

Kritische Situationen trainieren und bestehen

Bei wirklich guter Vorbereitung und einer positiven Grundstimmung gibt es keine kritischen Situationen mehr. Hier sind einige Beispiele aufgeführt, die bei den meisten Bogenschützen zu Problemen führen!

Übergang der Probepfeile zu den Wertungspfeilen

Die Probepfeile werden noch gut geschossen, die ersten zählenden Turnierpfeile landen jedoch nicht mehr im Gold. Der Bogenschütze hat eine hohe Erwartungshaltung und eine Anspannung, die ihn nicht mehr optimal Bogenschießen lässt.

Der Bogenschütze kann dies unterbinden, indem er JEDEN Pfeil als Wertungspfeil schießt. Es gibt keinen Unterschied zwischen Probepfeilen und Wertungspfeilen. JEDER Pfeil wird mit höchster Konzentration geschossen.

Mehrere Schüsse die sehr knapp in das Gold gehen

Der Bogenschütze kann durch die knappen Schüsse verunsichert werden. Warum eigentlich, Gold ist doch Gold?

Die Passen notieren

Es gibt Bogenschützen, die nicht gut rechnen können und durch das Aufschreiben einen Teil der Konzentration verlieren und schlechter schießen - auch das lässt sich trainieren und der Bogenschütze erhält mehr Sicherheit.

Der Bogenschütze könnte auch beim Training die Notation üben. Außerdem empfehle ich das Spielen von Kniffel. Beim Kniffelspiel wird Kopfrechnen geübt.

Es gibt eine Reihe von kritischen Situationen, die den Bogenschützen natürlich immer im falschen Moment treffen. Eine positive Grundhaltung hilft dem Bogenschützen über kritische Situationen hinweg. Zu einem guten mentalen Training und zur Vorbereitung gehört, dass der Bogenschütze sich mit kritischen Situationen im Vorfeld auseinandersetzt. Der Bogenschütze muss sich diese Situationen im Training vorstellen und sich dabei überlegen, wie er damit umgehen möchte. Dies muss so intensiv geschehen, dass bei Eintritt einer kritischen Situation im Turnier die Situation vom Bogenschützen ohne Verlust von Ringen gemeistert wird.

ungünstige äußere Bedingungen

Bogenschießen ist eine Freiluftsportart. In unserem Sport scheint die Sonne, es kann regnen und natürlich bringt uns der böige Wind zur Weißglut. Auch hier enttäuschen viele Bogenschützen!

Denn die innere Einstellung macht es! Der Bogenschütze geht bei jeder Witterung auf den Schießplatz und trainiert. Der Wind ist unser Freund! Regen ist nicht schlimm! Gute Kleidung und eine gute gewachste Sehne geben dem Bogenschützen selbstvertrauen und er glaubt an sich!

Konzentrationsprobleme

Der Bogenschütze ist nicht ganz bei der Sache und lässt die Pfeile im Laufe des Turniers flutschen. Hier fehlt es an Motivation und der Bogenschütze ist nicht frei. Der Bogenschütze empfindet den Schuss nicht als Freude, sondern beschäftigt sich offen-

sichtlich mit schlechteren Passen oder gar mit Dingen, die nichts mit dem Bogenschießen zu tun haben.

Der Bogenschütze konzentriert sich bei jedem Schuss aufs Neue und empfindet Freude am Nachhalten! Es gibt keinen Raum für Zweifel oder anderen Gedanken!

Defekte am Bogen

Ein Defekt am Bogen hat schon viele gute Bogenschützen aus der Bahn geworfen. Im Training müssen daher Defekte geübt und trainiert werden. Der Bogenschütze muss eine Ersatzsehne aufziehen und am besten auch eine Mittenwicklung erneuern können. Der Bogenschütze muss die Standhöhe und den Tiller einstellen können. Der Bogenschütze muss einen Nockpunkt setzen können. Der Bogenschütze kann eine Pfeilaufgabe ankleben. Der Bogenschütze ist für sein Material verantwortlich und ist in der Lage, in Ruhe innerhalb von Minuten alle Defekte zu beheben. Wenn der Bogenschütze diese Fähigkeit hat, kann ihn ein technischer Defekt auch nicht aus der Ruhe bringen. Einfach die rote Fahne heben und vom Kampfrichter Reparaturzeit einfordern und anschließend die Pfeile nachschießen.

Weitere Punkte als Aufzählung weiterer kritischer Situationen, die geübt werden könnten:

- Unterbrechungen und Verzögerungen beim Turnier
- Leichtsinnsfehler
- letzter Schuss in der Passe
- wenn eine neue Bestleistung möglich scheint
- ideale Bedingungen (es fehlen die Ausreden)
- Unzufriedenheit
- u. v. m.

Der Bogenschütze überlegt, was ihm bei einem Turnier alles zustoßen könnte und versucht, jede Situation für sich selber zu nutzen und stets das Positive darin zu sehen. Es ist sehr wichtig, dass der Bogenschütze alles mit einer positiven Grundeinstellung nimmt. Das Schlechte sehen können die meisten, aber die erfolgreichen Bogenschützen haben eine positive Grundeinstellung.

Diese positive Grundeinstellung ist erlernbar und kann von jedem Menschen erreicht werden. Hierfür muss man allerdings schon von Tagesbeginn an lernen, alles von einer positiven Seite aus zu betrachten.

Im Training kann man viele Dinge trainieren. Der Mensch ist geneigt, jene Dinge zu trainieren, die Spaß machen und die man auch gut beherrscht. Der erfolgreiche Sportler hingegen trainiert die Dinge, die einem wehtun. Der Bogenschütze wird vor allem dann besser, wenn er sich um seine größten Schwächen kümmert und diese trainiert und eventuell sogar in eine Stärke verwandeln kann.

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"