PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Methodik der Ausbildung

Seit über dreißig Jahren arbeite ich als Trainer. Zu Beginn war ich im Nachwuchsbereich tätig, dann im Erwachsenenbereich und schließlich wieder im Nachwuchsbereich.

Für mich war es immer von großer Bedeutung, nicht nur als Fachmann für das Training wahrgenommen zu werden, sondern auch als Bezugsperson, an der sich die Jugendlichen orientieren und mit der sie sich identifizieren können. Aus meiner Sicht sollten Trainer nicht nur Lehrmeister für Kinder sein, sondern vor allem „Lebemeister". Das bedeutet, dass sie das Training nicht nur unter dem Aspekt der Effektivität betrachten und durchführen, sondern auch eine schöne, liebevolle und fröhliche Atmosphäre schaffen. Dabei spielen natürlich auch außersportliche Themen eine Rolle, wie beispielsweise Schule, Ausbildung oder Beruf. Ich möchte daher an euch appellieren: Seid als Trainer offen für das Leben, insbesondere das der Jugendlichen.

Ich bin der Meinung, dass jeder Trainer seinen eigenen Weg finden und sich methodisch weiterbilden sollte. Kinder können nur einen Trainer haben, und das wird sich zwar im Laufe ihrer sportlichen Entwicklung ändern, wenn sie möglicherweise in Auswahlmannschaften aufgenommen werden und damit Auswahltrainer in ihre Ausbildung eingreifen. Dies erfordert eine gewisse Kooperationsbereitschaft zum Wohle der Weiterentwicklung des Sportlers. Dennoch solltet ihr der Hauptansprechpartner als Trainer sein.

Ich möchte vorausschicken, dass ich nicht im Detail auf das Anfängertraining eingehen kann, da dies ein Thema ist, das eine eigene Artikelserie erfordern würde. Allerdings verfügen wir im DSB über eine umfangreiche Sammlung von Büchern, die sich speziell mit diesem Thema beschäftigen. Hier sind einige Literaturhinweise, und diese Bücher sind auch online über den DSB Shop erhältlich:

- **Sport-Schießen –** Modernes Nachwuchstraining ISBN 978-3-89899-586-3
- **Ich lerne Sportschießen** ISBN 3840375991

Ein guter Nachwuchstrainer denkt ständig darüber nach, wie er seine Sportler nicht nur in Techniken schult und ihre konditionellen Fähigkeiten verbessert, sondern auch aktiv in den Übungs- und Trainingsprozess einbezieht. Dabei ist es wichtig, die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler bewusst zu fördern und zu unterstützen. Dazu sollte die Tabelle eine Orientierung sein.

Diese Maßnahmen und Ziele sollen dazu dienen, die Qualität der Trainingseinheiten zu verbessern und gleichzeitig die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler zu unterstützen. Ein guter Nachwuchstrainer sollte sich stets bewusst sein, dass seine Rolle über das reine Technik- und Konditionstraining hinausgeht und auch die Entwicklung der Sportler als individuelle Persönlichkeiten im Fokus steht.

(Quelle: Sport-Schießen, Modernes Nachwuchstraining, Seite 91)

Die nachfolgende Übersicht dient als grobe Orientierung für die in den verschiedenen Altersbereichen dominierenden Handlungsmotive und die dazu empfehlenswerten Methoden ihrer Beeinflussung.

Alters-bereich	Dominierende Handlungsmotive	Methoden zur Beeinflussung
9/10 Jahre	Bewegungs- und Erlebnismotiv, Geltungsbedürfnis	Freudbetontes Training, Leistungs- und Verhaltensbewertung
10/11 Jahre	Suche nach der Gemeinschaft Gleichaltriger	Gruppentraining und -veranstaltungen
11/12 Jahre	Leistungsstreben	Wettbewerbe und Wettkämpfe
12/13 Jahre	Geltungsstreben	Wettbewerbe und Wettkämpfe, Bestenlisten
13/14 Jahre	Leistungsstreben Selbstbestätigung	Wettkämpfe mit Zielsetzung
14/15 Jahre	Sebstständigkeitsstreben, Streben nach sozialer Anerkennung	Übertragung von Eigenverantwortung

Quelle: Sport-Schießen, Modernes Nachwuchstraining, Seite 121