

## Mentales Training mit einem Foto - Album

Ein Bewegungsablauf lässt sich mit einer digitalen Kamera mit einer Abfolge von Sequenzen leicht erstellen. Die Bilder werden ausgedruckt und dem Bogenschützen zur Verfügung gestellt.

Die Wirkung ist ähnlich wie bei der Verwendung von Karteikarten, jedoch ist mit den Bildern eine deutlich bessere Wirkung zu erzielen als nur mit Text.

### Foto - Album

Zum mentalen Training können auch moderne Hilfsmittel zielgerichtet eingesetzt werden. Als Beispiel hierfür ist ein Foto-Album zu nennen. Der Bogentrainer oder eine dritte Person macht Bilder vom Bogenschützen und achtet darauf, auch von einzelnen Sequenzen Großaufnahmen zu machen. Diese Bilder lassen sich mit einer digitalen Kamera leicht erstellen, digital bearbeiten und natürlich auch ausdrucken.

Das Foto-Album ermöglicht es dem Bogenschützen, den Bewegungsablauf sehr genau zu betrachten. Anders als bei einer Karteikarte sieht der Bogenschütze den Bewegungsablauf nicht aus seiner Sicht sondern von außen. Dies ist eine schöne Ergänzung zum System mit der Karteikarte.

Ein System mit dem Foto-Album gibt also die Möglichkeit auch Fehler im Bewegungsablauf zu visualisieren. Hier muss dem Bogenschützen aber auch eine Alternative angeboten werden. Es hilft nicht, dem Bogenschützen gnadenlos seine Fehler aufzuzeigen, sondern der Bogenschütze muss eine Hilfe erhalten.

Der Bogenschütze kann im Foto-Album sowohl eine Sequenz z.B. mit fehlerhaftem Lösen als auch eine Sequenz erhalten, in der zu sehen ist, wie der Bogenschütze sehr gut löst.

Das Foto-Album gibt dem Trainer die Möglichkeit, die Entwicklung des Bogenschützen zu dokumentieren. Dies ist insbesondere in Phasen hilfreich, wenn es dem Bogenschützen etwas an Motivation fehlt.

Da die meisten Bogenschützen eine Entwicklung vollziehen, kann man ein älteres Bild oder eine ganze Sequenz einer aktuellen Sequenz gegenüberstellen. Bei einer solchen Gegenüberstellung betrachtet der Bogenschütze seine Entwicklung und kann daraus wieder Mut und Motivation ziehen.

Mit freundlicher Unterstützung "[www.bogenundpfeile.de](http://www.bogenundpfeile.de)"