

Positive Grundhaltung als Basis beim Bogenschießen

Der Bogenschütze muss sich positiv auf das Bogenturnier einstellen. Während des Bogenturniers gibt es eine Vielzahl an Störungen, die vom Bogenschützen positiv aber auch negativ wahrgenommen werden können. Es ist wichtig, stets das Positive zu betrachten.

Beispiel 1: Der Kampfrichter läßt nachschießen

In dieser Phase wird der Bogenschütze aus seinem Schießrhythmus genommen und schnell kann sich hier Ärger aufbauen, der dem Bogenschützen beim nächsten Schuss sicherlich nicht helfen wird. Wenn andere Bogenschützen nachschießen, dann kann man dies sehr wohl auch positiv sehen. "Prima, ich habe eine längere Pause!" Oder, "toll, ich habe nun die Möglichkeit mein Material zu checken und die Standhöhe zu kontrollieren".

Beispiel 2: Das Wetter schlägt um und es beginnt zu regnen

Bogenschießen ist eine Freiluftsportart und Regen gehört wie die Sonne zu unserem Sport. Der positiv denkende Bogensportler freut sich und weiß, dass er nun einen Vorteil gegenüber den Mitschützen hat, da viele bei Regen nicht so gut schießen. Da der Bogenschütze nach Möglichkeit bereits öfter im Regen geschossen und trainiert hat, ist die Bogenkleidung auch auf Regen abgestimmt und der Bogenschütze hat genügend Erfahrung über den Pfeilflug bei Regen. Also kann Regen nichts Negatives sein, sondern nur positiv vom Bogenschützen wahrgenommen werden.

Beispiel 3: Der Bogenschütze schießt einen Robin und zwei Pfeile sind kaputt

Dieser Robin Hood Schuss mag vielleicht 50 Euro gekostet haben und man hat nun 2 Pfeile weniger, die man in diesem Turnier verwenden kann. Aber ist es nicht klasse, einen Robin-Hood-Schuss erlebt zu haben?

Im Leben und im Turnier gibt es eine Fülle von Ereignissen. Alle Ereignisse beeinflussen uns. Es ist für den Bogenschützen wichtig, dass er bei allen Erlebnissen und Vorkommnissen stets das Positive darin sieht.

Anhand der Beispiele kann man ahnen, wie schnell man sich über irgendwelche Dinge ärgern kann. Aber für den perfekten Schuss zählen der unbedingte Wille, eine körperliche Entspannung und eine tiefe innere Zufriedenheit. Gerade diese innere Zufriedenheit macht auf dem Turnier viele Ringe aus.

Seid Zufrieden! Seht stets nur das Positive! Befreit euch auf dem Schießgelände von allen Dingen die nichts mit dem eigentlichen Schussablauf zu tun haben.

Zum Bereich des mentalen Trainings gehört eine positive Grundhaltung. Der Bogenschütze kennt seine Fähigkeiten und versucht nicht, den Pfeil zu schießen, sondern der Bogenschütze konzentriert sich auf seine Technik und schießt den Pfeil.

Versuchen können andere, einfach machen (tun) nur wenige. Der Bogenschütze eignet sich positives Denken an und lässt keinen Spielraum für negative Gedanken. Alle

Ereignisse, die im Laufe des Tages auf den Bogenschützen einprasseln, müssen vom Bogenschützen stets positiv eingeordnet werden.

Der Bogenschütze:

- konzentriert sich auf das Wesentliche und lässt negativen Gedanken keinen Raum.
- ärgert sich nicht über Misserfolge, sondern hakt Fehlschüsse ab und konzentriert sich auf den nächsten Schuss. Fehlschüsse gehören zum Bogenschießen wie die Treffer ins Gold.
- fokussiert sich auf den Schussablauf und das Gerät und schafft sich dadurch im Idealfall in eine Art leeren Raum. Der Bewegungsablauf ist sehr schwierig durchzuführen und erfordert unsere volle Konzentration. Während des Bogenschießens gilt volle Konzentration, in den Pausen darf man sich gerne unterhalten.
- hat den Willen: Ich tue es!! - (Nicht: ich hoffe ...).
- kann sich positiv selbst steuern. Schießt der Bogenschütze z.B. die Folge 10, 10, 6, dann kann er sich über die 6 sicherlich sehr ärgern. 10, 10, 6 ergibt 26 - wenn der Bogenschütze 9, 9, 8 schießt, ist dies ebenfalls 26. Eine 26 ist sicherlich eine gute Passe. Die Selbststeuerung ist wichtig!

Im Sport ist Disziplin gefragt!

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"