

DSB-Themenwoche: Wie sich für Jolyn Beer das Fitnessstraining bezahlt macht

13.10.2020 08:36

Jolyn Beer ist derzeit Deutschlands beste Kleinkaliber-Schützin, dennoch sieht die 26-Jährige Potential - vor allem bei ihrem Fitnesszustand. Was sich seit Beginn des intensiven Fitnessstrainings verändert hat, wo sie bereits Verbesserungen spürt und was sie Sportmuffeln rät, erzählt sie im Interview:



Bild: Jolyn Beer / Jolyn Beer setzt vermehrt auf Fitnessstraining, um nicht nur Stabilität in ihren Körper sondern auch in ihre Leistung zu bringen.

Jolyn, seit wann betreibst du intensiv Fitnessstraining?

Beer: „Bereits im C-Kader mussten wir immer Frühsport machen und ich habe es gehasst, aber ich habe schon immer Fußball gespielt und hatte daher bereits früh eine allgemeine Fitness, die die letzten Jahre leider etwas abgebaut hat. Als ich dann darüber nachgedacht habe, was ich in 2016, als ich schon einmal in Hochform war und diese auch in Finals umsetzen konnte, anders gemacht habe, musste ich mir eingestehen, dass ich dort einfach fitter war. Das war der ausschlaggebende Punkt Anfang des Jahres wieder mit dem Laufen zu beginnen.“

„Fitnessstraining gehört genauso zum Training eines Schützen dazu und ist am Ende Teil des Erfolgs.“

Jolyn Beer, Nationalkaderschützin

Wie sieht dein Trainingsplan heute aus?

Beer: „Ich gehe ca. dreimal wöchentlich joggen und zweimal ins Krafttraining.“

Hast du dabei Unterstützung bei der Erstellung deines Trainingsplans?

Beer: „Ja. Anfangs habe ich es alleine versucht, aber hatte dann mit Verletzungen zu kämpfen. Danach habe ich beschlossen mir professionelle Hilfe zu holen, einen Trainer, der das strukturiert mit mir angeht und mich an die Hand nimmt.“

Wie motivierst du dich zum Fitnessstraining?

Beer: „Zuerst einmal habe ich mein Ziel meiner Familie erzählt, die gleich gesagt hat ‚Das schaffst du nicht‘ und ich so: ‚Wetten doch?‘ Das hat mich angespornt. Aber natürlich ist man am Anfang topmotiviert und die Motivation lässt mit der Zeit nach. Da ist es gut, wenn man andere Schützen an der Seite hat, mit denen man sich gegenseitig motivieren kann.“

Seit dem Beginn deines Fitnessstrainings steigt auch deine Leistung – vor allem im KK-Bereich. Welche Veränderungen bemerkst du?

Beer: „Das Ausdauertraining hat zur Folge, dass mein Puls nicht so schnell ansteigt, vor allem wenn ich nervös bin. Ich hatte schon immer mit meiner Nervosität zu kämpfen, deshalb ist sie jetzt nicht weg, aber ich habe sie besser im Griff. Das hilft mir vor allem in Finals und lässt mich da meine Leistung besser von Anfang bis Ende abrufen.“

Viele Sportschützen verstehen unter Training lediglich das Training am Schießstand, aber nicht das körperliche Training. Ein Fehler?

Beer: „Ich denke schon. Hier muss es ein Umdenken geben, aber da müssen wir uns auch als Sportler selbst an der Nase fassen und mit gutem Vorbild voran gehen. Fitnessstraining gehört genauso zum Training eines Schützen dazu und ist am Ende Teil des Erfolgs, das müssen wir den jungen Leuten zeigen. Die Sportler, die konstant an der Weltspitze zu finden sind, sind auch körperlich topfit.“

Was würdest du gerne noch den Sportmuffeln mit auf den Weg geben?

Beer: "Ich würde ihnen raten, trotz der anfänglichen großen Motivation, das als langen Weg zu sehen. Man sollte tatsächlich nicht davon ausgehen, innerhalb weniger Wochen riesen Sprünge machen zu können. Am Besten ist es, sich seine persönlichen Ziele des Trainings aufzuschreiben und bei Schwierigkeiten die Motivation zu finden, sie sich immer wieder durchzulesen und dran bleiben!"