PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Zielsetzung: Als Pistolenschütze zur Deutschen Meisterschaft

Nach einigen Artikeln über technische Aspekte des Pistolenschießen 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 2: Ziele formulieren

Das hört sich immer hochtrabend an und ist oftmals mit dem Anspruch gekoppelt, immer und zu jeder Zeit „Herr der Lage" zu sein, wenn man nur für sich Ziele formuliert hat und sie dann zielstrebig verfolgt. Dazu gehören jedoch manchmal auch andere Einflüsse, die du oftmals nicht beeinflussen kannst. Das sind zum einem vielleicht die Erwartungen der nahen Angehörigen (Eltern, Großeltern oder Onkel), aber auch Trainer und Betreuer, also Menschen in deinem direkten Umfeld. Das könnte zur Folge haben, dass du auf einmal fremde Ziele unbewusst übernimmst, die nicht mit dem Übereinstimmen, was du mit dem Schießsport verfolgen möchtest. Aber in der Regel liegt es an der fehlenden Ausrüstung. Aber dazu im Verlaufe dieser Serie mehr.

Kaysa Pfaff, Bürger-Schützen-Corps Erfurt 1463, Deutsche Meisterin LP Schüler weiblich 2019.

Die Optionen, zu denen sich Ziele formulieren lassen.

Denn eins ist klar, sofern nicht der feste Wille erkennbar ist, diesen Sport auf Dauer zu betreiben, wird man sich scheuen, Geld in die Hand zu nehmen, um sein Hobby zu finanzieren. Möchtest du ernsthaft dieses Hobby betreiben, dann sind Ziele aus meiner Sicht sehr wichtig. Umso wichtiger sind dein Motiv und deine Motivation und ein gewisser Überblick. Überblick? Das kann man vielleicht von einem Anfänger nicht unbedingt erwarten, aber man kann als Betreuer oder naher Angehöriger darauf hinwirken. Dass die Ziele Disziplin spezifisch, messbar, anspruchsvoll, realistisch und zeitlich erreichbar sind.

Wie könnte man das interpretieren?

Ich fange mit der Disziplinbeschaffenheit an, dazu schauen wir uns mal die Deutsche Meisterschaft 2019 in der Schüler Klasse m/w Luftpistole an. In dieser Disziplin musste man, um daran teilnehmen zu dürfen, im männlichen Bereich 160 Ringe und im weiblichen Bereich 151 Ringe bei den Landesmeisterschaften erzielen. Bei genauer Betrachtung sind diese Ergebnisse nicht unbedingt so hoch, dass sie aus meiner Sicht nach kurzer Trai-

ningszeit für jeden zu erreichen sind. Schaut man auf andere Disziplinen, kann das ganz anders aussehen. Daher ist bei der Zielformulierung die selbst gewählte Disziplin vorrangig zu betrachten, da jede Disziplin ihren eigenen Schwierigkeitsgrad besitzt.

Die Messbarkeit unserer Leistung ist schon alleine dadurch gegeben, dass wir auf eine Ringscheibe schießen und so einen Überblick des Leistungszustandes bekommen.

Alien Pitschke (Erfurt) und Monika Karsch, Olympia-Silbermedaillengewinnerin 2016 mit der Sportpistole.

Die Erfüllung eines Traums, ein Treppchenplatz bei der „Deutschen".

Dass die Teilnahme zur Deutschen Meisterschaft ein anspruchsvolles Ziel ist, denke ich schon, denn nicht jeder Sportschütze darf daran teilnehmen. Somit ist diese Aufgabe aus meiner Sicht anspruchsvoll. Die Antwort auf die Frage, ob das Ziel realistisch und zeitlich erreichbar ist, hängt von der momentanen Leistungsfähigkeit ab und von der Zeit, die dir zur Verfügung steht, deine Leistung zu verbessern. Das heißt aus meiner Sicht, dieses Ziel erst im Frühjahr zu entwickeln, kann schon problematisch werden. Obwohl die Deutsche Meisterschaften in der Regel Ende August stattfinden, müssen ja erst einmal die Qualifikationswettkämpfe bis zur Landesmeisterschaft absolviert werden, um sich dort für die Deutsche Meisterschaft zu qualifizieren.

Die ersten Qualifikationswettkämpfe finden jedoch bereits ab September/Oktober des vorangegangenen Jahrs statt. 0Hast du jedoch dieses Ziel formuliert, dann werden dich spannende Tage auf der Olympia Schießanlage in München/Hochbrück erwarten. Viele Sportler, die ihren Traum verwirklicht haben, echte Könner, die bereits bei den Olympischen Spielen teilnahmen und dort eine Medaille gewonnen haben, Weltmeister oder Europameister, und du wirst erleben, wie diese Sportler ihren Wettkampf bestreiten und trotz ihrer Erfolge bodenständig geblieben sind. Du erlebst ein großes Fest des Schießsports, wo der Leistungssport auf den Breitensport trifft.

Sobald du einmal daran teilgenommen hast, wirst du jedes Jahr den Wunsch verspüren, bei diesem großen Sportevent dabeisein zu dürfen. Ich bin mir sicher, dass sich dann auch deine Zielstellung verändern wird. Von der Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften, hin auf das Treppchen, um für einen kurzen Augenblick im Rampenlicht stehen zu dürfen. Ich sage euch, es ist ein tolles Gefühl, bestimmt nicht nur für dich, sondern auch für diejenigen, die dich dabei unterstützt haben. Um dieses Ziel zu erreichen, kann dir ein Betreuer oder Trainer sehr gut weiterhelfen. Er wird dich in den ersten Schritten begleiten, unterstützen und mit seinem Fachwissen beraten.

DER TIPP: WIE MAN DEN ANFÄNGER DAS PISTOLENSCHIESSEN LEHRT

Auch wenn wir gesetzliche Auflagen haben, ab wann man mit der Luftpistole schießen darf, habe ich es in der Regel mit Jugendlichen im Anfängerbereich zu tun bekommen, die etwa elf bis zwölf Jahre alt waren und in den seltensten Fällen schon mal geschossen hatten, sofern sie nicht schon mal mit dem Lichtpunktschießen Kontakt bekommen hatten. Also den richtigen Anfänger!

Bei genauerer Betrachtung spielt jedoch oftmals nicht das kalendarische Alter eine Rolle in der sportlichen Entwicklung, sondern vielmehr das biologische Alter. Das sollte man sich einfach mal merken. Aus Erfahrung ist ein Jugendliche(r), die/der biologisch weiter entwickelt ist, schneller in der Lage, sich im Pistolenbereich zurechtfinden – da sie/er in der Regel früher in der Lage ist, den Bewegungsablauf im Pistolenschießen zu realisieren. Wie man das machen kann, dafür gibt es hinreichend Literatur, die sich speziell mit dem Anfängertraining beschäftigen. Dazu möchte ich stellvertretend für andere Bücher diese vom Deutschen Schützenbund und der Deutschen Schützenjugend empfohlene Literatur anführen.

- **Ich lerne Sportschießen,** Barth/Dreilich, Meyer&Meyer Verlag, ISBN 978-3-89899-458-3
- **Sportschießen Modernes Nachwuchstraining,** Barth/Dreilich, Meyer&Meyer Verlag, ISBN 978-389899-586-3
- **Ich trainiere Sportschießen,** Barth/Dreilich, Meyer&Meyer Verlag, ISBN 978-3-89899-546-7