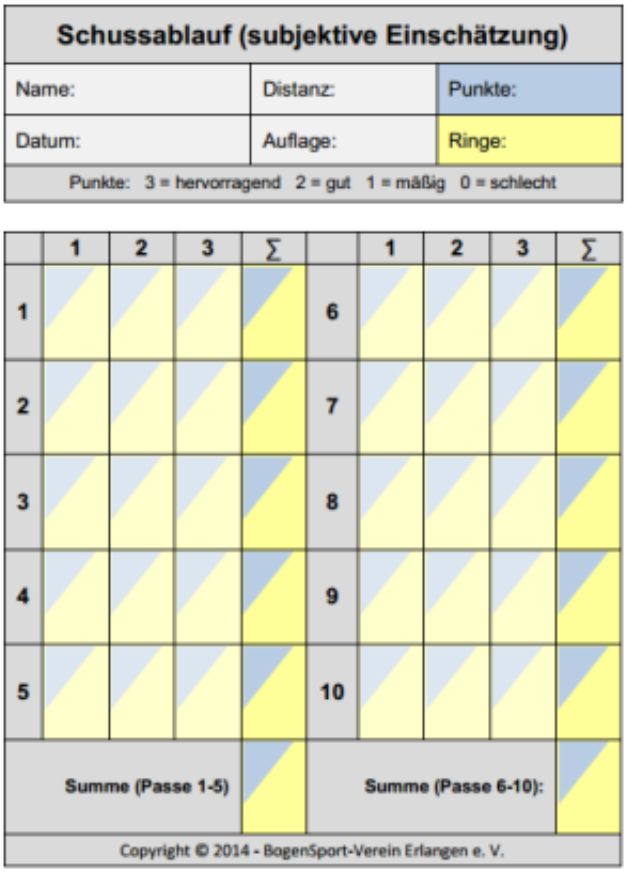
FeelingPoints



Schussablauf (subjektive Einschätzung)		
Name:	Distanz:	Punkte:
Datum:	Auflage:	Ringe:
Punkte: 3 = hervorragend 2 = gut 1 = mäßig 0 = schlecht		

	1	2	3	∑		1	2	3	∑
1					6				
2					7				
3					8				
4					9				
5					10				
Summe (Passe 1-5)					Summe (Passe 6-10):				

Copyright © 2014 - BogenSport-Verein Erlangen e. V.

oder: Die subjektive Einschätzung des Schussablaufs

Mit der auf dieser Seite vorgestellten Trainingsmethode geben wir Euch eine Möglichkeit an die Hand, die spontane Bewertung eines Schussablaufs (quasi als erweiterte Form des Nachhaltens) weiter zu verfeinern und zu verbessern, indem diese subjektive Bewertung durch ein einfaches Punkte-Schema ausgedrückt und der tatsächlich erreichten Ringzahl als objektiver Maßstab gegenübergestellt wird.

Die Methode geht zurück auf Robert Hesse. Er ist Compound-Disziplinverantwortlicher im DSB, Lizenz-A Trainer, Vizeweltmeister und hat die "Initiative zur Förderung des Compound-Schießens" (blog.promotioncompound.de) ins Leben gerufen. Wir sind mit Robert Hesse in Kontakt und er gestattet und begrüßt, dass wir uns mit der FeelingPoint Methode (im Training und auf unserer BSV-Website) beschäftigen. Vielen Dank an dieser Stelle noch einmal für die freundliche und konstruktive Korrespondenz.

Was zunächst vielleicht kompliziert klingt, ist in der Praxis ganz einfach. Jeder Pfeil erhält auf einem speziellen Schießzettel (siehe Bild rechts) neben der an der Auflage ablesbaren Ringzahl (0 .. 10) zusätzlich eine frei wählbare Punktezahl (0 ... 3), die den "Zufriedenheitsgrad" des Schützen mit dem Schussablauf ausdrückt und völlig unabhängig von der erreichten Ringzahl sein soll. Diesen speziellen Schießzettel stellen wir Euch auf dieser Seite als Download zur Verfügung.

Widersprechende Daten (viele Punkte / wenige Ringe oder wenige Punkte / viele Ringe) werden dabei

durchaus erwartet und gerade sie stellen den Effekt dar, der durch diese Trainingsmethode optimiert werden soll.

Diese neue Trainingsmethode trägt noch einige experimentelle Charakterzüge in sich. Sie eignet sich gleichermaßen für Recurve-, Compound- und Blankbogenschützen. Rechts- und Linkshandschützen, Viel- und Wenigtrainierer. Wirklich aussagekräftig wird sie aber erst, wenn sie regelmäßig wiederholt und über einen längeren Zeitraum beobachtet wird.

Vorbereitung

- Für jede Trainingseinheit wird zur Punkte- und Trefferaufnahme ein spezieller Schießzettel benötigt. Vier dieser Schießzettel sind in dem PDF-Datei enthalten, das auf dieser Seite zum Download angeboten wird (=> siehe Hinweis #1)
- Der Schießzettel wird vorbereitet mit der Angabe des Namens des Schützen, des aktuellen Datums, der gewählten Distanz und der zugehörigen Auflage.
- Der Schießzettel sollte jederzeit beim Schützen (z. B. in einer Köchertasche) griffbereit sein, bei 3-Pfeile-Passen kann er aber beispielsweise auch an die Scheibe/Auflage gepint werden.

Ablauf

- 30 Pfeile werden auf eine frei wählbare Distanz mit 3 bzw. 6 Pfeile/Passe (je nach Distanz) geschossen. Eine passende Auflage muss verwendet werden (=> siehe Hinweis #2).
- Unmittelbar nach jedem Pfeil wird der kompletten Schussablauf subjektiv und ohne Berücksichtigung der tatsächlich erreichten Ringzahl nach folgendem Punktesystem bewerten:

3 Punkte:	subjektiv hervorragender Schuss, kaum etwas zu verbessern
2 Punkte:	subjektiv guter Schuss, aber Verbesserungspotenzial vorhanden
1 Punkt:	subjektiv mäßiger Schuss, deutliches Verbesserungspotenzial vorhanden
0 Punkte:	subjektiv schlechter Schuss, großes Verbesserungspotenzial vorhanden

- Die Punkte der subjektiven Einschätzung werden nach jeweils 3 Pfeilen in den (hell-) blauen Ecken des Schießzettels notiert und rechts daneben in den (dunkel-) blauen Ecken aufsummiert.
- Die erzielten Ringe werden nach jeder Passe (3 oder 6 Pfeile) in den (hell-) gelben Feldern notiert und rechts daneben in den (dunkel-) gelben aufsummiert (=> siehe Hinweis #3)
- Nach jeweils 15 Pfeile werden die Punkte und die Ringe in der untersten Zeile aufsummiert.
- Am Ende werden die Summe der Punkte und die Summe der Ringe der 30 Pfeile im Kopfbereich eingetragen

Sofort-Auswertung

Eine erste Auswertung kann durch den Schützen direkt nach der Passe gleich an der Auflage erfolgen. Gestützt durch die auf dem Schießzettel eingetragenen Punktezahlen sind zu diesem Zeitpunkt die Pfeile noch in der Erinnerung präsent und der Schütze kann - ähnlich dem Effekt beim Nachhalten - die subjektive Empfindung und den objektiven Messwert als Lernerfahrung abspeichern mit der Zielsetzung, dass sich langfristig die Bewertung des Schusses durch die Punkte und die Ringe annähern.

Weiterhin kann über die Punktesumme über einen längeren Zeitraum der generelle Zufriedenheitsgrad des Schützen mit seinem Schussablauf und deren Verbindung mit der erreichten Ringzahl beobachtet werden oder ggf. sogar Korrelation zu anderen Parametern (Tageszeit, Wetter, Lichtverhältnisse, Wohlbefinden etc.) hergestellt werden.

Gerade in Situationen, in denen die vermeintlich "objektive" Ringzahl nicht die ganze Wahrheit über den Schuss sagt, kann die trainierte subjektive Bewertung des Ablaufs eine zusätzliche Informationsquelle sein und Basis für anschließende Entscheidungen. Dies kann beispielsweise interessant sein:

- Bei den Probepfeilen an einem Turnier / einer Meisterschaft, bei denen das Visier noch nicht feinjustiert wurde
- Bei widrigen Wetterbedingungen wie etwa Seiten-/Gegen-/Rückenwind
- Nach Veränderungen am Bogen oder den Pfeilen
- Während Tuningmaßnahmen (Blankschaft-, Bergertest, etc.)

Tool-Auswertung

Eine weitere Form der Auswertung ist vorstellbar, indem die erreichten Punkte und Ringe (einzeln oder in Summe) von einem Web-basierten Tool oder einem Tabellenkalkulationsprogramm (z. B. Microsoft Excel oder OpenOffice Calc) ausgewertet und grafisch dargestellt werden. Hier wären dann längerfristige Trends und Fortschritte erkennbar.

Und an dieser Stelle brauchen wir Euere Hilfe: Derzeit gibt es so ein Tool nicht, aber es existieren einige Ideen, wie solche Trainingsdaten ausgewertet und dargestellt werden können. Zur Evaluierung dieser Ideen brauchen wir reale Trainingsdaten von Euch, liebe BSV-Bogenschützen - idealerweise möglichst viele bzw. über einen längeren Zeitraum aufgenommen. Deshalb unsere Bitte: Verwendet diese Trainingsmethode und stellt uns Euere Trainingsdaten zur Verfügung. Ggf. werden wir demnächst eine Eingabemöglichkeit direkt hier auf der Website einrichten. Bis dahin dürft Ihr fleißig Schießzettel sammeln.

Durchführung

Um einen messbaren Erfolg zu haben wird empfohlen, dieses Training ganzjährig (also sowohl in der Hallen- als auch in der Freilandsaison) mindestens einmal im Monat durchzuführen und die Ergebnisse aufzubewahren. Eine höhere Trainingsfrequenz ist natürlich immer möglich.

Schützen, die am LSP-Programm des BSV-Erlangen teilnehmen, sollen dieses Training ebenfalls mindestens einmal im Monat durchführen und die Ergebnisse zusammen mit dem Trainingsbericht

abgeben. Häufiger ist natürlich immer gerne gesehen.

Download

Schießzettel (76,1 KiB)

Hinweise

#1: Es wird empfohlen, die PDF-Datei farbig auszudrucken, da einige Felder farbig kodiert sind (blau = Punkte, gelb = Ringe, hell = Zahlen eintragen, dunkel = Summe berechnen). Ein Ausdruck in Graustufen ist aber ebenfalls möglich.

#2: Bei der Verwendung eines 3er Spots ist die Zuordnung der Punkte zu den Pfeilen zur Ermittlung der Ringzahl einfach. Bei der Verwendung von Einzelauflagen kann dies speziell bei langen Distanzen schwierig sein. Es wird deshalb empfohlen, die Pfeile zu nummerieren und (z. B.) immer in aufsteigender Reihenfolge zu schießen, so dass deren Reihenfolge auf der Auflage eindeutig ist.

#3: Anders als bei der sonst üblichen Trefferaufnahme werden hier nicht die Ringe in absteigender Reihenfolge notiert, sondern die Ringe in der Reihenfolge der geschossenen Pfeile. Andernfalls wäre die Zuordnung der Punkte zu den Ringen sehr schwierig.