http://www.bogenundpfeile.de/

EFFEKTIV TRAINIEREN

Erstellt von:
Uwe Losse - Trainer C Bogenschießen 21.01.2012

Effizient trainieren

- trainieren mit Plan
- Ziele definieren und diese Ziele auch systematisch verfolgen
- gezielt mit Techniktraining, Krafttraining und Wettkampftraining die persönliche Entwicklung fördern
- die persönliche Entwicklung im Schießbuch festhalten

Das Schießbuch

- das Schießbuch enthält eine Beschreibung des Schussablaufs
- alle Materialdaten des Bogens (Auszuglänge, Zuggewicht, Pfeile, Spitzen, Sehne, u. v. m.)
- die Visiereinstellung, auch Abhängigkeiten der Wetterlage
- jedes Training wird in positiver Form vermerkt und eine Aufgabe für das nächste Training notiert

Trainingsplan erstellen

- die Erstellung eines Trainingsplanes sollte zusammen mit einem Trainer vorgenommen werden, mit dessen Hilfe die Ziele der Saison abgestimmt und in einen Trainingsplan umgesetzt werden
- Die Saison der Bogenschützen ist zweigeteilt, ein Höhepunkt in der Halle und ein Höhepunkt im Freien
- Einsteiger und fortgeschrittene Bogenschützen legen den Saisonhöhepunkt auf die Bezirksmeisterschaft, erfahrene Leistungsschützen auf die Landesmeisterschaft oder Deutsche Meisterschaft

Elemente des Trainings

- **Elementetraining**; bei dem ein bestimmter Teil des Bewegungsablaufs besonders geübt wird
- **Bewegungsablauftraining**; bei dem der Bewegungsablauf insgesamt trainiert wird
- **Krafttraining (allgemeines und spezielles Krafttraining)**
- **Trefferbildtraining**
- **Leistungskontrollen** und **Wettkampftraining**

effizientes Training

- ein effizientes Training verbindet die unterschiedlichen Elemente des Trainings zur <u>richtigen Zeit</u> und mit der <u>richtigen Intensität</u>
- effizientes Training wird stets mit positiver Grundhaltung ausgeführt, für gute Dinge soll man sich auch selbst loben
- mentales Training: Den Schussablauf mehrmals täglich im Kopf ausführen und damit den Reiz auf das Gehirn verstärken(z. B. im Bad, vor dem Bügeln, vor dem Schuhe binden, im Bett, etc.).

häufiger Trainingsfehler

* **stetiges Bogenschießen auf die Wettkampfauflage** unterbindet die persönliche Weiterentwicklung

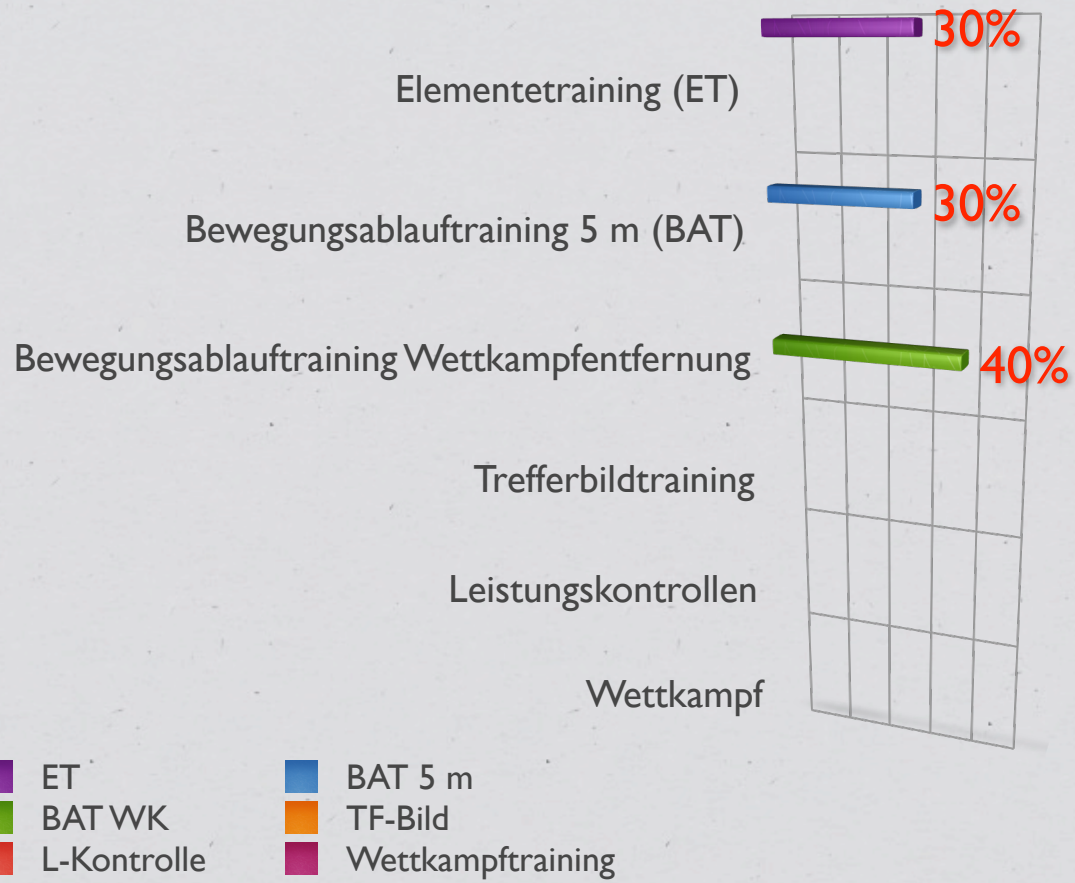
➡das Zielen erfordert viel Konzentration und nimmt das Gehirn komplett ein; Schießfehler werden verstärkt und nicht unterbunden

➡bei Fehlschüssen ist der Bogenschütze unzufrieden und trainiert das „Kopfschütteln“, anstelle des Bewegungsablaufs. Als Folge stagniert oder sinkt die Leistung und häufig wird das Hobby aufgegeben oder in eine andere Bogenart geflüchtet.

http://www.bogenundpfeile.de/

Saisonstart nach Pause

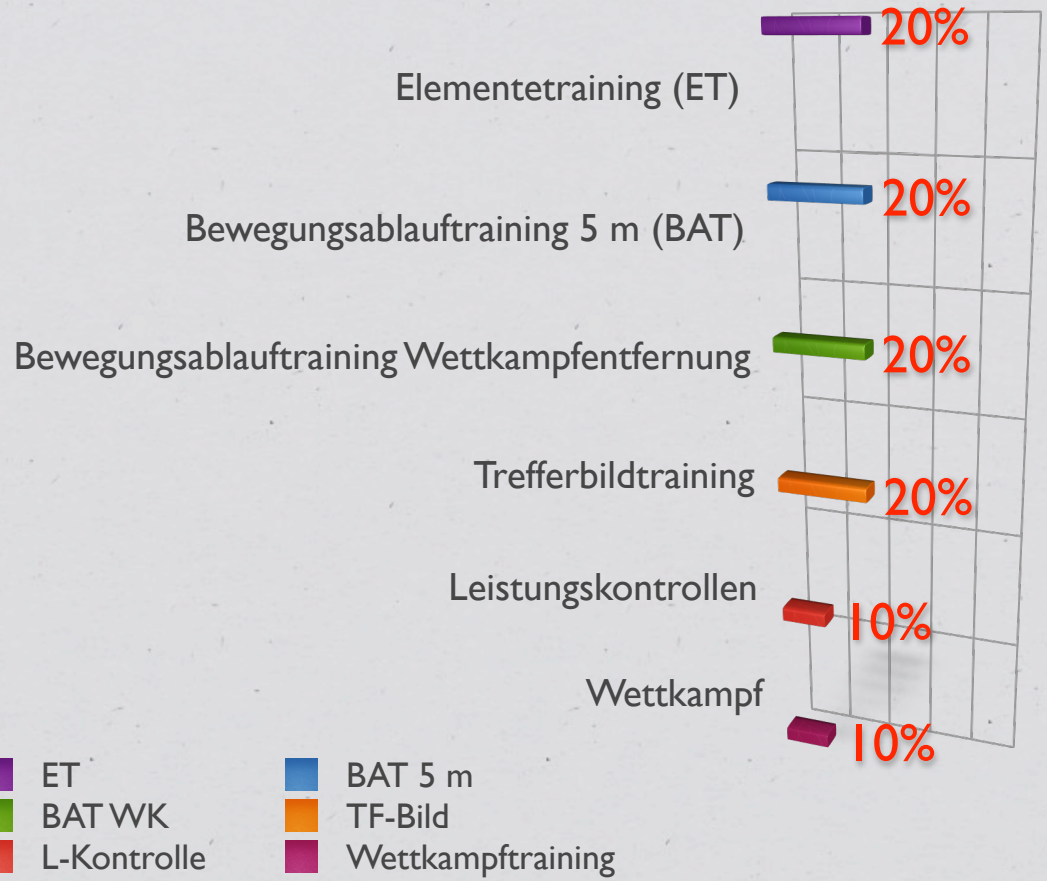
(Beispiel: Wintersaison Oktober)



http://www.bogenundpfeile.de/

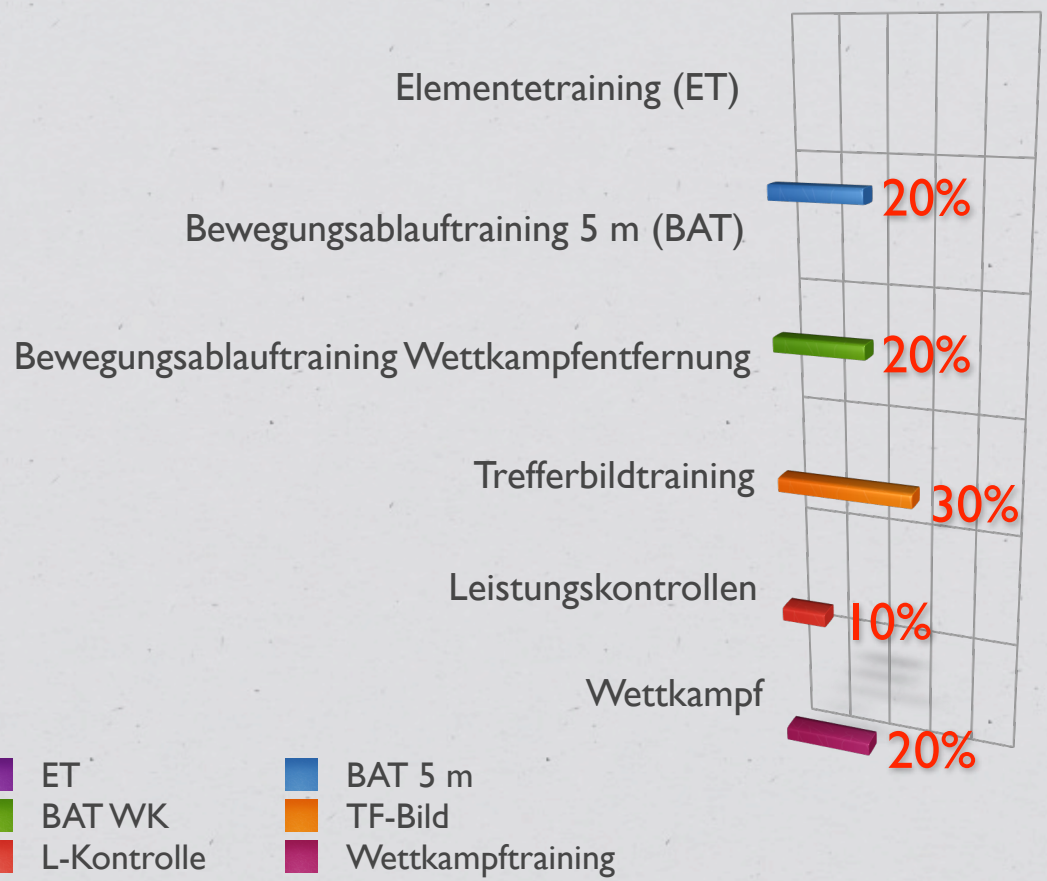
Saisonanfang

(Beispiel: Wintersaison November)



Erste Wettkämpfe

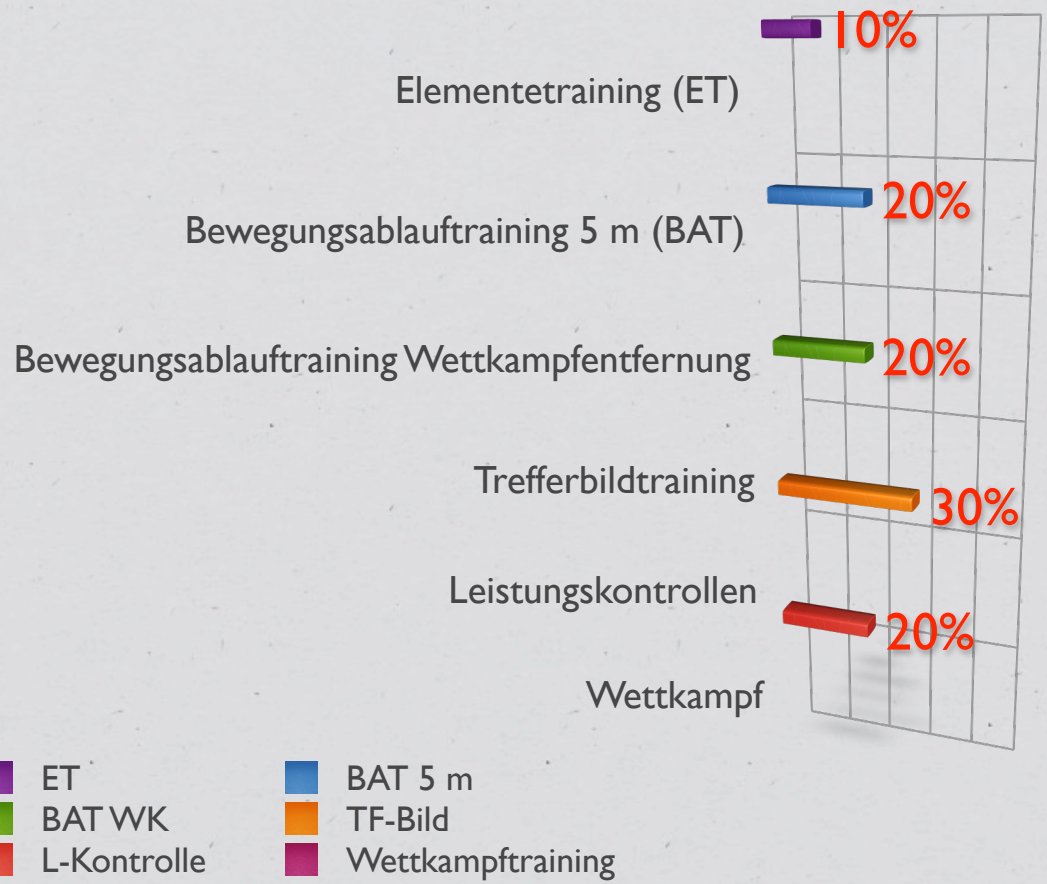
(Beispiel: Wintersaison Dezember)



http://www.bogenundpfeile.de/

Vervollkommnung

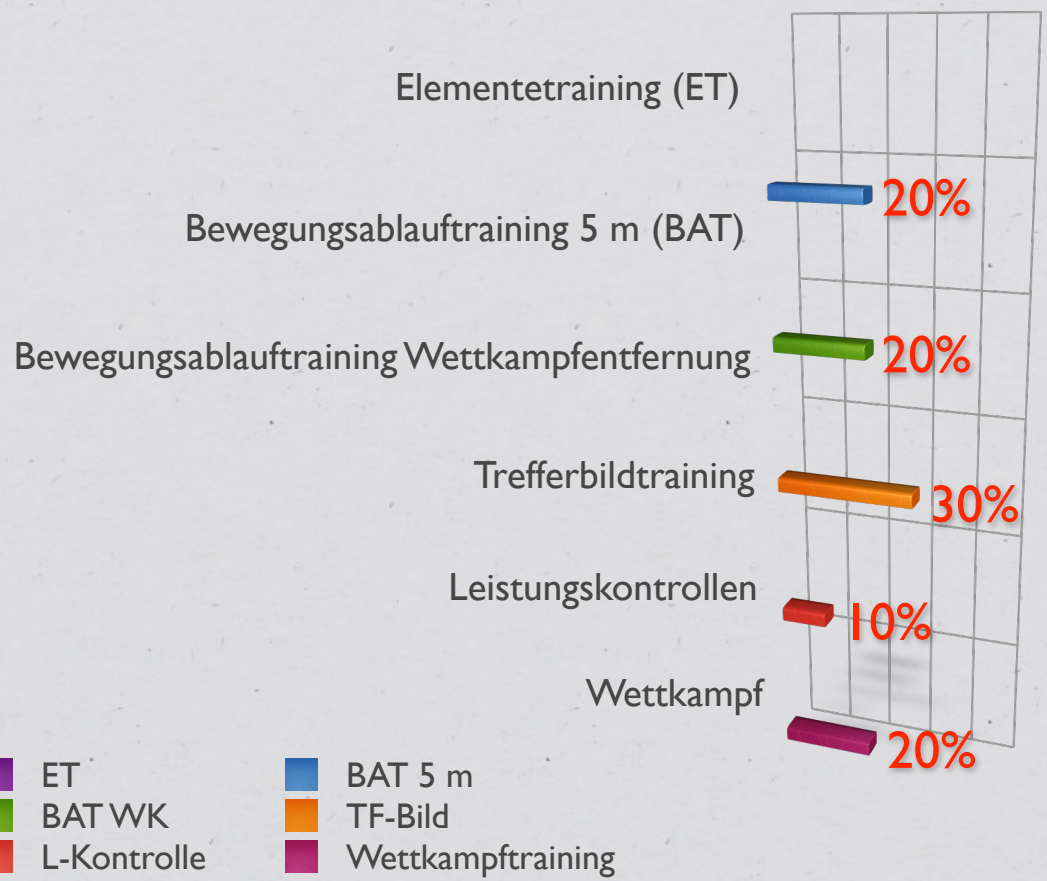
(Beispiel: Wintersaison Januar)



http://www.bogenundpfeile.de/

Wettkampfzyklus

(Beispiel: Wintersaison Februar - März)



Pause

(Beispiel: März, anschließend Neuaufbau für die Außensaison)

Krafttraining

Das Krafttraining sollte einmal wöchentlich in den Trainingsplan aufgenommen werden

Das Krafttraining nicht zu beginn des Trainings, sondern stets am Ende ausführen (zu Beginn wird Technik trainiert).

Das Krafttraining stört den erlernten Bewegungsablauf, es ist wichtig anschließend auf kurze Entfernung saubere Technikschüsse abzugeben (z. B. 3 x 4 Pfeile) und mit dem Deuserband den Schussablauf ebenfalls sauber durchzuführen (3 x 4 mit links und rechts)

Übungen für Krafttraining

★Das Zuggewicht des Bogens um 4 lbs erhöhen (setzt voraus, dass man 4 lbs stärkere Wurfarme besitzt)

★Den Bogen bis zum Klick (Anker) ausziehen und dort 5 sek. halten und dann lösen (3 x 4 Pfeile)

★Den Bogen bis zum Klick (Anker) ausziehen und dort 5 sec. halten und dann absetzen (3 x 4 Pfeile)

★Den Bogen bis zum Klick ausziehen und dort 4 sec. halten und dann wieder leicht nach vorne nachgeben um dann sofort wieder in den Anker zu gehen und sauber zu lösen (3 x 4 Pfeile)

Übungen Elementetraining (ET)

★schießen mit dem Deuserband auf einem Luftkissen

★übertrieben nach hinten lösen

★normal Bogenschießen, aber beim Schießen die Konzentration auf einen Punkt des Ablaufs lenken (z. B. Stand, Griff in den Bogen, Sehne, Bogenschulter, Anker, Kopfhaltung, Lösen, Nachhalten)

★weiches Greifen in die Sehne (Finger entspannen) und leicht an der Sehne ziehen und frühzeitig lösen (vor dem Anker). Die Übung wiederholen und immer weiter zum Anker führen.

Bewegungsablauftraining (BAT)

- ★Blindschießen
- ★Schießen mit dem Deuserband abwechselnd mit der rechten und der linken Hand (jeweils 3 x 4)
- ★Schießen mit 4 lbs leichteren Wurfarmen
- ★Schießen ohne Auflage auf kurze Entfernung
- ★Schießen auf die Wettkampfentfernung ohne Auflage
- ★Schießen auf die Wettkampfentfernung mit einer größeren Auflage

Wettkampftraining

★Alleine auf der Schießlinie stehen und schießen während andere zuschauen

★mit einem Kameraden um „Gummibärchen“ schießen

★plötzlicher Lärm (z. B. Köche mit Pfeilen fallen lassen)

★Wettkampf simulieren, 3 Einschießpassen und dann ein Turnier schießen mit aufschreiben (Leistungskontrolle)

★Visiereinstellungen erlernen, wie viele Klicks braucht das Visier von Gold zu Rot?

Trefferbildtraining

- ★Schießen auf senkrechte schmale Streifen (4 cm)
- ★Schießen auf waagerechte schmale Streifen (4 cm)
- ★Schießen auf einen Korken
- ★Schießen auf einen Bierdeckel
- ★Schießen auf eine halbe Wettkampfauflage
- ★Schießen auf die Wettkampfauflage

Trainingsintensität

- Einsteiger in den Bogensport, beginnt die technische Ausbildung bei 2 - 3 Trainingseinheiten/Woche mit 50 - 80 Pfeile (6-12 Monate)
- Grundlagentraining, fortgeschrittener Bogenschütze; trainiert 3 - 4 mal die Woche mit 80 - 100 Pfeilen (ca. 2 Jahre)
- Turnierschütze; trainiert 3 - 4 mal die Woche mit 100 - 130 Pfeilen
- Zum Training gehört auch 2 x wöchentlich ein Ausdauertraining (Laufen oder mit dem Fahrrad fahren)

Quelle: Angaben aus dem Lehrmaterial für Trainer vom Rheinischen Schützenbund

Trainingsgrundsätze

- Niemals eintönig trainieren, sondern dem Gehirn stets neue Reize bieten.
- Das Training abwechslungsreich gestalten und Elementetraining, Bewegungsablauftraining, Trefferbildtraining und Krafttraining miteinander kombinieren.
- In der Anzahl der Passen, den Auflagen, dem Standort variieren. Auch bei großer Hitze und auch bei Regen trainieren um Erfahrungswerte zu sammeln.
- Persönliche Erfahrungen im Schießbuch festhalten.

http://www.bogenundpfeile.de/

EFFEKTIV TRAINIEREN
VIEL ERFOLG!

Erstellt von:
Uwe Losse - Trainer C Bogenschießen
Quelle: Lehrmappe des Rheinischen Schützenbund