

Trainingslager Nachwuchs 10m in Altstätten

Am vergangenen Wochenende 3. bis 5. Januar 2020 fand in Altstätten/SG bereits zum vierten Mal das Trainingslager für das Kader Pistole und Gewehr 10m statt. Dieses Lager stand unter der Leitung von Baseli Tomaschett, welcher auch das Programm zusammengestellt hat.

Anreise war am Freitag-Nachmittag. Nach dem Zimmerbezug ging es gleich los mit trainieren. Es wurden kleine Aufgaben gestellt, welche die Nachwuchsschützinnen und Schützen mit ihren Sportgeräten erfüllen sollten, dabei wurden sie von den Trainern genau unter die Lupe genommen. Mit diesen Erkenntnissen konnten dann die Schwerpunkte für die zwei folgenden Tage gelegt werden. Nach dem Nachtessen war eine Lektion mit Mentaltraining unter der Leitung von Yvonne Margreth angesagt. Diese nicht ganz so einfache Materie kam nicht bei allen gleich gut an, wie aber jeder Sportler weiss, gehört Mentaltraining zum Spitzensport dazu. Um 22.00 Uhr war dann Nachtruhe angesagt.

Nach dem Frühsport und dem Frühstück begann die Arbeit um 08.00 Uhr. Hier wurden mit den Erkenntnissen vom Vortag und mit spezifischen Schwerpunkten die Arbeit aufgenommen. Bevor es losgehen konnte, wurde unter der Leitung von unserer Mentaltrainerin noch Entspannungsübungen gemacht.

Am Samstagnachmittag stand ein Freundschaftsmatch 60 Schuss mit Final an. Dieser wurde mit dem Nachwuchs des OSPSV durchgeführt. Der Final wurde in zwei Kategorien durchgeführt U21/U19 und U17. Nach der Rangverkündung wurde gemeinsam das Nachtessen eingenommen.



Gruppenbild mit dem Nachwuchs vom OSPSV

Nach dem Nachtessen ging es nochmals in die Schiesshalle. Diesmal nicht zum Schiessen, sondern für eine Feedback-Runde. Jeder Athlet und Trainer durfte (oder musste) seine Erlebnisse sowie auch seine eigenen «Schwachpunkte» thematisieren. Am Anfang war noch etwas scheu dabei, was aber sehr schnell verloren ging. Auch heute war um 22.00 Uhr wieder Nachtruhe geboten.

Der Sonntag begann wieder mit Frühsport und Frühstück. Um 08.00 Uhr war wieder eine Entspannungsübung angesagt. Anschliessend nochmals Training mit vorgegebenen Schwerpunkten. Ab 10.00 Uhr wurde ein Wettkampf (60 Schuss) mit den Mitgliedern der Matchgruppe 10m durchgeführt. Hier mussten sich die Nachwuchsschützen nicht verstecken, sie konnten gut mit der Elite mithalten. Nach dem Mittagessen wurde der Mixed-Wettkampf durchgeführt. Dieser Modus birgt sehr viel Spannung und auch bei einem schlechten Schuss ist noch nichts verloren da es für das Team mit dem besseren Total der kommandierten Schüsse 2 Punkte gibt.



Gruppenbild mit der Matchgruppe G10m

Um 16.00 Uhr war das Trainingslager schon wieder vorbei und die Athleten und Trainer traten zufrieden und um einige Erfahrungen reicher den Heimweg an. Gemäss Rückmeldungen hat das Lager den Teilnehmerinnen und Teilnehmer Spass gemacht und die meisten freuen sich schon auf das nächste Jahr wieder hierher kommen zu dürfen.

Rudolf Schwendeler
Chef Nachwuchs/Ausbildung