



Trainingsunterlagen Mental #2

Merke dir:

**"Champions machen es sich im Training schwer und im Wettkampf leicht.
Alle Anderen machen es genau anders herum!"**

Rick McKinney

Es gibt drei Bereiche des mentalen Trainings die für den Bogenschützen wichtig sind.

- **Wiederholte Visualisierung** - überdenken des Schussablaufes und bildlich den positiven Schuss vorstellen.
- **Konzentration** - die mentale Disziplin sich auf die richtigen Elemente zur richtigen Zeit zu konzentrieren.
- **Selbstvertrauen** und mentale Disziplin - der Glaube an Deine Fähigkeiten und den Willen es gut zu machen.

Diese drei Punkte können erlernt werden!

Wiederholte Visualisierung

Wiederholte Visualisierung oder mentales Training kann helfen Dein reguläres Training zu verstärken. In seiner einfachsten Form ist "Wiederholte Visualisierung" der Prozess, den guten Schuss von Anfang bis Ende zu durchdenken ohne das der Körper diesen auch ausführt. Diese Technik hilft die motorischen Fähigkeiten des Körpers und die mentale Disziplin zu verbessern. Generell:

- Es ist ein Verfeinerungsprozess. Du kannst nichts visualisieren, was Du vorher nicht wirklich getan hast. Du solltest also entsprechende Erfahrung haben.
- Mentales Training sollte in Verbindung mit, nicht anstatt, regulärem Training erfolgen.
- "Wiederholte Visualisierung" verbessert vorher gelernte motorische Fähigkeiten. Mentales Training zwischen Trainings-Sessions kann Deinen kompletten Schußablauf verbessern.
- "Visualisierung" hilft natürlich nur, wenn Du Dir die richtigen Dinge vorstellst. Wenn Du also über schlechte Schüsse nachdenkst, so ist das kontraproduktiv!
- Es werden nur sehr kurze Perioden der Visualisierung benötigt. Nicht mehr als 5 Minuten oder so. Normalerweise verliert man danach die Konzentration.

Visualisierung kann jederzeit gemacht werden. Gerade während eines Trainings kannst Du einen perfekten Schuss, den Du eben gemacht hast, nochmal durchdenken und Dir vergegenwärtigen wie er sich anfühlte. Du kannst auch Dein Training mit einer kurzen mentalen Phase beginnen und, als Teil Deiner Trainings-Analyse, damit beenden.

Mentales Training kann von zwei Punkten aus gemacht werden. Einmal versuchst Du den perfekten Schuss aus Dir selber heraus zu fühlen und zu erleben und Du kannst Dir vorstellen, wie Du von aussen bei diesem Schuss aussiehst. Du solltest aber auf jeden Fall versuchen, Ablenkungen zu vermeiden während Du das tust.

Konzentration

Ohne Konzentration ist Deine physische Leistungsfähigkeit von sehr begrenztem Wert. Konzentration sollte bei der Schussausführung vorherrschen und sie sollte positiv sein. Du musst darauf konzentriert sein Deinen Körper zu kontrollieren um den perfekten Schuss abzuliefern. Denke auf keinen Fall daran, was Du NICHT tun solltest! Wenn Du auf Deinen Schussablauf konzentriert bist, kommen die Ergebnisse von allein.

Generell, Konzentration auf den Schussablauf ist Konzentration auf Körperkontrolle. Das spezielle Objekt Deiner Konzentration wird über den Wettkampf hin mehrmals wechseln. Wenn alles gut läuft, wirst Du die Erfahrung einer "generellen Konzentration" über den gesamten Schussablauf machen. Trotzdem musst Du gewöhnlich Deine Konzentration auf bestimmte Bereiche des Ablaufes focusieren. z.B. Release, ankern oder zielen.

Die richtige Konzentration während des Ablaufes muss gelernt werden. Mentale Kontrolle und Konzentration kann nur aus dem Bewusstsein kommen und wird dort auch entwickelt durch Versuch und Training.

Es gibt zwei Stufen um Konzentration beim schießen zu lernen. Die erste Stufe ist verbale Abgrenzung. Erzähle Dir selber (laut wenn es sein muss) was Du da gerade tust. Das ist nicht einfach und wird einige Zeit in Anspruch nehmen. Aber mit der Zeit wirst Du in der Lage sein zu beschreiben was Du denkst und auf was Du konzentriert bist. Die zweite Stufe ist, diesen Prozess auszudehnen bis nach dem "Nachzielen". (Follow-through)

Wenn Du Dich auf das konzentrieren konzentrierst, werden Deine Ergebnisse nach lassen. Einfach weil Du nicht auf das Schießen konzentriert bist, sondern darauf wie sehr Du konzentriert bist. (Klingt jetzt blöd? Tja, das gibt es aber leider reichlich.) Wenn Du das merkst, mach eine Pause und fang nochmal an.

Selbstvertrauen und mentale Disziplin

Mentale Disziplin ist die Fähigkeit Dich selbst zu zwingen Deinen perfekten Schuss unter Wettkampfbedingungen immer zu wiederholen. Auf einer Ebene ist es die Fähigkeit Dich nur auf den Ablauf zu konzentrieren. Auf einer tieferen Ebene ist es die Fähigkeit positiv über Deinen Schussablauf zu denken und darüber ihn zu kontrollieren. Letztendlich, mentale Disziplin ist der absolute, bedingungslose Glaube an Deine Fähigkeit zu gewinnen. Wie Konzentration oder das korrekte Release, mentale Disziplin ist lernbar.

Leidenschaft und Inspiration ist keine mentale Disziplin. Es ist ja schön für König und die Dame des Herzens zu kämpfen, aber äußere Beeinflussung macht niemanden zum Champion. Egal wie inspiriert Du bist, ohne mentale Disziplin ist es sehr schwierig zu gewinnen. Es ist wichtig sich an eines zu erinnern: "Es gibt nichts legales oder sportliches was ein Schütze tun kann um das Ergebnis seines Konkurrenten zu beeinflussen." Deshalb, wenn Du gewinnen willst, musst Du besser sein als er.

Die "Achtungsspannung" oder "mentale Ausdauer" ist ein wichtiger Aspekt und kann, wie andere Aspekte der mentalen Disziplin, durch Training aufgebaut werden. So wie Du Deine Muskeln durch Zunahme der Wiederholungen trainierst, kannst Du mentale Ausdauer dadurch trainieren, das Du Deine Konzentration über einen längeren und längeren Zeitraum aufrecht erhältst. Du solltest es so trainieren, das Du Deine mentale Spannung länger aufrecht halten kannst als es das Turnier erfordert. So kommst Du durch den ganzen Wettkampf ohne zwischendurch übermäßig zu ermüden.

Wille

Bogenschießen ist ein Sport des Willens. Du musst es wollen um das nötige Training durchzuziehen. Du musst wollen dass Dein Körper den perfekten Schuss zu jeder Zeit bringen kann, im Training und im Wettkampf. Du schulst Deine Willenskraft bis sie auf einem höheren Level ist.

Der Wille, zu gewinnen

Der Wille zu gewinnen wird auch Motivation oder Leidenschaft oder Wettkampf-Geist genannt. Es ist sehr wahrscheinlich, dass jeder eine kleines Quentchen "Wettkampf-Geist" hat. Es ist ebenso sehr wahrscheinlich, dass dieser "Wettkampf-Geist" durch Erfahrung verändert werden kann. Wiederholte Niederlagen können dazu führen, dass eine Person mit eigentlich einen "starken Wettkampf-Geist" die Lust zu Wettkämpfen verliert. Auf der anderen Seite können wiederholte Siege bei jemandem der eigentlich nur mal so zu Wettkämpfen geht dazu führen, dass er "Blut leckt". Daher kommt auch das Sprichwort: "Nichts ist so erfolgreich wie der Erfolg!"

Es mag möglich sein jemandes Willen zum Erfolg genauso zu entwickeln wie es möglich ist sein Selbstvertrauen aufzubauen. Der "Geschmack des Sieges" oder gute Schussabläufe kann sehr stimulieren, diese Erfahrungen zu wiederholen. Wiederholte Siege steigern in der Regel den Wunsch nach "mehr"! Gewinnen wird zur Gewohnheit und der Schütze wird ein guter, gewaltiger Wettkämpfer.

Eines ist sicher, der Wille zu gewinnen ist für den Erfolg absolut nötig und dies gilt für jedes Schützenlevel. Ob kollegiales Schiessen auf dem Platz oder die Schweizermeisterschaft. Der Wille zum Sieg ist die Motivation dafür, das Training auf einem Gewinner-Level zu halten. Der Wille zu gewinnen ist es auch, der dafür sorgt, dass der Schütze das Training ändert in einen "Gewinner-Ablauf".