Zielsetzung: Als Pistolenschütze zur Deutschen Meisterschaft

Nach einigen Artikeln über technische Aspekte des Pistolenschießens möchte ich nun ein ganz anderes Thema zum Anlass nehmen und mich auf den Weg machen, welche Ziele man in diesem Sport verfolgen könnte. Aber im Verlauf dieser Serie werdet ihr merken, dass ich das eine oder andere Mal auf einen Artikel der DSZ zurückgreifen werden muss. Bitte fragt einfach im Verein oder bestellt die Ausgaben beim Umschau Zeitschriftenverlag.

Teil 3: Das Training aus der Sicht des Trainers

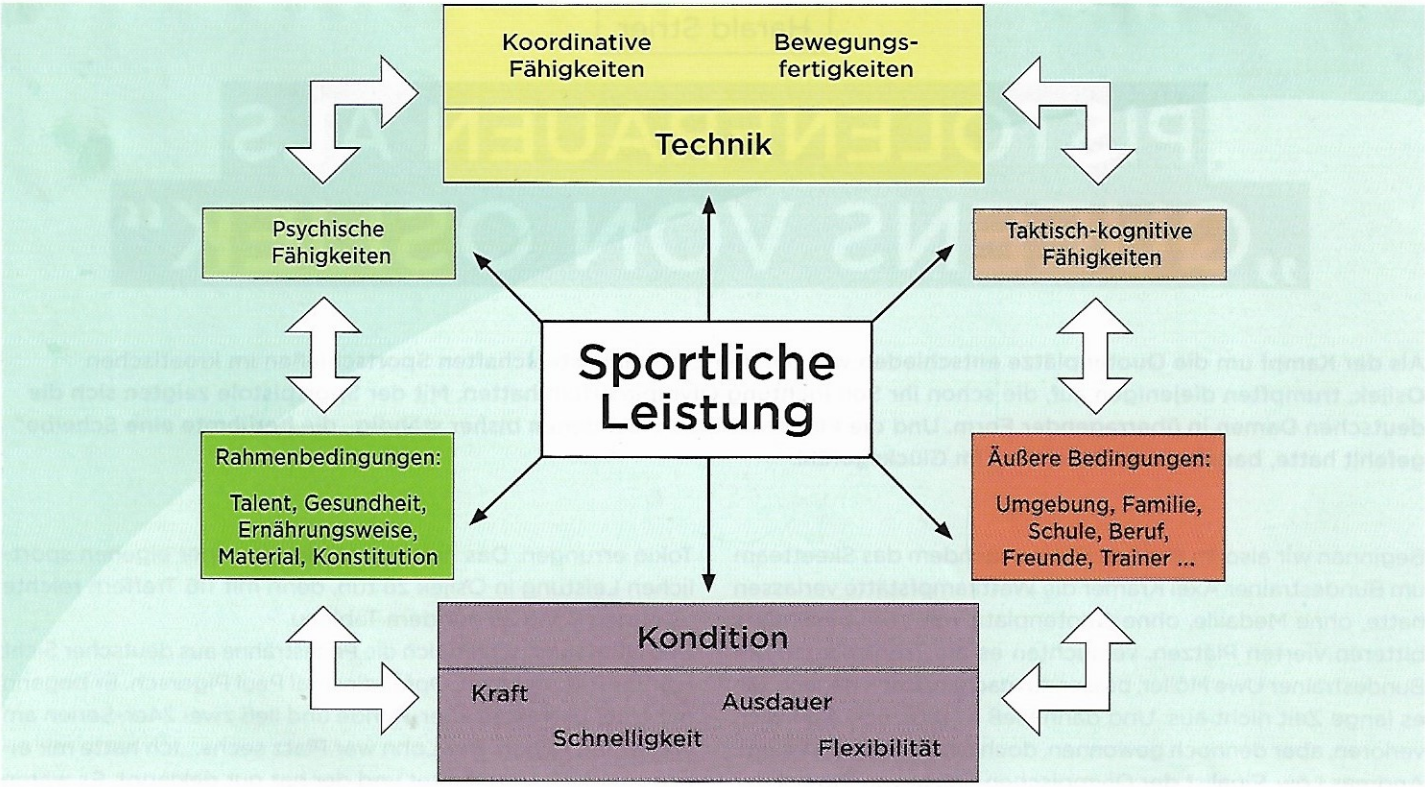
Für ein sinnvolles Training sind natürlich die persönlichen Voraussetzungen (innere Voraussetzungen), aber auch die äußeren Leistungsvoraussetzungen des Sportlers von Bedeutung. Aber bevor ich darauf eingehe, schauen wir uns noch mal ganz kurz an, aus welchen Komponenten sich die sportliche Leistung zusammensetzt.

Ich möchte jedoch jetzt nicht auf die einzelnen Komponenten eingehen und beschränke mich auf zwei Bereiche. Unter den persönlichen Leitungsvoraussetzungen finden wir Fähigkeiten, Fertigkeiten, Gewohnheiten und Kenntnisse, dazu noch ein bestimmtes Niveau der kognitiven und volitiven, also geistigen und willentlichen Prozesse. Ein bestimmter Ausprägungsgrad von Einstellungen und Motiven hinsichtlich der Leistungsanforderungen, die physische und die psychische Belastbarkeit, sind wesentliche Elemente der Leistungsfähigkeit und der Leistungsbereitschaft. Das Ganze nutzt aber nur zum Teil, wenn durch die Umgebungsbedingungen gebildete Leistungsvoraussetzungen, wie zum Beispiel Sportgeräte, Ausrüstung oder auch die Möglichkeit, auf einem Schießstand regelmäßig zu trainieren, besonders gut gegeben sind. So muss das angestrebte Ziel über die persönlichen Voraussetzungen optimal auf die äußeren Leistungsvoraussetzungen angepasst werden. Das heißt, ist der Wille zwar da, aber der Verein kann das Training nur einmal in der Woche absichern oder es steht nicht immer eine Luftpistole zur Verfügung, sind das Faktoren, die Einfluss auf das Training haben und sich auch auf die Zielsetzung, in zeitlicher Hinsicht, auswirken können.

Eine ehrgeizige Biathletin

In der Regel haben wir es mit sehr jungen Sportlern zu tun, die über keine Vorkenntnisse verfügen oder schon mal mit dem Schießsport lose in Kontakt gekommen sind. Danach richtet sich natürlich auch der Trainingseinstieg. Es kann aber auch in Betracht kommen, dass lebensältere Jugendliche aus anderen Sportarten den Weg zum Schießsport finden, dies kann unterschiedliche Gründe haben und auch ein Vorteil für uns als Sportschützen haben. Im Juni 2018 rief mich eine Mutter aus Gräfenroda an und wollte in Erfahrung bringen, ob man in Suhl Schießsport betreiben könne. Dies bejahte ich, und nach kurzer Unterhaltung stellte

Die Thüringerin Klara Luna formulierte schnell ein ehrgeiziges Ziel.



Die Komponenten der sportlichen Leistung (nach Ehlenz, 1985), DSB Ausbilder Mappe, Seite 162.

sich heraus, dass ihre Tochter aus dem Biathlon kam und Mitglied im SV Eintracht Frankenhain war. Anmerkung: Das ist ein führender Verein im Wintersport in Thüringen. Wir machten einen Termin aus und begannen erst einmal damit, ihre Motivationslage festzustellen. Geprägt durch ihr Engagement im Biathlon war ihre sportliche Motivation beeindruckend.

Vom Gewehr zur Pistole

Klara Luna Busch aus Thüringen kam im Juli 2018 zu mir, in den Bundesstützpunkt/LLZ Suhl ins regelmäßige Training. Anfänglich vertrat ich die Auffassung, dass sie wohl im Gewehrbereich besser aufgehoben sein sollte, da sie als Biathletin über gute Kenntnisse im Gewehrschießen verfügte. Aber sie trat sofort mit dem Wunsch an mich heran, dass sie Pistole schießen möchte. Im Sport spricht man oftmals auch von Talent Crossing. Diesen Aspekt habe ich natürlich sofort genutzt. Ich vertrete die Auffassung, sobald sich Jugendliche für den Schießsport interessieren und aus anderen Sportarten kommen, sollte man das nicht verteufeln, sondern für sich nutzbar machen, auch wenn die Sportarten eine gewisse Zeit parallel betrieben werden. Nach meiner Meinung wird die Sportart in den Vordergrund treten, in dem sich der Erfolg einstellt. Und das können wir als Trainer/Betreuer im Schießsport mit beeinflussen.
Klara Luna verfügte vielleicht nicht über eine ausgeprägte Handruhe, und der äußere Anschlag ähnelte mehr dem Anschlag eines Gewehrschützen, trotzdem nahmen wir das Training im Juli 2018 pragmatisch auf. Im folgenden Jahr war sie bereits im zweiten Jahr der Jugendklasse. Das merke ich am Rande an, da diese Information im Verlauf noch relevant werden sollte.

Training auf Ziel ausrichten

Natürlich hatte ich im LLZ/Bundesstützpunkt Suhl sehr gute Möglichkeiten, die ersten und aus meiner Sicht wichtigen Schritten leistungsdiagnostisch zu begleiten. Daher konnten wir eigentlich schnell die Stabilität des Äußeren Anschlages festlegen und entsprechend festigen. Aber andere Bereich hatte ich mir einfacher vorgestellt. Dazu ein Beispiel: Die Gewehrschützen betätigen den Abzug oftmals anders als die Pistolenschützen, somit hatte sie bereits ein anderes Abzugsmuster verinnerlicht, um nur ein Beispiel zu nennen. Inhaltlich habe ich nichts anders gemacht, als wie ich es in den letzten Ausgaben der Deutschen SchützenZeitung beschrieben habe.
Das Training fand anfänglich wöchentlich einmal in der Woche statt und erweiterte sich auf mehrmals die Woche. Sie hatte einen Vorteil, sie kam in eine Trainingsgruppe, in der sich Sportler befanden, die bereits über sehr gute Erfahrungen in dem Sport verfügten. Darunter waren Nationalmannschaftsschützen, aber auch Landeskaderschützen, und es wurde schnell klar, welches Ziel sie verfolgen wollte, denn in den Pausen unterhielt man sich ja miteinander. Eines Tages sprach sie mich darauf an: Herr Themsfeldt, ich will zur Deutschen Meisterschaft! So war die Aufgabe formuliert und ich musste nun festlegen, wie ich das Training mit ihr gestalten würde. Da aus meiner Sicht das Alter und die Zeit eine entscheidende Rolle spielte. Aber was sollte ich in dieser Situation machen? Die Sportlerin kam ins zweite Jugendjahr, und somit lief uns die Zeit weg, da ja auch noch der Einstieg in der Sportpistole anstand.
Wie es weiter mit Klara Luna lief, berichte ich in der kommenden Ausgabe.