden? _____

Frühsport, Gymnastik, etc.? Was?

Essen vor d. Wettk.? wie lange vorher? Was?

Wann am Schießstand?

Entspannungsübungen Ja/Nein;

wann?welche? _____

Was getan in letzten 15 Min. vor Start; wie lange eingerichtet?

Hattest Du eine Konzentrationsphase vor Beginn des jeweiligen Anschlages? Was wolltest Du in den jeweiligen Anschlägen beachten?
Mit welchen Formeln/Stichworten wolltest Du Dich daran selbst erinnern?

Welche Ziele hast Du Dir gesetzt?

Wettkampfablauf:

3 Dinge, die gut waren:

Hast Du Deinen vorgenommenen techn. Ablauf umsetzen können? Wo ja? Wo nein?

Mit welchen techn. Elementen warst Du zufrieden, mit welchen nicht?

zufrieden:

unzufrieden:

Konntest Du Dich gut konzentrieren oder sind Dir andere Gedanken durch den Kopf gegangen? Wie hast Du sie versucht auszuschalten?

Hast Du während des Schießens an Ringzahlen, Plazierungen, Schußwerte von bevorstehenden Schüssen oder an Folgen von Wettkampfergebnissen gedacht? Wie hast Du versucht, diese Gedanken auszuschalten?

Welche kritischen/schwachen Phasen hattest Du im Verlauf des Wettkampfes?

Beschreibe wie Du in kritischen Phasen versucht hast, Dich wieder zu steigern/stabilisieren. Welche Selbstanweisungen hast Du Dir gegeben? Was/ welche hat Dir geholfen?

Was waren die Ursachen für kritische Phasen?

Hast Du in kritischen/schwachen Phasen reagiert? (Pause, Trockenanschläge, Aufstehen, Weggehen)

Konntest Du es "laufen lassen" wenn es gut ging?

Hast Du versucht Deine Erregung zu regulieren? Wodurch? Wann? Gelungen?

Hast Du Deine Ziele erreicht? Welche ja, welche nein?

Was wirst Du beim nächsten Mal anders/besser machen?

Wettkampfvorbereitung, Wettkampferhalten und Wettkampfanalyse

I. Grundprinzipien einer allgemeinen Wettkampfvorbereitung

- „Kleine“ Wettkämpfe größer machen
- Trainingsverhalten = Wettkampferhalten
- Realistische Zielsetzungen (Techn.Ziele; Ringzahlbereiche; keine Plazierungsziele)
- Konzentration auf Technik (Wie schieße ich eine 10?; Gedanken am Stand, nicht auf der Scheibe – „Knackpunkte“)
- Variable Anwendung der Technik (bei Stress, Wind, Hitze, Licht – Variation d. Rhythmus)

II. Langfristige Vorbereitung auf einen speziellen Wettkampf

1. Technisch:

- Analyse von Material, Technik, Technikumsetzung im Wettkampf, Strategie im Wettkampf
- Technikverbesserung mit Erarbeiten einer techn. Marschroute (1-2 „Knackpunkte“, Konzentration auf das Wesentliche)
- Training unter Wettkampfbedingungen (Startzeit, äußere Bedingungen, Hitze, Wind, Zuganlagen..)

2. Psychologisch:

- Entspannungstraining
- Mentales Training
- Mentale Wettk.vorbereitung (Ort, Personen, Reaktion auf Störungen, Unmittelb. Vorb., Betreuer, Techn.Plan, Serie von guten bzw. schlechten Schüssen, Positive Einstellung dazu...)
- Wettkampfsituation als Herausforderung sehen – keine Bedrohung

3. Wettkampftraining, LKs

- Nervosität als normal+leistungsfördernd akzeptieren
- Regulation d. Erregungsspitzen
- Training aufregender gestalten; körperl. Wettkampferfahrung im Training simulieren. Wettkampftraining mit harten Konsequenzen in dosiertem Einsatz. Körperl. Vorbelastung; eingebaute Störfaktoren.
- Aufbauwettkämpfe 100% ernst nehmen.

4. Körperl. Vorbereitung

- Ausdauertraining
- Rumpfstabilität, Gleichgewicht

5. Probleme bei Umsetzung d. Technik in den Wettkampf

- Muskelverkrampfung (Ansp-Entsp.;Selbstgespräch...)
- Zu lange Ziele => „1,2,3, bumm“; „ran-rein-raus“
- Schwankungen größer => akzeptieren, nicht festhalten, sondern früh ziehen.
- Fehler bleiben unerkannt =>Wahrnehmung wg. zu vieler Einflüsse gestört => mentale Vorb.
- Häufige Wettkampferfahrungen mit Strategie bringen beste Stressresistenz.

6. Taktik

- Im Training härter auswerten
- Eher Tiefstapeln (es muß nicht jeder wissen, wie ugt man drauf ist)

III. Kurzfristige Vorbereitung

- Langfristig erworbene Fähigkeiten zu den best. Bedingungen am Wettkampftage in Höchstleistung umsetzen.
- Anreise
- Training am Wettkampftage
- Gestaltung des Wettkampfvorabends,
- Zeiteinteilung des Wettkampftages
- Zielbestimmung wdhg
- Lösung von Problemsituationen
- Stärkung des Selbstvertrauens (Analyse d. Stärken, erfolgreiche Wettkämpfe)
- Konzentrationsphase 15 Min vor Start (Erregungsdämpfung; Techn. Marschrute, Idealer Leistungszustand aufbauen (posit. Aggressivität, Entschlossenheit, Mut);)

IV. Wettkampftaktik

- Probeschießen (3-4 Schuß o.B. => Diopterkorr => 3-4 Schuß ohne Diopterkorrekt.=> Diopterfeinkorr.=>4-6 Schuß im Wettkampfrhythmus => Start, wenn alles o.k. Wenn nicht Anschlag auflösen und neu aufbauen. Probeschießen nicht unnötig ausdehnen.
 - Taktiktest bei schwierigen Bedingungen. (Wind...)
 - Lösung f. überragendes Probeschießen. (Haltraum testen)
 - Probleme bei Übergang Probe – Wettkampf (letzte 3 als Wk; Einzelscheiben, st: 9er reichen)
- Umgang mit Nervosität (
 - als normal akzeptieren
 - höhere Leistungsfähigkeit
 - Konz.auf Technik
 - Selbstgespräch
- Reaktion in kritischen Situationen – Lösungen vorher durchspielen
 - viele gute Schüsse
 - mehrere schlechte Schüsse oder Totalausreißer
 - 2 Stellungen gut – 3.Stellung steht bevor
 - Stand-,Waffendefekt, Kampfrichter,Fremdschuß
 - Eine Stellung schlecht
- Pausen und Pausengestaltung
 - Kürzere Pausen, wenns gut läuft – längere Pausen bei schlechterem Verlauf
 - Mit Konzentrationsphase auf die Stellung abschließen
 - Keine Resultatsforschungen betreiben

- Erholung ohne Gedanken
- Pause zw. Den Schüssen

V. Wettkampfanalyse

Einstufung und Bewertung des Wettkampfes

1. Individuell

- Im Trainingsbuch aufzeichnen (bis 24 Std nach dem Wk)
 - warum lief es gut
 - Stärken und Schwächen
 - Konsequenzen für Training und Wettkampf
- Totaleinbruch:
 - Abstand gewinnen lassen (1- 2 Wochen)
 - Analyse und Aufarbeitung mit Trainer unbedingt notwendig.
 - Mit nötigem Abstand Ursachen ehrlich ansprechen
- Fragebogen zur Wettkampfnachbereitung

2. In der Gruppe

- Bewertung
 - am eigenen Niveau, nicht am Niveau der Gegner
 - das WIE bewerten, nicht das WIEVIEL
 - Technikzentrierte Bewertung. Je präziser, desto besser
- Unmittelbare Ursachen+Konsequenzen
 - Welche techn. Glanzleistungen bzw. Fehler waren ausschlaggebend
 - Psychologische Faktoren
 - Steuerung während des Wettkampfes
 - Tagesform
 - Äußere Bedingungen
- Längerfristige Ursachen:
 - Saisonvorbereitung,
 - Trainingsumfänge und -zustand,
 - Trainingsqualität