

Mentales Training mit einer Tonaufnahme

Bei einem Turnier entstehen viele markante Geräusche. Hierzu ist sicherlich das Hupen als Signal für das Schießen oder das Schieß-Ende ein sehr markantes. Aber auch die Nachbarschützen und das Ziehen der Pfeile geben einen eigenen Klang und eigene Geräusche von sich.

Dies lässt sich wunderbar für das mentale Training nutzen. Wenn man bei einem Turnier diese Geräusch mit einem kleinen tragbaren Aufzeichnungsgerät aufnimmt, hat man die Möglichkeit, sich diese Aufnahmen in der trainingsfreien Zeit anzuhören.

Mentales Training: Akustik

Das Bogenschießen lässt sich mit mentalem Training verbessern. Das Gehirn lernt am besten, wenn möglichst viele unterschiedliche Reize gleichzeitig genutzt werden. Hierzu gehören auch Gerüche und Geräusche. Wenn das Gehirn bekannte Geräusche hört, z.B. den Abschuss eines Pfeils, zeigt das Gehirn dem Bogenschützen sofort Bilder vom Bogenschießen, auch wenn man zur Zeit gar nicht mit dem Bogen schießt.

Durch Tonaufnahmen kann man in der Freizeit auch außerhalb des Schießplatzes das Bogenschießen trainieren. Wenn man nun diese Tonaufzeichnung abspielt, werden sofort Bilder im Gehirn sichtbar, die direkt mit dem Bogenschießen im Zusammenhang stehen.

Kombiniert mit dem Bogen-Fotoalbum oder mit Karteikarten ist dies eine dritte Möglichkeit des mentalen Trainings.

Der Bogenschütze setzt sich auf die Couch und spielt die Tonaufzeichnung ab und stellt sich vor, wie er selbst an der Schießlinie steht und schießt. Damit kann der Bogenschütze das Gehirn nachhaltig trainieren und den kompletten Bewegungsablauf im Kopf durchgehen.

Diese Form des mentalen Trainings ergänzt nicht nur das praktische Training, es ist auch eine Möglichkeit zu trainieren, wenn z. B. das Training nicht möglich ist. Wenn man beruflich verhindert ist oder wenn aus anderem Grund das echte Schießen mit Pfeil und Bogen nicht geht.

Zwar wird Bogenschießen mit dem Körper ausgeübt, aber ein Bewegungsablauf muss innerhalb von 21 Tagen wiederholt werden. Dies ist die Halbwertszeit für das Gehirn. Nach 21 Tagen behält sich das Gehirn nur noch etwa die Hälfte des automatisierten Bewegungsablaufs. Mit diesem mentalen Training, lässt sich das Gehirn auch ohne Bogen trainieren und die Automatisierung des Bewegungsablaufs lässt sich durch eine solche Trainingsform sogar noch steigern.

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"