

Visualisierung mit Karteikarten beim Bogenschießen

Karteikarten sind klein, handlich und können so leicht überall hin mitgenommen werden. Es gibt bei der Verwendung von Karteikarten keine Ausreden, der Bogenschütze hat immer die Gelegenheit, mit den Karteikarten zu arbeiten.

Aber wie trainiere ich bitte schön mit Karteikarten das Bogenschießen?
Ganz einfach!

Wie schon beim Schussablauf notieren, wird auch hier der Schussablauf vom Bogenschützen oder vom Trainer notiert. Hierbei werden die einzelnen Bewegungsabläufe jedoch nicht als Prozess niedergeschrieben, sondern in Stichworten.

Der Bogenschütze darf sich hierbei auch individuelle Karteikärtchen erstellen, auf denen mit Bildern gearbeitet wird.

Dabei werden alle Bewegungsabläufe in Stichworten notiert, aber auch die Problem-bereiche und die notwendigen Gegenmaßnahmen.

Der Bogenschütze kann sich diese Karteikärtchen in Ruhephasen, sprich im Bus, Bahn, Flugzeug, im Park oder abends im Bett anschauen. Dabei kommt es nicht nur darauf an, ein Kärtchen nach dem anderen anzuschauen. Der Bogenschütze erhält als Hausaufgabe, sich die Bewegung die auf dem Kärtchen steht AKTIV vorzustellen, sprich: er führt geistig die Bewegung beim Bogenschießen aus. Das Geheimnis ist hier, dass der Schütze sich den Bewegungsablauf tatsächlich vorstellt.

Bogensport: Visualisierung mit Karteikarten

Zur Visualisierung des Schussablaufs lassen sich auch Karteikarten gut einsetzen. Was ist, wenn der Bogenschütze nicht trainieren kann? Gerade in dieser trainings-freien Zeit kann man mit mentalem Training die Trainingsleistung nicht nur erhalten, sondern noch steigern. Hierbei kann man sich einfachster Hilfsmittel bedienen, die dem Bogenschützen helfen, auch "ohne Bogen" zu schießen.

Es existieren Untersuchungen, die davon ausgehen das durch die bloße Vorstellungskraft tatsächlich auch Trainingseffekte für die Muskeln erreicht werden. Diese Effekte sind zwar nur gering, können aber durchaus eine oder zwei Wochen ohne echtes Training überbrücken.

Neben den Muskeln, die tatsächlich auch in geringem Maß trainiert werden, geht es bei dem mentalen Training und der Visualisierung immer um das Gehirn.

Das Gehirn merkt sich die Bewegungsabläufe und speichert diese in Form von Eiweißketten ab. Damit ein Sportler auf dieses Wissen zugreifen kann, muss der Bewegungsablauf sehr häufig im Gehirn abgelegt werden. Nur so steht dieses Wissen dem Sportler während des Schussablaufs auch zur Verfügung. Die erste Aufgabe ist, die Information vom Ultrakurzzeitgedächtnis in das Kurzzeitgedächtnis zu überführen. Bei einer häufigen Wiederholung hält das Gehirn die Information für sehr wichtig und la-

gert sie in das Langzeitgedächtnis ein. Um diese Information nun aber tatsächlich abrufen zu können, muss dieser Vorgang sehr intensiv und vor allem häufig wiederholt werden. Die Visualisierung unterstützt den Lernprozess und steigert die Schießleistung beim Bogenschießen.

Bei allen Formen des mentalen Trainings wird genau dieses Ziel verfolgt. Informationen tief in das Gehirn einzubrennen und damit abrufbar zu gestalten. Durch die Vorstellung des Bewegungsablaufs wird das Gehirn auch trainiert, eine gespeicherte Information wieder abzurufen.

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"