

Trainers Corner

von Thomas Rufer, Trainingsverantwortlicher BVB

Was ist es, das uns Bogenschützen antreibt, dass wir Tag für Tag, Jahr für Jahr diesen herausfordernden Sport verfolgen?

Ein Aspekt kann die ewige Jagd und Suche nach der Perfektion sein. Denn sind wir ehrlich: Wer von uns möchte nicht besser Schiessen können?

Die Suche nach der Perfektion... Dieser Weg ist ein langer und steiniger. Doch wie können wir die Spur behalten und verhindern, dass wir uns unterwegs verirren? Braucht es dazu nicht einen Wegweiser und eine Hilfestellung?

Sicher braucht es die! Der Wegweiser ist der Trainingsplan und die Hilfestellung (das Logbuch) für unterwegs ist das Trainingsjournal. Auf den Trainingsplan gehe ich in diesem Text nicht ein, da er das Thema eines anderen Trainers Corner sein wird. Wohl aber möchte ich mich hier etwas genauer mit dem Trainingsjournal befassen.

Warum ist das Trainingsjournal so wichtig?

„Es widerspiegelt ja nur die Vergangenheit und das ist nicht dort wo ich lebe!“. Wohl wahr.

Es ist aber so, dass nur der Dumme immer wieder denselben Fehler macht. Der Kluge macht immer wieder neue.

Denn aus Fehlern kann man lernen, kann man sich verbessern.

Da ist es logisch, dass man aus der Vergangenheit, den vergangenen Fehlern, lernen sollte und hoffentlich auch möchte.

Und genau hier kommt das Trainingsjournal zum Tragen! Jetzt und heute weiss ich nicht, ob das, was ich mache, wie ich es mache, gut oder schlecht ist. Die Zeit wird es zeigen.

Was die Zeit aber leider auch zeigt, ist, dass die Erinnerung an ein Gefühl beim Schiessen, ein Grund warum man etwas macht, wie man es macht, **sehr** schnell nachlässt. Aus genau diesem Grunde braucht es für alle die weiterkommen wollen unbedingt ein Logbuch! Das Trainingsjournal.

Denn mit seiner Hilfe kann man unverfälscht in die Vergangenheit schauen und analysieren, warum ich damals in der Vergangenheit etwas gemacht und versucht habe. Heute weiss ich, ob es gut oder ein Irrtum war.

In der Gegenwart kann ich aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen.

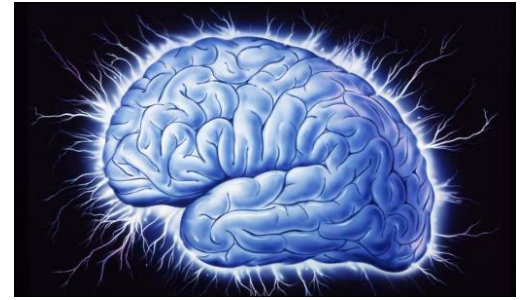
Ohne Trainingsjournal wäre dieses Lernen mehr Zufall und sehr unstet. Das Lernen wäre ohne Trainingsjournal nur schwer möglich; ich würde dieselben Fehler wieder und wieder machen, da ich mich nicht wirklich an exakte Details eines Gefühles während eines Schusses von vor einem Jahr erinnern kann.

Dank dem Trainingsjournal erst bin ich in der Lage, aus den Fehlern der Vergangenheit effizient und unvoreingenommen zu lernen.

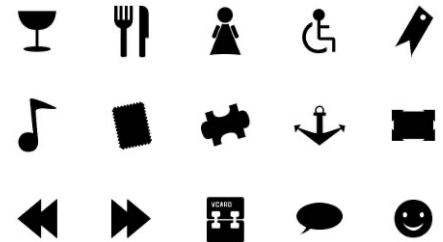


Schön und gut. Aber worauf muss man achten beim Führen eines Trainingsjournals?

1. Die erste Regel ist, dass es nichts (!) gibt, dass man da nicht reinschreiben könnte und dürfte. Denn nur was man schreibt, kann man später wieder lesen und daraus lernen.
2. Die zweite Regel ist, dass es sofort gemacht werden sollte. Bereits auf dem Nachhauseweg geht viel vom Wissen und Erinnerung verloren. Das Ultrakurzzeitgedächtnis, welches unter anderem auch die physischen Gefühle speichert, ist nach ca 30 Sekunden wieder leer.
Also: Das Journal immer griffbereit haben und eure Sachen sofort einschreiben. Und: Wie wollt ihr zeitnahe etwas einschreiben, wenn das Journal 20km entfernt in einem Regal liegt? Nur wenn es immer dabei ist, so könnt ihr damit arbeiten.



3. Die dritte Regel ist, dass es euch was sagen muss. Nicht dem Kollegen oder sonst wem. Ihr dürft eine eigene Nomenklatur verwenden, Symbole, Begriffe... Euch sagt es vielleicht etwas, wenn das Gefühl beim Schiessen „Rumplig“ oder „Grün“ war. Jemandem anderes wird das nicht viel sagen... Aber für EUCH kann es sehr vielsagend sein.



Und noch einige zusätzliche Tipps:

- Benutzt nicht zu dicke Journale. Je dicker und schwerer es ist, desto weniger oft schleppt ihr es mit.
- Wenn ihr ein etwas dickeres Buch nehmt, so seid sicher, dass es eine gute Bindung hat! Es bringt nichts, wenn das Ding nach 2 Monaten und erst 20% vollgeschrieben auseinanderfällt.
- Als geeigneten Ort für die Aufbewahrung hat sich der Bogenkoffer erwiesen. Denn den habt ihr beim Schiessen immer dabei und müsst somit nicht mehr ans Journal-Mitnehmen denken. Solange es in den Koffer passt, kann es auch etwas dicker sein. Siehe aber den Punkt oben...
- Habt keine Angst vor „zu viel“. Es gibt nur ein „zu wenig“ oder „genug“ Inhalt.
- Ihr könnt nicht nur schreiben, sondern auch Zeichnen... Grafiken, Skizzen usw. sind oftmals vielsagender als 2 Seiten Text.
- Benutzt zum Einschreiben keinen Filzstift. Bei Feuchtigkeit zerfliesst der oftmals und bei höheren Temperaturen läuft er manchmal aus. Ich rede aus Erfahrung... ☺
Ein Kugelschreiber schmiert nicht und läuft nicht aus (Sofern gute Qualität). Er ist für das Journal ideal, da er auch (nicht so wie ein Bleistift) quasi nicht ausbleicht oder abreibt.
- Sofern es die Grösse zulässt, ist es allenfalls sinnvoll, das Journal in einem Klarsicht-Druckbeutel („Zip-Bag“) aufzubewahren. Dadurch ist es hervorragend gegen Feuchtigkeit geschützt. Da ihr es auch an Turnieren dabei haben werdet, an denen es schonmal regnen kann -ist die Wasserfestigkeit durchaus wichtig.
- Auf die erste Seite oder die Innenseite des Umschlages gehören eure KOMPLETTEN Kontaktdaten inkl. Land, eMail, Handy / Tel mit Landeskennung. Schreibt, dass es Finderlohn gibt. Denn euch sollte das Journal auch etwas wert sein...
- Darüber reden bringt nichts! **Machen müsst ihr es.**

