PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

DBZ, S. 32

Zielsetzung: Als Pistolenschütze zur Deutschen Meisterschaft – Teil 3d

Haupt- und Vorbereitungswettkämpfe

Ich benutzte Excel, aber das sei euch überlassen, wie ihr euch den Überblick verschafft. Natürlich musst du dir Gedanken über den Trainingsaufbau als solches machen. Aber du brauchst auch einen Plan, wie die Leistungsentwicklung in Form von Wettkämpfen gefestigt werden soll.

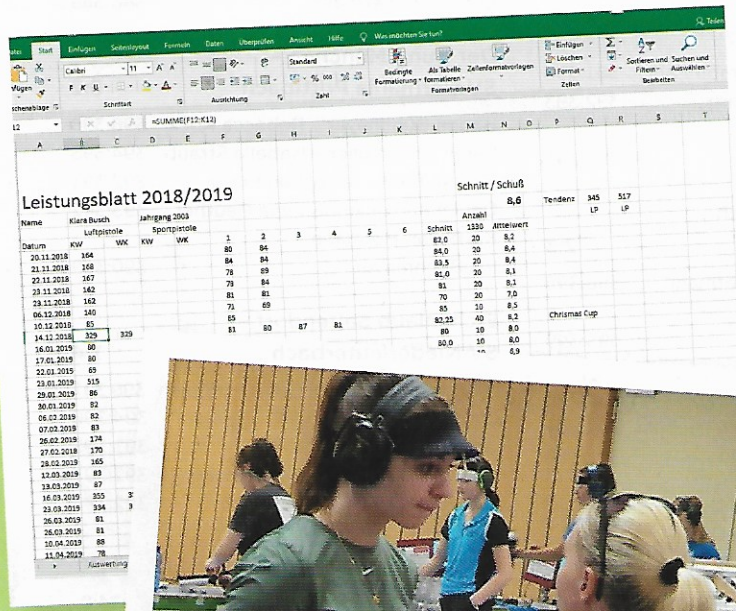
Daher folgende Übersicht, die darauf Einfluss nimmt. Man unterscheidet zwei Arten von Wettkämpfen, wobei sich die Vorbereitungswettkämpfe in unterschiedlichen Facetten darstellen. In Klara Lunas Situation waren alle Wettkämpfe des DSB, die zur Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften führen, als Hauptwettkämpfe klassifiziert. Das waren in ihrem Fall die Kreis-, Landesmeisterschaften und natürlich die Deutschen Meisterschaften. Daneben wurden die Vorbereitungswettkämpfe geplant, da hatte ich Glück, dass sie bereits als junge Schützin an der Rangliste des DSB teilnehmen durfte und diese Wettkämpfe in Suhl stattfanden.

1. Aufbauwettkämpfe

Sie bieten uns ein breites Experimentierfeld. Hier kann ausprobiert, korrigiert, getestet und natürlich trainiert werden, was sich im Hauptwettkampf bewähren soll. Im Grunde genommen dient es zur Entwicklung der Bestform auf die Hauptwettkämpfe. Hier bieten sich zum Beispiel kleinere Schießsportwochen an, Vergleichswettkämpfe mit anderen Vereinen, aber unter realen Bedingungen. Aus Sicht der Trainer bieten sich solche Wettkämpfe gut an, seine Sportler zu beobachten, um ihre Stärken und Schwächen zu studieren.

2. Trainingswettkämpfe

Hierbei können Teilaspekte unter Wettkampfbedingungen trainiert werden. Es würde schon reichen, das Absolvieren von interessanten Schießspielen oder mit der Sportpistole nur den Bereich Duell in den Fokus zu nehmen. Denn bedenkt, der Sportler erwartet nicht nur eine Entwicklung seiner sportlichen Fertigkeiten, sondern er möchte auch ausprobieren, wie sich seine Fähigkeiten gegenüber seinem sportlichen Gegner bewähren. Daneben können auch Stresssituation geübt werden, wie zum Beispiel Standwechsel, weil plötzlich die Anlage defekt ist, Waffenwechsel wegen eines Defektes oder nicht selbst geplante Pausen.



Thüringen ganz vorn. Foto: SV Ellrich, Vincent Weimer

Klara im Pausengespräch, bei den Deutschen Meisterschaften 2019.

Arten von Wettkämpfen

- Vorbereitungswettkämpfe als
  - Aufbauwettkämpfe
  - Trainingswettkämpfe
  - Kontroll- und Testwettkämpfe
  - Schauwettkämpfe
- Hauptwettkämpfe

Quelle: Trainerakademie DOSB, Studienbrief 18, Seite 17ff

3. Kontroll- und Testwettkämpfe

Hier steht die komplexe Wettkampfsituation im Vordergrund, damit sich die Sportler daran gewöhnen können. Sie können dabei unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Zum Beispiel das Überprüfen der koordinativen Voraussetzungen unter Wettkampfbelastung, den Vergleich der sportlichen Leistung gegenüber Teilleistungen oder einen unbekanntenr Stand ausprobieren, sowie die Anwesenheit von Zuschauern. Diese Tests finden unter realen Bedingungen statt und gestalten sich wie die Hauptwettkämpfe. Ich persönlich habe meine Kontrollwettkämpfe immer mit einem Vorlauf von drei Wochen bekannt gegeben. Mit den wesentlichen Inhalten einer Startkarte, Standnummer, Startzeit oder Waffenkontrolle.
Der letzte Bereich sind die Schauwettkämpfe. Hierzu habe ich aber im Schießsport kaum eine Form gefunden. Irgendwann entwickelt sich vielleicht so eine Form auch im Schießsport. Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass bei einer übermäßigen Anzahl von Wettkämpfen die Gefahr besteht, die Entwicklung der sportlichen Leistung eher negativ als positiv zu beeinflussen.

Chance auf DM-Teilnahme

Unter diesen Bedingungen habe ich meinen Kalender hinsichtlich der Wettkampfplanung aufgestellt. Wir hatten langsam den Dezember 2018. In Thüringen steht der Dezember unter dem Höhepunkt Christmas Cup. Ein tolles Event für die Sportschützen. Nicht nur für die eigenen Schützen des Landesverbandes, sondern auch interessant für andere Landesverbände. Es konnte sich jeder anmelden. Denn die Besonderheit ist bei diesem Wettkampf, dass in der Schüler- /Jugendklasse Gewehr und Pistole der erste Preis jeweils eine Luftdruckwaffe war. Gewonnen wurde die von dem, der dem Ergebnis des amtierenden Deutschen Meisters mit der Pistole oder dem Gewehr am nächsten kam oder dieses übertraf. Gerade die Atmosphäre hat es bei diesem Wettkampf in sich. Viele Teilnehmer, andere Landesverbände, Musik und natürlich Publikum. Eltern, Großeltern, Bekannte, Freunde runden das Bild ab. Denn die Erwartungen von den Begleitern waren groß und die Freude überwiegt, wenn man sein persönlich anvisiertes Ergebnis erreicht hat. Somit war der erste Kontrollwettkampf schon geplant und die erste Bewährungsprobe stand an. In der Leistungsübersicht hatte Klara Luna den Schnitt von Acht bereits erreicht. So sollte dieser Wettkampf uns eigentlich mal unter Wettkampfbedingungen zeigen, wo sie stand. Sie erreichte 329 Ringe, und ich glaube, das war ein gutes Ergebnis. Corona bedingt, fiel dieser Wettkampf 2020 leider aus.
Aber was sagte dieses Ergebnis hinsichtlich des Limits zur Deutschen Meisterschaft aus? Mit der Luftpistole musste der Jahrgang, um an den Deutschen Meisterschaft 2018 teilnehmen zu dürfen, 330 Ringe schießen. Da ich mich nur nach den Limits der letzten Deutschen Meisterschaften richten konnte, hatten wir einen Annährungswert. Da die Limits nach Beendigung aller Landesmeisterschaften für jedes Jahr neu festgelegt werden. Mit dem Ergebnis war die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaften realistisch. Im Verlauf des Jahres sollten wir feststellen, dass das Limit in dieser Klasse auf 338 hochgesetzt wurde.

Die Leistung stabilisieren

Ein Blick in die Disziplin Sportpistole zeigte mir, dass man 446 Ringe schießen musste, um an den Deutschen Meisterschaften 2018 teilzunehmen. Auch dieses Ergebnis bereitete mir kein Kopfzerbrechen, denn das sollte in der verbleibenden Zeit auch zu realisieren sein. Dass es dann 464 Ringe wurden, konnten wir nicht ahnen, denn diese Steigerung war schon enorm.
Das Training wurde nach den Erkenntnissen des ersten Wettkampfes weitergeführt. Natürlich achtet man jetzt vermehrt auf die technischen Feinheiten, aber immer nach der gleichen Prämisse, Korrekturen dann, wenn sie reinpassen und zum Thema gehören. So kamen die Kreismeisterschaften, ich hatte einen anderen Termin und konnte nicht persönlich zugegen sein. Das Telefon klingelte und Klara Luna berichtete: „Herr Themsfeldt, gerade den Wettkampf beendet mit 355 Ringen!" Das war natürlich eine tolle Leistung von null im September auf 355 Ringe im März. Ich war zufrieden, aber nach einem Hoch kommt auch manchmal ein Tief. Jetzt galt es, die Leistungen zu stabilisieren. Man kann nicht immer persönliche Bestleistungen schießen. Aber diese Ergebnisse zeigten mir, dass wir das Ziel erreichen konnten.

Das Ziel Teilnahme war erreicht!

Nach mehreren Aufbauwettkämpfen wie zum Beispiel ein IWK in Berlin schoss sie bei den Landesmeisterschaften 354 Ringe. Somit war das Ding safe. So setzten wir im April mit dem Training Sportpistole ein, nach dem Motto, einfach mal machen lassen und bei der Kreismeisterschaft Spaß haben. Die Grundsätze kannte sie – und alles hinsichtlich des Techniktrainings könnt ihr in der DSZ nachlesen. Die Landesmeisterschaften fanden Ende Juni statt. Fazit war, auch mit der Sportpistole erreichte sie mit 505 Ringen das Limit für die Deutschen Meisterschaften. Innerhalb von zehn Monaten beide Limits für die Deutschen Meisterschaften erreicht, somit war also alles gut!
So dass die Deutschen Meisterschaften in Ruhe vorbereitet werden konnten. Sie fuhr mit einer persönlichen Bestleistung von 358 dahin und erreichte mit der Luftpistole 356 und der Sportpistole 519 Ringe. Das war aus meiner Sicht ein passabler Einstieg für eine Anfängerin.

DSZ S.33

Anzeige