



Hard & Soft

Mentaltraining mit Software – Ist das möglich?

Es war eigentlich nur eine Frage der Zeit, bis eine dementsprechende Software speziell auf die Bedürfnisse des Bogensports abgestimmt, auf dem Markt erscheinen wird. Es gibt mittlerweile sehr viele Programme, welche das Scoring vereinfachen oder auch sehr vernünftige und zuverlässige Visierskalen berechnen, aber **HIT THE GOLD** bezieht sich rein auf die Vorgänge in unserem Gehirn vor und während dem Schuss. Und die Software hat so Einiges zu bieten, wenn man sich für Mentaltraining im Sport interessiert.

Aber was bedeutet „Mentaltraining“ bezogen auf sportliche Aktivitäten? Ich habe im Vorfeld schon einige Bücher darüber gelesen, mit einigen Mentaltrainern gesprochen und auch gearbeitet und praktiziere mentales Training schon eine Weile lang. Die ursprüngliche Definition von mentalem Training ist,

„das wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren praktische Ausübung“. Mittlerweile fließen aber auch zu den motorischen Fähigkeiten die kognitiven Fähigkeiten mit ein, das bedeutet, die reine geistige Vorstellung der auszuführenden Aktivität wird gepaart mit psychischen Aspekten, wie z.B. dem

Entgegenwirken von Versagensängsten, Lampenfieber, Nervosität, etc. Eine sehr gute Kombination, wie ich finde und vor allem auch sehr hilfreich.

Sind wir mal ehrlich, die Meisten von uns wissen, dass 90% eines Schusses im Kopf statt finden, sich aber nur die Wenigsten wirklich ernsthaft mit Mentaltraining beschäf-

tigen. Man geht lieber auf den Platz, um eine Runde zu schießen, da der Mensch dazu neigt, ein Ergebnis, einen realen Vergleich sehen zu wollen.

Hit the Gold verzichtet auf kognitives Training und beschäftigt sich fast ausschließlich mit den motorischen Fähigkeiten unter Verwendung der „Elektroenzephalografie“ (EEG), d.h., es wird die Technik zur Aufzeichnung der elektrischen Aktivität des Gehirns effektiv genutzt, um Vorgänge im Gehirn kurz vor und auch während des Schusses zu verdeutlichen, zu analysieren und dementsprechend zu verbessern bzw. zu trainieren.

Entwickelt von Ärzten, Wissenschaftlern, Trainern und Weltklasseschützen wie Domagoj Buden sowie Mario Vavro, wurde Hit the Gold