

Inhalt

Vorwort	11	Teil III: Anatomisch-physiologische Grundlagen – Konsequenzen für die Trainingspraxis.	33
Teil I: Geschichte des Bogenschießens	13	Allgemeine Grundlagen	34
Bogenschießen in der Vorzeit.	14	Der Konsistenz-Index	34
Archäologische Funde	14	Der Ökonomie-Index	39
Der Bogen als Jagdwaffe	14	Hauptmuskelgruppen im	
Der Aufbau des Bogens	15	Bogenschießen	39
Bogenschießen im Altertum	15	Beteiligtes Muskelkorrelat	39
Pfeil und Bogen der alten Kulturen	15	Hauptmuskelgruppen im Vollauszug	
Der Angular-Composite-Bogen	15	und Anker	42
Der türkische Bogen	16	Hauptmuskelgruppen in der	
Bogenschießen als Wettkampfform	16	Klickerphase (Endzug und -druck)	42
Bogenschießen im Mittelalter	17	Klassifizierung des Lösen	45
Pfeil und Bogen als Kriegswaffen	17	Ausgewählte Einflussfaktoren	
Der englische Langbogen	17	auf die Trefferquote	49
Bogenschießen als sportlicher	19	Der Bogenarmtremor	49
Wettkampf	19	Die Pektoralis-Kontraktion	52
Bogenschießen in der Neuzeit	19	Die T-Form	53
Bogenschießen als Sport- und	19	Die Sinnesorgane	55
Freizeitbeschäftigung	19	Die Pulsfrequenz	65
Bogenschießen in Deutschland.	20		
Der internationale			
Bogenschützenverband	20	Teil IV: Trainingswissenschaftliche Grundlagen des Hochleistungstrainings	69
Bogenschießen und die			
Olympischen Spiele	20	Begriffsbestimmung	70
		Hauptaufgaben des Trainings	
Teil II: Das Anforderungsprofil		im Bogenschießen	71
beim Bogenschießen	23	Aufgaben des wettkampfspezifischen	
	23	Trainings	71
Begriffsbestimmung	24	Sportliche Leistungsfähigkeit und	
Leistungsbestimmende Faktoren	24	Belastungskomponenten.	71
beim Bogenschießen	24	Trainingsprinzipien	72
Physische Leistungsfaktoren	24	Prinzipien der Belastung	73
Psychische Leistungsfaktoren	27	Prinzipien der Zyklisierung zur	
Soziale Leistungsfaktoren.	30	Sicherung der Anpassung	76

Prinzipien der Proportionalisierung	77	Teil VI: Das Training der konditionellen und koordinativen Leistungsfaktoren des Bogenschützen	131
Planung, Organisation und Auswertung des Trainingsprozesses	79	Das Training der konditionellen Fähigkeiten	132
Begriffsbestimmung	80	Ausdauertraining	132
Ziele der Trainingsplanung	80	Begriffsbestimmung	132
Arten von Trainingsplänen	81	Für das Bogenschießen relevante Arten der Ausdauer und deren Bedeutung	132
Erarbeitung von Trainingsplänen	84	Methoden des Ausdauertrainings	135
Die Nachbereitung und Auswertung des Trainingsprozesses	87	Inhalte des Ausdauertrainings	136
Trainingssteuerung und Leistungdiagnostik	88	Die Bedeutung von Ausdauertests für Bogenschützen	136
Trainingssteuerung	88	Periodisierung des Ausdauertrainings des Bogenschützen	137
Leistungsdiagnostik	92	Methodische Grundsätze	138
Der langfristige Trainingsprozess im Hochleistungsbogenschießen	94	Krafttraining	138
Gliederung des langfristigen Trainingsprozesses	94	Begriffsbestimmung	138
Das Nachwuchstraining	95	Für den Bogenschützen relevante Arten der Kraft und deren Bedeutung	139
Das Hochleistungstraining	98	Methoden des Krafttrainings	139
Periodisierung im Bogenschießen	99	Inhalte des Krafttrainings	142
Begriffsbestimmung	99	Die Bedeutung von Krafttests im Bogenschießen	146
Makro-, Meso-, Mikrozyklus und Trainingseinheit	100	Periodisierung des Krafttrainings des Bogenschützen	149
Einfach- und Doppelperiodisierung	107	Methodische Grundsätze	151
Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode	112	Beweglichkeitstraining	152
Teil V: Das Auf- und Abwärmen	123	Begriffsbestimmung	152
Das Aufwärmen	124	Für den Bogenschützen relevante Arten der Beweglichkeit und deren Bedeutung	152
Begriffsbestimmung	124	Methoden des Beweglichkeitstrainings	152
Arten des Aufwärmens	124	Inhalte des Beweglichkeitstrainings	153
Aufwärm-Basisprogramm für den Bogenschützen	126	Die Bedeutung von Beweglichkeits- tests im Bogenschießen	153
Das Abwärmen	126	Periodisierung im Beweglichkeits- training	155
Begriffsbestimmung	126	Methodische Grundsätze	155
Arten des Abwärmens	126	Das Training der im Bogenschießen relevanten Schnelligkeitsfaktoren	156
Abwärm-Basisprogramm für den Bogenschützen	129	Begriffsbestimmung	156
		Die Bedeutung der Reaktions-, und Wahrnehmungsschnelligkeit im Bogenschießen	156

Die Bedeutung der Aktions schnelligkeit im Bogenschießen	157	Die Vorarbeit (Vollauszug und Ankern)	205
Das Training der koordinativen Fähigkeiten	157	Die Klickerphase (koordinierte Druck-Zug-Bewegung und Lösen)	210
Begriffsbestimmung	157	Die Übergangsphase (Nachhalten und Übergang)	214
Spezielle Prinzipien der koordinativen Fähigkeiten	158	Komplexe Betrachtungen der Schießtechnik – Begründungen und Konsequenzen für die Trainingspraxis	216
Koordinative Fähigkeiten – allgemeine Grundlagen	158	Das Zeitmuster	217
Die Bedeutung der Analysatoren für die Leistungsfähigkeit des Bogenschützen . .	159	Der Sehnenschatten	217
Bogenschießrelevante Komponenten der koordinativen Fähigkeiten und deren Bedeutung	160	Das Zielen	218
Methoden zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten	166	Der Klicker	219
Inhalte zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten	166	Das Techniktraining des Bogenschützen	222
Die Bedeutung von Test- und Kontrollübungen für Bogenschützen . . .	169	Begriffsbestimmung	222
Methodische Grundsätze	171	Typen des Techniktrainings	222
Teil VII: Technik und Techniktraining des Bogenschießens	173	Methoden des Techniktrainings	226
Die Technik des Bogenschießens	174	Inhalte des Techniktrainings	227
Begriffsbestimmung	174	Die Bedeutung von Kontroll- und Testverfahren im Techniktraining	235
Komponenten der Technik im Bogenschießen	174	Periodisierung des Techniktrainings	236
Bedeutung der Technik im Bogenschießen	174	Methodische Grundsätze zum Techniktraining	236
Faktoren, welche die Technik des Schützen beeinflussen können	175	Teil VIII: Taktik und Taktiktraining des Bogenschießens	239
Technikmodelle im Bogenschießen	176	Die Taktik im Bogenschießen	240
Konzepte und Modelle als Leitfäden der Schießtechnik	176	Begriffsbestimmung	240
Schießtechnik – Phasen des Schießablaufs	187	Komponenten der Taktik im Bogenschießen	240
Elementare Betrachtungen der Schießtechnik – Begründungen und Konsequenzen für die Trainingspraxis	188	Die Bedeutung der Taktik im Bogenschießen	240
Die Einleitungsphase (Stand, Blick zur Scheibe)	188	Das Taktiktraining des Bogenschützen	241
Die Vorbereitungsphase (Griff, Fingerpositionierung, Vorspannung und Anheben des Bogens, Vorzielen)	194	Begriffsbestimmung	241
		Methoden des Taktiktrainings	241
		Inhalte des Taktiktrainings	241
		Die Bedeutung von Kontrollmaßnahmen und Tests im Taktiktraining	243
		Methodische Grundsätze zum Taktiktraining	243
		Teil IX: Psychologisches Training zur Optimierung des Bogenschießens	245
		Begriffsbestimmung	246

Aufgaben und Ziele des psychologischen Trainings im Bogenschießen	246	Periodisierung von Wettkämpfen – Wettkampfarten	295
Bedeutung und Möglichkeiten des psychologischen Trainings	248	Wettkampftraining – Handeln im Wettkampf	296
Methoden des psychologischen Trainings	248	Allgemeines Wettkampftraining	296
Verbesserung des technischen Lernprozesses	248	Methoden des allgemeinen Wettkampftrainings	296
Verbesserung der Zustandsregulation . . .	252	Inhalte des allgemeinen Wettkampftrainings	298
Verbesserung der Antriebsregulation . . .	255	Spezielles Wettkampftraining	301
Verbesserung der Aufmerksamkeitsregulation	258	Methoden des speziellen Wettkampftrainings	301
Inhalte des psychologischen Trainings . .	262	Inhalte des speziellen Wettkampftrainings	309
Verbesserung des technischen Lernprozesses	262	Kontrolle, Tests und Wettkampfdiagnostik – Ansatzpunkte eines gezielten Wettkampftrainings	311
Verbesserung der Zustandsregulation . . .	264	Methodische Grundsätze	312
Verbesserung der Antriebsregulation . . .	267	Teil XI: Coaching	315
Verbesserung der Aufmerksamkeitsregulation	271	Begriffsbestimmung	316
Bedeutung von Kontrollmaßnahmen und Tests	275	Voraussetzungen und Bedingungen für ein erfolgreiches Coaching	316
Methodische Grundsätze	276	Coaching im Bedingungsgefüge des Betreuungsprozesses	316
Teil X: Wettkampflehre und Wettkampftraining des Bogenschützen	279	Coaching unter dem Aspekt der subjektiven Voraussetzungen des Trainers	318
Der Wettkampf	280	Coaching als Verhaltenssteuerung	318
Begriffsbestimmung	280	Coaching als Feedback und Korrekturimpuls – Fehler sehen, Fehleranalyse und Fehlerkorrektur	318
Das Wesen des sportlichen Wettkampfes.	280	Möglichkeiten des Coachings in der Trainingspraxis	321
Die Bedeutung der Wettkämpfe für die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit	281	Pädagogische Möglichkeiten	321
Wettkampfprobleme	282	Psychologische Möglichkeiten	321
Wettkampfvorbereitung, -durchführung und -nachbereitung	283	Methodische Möglichkeiten	321
Die Wettkampfvorbereitung	284	Coaching in den verschiedenen Wettkampfphasen	321
Die Gestaltung der Phasen zwischen den Wettkämpfen	293	Coaching in der Vorstartphase	321
Die Wettkampfnachbereitung und -auswertung	294	Coaching während des Wettkampfes	322
		Coaching in den Wettkampfpausen bzw. unmittelbar nach dem Wettkampf	322
		Methodische Grundsätze zum Coaching	322

Teil XII: Trainingslager	325	Teil XIV: Das Material und seine Abstimmung	361
Begriffsbestimmung	326	Der Aufbau des Bogens und seine Arbeitsweise	362
Ziele des Trainingslagers	326	Der Aufbau des Bogens – Begriffsbestimmung und Bezugsgrößen	362
Ziele für den Schützen	326	Die Bauarten des Bogens	362
Ziele für den Trainer	326	Die Wurfarme und deren Aufbau	363
Bedeutung des Trainingslagers	327	Arbeitsweise und Kenngrößen des Bogens	364
Gesteigerte Lernbereitschaft	327	Die Asynchronität des Bogens – der Tiller	365
Vertiefte technisch-taktische sowie theoretische Ausbildungsblöcke	327	Der Pfeil und seine Dynamik	367
Abwechslung vom Alltag(straining)	328	Der Aufbau des Pfeils	367
Planung und Durchführung eines Trainingslagers	328	Das Schwingungsverhalten des Pfeils – das Pfeilparadoxon	367
Psychologische Aspekte	328	Das Zubehör – Aufgaben und Funktionen	367
Organisatorische Aspekte	329	Direktes Zubehör	369
Methodisch-didaktische Aspekte	329	Indirektes Zubehör	371
Probleme und Risiken	333	Die Wahl von Pfeil und Bogen	372
Übertraining und Erholungsdefizite	333	Die Wahl des Pfeils	372
Lagerkoller	335	Die Wahl des Bogens	372
Ernährungsprobleme	335	Das Tuning	373
Kontrollverfahren und Tests	335	Begriffsbestimmung	373
Teil XIII: Die Ernährung des Bogenschützen	337	Ziele des Tunings	373
Allgemeine Grundlagen	338	Einflussfaktoren des Materials	375
Die sieben Säulen der Ernährung	338	Analysemethoden des Tunings	375
Der Grund- und Leistungsumsatz	344	Die Phasen des Tunings	381
Die Ernährungsbilanzen des Bogenschützen	344	Teil XV: Bogenschießen als Freiluftsportart – das Problem des oxidativen Stress	391
Konsequenzen für die Trainings- und Wettkampfpraxis	352	Begriffsbestimmung	392
Beispiel einer ausgewogenen und bedarfsangepassten Ernährung für Bogenschützen	353	Endogene und exogene Quellen für freie Radikale	392
Grundsätze für die richtige Ernährungsweise	353	Schutzmechanismen des Körpers – Antioxidantien	395
Doping und sportliche Leistungsfähigkeit	353	Konsequenzen für den Bogenschützen	395
Historische Entwicklung des Dopings	353	Literatur	401
Begriffsbestimmung	355	Sachregister	411
Arten und Wirkungsspektrum der verschiedenen Dopingmittel	355		
Die Problematik des Dopingverbotes	357		