

# CM Archers Mind

## Bedienungsanleitung · User Guide

*Mentaltraining für Bogenschützen*

*Mental training for archers*

**Version 1.2.0**

© by Calogero Morello 2026

Deutsch · English

# Deutsch

Willkommen bei Archers Mind. Dieses Handbuch beschreibt alle Bereiche der App — von der Schussroutine über den Reset und das Mentaltraining bis zum Wettkampf, zur Analyse, zum Trainerbereich und zum Störtraining. Denselben Text findest du jederzeit in der App unter „Mehr" → „Handbuch", auf dem iPad direkt in der Seitenleiste. Die Schaubilder gibt es nur in dieser Fassung.

## Inhalt


1 *Willkommen bei CM Archers Mind* — *Worum es geht und wie die App aufgebaut ist*
2 *Das Grundprinzip* — *Die drei Gedanken hinter der App*
3 *Meine Schussroutine* — *Schritte, Schlüsselwörter und das geführte Training*
4 *Reset* — *Nach dem Pfeil zurück in die Routine*
5 *Reset-Übungen und dein Reaktionstyp* — *Vier Reaktionsmuster, acht Übungen, zwei Ansichten*
6 *Das Reset-Aufbauprogramm* — *Vier Wochen bis zum automatischen Ablauf*
7 *Mentaltraining* — *Fünf Bereiche, ein gemeinsamer Aufbau*
8 *Drucktraining* — *Konsequenzen herstellen, die im Training fehlen*
9 *Störtraining* — *Schießen, Aufgabe, zurück an die Linie*
10 *Wettkampfsimulation* — *Den Ernst der Zahlen vorwegnehmen*
11 *Finaltraining* — *Sätze, Gegner und das Stechen*
12 *Analyse* — *Was die Zahlen sagen — und was nicht*
13 *Wettkampftagebuch* — *Aus einem Wettkampftag etwas Verwertbares machen*
14 *Trainerbereich* — *Aufträge geben, Rückmeldungen erhalten*
15 *Daten zwischen den CM-Apps* — *Das gemeinsame Austauschformat*
16 *Einstellungen* — *Sprache, Profil, Reset, Audio und Daten*
17 *Datenschutz* — *Welche Daten wo gespeichert werden*
18 *Sprache* — *Deutsch und Englisch, unabhängig vom Gerät*
19 *Rechtliches* — *Impressum, Datenschutz, Haftung und Lizenzen*

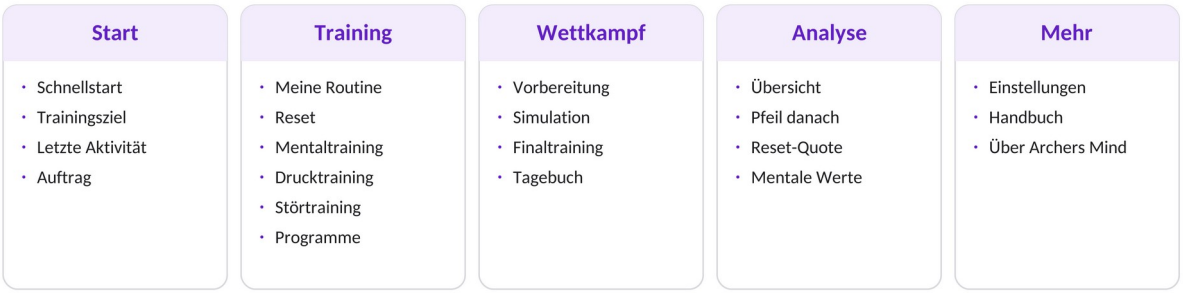

## 1 Willkommen bei CM Archers Mind

*Worum es geht und wie die App aufgebaut ist*

CM Archers Mind ist eine Trainings-App für den mentalen Teil des Bogenschießens. Sie hilft dir dabei, deine persönliche Schussroutine zu entwickeln und zu automatisieren, nach einem schlechten Pfeil schnell wieder in diese Routine zurückzufinden und typische Wettkampfsituationen gezielt zu üben.

CM Archers Mind ist keine Meditations- oder Wellness-App. Es gibt keine Klangschalen und keine Punktelisten, die dich bei Laune halten sollen. Alles in dieser App dient einer einzigen Frage: Wie rufst du unter Druck deinen nächsten guten Schuss ab?

Die App setzt voraus, dass du schießen kannst. Sie erklärt keine Technik, korrigiert keinen Auszug und bewertet kein Material. Sie setzt an der Stelle an, an der die Technik vorhanden ist und trotzdem nicht ankommt — im Wettkampf, bei Wind, nach einer Sechs, in der Satzpause.




*Auf dem iPad stehen Einstellungen, Handbuch und Über Archers Mind direkt in der Seitenleiste.*

Abbildung 1

So findest du dich zurecht. Die App hat fünf Bereiche. Auf dem iPhone stehen sie unten als Reiter, auf dem iPad links in der Seitenleiste.

- Start zeigt dir den Schnellstart mit den häufigsten Einstiegen, dein aktuelles Trainingsziel mit Fortschritt, deine letzte Aktivität und einen Auftrag, falls dein Trainer dir einen geschickt hat.
- Training enthält deine Routine, den Reset mit seinen Übungen und dem Aufbauprogramm, den Mentalkatalog, das Drucktraining, das Störtraining und die zusammengestellten Programme.
- Wettkampf bündelt die geführte Vorbereitung, die Wettkampfsimulation, das Finaltraining mit Shoot-off und das Wettkampftagebuch.
- Analyse wertet aus, was du erfasst hast — und sagt dir, wenn die Datenmenge für eine Aussage noch nicht reicht.
- Mehr führt zu den Einstellungen, zu diesem Handbuch und zur Info-Seite. Auf dem iPad stehen diese drei direkt in der Seitenleiste, eine eigene Mehr-Seite gibt es dort nicht.

Dieses Handbuch liegt vollständig in der App. Du brauchst keine Internetverbindung, um es zu lesen, und es ist immer die Fassung, die zu deiner installierten Version passt.

> **Tipp:** Wenn du ganz neu bist: fang mit Kapitel 3 an und bau deine Routine. Übe dann den Reset aus Kapitel 4 und 5. Alles andere kann warten — ohne Routine und ohne Reset haben die übrigen Bereiche nichts, worauf sie aufbauen können.

Eine Warnung zum Schluss: Die App hat mehr Bereiche, als du gleichzeitig brauchst. Wer am ersten Abend alles ausprobiert, hat am Ende viel gesehen und nichts geübt. Nimm einen Bereich, bleib vier Wochen dabei, und nimm dann den nächsten.

## 2 Das Grundprinzip

*Die drei Gedanken hinter der App*

Im Wettkampf entscheidet selten die Technik. Die Technik hast du im Training erarbeitet, und sie ist am Wettkampftag nicht schlechter als am Dienstag davor. Was entscheidet, ist, ob du sie unter Druck abrufen kannst.

Das klingt nach einer Floskel, hat aber eine praktische Folge: Wenn die Technik vorhanden ist und das Ergebnis trotzdem einbricht, bringt mehr Technikarbeit nichts. Dann fehlt ein Zugriffsweg, kein Können.

Dahinter stehen drei Gedanken, die sich durch die ganze App ziehen. Du findest sie in jeder Übung wieder, und wenn dir eine Entscheidung in der App willkürlich vorkommt, liegt meistens einer dieser drei Gedanken dahinter.

- Gleichheit schlägt Perfektion. Ein Ablauf, der immer gleich ist, trägt auch dann, wenn die Bedingungen schlecht sind. Ein Ablauf, der jedes Mal anders aussieht, bricht genau dann zusammen, wenn es eng wird. Deshalb ist der kurze, immer gleiche Reset dem ausgefeilten vorzuziehen, und deshalb warnt die App davor, die Routine oft zu ändern.
- Du steuerst deine Handlungen, nicht das Ergebnis. Die Zehn kannst du dir nicht vornehmen. Den Ablauf, der die Zehn wahrscheinlicher macht, schon. Deshalb heißen die Trainingsziele in dieser App Handlungen und nicht Ringzahlen, und deshalb gibt es im Modus Nur der nächste Pfeil keinen Zwischenstand.
- Was du brauchen willst, musst du üben. Ein Reset, den du nur im Wettkampf benutzt, ist kein Werkzeug, sondern eine Hoffnung. Deshalb gibt es zu jeder Übung nicht nur eine Anleitung, sondern auch ein Erfolgskriterium und einen Hinweis auf den häufigsten Fehler — und deshalb gibt es ein vierwöchiges Aufbauprogramm, das den Reset erst zu Hause und dann im Ernstfall einübt.

Zu jeder Übung in dieser App gehören deshalb fünf Angaben: warum sie funktioniert, wann du sie einsetzt, wie sie abläuft, woran du merkst dass sie gewirkt hat, und der häufigste Fehler. Diese Struktur ist überall dieselbe. Du lernst sie einmal und findest dich danach in jeder Übung sofort zurecht.

Das Erfolgskriterium ist der Teil, den die meisten überlesen, und der wichtigste. Ohne Kriterium weißt du nicht, ob eine Übung gewirkt hat, und machst sie entweder zu kurz oder ewig weiter.

> **Tipp:** Die App macht dich nicht ruhiger. Sie macht dich handlungsfähiger. Ruhe ist in manchen Zuständen sogar das falsche Ziel — wer erstarrt, braucht das Gegenteil. Mehr dazu in Kapitel 5.

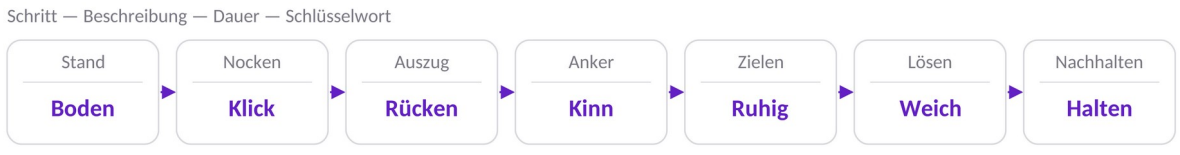
## 3 Meine Schussroutine

*Schritte, Schlüsselwörter und das geführte Training*

Deine Schussroutine ist die feste Abfolge von Schritten, die du bei jedem Pfeil durchläufst — vom Stand bis zum Nachhalten. Sie ist der Kern dieser App. Reset, Drucktraining und Störtraining haben nur dann etwas, wohin sie zurückführen können, wenn es eine Routine gibt.

Unter Training, Meine Routine legst du sie an. Jeder Schritt bekommt vier Angaben.

- Einen Namen, der den Schritt benennt. Stand, Nocken, Griff, Auszug, Anker, Zielen, Lösen, Nachhalten — nimm die Wörter, die du im Training ohnehin benutzt.
- Eine kurze Beschreibung. Sie ist für dich in sechs Monaten gedacht, nicht für heute. Ein Satz genügt.
- Eine Dauer in Sekunden. Sie steuert nur das geführte Training, nicht dein Schießen. Schätze sie grob und korrigiere sie, wenn der geführte Ablauf sich hetzend oder schleppend anfühlt.
- Ein Schlüsselwort. Das ist der Teil, der später zählt: ein einzelnes Wort, das du innerlich sagst und das den ganzen Schritt abruft.




Das Schlüsselwort ist der Teil, der im Wettkampf zählt: ein Wort, das den ganzen Schritt abruft.
Fünf bis acht Schritte. Wer zwölf aufschreibt, überspringt unter Druck die Hälfte.

Abbildung 2

Das Schlüsselwort ist nicht die Kurzfassung der Beschreibung, sondern ein Auslöser. Es muss nicht erklären, es muss greifen. Rückenspannung ist ein schlechtes Schlüsselwort, Rücken ein gutes. Zieh die Schulter nach hinten unten ist kein Schlüsselwort, sondern eine Trainerbemerkung.

Halte die Routine kurz. Fünf bis acht Schritte reichen. Wer zwölf Schritte aufschreibt, überspringt unter Druck die Hälfte — und zwar nicht die unwichtigen, sondern die, die gerade nicht weh tun.

Unter Routine trainieren läuft die Routine geführt ab, mit Ansage und Haptik. Die App nennt Schritt für Schritt dein Schlüsselwort, hält die eingestellte Dauer und geht weiter. Das ist kein Schießen, sondern Automatisierung — du kannst es ohne Bogen im Wohnzimmer machen, im Stehen, mit geschlossenen Augen.

Zehn geführte Durchläufe am Abend dauern unter fünf Minuten und wirken mehr als eine lange Einheit am Wochenende. Automatisierung entsteht über die Zahl der Wiederholungen, nicht über ihre Länge.

Du kannst jeden Schritt mit deiner eigenen Stimme aufnehmen, in den Einstellungen unter Audio, Eigene Audioaufnahmen. Im Training wird eine vorhandene eigene Aufnahme der synthetischen Stimme vorgezogen. Die eigene Stimme wirkt erfahrungsgemäß stärker — sie klingt wie dein eigener Gedanke und nicht wie eine Anweisung von außen.

> **Tipp:** Ändere die Routine selten. Jede Änderung setzt die Automatisierung ein Stück zurück. Wenn du etwas änderst, ändere einen Schritt und lass ihn vier Wochen stehen, bevor du den nächsten anfasst. Zwei Änderungen gleichzeitig lassen dich nie erkennen, welche gewirkt hat.

Eine Routine ist übrigens nichts Privates. Zeig sie deinem Trainer. Der häufigste Fund dabei ist ein Schritt, den du jedes Mal machst und nie aufgeschrieben hast — oder einer, den du aufgeschrieben hast und nie machst.

## 4 Reset

*Nach dem Pfeil zurück in die Routine*

Der Pfeil ist geschossen. Er kann nicht mehr verändert werden. Das ist der ganze Ausgangspunkt dieses Kapitels, und es ist der Satz, den im Wettkampf fast niemand akzeptiert.

Das Problem ist nicht der Pfeil, sondern was er hinterlässt: Anspannung in Schulter und Nacken, flacher Atem, ein Kopf, der noch beim letzten Pfeil ist. Wer sofort weiterschießt, schießt mit diesem Körper — und macht denselben Fehler nochmal. Zwei schlechte Pfeile hintereinander sind deshalb fast nie zweimal Zufall.

Der Reset unterbricht das. Unter Training, Reset führt dich der Ablauf in fünf Stufen.

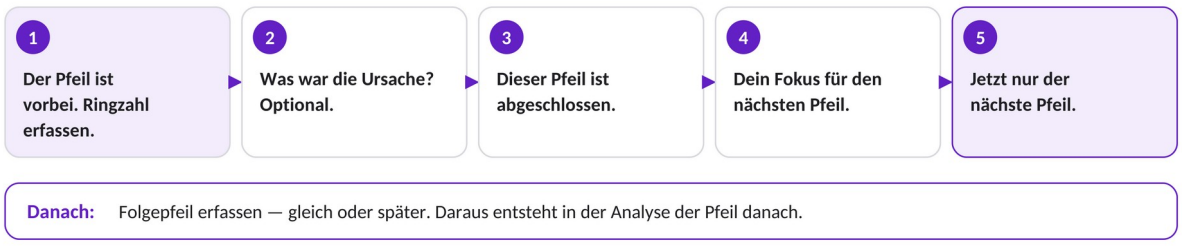



Abbildung 3

- Der Pfeil ist vorbei. Er ist geschossen und kann nicht mehr verändert werden. Hier erfasst du die Ringzahl des Pfeils, der dich gestört hat.

- Was war die Ursache? Optional und absichtlich grob: Technik, Konzentration, Wind, Licht, Zeitdruck, Körperlich, Unbekannt, oder einfach ein schlechter Pfeil. Eine kurze Einordnung genügt, keine Analyse.
- Dieser Pfeil ist abgeschlossen. Er zählt nicht mehr für den nächsten. Das ist kein Satz zum Nachdenken, sondern eine Markierung: ab hier gilt er nicht mehr.
- Was ist dein Fokus für den nächsten Pfeil? Stand, Atmung, Ablauf, Zielen, Nachhalten — oder ein eigener Fokus, den du eintippst. Genau einer, nicht drei.
- Reset abgeschlossen. Jetzt nur der nächste Pfeil.

Danach fragt die App nach dem Folgepfeil. Du kannst ihn gleich erfassen oder später nachtragen; in der Liste der Resets dieser Einheit steht dann Folgepfeil erfassen, bis du es getan hast. Aus diesen Paaren entsteht in der Analyse die einzige harte Zahl, die es zum Reset gibt: wie gut du nach einem schlechten Pfeil zurückkommst.

Erfasse den Folgepfeil auch dann, wenn er gut war. Vor allem dann. Eine Statistik, in die nur die Fälle eingehen, die dich geärgert haben, sagt am Ende nur, dass du dich geärgert hast.

Der Auslöser-Katalog geht weit über den schlechten Pfeil hinaus und ist in drei Gruppen geteilt: der Pfeil selbst, von außen, aus dir selbst. Dazu gehören Windböe, Materialproblem, Lärm oder Störung, Schiedsrichterentscheidung, Wertungsfehler, eine Zehn des Gegners, Erschöpfung, Zeitdruck, mehrere schlechte Pfeile — und der Fall guter Wert, schlechtes Gefühl.

Dieser letzte Fall ist der gefährlichste, und er fehlt in den meisten Trainingsgesprächen. Eine Neun, die sich falsch angefühlt hat, beruhigt dich mit ihrem Ergebnis, während der Fehler bleibt. Gib ihr denselben Reset wie einer Sechs.

Jeder Auslöser bringt einen kurzen Hinweis mit. Beim Wind: nicht gegen den Wind schießen, Absetzen ist ein Reset und keine Schwäche. Beim Material: erst lösen, dann zurück an die Linie, nie mit halber Aufmerksamkeit schießen. Beim Gegner: sein Pfeil ist kein Ereignis in deinem Wettkampf.

Erkennt die App drei schwache Pfeile hintereinander, schlägt sie dir von sich aus den Spiralen-Stopp vor. Der Mikro-Reset reicht an dieser Stelle nicht mehr; die Passe muss richtig unterbrochen werden.

> **Tipp:** Über die Saison zeigt dir die Verteilung der Auslöser etwas, das du im Einzelfall nie siehst: was dich wirklich aus dem Takt bringt. Die meisten Schützen sind überrascht — sie trainieren gegen den Wind und scheitern an der Zeit.

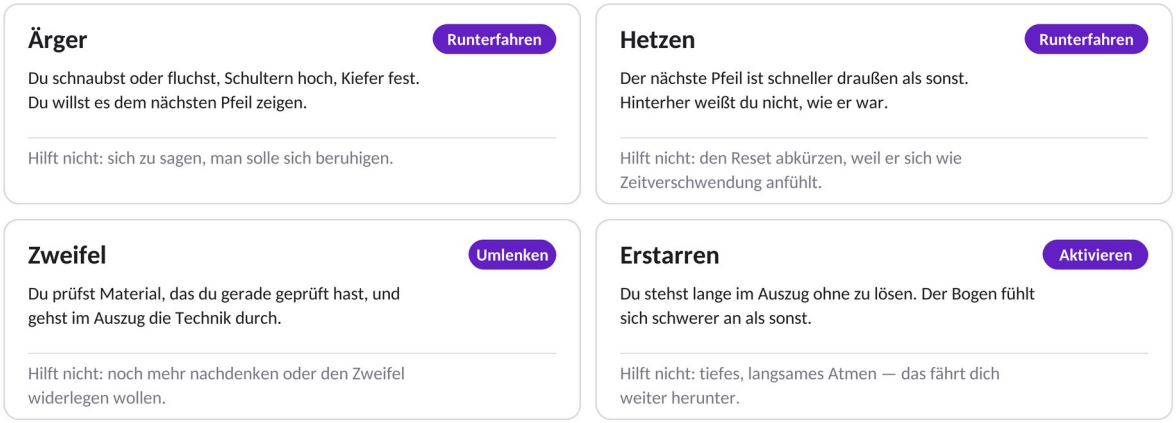
Am Ende steht immer derselbe Satz: Jetzt nur der nächste Pfeil. Er ist absichtlich banal. Ein Abschlusssatz, der jedes Mal gleich ist, markiert das Ende; einer, den du jedes Mal neu formulierst, hält das Thema offen.

## 5 Reset-Übungen und dein Reaktionstyp

*Vier Reaktionsmuster, acht Übungen, zwei Ansichten*

Nicht jeder braucht Beruhigung. Das ist der wichtigste Punkt in diesem Kapitel, und er widerspricht dem, was in den meisten Mentalbüchern steht.

Es gibt vier typische Reaktionen auf einen schlechten Pfeil. Sie verlangen unterschiedliche, teils entgegengesetzte Werkzeuge.




*Welche Richtung du brauchst, ist die erste Frage. Welche Übung, die zweite.*

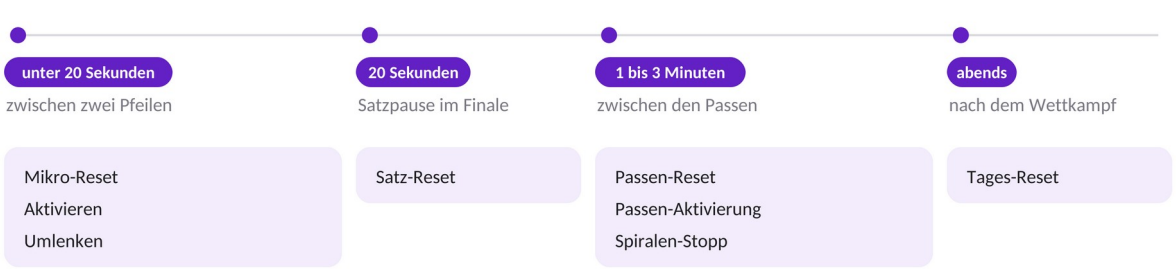
Abbildung 4

- Ärger. Du wirst wütend auf dich selbst. Der Ärger gibt dir kurz Energie, spannt aber Schulter und Nacken an. Du erkennst ihn daran, dass du schnaubst oder fluchst, dass der Kiefer fest ist, und dass du es dem nächsten Pfeil zeigen willst. Hier musst du herunterkommen. Was nicht hilft: sich zu sagen, man solle sich beruhigen. Das funktioniert bei Ärger nie, du brauchst eine körperliche Handlung.
- Hetzen. Du willst den schlechten Pfeil möglichst schnell vergessen und schießt den nächsten sofort hinterher — mit demselben Körper und demselben Kopf. Du erkennst es daran, dass der nächste Pfeil deutlich schneller draußen ist als sonst und du hinterher nicht mehr weißt, wie der Schuss war. Was nicht hilft: den Reset abkürzen, weil er sich wie Zeitverschwendung anfühlt. Genau dieses Gefühl ist das Problem.
- Zweifel. Du fängst an zu grübeln. War das der Auszug? Das Material? Jeder weitere Pfeil wird zur Fehlersuche statt zum Schuss. Du erkennst es daran, dass du Material prüfst, das du gerade erst geprüft hast. Hier musst du die Aufmerksamkeit nach außen umlenken. Was nicht hilft: noch mehr nachdenken, und den Zweifel widerlegen wollen. Jede Gegenrede hält ihn am Leben.
- Erstarren. Du wirst langsam und schwer, der Auszug fühlt sich zäh an, das Lösen kommt nicht. Hier brauchst du das Gegenteil von Ruhe: kurze Atmung, Bewegung, Tempo. Was nicht hilft: tiefes, langsames Atmen. Wer in diesem Zustand tief und langsam atmet, fährt sich noch weiter herunter.

Unter Reset, Dein Reaktionstyp ordnest du dich einem der vier Muster zu. Jedes Profil nennt die Anzeichen, an denen du es erkennst, und ausdrücklich auch, was bei diesem Typ nicht hilft. Danach markiert die App die passenden Übungen mit Empfohlen für dich.

Du bist nicht für immer ein Typ. Viele kennen zwei und wechseln je nach Tagesform und Wettkampfphase. Ändere die Zuordnung, wenn sie nicht mehr passt — das geht jederzeit über Reaktionstyp ändern.

Hinter den vier Mustern stehen drei Richtungen: Runterfahren, Umlenken, Aktivieren. Welche Richtung du brauchst, ist die erste Frage. Welche Übung, die zweite.




*Gegliedert nach verfügbarer Zeit, nicht nach Thema — im Wettkampf entscheidet zuerst die Uhr.*

Abbildung 5

Die acht Übungen sind nach verfügbarer Zeit gegliedert, nicht nach Thema. Das ist bewusst so: im Wettkampf entscheidet zuerst, wie viele Sekunden du hast, und erst danach, was du gerne machen würdest.

- Zwischen zwei Pfeilen stehen drei Übungen: der Mikro-Reset zum Runterfahren, Aktivieren für den müdegefahrenen Zustand und Umlenken gegen den Zweifel. Alle drei dauern unter zwanzig Sekunden.
- In der Satzpause im Finale läuft der Satz-Reset. Zwanzig Sekunden reichen, um sich an den Pfeil des Gegners zu gewöhnen — oder um sich daran zu verlieren.
- Zwischen den Passen stehen drei Übungen: der Passen-Reset auf dem Weg zur Scheibe und zurück, die Passen-Aktivierung für den späten Wettkampftag, und der Spiralen-Stopp nach zwei bis drei Pfeilen unter deiner Schwelle.
- Nach dem Wettkampf steht der Tages-Reset. Er schließt den Tag ab, damit du ihn nicht mit ins nächste Training nimmst.

Der Passen-Reset verdient einen eigenen Hinweis. Der Weg zur Scheibe und zurück ist die längste ungenutzte Pause im Wettkampf. Die meisten Schützen verbringen sie damit, die Passe zu analysieren — und kommen mit einem Urteil zurück an die Linie statt mit einem Stichwort. Die Übung macht aus dieser Pause etwas Brauchbares: erst schreiben, dann im Gehen atmen, vier Schritte ein und sechs Schritte aus, ein Stichwort, Abschlusssatz.

Jede Übung hat zwei Ansichten, und du brauchst beide zu verschiedenen Zeiten.

- Reset lernen zeigt Begründung, Einsatzzeitpunkt, Ablauf, Erfolgskriterium und häufigsten Fehler. Das liest du zu Hause, nicht an der Linie.
- Reset anwenden zeigt nur noch ein Wort pro Schritt, groß, haptisch getaktet. Ein Tipp auf den Bildschirm springt weiter, wenn du schneller bist als der Takt; Schritt überspringen gibt es auch.

Schritte mit eigenem Text füllst du selbst: dein Wort, dein Satz. Kurz und immer gleich. Im Einsatzmodus steht dann dein Text auf dem Display, nicht der allgemeine. Diese Schritte sind in der Lernansicht mit Dein eigener Text gekennzeichnet.

Die Dauer der Schritte, die vom Weg zur Scheibe abhängen, richtet sich nach deinem Schießbetrieb. In der Halle ist dieser Weg deutlich kürzer als auf 70 Metern. Eingestellt wird das unter Mehr, Einstellungen, Reset; Kapitel 16 beschreibt es im Einzelnen.

> **Tipp:** Lies einmal alle acht Übungen durch und entscheide dich dann für zwei: eine für zwischen zwei Pfeilen und eine für zwischen den Passen. Mehr brauchst du im ersten halben Jahr nicht. Acht Übungen, die du kennst, aber nicht kannst, helfen im Finale nicht.

## 6 Das Reset-Aufbauprogramm

*Vier Wochen bis zum automatischen Ablauf*

Ein Reset funktioniert nur, wenn er automatisch abläuft. Unter Druck hast du keine Kapazität, dich an einen Ablauf zu erinnern — du hast nur Kapazität, einen abzurufen. Automatisierung entsteht durch Wiederholung, nicht durch Verstehen. Vier Wochen reichen.

Das Programm steht unter Training, Reset, Aufbauprogramm. Jede Woche nennt vier Dinge: wo sie läuft, was deine Aufgabe ist, welche Übungen dazugehören, und warum sie so aussieht.

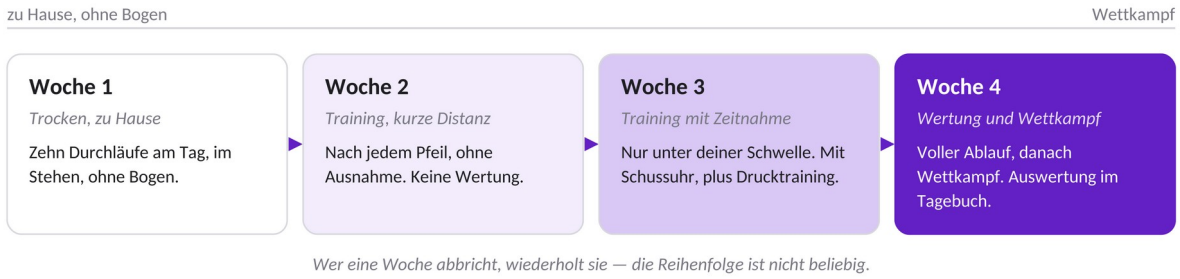



Abbildung 6

- Woche 1 — Trocken. Zu Hause, zehn Durchläufe am Tag, im Stehen, ohne Bogen. Keine Wertung, kein Ziel, nur der Ablauf. Das ist die langweiligste Woche und die, nach der die meisten aufhören.
- Woche 2 — Nach jedem Pfeil. Im Training, kurze Distanz, nach jedem Pfeil, ohne Ausnahme, und ohne Wertung zu schreiben. Das ist wichtiger, als es klingt: Wenn du den Reset nur nach schlechten Pfeilen machst, koppelt dein Kopf ihn an Versagen — und du wirst ihn im Wettkampf vermeiden, weil sein Einsatz dann ein Eingeständnis wäre.
- Woche 3 — Unter Zeitdruck. Jetzt wird es selektiv und unbequem: nur noch nach Pfeilen unter deiner Schwelle, dafür mit Schussuhr, und zusätzlich zwei Einheiten Drucktraining. Wer den Reset nur in Ruhe kann, kann ihn nicht.
- Woche 4 — Ernstfall. Wertungstraining mit vollem Ablauf, danach Wettkampf, und nach jeder Einheit eine Auswertung im Tagebuch. Erst unter Wertung zeigt sich, ob der Reset trägt.

Die aktuelle Woche setzt du in der Programmansicht über Als aktuelle Woche setzen. Die App führt daraufhin die Übungen dieser Woche direkt auf, du musst sie nicht suchen.

Zwei Dinge gehen in diesen vier Wochen typischerweise schief. Das erste ist Woche 1: sie fühlt sich sinnlos an, weil nichts passiert. Sie ist aber die einzige Woche, in der du den Ablauf ohne jeden Druck so oft wiederholst, dass er sitzt. Das zweite ist Woche 3: die Schussuhr macht den Reset plötzlich teuer, und die Versuchung ist groß, ihn zu kürzen. Kürze ihn ruhig — aber dauerhaft und überall, nicht nur, wenn es eng wird.

Wenn du eine Woche abbrichst, wiederhole sie, statt weiterzugehen. Die Reihenfolge ist nicht beliebig; jede Woche setzt voraus, dass die vorige gesessen hat.

Nach vier Wochen ist der Reset nicht fertig, sondern benutzbar. Danach läuft er einfach mit. Ein zweiter Durchgang des Programms nach einem halben Jahr ist nicht verkehrt, besonders wenn du die Routine geändert hast.

## 7 Mentaltraining

*Fünf Bereiche, ein gemeinsamer Aufbau*

Der Übungskatalog unter Training, Mentaltraining deckt fünf Bereiche ab: Atmung, Konzentration, Visualisierung, Selbstvertrauen und Entspannung. Die geführte Wettkampfvorbereitung gehört thematisch dazu, steht aber im Bereich Wettkampf, weil du sie dort brauchst.

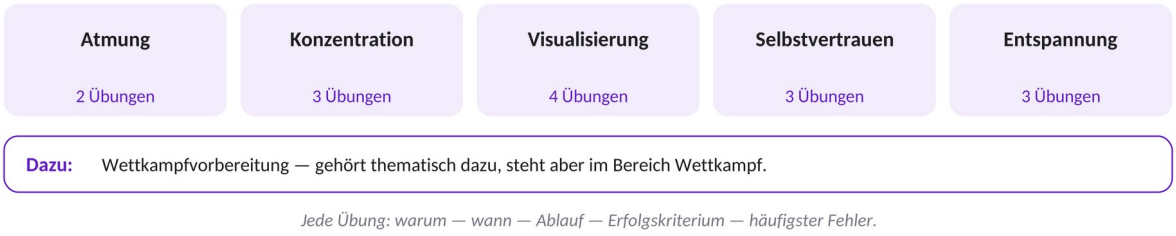



Abbildung 7

- Atmung. Ruhige Atmung im Rhythmus 4 - 2 - 6 für vor dem Training, in der Pause oder zwischen zwei Passen, und die Atmung vor dem Schuss als kurzer Rhythmus direkt vor dem Aufziehen.
- Konzentration. Punktfokus, bei dem du den Blick auf einem festen Punkt hältst — das trainiert genau die Fähigkeit, die du beim Zielen brauchst. Dazu Atemfokus mit Zählen bis zehn, und Ablenkung ignorieren für Geräusche, Zuschauer und Nachbarschützen.
- Visualisierung. Schuss im Kopf, die komplette Routine mit deinen eigenen Schlüsselwörtern, ein ganzer Wettkampftag und ein Finale mit Satzsystem und Gegner.
- Selbstvertrauen. Erfolgreiche Schüsse, persönliche Stärken und Wettkampferfolge — jeweils mit der Frage nach dem Grund, nicht nur nach dem Ergebnis.
- Entspannung. Vor dem Training, vor dem Wettkampf und nach einer stressigen Situation.

Jede Übung folgt demselben Aufbau wie die Reset-Übungen: warum sie funktioniert, wann du sie einsetzt, der Ablauf, woran du merkst dass sie gewirkt hat, und der häufigste Fehler. Du musst die Struktur also nur einmal lernen.

Die wichtigste Übung ist Schuss im Kopf. Beim Vorstellen eines Schusses feuern im Gehirn weitgehend dieselben Bahnen wie beim echten Schuss. Du trainierst den Ablauf, ohne den Körper zu belasten — und ohne die Möglichkeit, dabei einen Fehler einzuschleifen, weil du im Kopf nur das schießt, was du willst.

Nimm dabei immer die Innenperspektive: eigene Augen, eigene Hände, eigenes Körpergefühl. Sich selbst von außen zuzusehen bringt für den Ablauf deutlich weniger — es ist dann ein Film über dich und keine Wiederholung deines Ablaufs.

Zwei Fehler sind in der Visualisierung häufig. Der erste ist Tempo: wer den Schuss im Kopf in zwei Sekunden abspult, überspringt genau die Stellen, die im echten Schuss Zeit brauchen. Lass es so lange dauern wie draußen. Der zweite ist der Treffer: wenn du nur die Zehn siehst, visualisierst du ein Ergebnis und keinen Ablauf.

Zyklische Übungen wie die Atemübungen laufen so lange, wie du es einstellst. Geführte Abläufe laufen genau einmal durch. Die Standarddauer legst du in den Einstellungen unter Training fest.

Unter Training, Programme kannst du mehrere Übungen zu einer Einheit zusammenstellen. Die App schlägt dir eine Einheit der gewünschten Länge vor, du kannst einen anderen Vorschlag erzeugen lassen, die Blöcke der Reihe nach abarbeiten und das Ergebnis als eigenes Programm speichern. Ein vorinstalliertes Programm gibt es auch: Nach einer schlechten Passe zurückkommen.

> **Tipp:** Zwei Minuten am Tag über acht Wochen bringen mehr als eine Stunde alle drei Wochen. Wenn du die Wahl hast zwischen kurz und regelmäßig oder lang und selten, nimm kurz und regelmäßig — die Analyse in dieser App zeigt dir genau das: Häufigkeit, nicht Dauer.

## 8 Drucktraining

*Konsequenzen herstellen, die im Training fehlen*

Druck entsteht im Wettkampf durch Konsequenzen. Im Training fehlen die — ein verrissener Pfeil am Dienstag kostet nichts. Deshalb muss man die Konsequenzen herstellen, wenn man den Umgang mit ihnen üben will.

Das Drucktraining unter Training, Drucktraining stellt dir dafür Situationen: die schlechte erste Passe, der Gegner zieht davon, Wind, Zuschauer, der letzte Pfeil entscheidet. Die App gibt dir eine Situation vor, du schießt einen Pfeil unter dieser Vorgabe und erfasst ihn. Welche Situation als nächste kommt, weißt du vorher nicht.

Genau das ist der Punkt. Eine angekündigte Drucksituation kann man sich zurechtlegen; eine unangekündigte nicht. Im Wettkampf kündigt auch niemand an, dass jetzt der Pfeil kommt, bei dem es eng wird.

Drei Stufen stehen zur Wahl: Leicht, Mittel und Schwer. Fang niedriger an, als du denkst. Wenn die Technik unter Druck zusammenbricht, war die Stufe zu hoch, und du übst dann nicht Druckresistenz, sondern Scheitern. Eine Stufe ist richtig gewählt, wenn du sie unangenehm findest und trotzdem deinen Ablauf durchziehst.

Kombiniere das Drucktraining mit dem Reset. Beides einzeln zu üben bringt weniger als die Verbindung: die Drucksituation erzeugt den schlechten Pfeil, der Reset holt dich zurück, und der Folgepfeil zeigt, ob es funktioniert hat. Das Aufbauprogramm sieht in Woche 3 genau diese Kombination vor.

Die Bewertung vor und nach der Einheit ist der eigentliche Wert dieses Bereichs. Sie dauert wenige Sekunden und fragt nach Druck, Konzentration, Selbstvertrauen und Nervosität auf einer Skala von 1 bis 10. Über die Saison zeigt sie dir, ob sich dein Erleben unter Druck verändert — und das ist die Frage, um die es hier geht. Die Ringzahl allein beantwortet sie nicht.

In der Analyse werden Einheiten, die du hinterher mit hohem Druck bewertet hast, den übrigen gegenübergestellt. Ein Abfall unter Druck ist dabei normal und kein Mangel. Interessant ist die Größe des Abfalls und wie sie sich über die Saison entwickelt.

> **Tipp:** Die Einordnung als Druckeinheit stammt von dir selbst, und zwar im Nachhinein. Nach einer guten Einheit bewertet man den Druck erfahrungsgemäß niedriger als nach einer schlechten. Rechne damit, wenn du die Zahlen liest — und bewerte lieber direkt nach dem letzten Pfeil als am Abend.

## 9 Störtraining

*Schießen, Aufgabe, zurück an die Linie*

Schießen, weggehen, eine Aufgabe auf Zeit, zurückkommen, weiterschießen. Der Bereich ist für das Jugendtraining entstanden, taugt aber für jeden.

Geübt wird dabei nicht das Rätsel. Geübt wird der Weg zurück in deine Routine, nachdem dein Kopf mit etwas anderem beschäftigt war — also genau das, was dir der Wettkampf nach jeder Passe abverlangt. Memory macht niemanden konzentrierter, und die App behauptet das auch nicht.

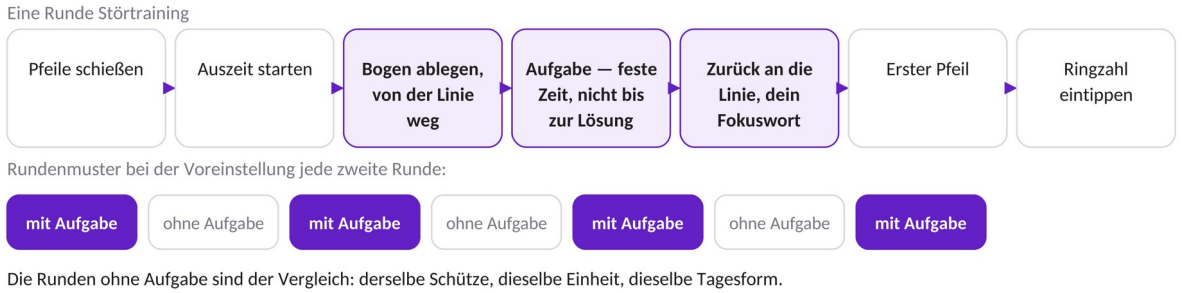



Abbildung 8

Eine Runde läuft immer gleich. Du schießt deine Pfeile und startest die Auszeit. Du legst den Bogen ab und trittst von der Linie weg — das Weggehen gehört zur Übung und ist nicht die Pause davor. Die Aufgabe läuft eine feste Zeit, nicht bis zur Lösung; so sind alle gleichzeitig wieder an der Linie. Beim Zurückkommen steht dein eigener Fokusbegriff groß auf dem Display, und die App sagt Zurück an die Linie. Dann schießt du, und tippst die Ringzahl des ersten Pfeils. Mehr ist pro Runde nicht zu tun.

Der Fokusbegriff kommt aus deiner Routine: das erste Fokuswort, sonst das Schlüsselwort des ersten Schritts. Wenn du dort noch nichts eingetragen hast, bleibt die Stelle leer — ein guter Anlass, Kapitel 3 nachzuholen.

Vor dem Start stellst du vier Dinge ein.

- Die Aufgabe. Eine bestimmte, oder Gemischt für jede Runde eine andere.
- Die Stufe: Leicht, Mittel oder Schwer. Sie steuert die Größe der Felder, die Anzahl der Begriffe und das Tempo.
- Aufgabe in jeder zweiten, jeder dritten oder jeder Runde. Die Voreinstellung ist jede zweite.
- Die Dauer der Auszeit, zwischen zwanzig Sekunden und fünf Minuten, voreingestellt auf sechzig Sekunden.

Neun Aufgaben stehen zur Wahl, und sie fordern bewusst Verschiedenes.

- Memory mit Symbolen. Paare finden; ist das Feld leer, kommt ein neues.
- Zahlenschritt. Rückwärts rechnen in festen Schritten.
- Farbwort. Das Wort nennt eine Farbe und ist in einer anderen geschrieben — getippt wird die Farbe der Schrift.
- Zahlenjagd. Die Zahlen eines Rasters der Reihe nach finden, so schnell du sie siehst.
- Reihenfolge. Eine Folge blinkt, danach spielst du sie nach; sie wird mit jedem Treffer länger.
- Pfeilrichtung. Nur der mittlere Pfeil zählt, die äußeren wollen dich täuschen.
- Unterschied. Zwei Raster unterscheiden sich in genau einem Feld. Finde es im unteren.
- Wortsuche. Versteckte Wörter im Buchstabenraster. Du tippst den ersten und den letzten Buchstaben an — das ist auf einem Telefon verlässlicher als Wischen.
- Reset-Übung. Eine Übung aus deinem eigenen Katalog, passend zu deinem Reaktionstyp. Sie stört und trainiert zugleich.

Alle Aufgaben außer der Reset-Übung werden erzeugt und sind deshalb jedes Mal neu. Ein Arbeitsblatt kennt man nach dem dritten Training auswendig, und dann stört es nicht mehr.

Die Wortsuche greift auf über dreihundert Wörter je Sprache zurück und folgt der Sprache, die du in der App eingestellt hast. Die Wörter sind für das Jugendtraining ausgewählt: vier bis acht Buchstaben, alltägliche Begriffe, nichts Beleidigendes und nichts, was in einer Gruppe unangenehm wird.

Jede zweite Runde läuft ohne Aufgabe. Das ist kein Leerlauf, sondern der Vergleich: derselbe Schütze, dieselbe Einheit, dieselbe Tagesform. Ohne diese Runden ließe sich nur ein Trainingstag mit einem anderen vergleichen, und dann weiß man nie, ob der Unterschied von der Unterbrechung kommt oder vom Schlaf der Nacht davor.

In der Analyse stehen beide Werte nebeneinander: Mit Unterbrechung und Ohne Unterbrechung, dazu der Unterschied. Unter zehn Pfeilen je Seite zeigt die App keine Zahl, sondern sagt, wie viele noch fehlen. Ein kleiner Abstand heißt, dass du nach einer Störung schnell wieder in deiner Routine bist.

> **Tipp:** Wie gut du die Aufgaben löst, wird nirgends gespeichert und nirgends angezeigt. Das ist beabsichtigt: Sobald das Spiel eine Wertung hätte, würdest du das Spiel optimieren statt den Schuss. Jugendliche tun das sofort und zuverlässig.

Für das Training im Verein hat sich folgender Ablauf bewährt: jeder hat sein eigenes Gerät, die Auszeit ist bei allen gleich eingestellt, und gestartet wird gemeinsam. Weil die Aufgabe auf Zeit läuft und nicht bis zur Lösung, stehen danach alle gleichzeitig wieder an der Linie — und niemand wartet auf den, der das Rätsel noch lösen will.

Das Gerät bleibt in der Tasche, solange du an der Linie stehst. Die Aufgabe gehört an die Bank oder auf den Weg.

## 10 Wettkampfsimulation

*Den Ernst der Zahlen vorwegnehmen*

Die Simulation unter Wettkampf bildet einen Wettkampfablauf nach: feste Passenzahl, feste Pfeilzahl je Passe, Wertung, Zwischenstand. Optional kommt ein virtueller Gegner dazu, dessen Stärke du einstellst.

Der Unterschied zum normalen Training ist der Ernst der Zahlen. Sobald mitgeschrieben wird, verhält man sich anders — man schießt vorsichtiger, rechnet mehr und entscheidet schlechter. Genau dieses Verhalten willst du kennenlernen, bevor es im Wettkampf zum ersten Mal auftritt.

Drei Modi stehen zur Wahl, und sie üben Verschiedenes.

- Wettkampfsimulation mit laufendem Zwischenstand, wie im Wettkampf. Der Normalfall.
- Nur der nächste Pfeil. Dein Ergebnis bleibt während der Runde verborgen, du siehst es erst am Ende. Das ist die Übung gegen das Rechnen: wer den Stand nicht kennt, kann ihn nicht ausrechnen und schießt den Pfeil, der ansteht.
- Ergebnisdruck. Zwischenstand, Bestleistung und der noch benötigte Schnitt bleiben die ganze Zeit sichtbar. Das ist die unangenehmste Variante und die nächste am Finale.

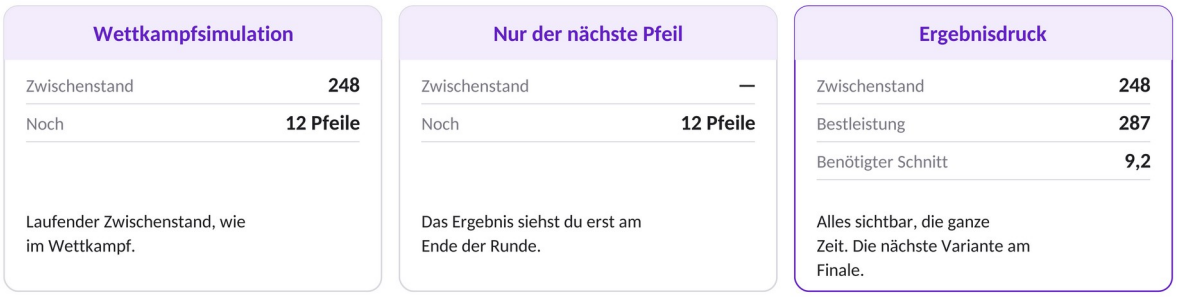



Abbildung 9

Der Modus Nur der nächste Pfeil lohnt sich besonders, wenn du dich in Wettkämpfen beim Rechnen erwischst. Nach ein paar Runden merkst du, wie viel Aufmerksamkeit das Rechnen gekostet hat — und wie wenig sich am Ergebnis dadurch ändert.

Nutze die Simulation mit deiner vollständigen Routine und deinem Reset. Halbe Abläufe bringen hier nichts; der Sinn der Übung ist, dass unter Wertung derselbe Ablauf läuft wie ohne.

Wichtig ist der Umgang mit einer schlechten Passe. Die Simulation ist der Ort, an dem du das üben kannst, ohne dass es etwas kostet. Nimm die schlechte Passe an, statt sie retten zu wollen — der Rettungsversuch ist meist der nächste schlechte Pfeil. Dafür gibt es den Spiralen-Stopp aus Kapitel 5.

Am Ende der Runde zeigt die App Summe, Schnitt und den Vergleich mit deiner Bestleistung, bei eingeschaltetem Gegner auch, wer vorn liegt.

Im Bereich Wettkampf steht außerdem die geführte Vorbereitung Vor dem Wettkampf: Atmung, Fokus, Schlüsselwörter, Visualisierung, Routine. Sie läuft einmal durch und ist für die halbe Stunde vor dem Start gedacht — oder für den Weg dorthin.

> **Tipp:** Schieße Simulationen nicht nur, wenn du gut in Form bist. Eine Simulation an einem schlechten Tag ist die wertvollere: Wettkämpfe fallen nicht immer auf gute Tage, und du lernst hier, mit welchem Ablauf du einen schlechten Tag noch verwaltest.

## 11 Finaltraining

*Sätze, Gegner und das Stechen*

Im Finale ändert sich fast alles: Satzsystem statt Gesamtsumme, ein sichtbarer Gegner, kurze Zeitfenster, Zuschauer. Wer das zum ersten Mal in einem echten Finale erlebt, verliert Aufmerksamkeit an die Umstände statt an den Pfeil.

Die Finalsimulation unter Wettkampf bildet Sätze und Satzpunkte nach, inklusive virtuellem Gegner: zwei Satzpunkte für den Satzsieg, einer bei Gleichstand. Nach jedem Satz siehst du das Satzergebnis und den Stand.

Satzsystem: zwei Satzpunkte für den Satzsieg, einer bei Gleichstand, sechs reichen zum Matchgewinn.

| Satz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Du | **27** | **26** | **28** | **29** | **27** |
| Gegner | 25 | 28 | 28 | 26 | 24 |
| Satzpunkte | **2 : 0** | **0 : 2** | **1 : 1** | **2 : 0** | **2 : 0** |
| Stand | 2 : 0 | 2 : 2 | 3 : 3 | 5 : 3 | **7 : 3** |

*Ein verlorener Satz wirkt nicht nach. Du verlierst zwei Punkte und fängst neu an.*

Abbildung 10

Das Entscheidende am Satzsystem ist, dass ein schlechter Satz nicht nachwirkt. Du verlierst zwei Punkte und fängst neu an. In der Gesamtsumme schleppt man eine schlechte Passe bis zum Ende mit, im Satzsystem nicht. Wer das verinnerlicht hat, schießt nach einem verlorenen Satz anders.

Das Stechen ist gesondert enthalten: ein Pfeil, eine Entscheidung. Es ist der Moment mit der höchsten Anspannung im ganzen Sport und lässt sich gezielt üben. Schieße Stechpfeile einzeln und unvorbereitet — zehn hintereinander sind kein Stechen, sondern eine Serie.

In der Satzpause nutzt du den Satz-Reset aus Kapitel 5. Er dreht dich körperlich von der Scheibe des Gegners weg, gibt dir zwei ruhige Ausatmungen, eine einzige technische Sache für den nächsten Pfeil und den Stand, bevor die Zeit läuft. Zwanzig Sekunden reichen dafür.

Woran du merkst, dass er gewirkt hat: du weißt nicht mehr genau, was der Gegner geschossen hat. Dein Plan für den nächsten Pfeil ist ein Satz lang, nicht drei. Und du bist rechtzeitig fertig, nicht auf den letzten Sekunden.

> **Tipp:** Rechne in der Pause nicht den Satzstand aus. Rechnen ist keine Vorbereitung, es ist Ablenkung mit Zahlen. Der Satzstand steht auf der Anzeige, und er ändert nichts an dem, was du jetzt zu tun hast.

Ein Hinweis zum Gegner: die virtuelle Stärke ist eine Einstellung, nicht ein Gegner. Niemand schießt gleichmäßig. Stelle sie deshalb eher hoch ein — gegen einen schwachen Gegner übst du das Führen, und das ist die Lage, in der die meisten Finals verloren werden.

## 12 Analyse

*Was die Zahlen sagen — und was nicht*

Die Analyse berichtet ausschließlich Zahlen, die sich aus deinen erfassten Daten ergeben. Reicht die Datenmenge nicht, sagt die App das offen, statt eine Zahl zu zeigen, die nichts trägt. Keine Deutungen, keine Aussagen über deine Persönlichkeit, keine Punktzahl für deine mentale Stärke.

Zu jeder Auswertung gehört die Aufklappe Was sagt mir das? Darin stehen drei Dinge: was du hier siehst, was du daraus schließen kannst, und was die Zahl nicht hergibt. Der dritte Teil ist der wichtigste, und er ist in den meisten Apps der, der fehlt.

Die Übersicht zeigt die Anzahl abgeschlossener Einheiten und, falls du Pfeile erfasst hast, deren Gesamtzahl. Was sie nicht hergibt: nichts über die Qualität. Zwanzig halbherzige Einheiten sind hier dasselbe wie zwanzig konzentrierte.

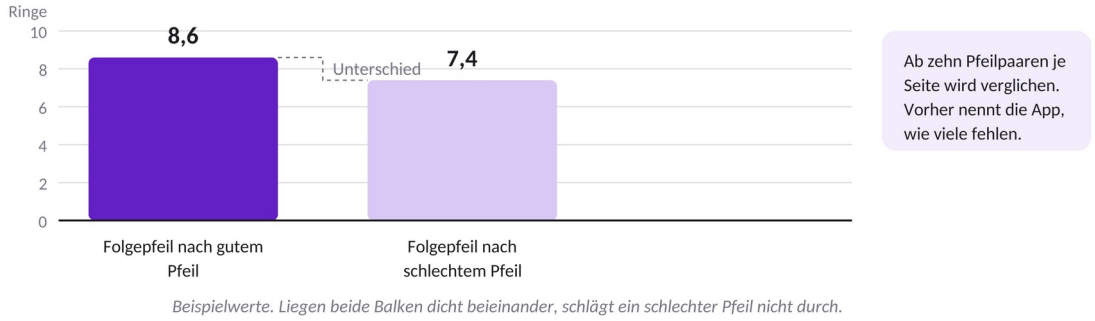



Abbildung 11

Die wichtigste Kennzahl ist der Pfeil danach: der Durchschnitt des Pfeils nach einem schlechten Pfeil, verglichen mit dem nach einem guten. Das ist die einzige harte Zahl zum Reset, die es gibt. Sie braucht mindestens zehn Pfeilpaare, um überhaupt etwas auszusagen, und die App nennt dir, wie viele noch fehlen.

Liegen beide Werte dicht beieinander, lässt du einen schlechten Pfeil nicht auf den nächsten durchschlagen — das ist das Ziel. Liegt der Wert nach einem schlechten Pfeil deutlich darunter, ist das der Bereich, in dem der Reset am meisten bringt. Liegt er darüber, kommt das vor: ein schlechter Pfeil kann die Aufmerksamkeit auch scharf stellen.

Ein Zusammenhang ist allerdings keine Ursache. Ein niedriger Wert kann auch daran liegen, dass die Bedingungen in dem Moment schlecht waren — Wind kommt selten für einen einzelnen Pfeil.

Dazu kommen drei weitere Auswertungen.

- Die Reset-Quote: der Anteil der Resets, die du bis zum Ende durchlaufen hast, gemessen an allen begonnenen. Eine niedrige Quote heißt fast immer, dass dein Reset zu lang ist. Ob er gewirkt hat, steht hier nicht — das zeigt erst der Pfeil danach.
- Der Vergleich zwischen Einheiten unter hohem Druck und normalen Einheiten.
- Der Verlauf deiner mentalen Werte: Druck, Konzentration, Selbstvertrauen und Nervosität, jeweils als Durchschnitt und als Kurve. Interessant ist die Richtung, nicht der Wert. Ein Durchschnitt von 6 ist weder gut noch schlecht — er ist dein Ausgangspunkt.

Seit Version 1.1.3 kommt der Pfeil nach der Unterbrechung aus dem Störtraining hinzu, beschrieben in Kapitel 9.

> **Tipp:** Schau nicht wöchentlich hin. Mentale Veränderungen brauchen Wochen bis Monate, und eine gute oder schlechte Woche sagt nichts. Ein sinnvoller Rhythmus ist einmal im Monat, und zusätzlich am Ende einer Wettkampfphase.

Selbsteinschätzungen schwanken stark mit der Tagesform, dem Wetter und dem Schlaf der Nacht davor. Einzelne Ausschläge sind deshalb bedeutungslos; erst eine Reihe von zehn oder mehr Einheiten zeigt eine Richtung.

## 13 Wettkampftagebuch

*Aus einem Wettkampftag etwas Verwertbares machen*

Das Tagebuch unter Wettkampf ist der Ort, an dem aus einem Wettkampftag etwas Verwertbares wird. Ohne Aufzeichnung bleibt von einem Wettkampf nach drei Wochen ein Gefühl und eine Ringzahl — und beides hilft nicht weiter.

Zu jedem Wettkampf erfasst du den Namen, das Datum, deine Bewertung von Druck, Konzentration, Selbstvertrauen und Nervosität, dann Ergebnis und Platzierung, und schließlich vier Textfelder: was gut lief, was schlecht lief, die wichtigste Erkenntnis und dein nächstes Trainingsziel.

Die Reihenfolge ist Absicht: zuerst die mentale Seite, danach das Ergebnis. Wer mit der Ringzahl anfängt, bewertet alles andere von ihr aus — ein guter Tag war dann auch mental gut, ein schlechter schlecht. In dieser Reihenfolge lernst du mehr aus dem Wettkampf.

Drei Regeln machen den Unterschied.

- Schreibe frühestens zwei Stunden nach dem letzten Pfeil. Direkt danach bist du noch drin, und was du dann schreibst, ist ein Gefühlsprotokoll und keine Auswertung.
- Halte dich kurz. Höchstens drei Punkte, und jeder als Handlung formuliert, nicht als Vorwurf. Nicht war unkonzentriert, sondern Mikro-Reset nach der dritten Passe vergessen. Eine lange Liste ist keine Auswertung, sie ist eine Anklageschrift, und du arbeitest sie nie ab.
- Fang mit dem an, was funktioniert hat. Das ist keine Schönfärberei — es sind die Dinge, die du behalten musst, und sie fallen einem nach einem schlechten Tag als Erstes aus dem Blick.

Das Feld Nächstes Trainingsziel ist die Brücke ins Training. Trag dort eine Handlung ein, die du in der nächsten Einheit tatsächlich machst, und übernimm sie unter Trainingsziele. Ein Ziel, das nur im Tagebuch steht, verändert nichts.

Der Tages-Reset aus Kapitel 5 führt dich durch genau diese Punkte — drei gute Dinge, eine Sache für das nächste Training, die Auslöser des Tages, Abschlusssatz. Wenn du ihn benutzt, hast du das Tagebuch praktisch mitgeschrieben.

> **Tipp:** Schreibe auch die Wettkämpfe auf, die gut gelaufen sind. Die meisten Tagebücher bestehen nur aus Katastrophen, und dann liest sich die eigene Saison deutlich schlechter, als sie war.

## 14 Trainerbereich

*Aufträge geben, Rückmeldungen erhalten*

In den Einstellungen unter Profil stellst du deine Rolle ein: Sportler oder Trainer. Die Rolle ändert nur, was dir angeboten wird, und lässt sich jederzeit umstellen — wer beides ist, wechselt einfach hin und her.

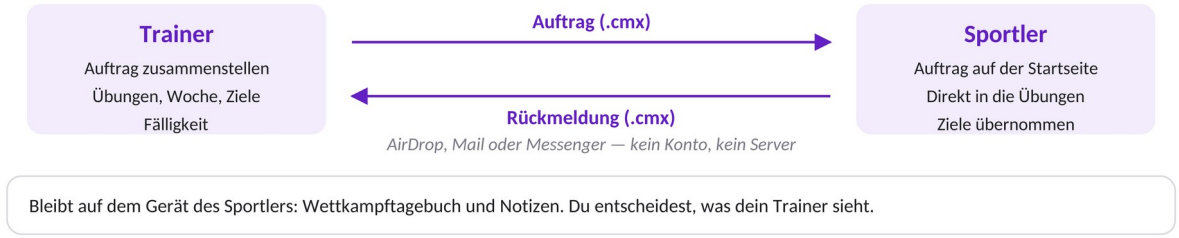



Abbildung 12

Als Trainer stellst du einen Auftrag zusammen: einen Titel, einen Hinweis an den Sportler, eine Fälligkeit, Reset-Übungen, Mentalübungen, eine Woche aus dem Aufbauprogramm und Trainingsziele. Seit Version 1.1.3 kannst du zusätzlich eine Anzahl Störtrainings-Runden und eine bestimmte Aufgabenart vorgeben.

Den Auftrag gibst du als Datei weiter — über AirDrop, Mail oder Messenger. Es gibt kein Konto, keinen Server und keine Daten bei Dritten. Das ist eine bewusste Entscheidung: Jugendliche brauchen für diese App keine Anmeldung, und du als Trainer verwaltest keine Zugänge.

Als Sportler öffnest du die Datei in den Einstellungen unter Daten, Daten importieren. Der Auftrag steht danach oben auf der Startseite, die enthaltenen Ziele erscheinen unter deinen Trainingszielen. Aus dem Auftrag heraus kommst du direkt in die zugewiesenen Übungen, ohne sie im Katalog zu suchen.

Zurück kannst du eine Rückmeldung erzeugen: Anzahl der Einheiten, Reset-Quote, die Pfeil-danach-Werte, seit 1.1.3 auch die Werte aus dem Störtraining, die Durchschnitte deiner mentalen Bewertungen seit Auftragsbeginn, dazu ein Freitext.

Was dabei nicht mitgeht, ist Absicht: dein Wettkampftagebuch und deine Notizen bleiben auf deinem Gerät. Du entscheidest, was dein Trainer sieht. Das ist kein Misstrauen, sondern die Voraussetzung dafür, dass ein Tagebuch ehrlich bleibt — was mitgelesen wird, wird geschont.

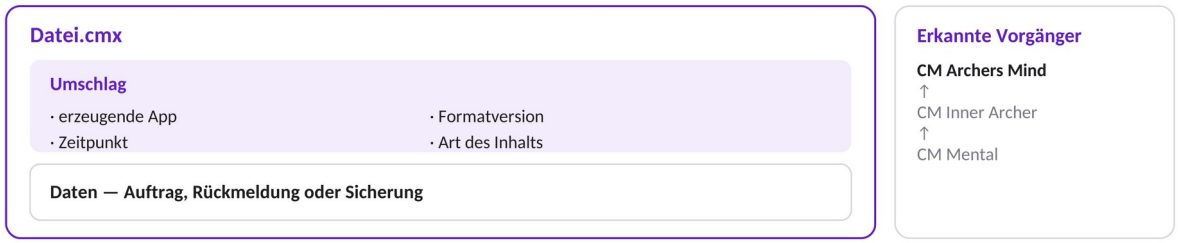
Für die Praxis im Verein hat sich ein einfacher Rhythmus bewährt: ein Auftrag pro Monat, drei bis vier Punkte, Fälligkeit auf einen Trainingstag. Zwölf Punkte in einem Auftrag sehen gründlich aus und werden nicht abgearbeitet.

> **Tipp:** Als Trainer siehst du in der Rückmeldung Zahlen, keine Begründungen. Die Reset-Quote sagt dir, dass ein Ablauf abgebrochen wurde, nicht warum. Frag nach, bevor du schließt — meistens ist der Reset zu lang und nicht der Schütze unwillig.

## 15 Daten zwischen den CM-Apps

*Das gemeinsame Austauschformat*

CM Archers Mind, CM Archers Coach, CM Archers Setup und die übrigen Apps der Reihe nutzen dasselbe Austauschformat. Eine Datei mit der Endung cmx enthält einen Umschlag und die eigentlichen Daten.




*Kennt eine App eine Inhaltsart nicht, sagt sie das — statt mit einer Fehlermeldung abzubrechen.*

Abbildung 13

Im Umschlag stehen die erzeugende App, die Formatversion, der Zeitpunkt und die Art des Inhalts. Daran erkennt eine App, ob sie mit einer Datei etwas anfangen kann, bevor sie sie öffnet.

Der Vorteil für dich: Eine App, die eine bestimmte Art von Daten nicht kennt, sagt dir das, statt mit einer Fehlermeldung abzubrechen. Und ältere App-Versionen können Dateien neuerer Versionen weiterhin lesen, soweit sie den Inhalt verstehen.

Das Format kennt außerdem die Vorgeschichte der Apps. CM Archers Mind hieß früher CM Inner Archer und davor CM Mental; CM Archers Score hieß BSB Score. Eine Datei, die unter einem alten Namen erzeugt wurde, wird deshalb weiter als dieselbe App erkannt. Du musst alte Exporte nicht wegwerfen, wenn eine App umbenannt wird.

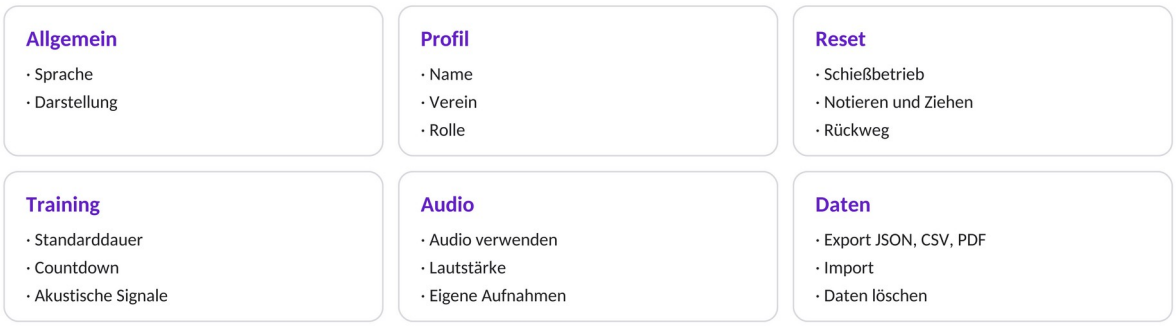
In den Einstellungen unter Profil hinterlegst du Name und Verein. Dahinter liegt eine Kennung, die über alle CM-Apps gleich bleibt. Nur so lassen sich später Daten aus mehreren Apps demselben Sportler zuordnen. Der Name darf sich jederzeit ändern, die Zuordnung bleibt bestehen.

> **Tipp:** Name und Verein bleiben auf deinem Gerät. Sie wandern nur mit, wenn du selbst eine Datei weitergibst. Wenn du eine Datei an jemanden schickst, den das nichts angeht, schau vorher ins Profil.

## 16 Einstellungen

*Sprache, Profil, Reset, Audio und Daten*

Die Einstellungen erreichst du auf dem iPhone über Mehr, auf dem iPad direkt über die Seitenleiste.




*Bewertung vorher und nachher: Aus, Nachher, oder Vorher und nachher — Grundlage der Analyse.*

Abbildung 14

Unter Allgemein stehen Sprache und Darstellung. Die Sprachauswahl gilt nur für Archers Mind; die Sprache deines iPhones oder iPads bleibt unverändert. Die Darstellung folgt im Auslieferungszustand deinem Gerät; Hell und Dunkel lassen sich auch fest wählen.

Unter Profil stehen Name, Verein und Rolle. Die Rolle entscheidet, ob dir der Trainerbereich angeboten wird.

Unter Reset stellst du deinen Schießbetrieb ein: Halle 18 m, Freiluft 50 m, Freiluft 70 m oder Feld und 3D. Davon hängen die beiden Schritte ab, die vom Weg zur Scheibe bestimmt werden: Notieren und Pfeile ziehen, und der Rückweg von der Scheibe. In der Halle ist dieser Weg deutlich kürzer als auf 70 Metern, und ein Passen-Reset, der länger dauert als die Pause, wird im Training abgebrochen.

Du kannst die beiden Zeiten auch einzeln verstellen; die Auswahl springt dann auf Eigene Werte. Das ist der Fall, wenn dein Verein die Scheiben weit hinten hat oder wenn du im Winter in einer Halle mit kurzer Bahn schießt.

Unter Training stehen die Standarddauer für Übungen, der Countdown vor dem Start und die akustischen Signale.

Unter Audio schaltest du Audio verwenden ein und stellst die Lautstärke. Audio ist im Auslieferungszustand aus, und es steuert nur, ob die App im Training von sich aus spricht — Kommandos werden dann vorgelesen.

Unter Eigene Audioaufnahmen sprichst du jeden Schritt deiner Routine selbst ein. Du nimmst auf, hörst dir die Aufnahme an und löschst sie wieder, wenn sie dir nicht gefällt. Das Anhören dort funktioniert auch bei ausgeschaltetem Audio — du prüfst ja nur deine eigene Aufnahme. Im Training wird eine eigene Aufnahme der synthetischen Stimme vorgezogen.

Sprich die Aufnahmen in dem Tempo, in dem du schießt, und nicht in dem, in dem man vorliest. Eine Aufnahme, die dich hetzt, hetzt dich jedes Mal.

Die Bewertung vor und nach einer Einheit lässt sich auf Aus, Nachher oder Vorher und nachher stellen. Lass sie an, solange du kannst — ohne diese Werte bleibt die Analyse dünn. Sie dauert wenige Sekunden und ist die Grundlage für fast alles in Kapitel 12.

Unter Daten exportierst du deine Trainingsdaten als JSON, CSV oder PDF, importierst eine Sicherung oder löschst alles. JSON ist die vollständige Sicherung und das Format für den Rückweg in die App. CSV ist für die Tabellenkalkulation gedacht, PDF zum Lesen und Weitergeben.

> **Tipp:** Der Export ist gleichzeitig deine Sicherung: die App speichert nur lokal, und ein verlorenes Gerät bedeutet verlorene Daten. Exportiere nach jeder größeren Wettkampfphase eine JSON-Datei und leg sie dorthin, wo deine übrigen Unterlagen liegen. Das Löschen unter Daten löschen ist unwiderruflich und fragt genau einmal nach.

## 17 Datenschutz

*Welche Daten wo gespeichert werden*

Alle Trainingsdaten werden lokal auf deinem Gerät gespeichert. Dazu gehören deine Routine, deine Resets, deine Einheiten, deine Bewertungen, dein Wettkampftagebuch, deine Ziele und die Runden aus dem Störtraining.

Für die Grundfunktionen ist weder eine Registrierung noch eine Internetverbindung erforderlich. Es gibt kein Benutzerkonto, keine Werbung, keine Zugriffszählung und keine Auswertung deiner Daten durch Dritte.

Daten verlassen dein Gerät nur, wenn du sie selbst exportierst oder teilst. Das gilt auch für den Trainerbereich: eine Rückmeldung an deinen Trainer entsteht nur, wenn du sie erzeugst und weitergibst. Die App schickt nichts von sich aus, auch nicht im Hintergrund.

Für Jugendliche und ihre Eltern ist das der entscheidende Punkt: es gibt nichts anzumelden und keine Daten, die irgendwo liegen bleiben. Das Gerät des Kindes behält alles.

> **Tipp:** Weil alles lokal liegt, gibt es keine automatische Sicherung in einer Cloud. Exportiere regelmäßig, am besten nach jeder größeren Wettkampfphase. Ein Gerätewechsel ohne Export bedeutet, dass du von vorn anfängst.

Zur Vollständigkeit: Impressum und Datenschutzerklärung findest du unter Mehr, Über Archers Mind, und dort auch die Entwicklerseite im App Store.

## 18 Sprache

*Deutsch und Englisch, unabhängig vom Gerät*

CM Archers Mind spricht Deutsch und Englisch. Beide Fassungen sind vollständig — auch dieses Handbuch, der Übungskatalog, die Reset-Texte und die Wortliste der Wortsuche im Störtraining.

Die Sprache stellst du in den Einstellungen unter Allgemein ein: Automatisch, Deutsch oder Englisch. Automatisch folgt der Sprache deines Geräts.

Die Einstellung wirkt ausschließlich innerhalb von CM Archers Mind. Die Systemsprache deines Geräts wird nie verändert. Das ist praktisch, wenn du ein Gerät auf Englisch benutzt und beim Mentaltraining lieber deine Muttersprache hörst — oder umgekehrt, wenn du dich auf einen internationalen Wettkampf vorbereitest.

Die Sprachausgabe folgt derselben Einstellung. Wenn du also die App auf Englisch stellst, spricht sie auch englisch — unabhängig davon, welche Sprache dein Gerät benutzt. Eigene Audioaufnahmen bleiben davon unberührt; sie sind deine Stimme und werden nicht übersetzt.

Ein Hinweis für das Vereinstraining: Wenn du mit gemischten Gruppen arbeitest, kann jedes Gerät seine eigene Sprache haben. Die Auftragsdateien aus dem Trainerbereich sind sprachneutral — ein auf Deutsch zusammengestellter Auftrag erscheint auf einem englisch eingestellten Gerät auf Englisch.

# 19 Rechtliches

*Impressum, Datenschutz, Haftung und Lizenzen*

Dieses Kapitel enthält die rechtlichen Hinweise zur App in der jeweils gültigen Fassung (Stand der Websites morello.de). Maßgeblich ist stets die aktuelle Fassung unter morello.de/impressum.html und morello.de/Datenschutzerklarung.html.

## Impressum

Angaben gemäß § 5 Digitale-Dienste-Gesetz (DDG)

### Anbieter

**Calogero Morello**
Beethovenstrasse 3
74369 Löchgau
Deutschland

**Telefon:** 07143 – 7638830
**E-Mail:** info(at)morello(punkt)de

### Geltungsbereich

Dieses Impressum gilt für die App CM Archers Mind.

### Verbraucherstreitbeilegung

Ich bin nicht bereit und nicht verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen (§ 36 VSBG).

### Haftungsausschluss / Disclaimer

***1. Haftung für Inhalte***

Die Inhalte meiner App werden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Der Anbieter übernimmt jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr des Nutzers.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung des Anbieters wieder. Mit der reinen Nutzung der App kommt keinerlei Vertragsverhältnis zwischen dem Nutzer und dem Anbieter zustande.

***2. Haftung für die Nutzung der Apps***

Meine Apps unterstützen sportliche Abläufe, Zeitmessungen, Auswertungen, Videoanalysen und Lerninhalte. Sie ersetzen weder die offiziellen Wettkampfregeln und Wertungsunterlagen des jeweiligen Verbandes noch die Entscheidung der zuständigen Kampfrichter oder der Wettkampfleitung, und sie ersetzen keine trainerische, medizinische oder therapeutische Beratung. Für Ergebnisse, Entscheidungen oder Trainingsmaßnahmen, die auf Grundlage der in einer App angezeigten Werte getroffen werden, wird keine Haftung übernommen. Für die Sicherung der lokal auf dem Gerät gespeicherten Daten, etwa über ein Gerätebackup, ist der Nutzer selbst verantwortlich.

***3. Urheber- und Leistungsschutzrechte***

Die in der App veröffentlichten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht. Jede vom deutschen Urheber- und Leistungsschutzrecht nicht zugelassene Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Anbieters oder jeweiligen Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung,

Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Inhalte und Rechte Dritter sind dabei als solche gekennzeichnet. Die unerlaubte Vervielfältigung oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten ist nicht gestattet und strafbar. Lediglich die Herstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Die Darstellung dieser Website in fremden Frames ist nur mit schriftlicher Erlaubnis zulässig.

***4. Marken und Rechte Dritter***

Apple, das Apple-Logo, iPhone, iPad, Apple Watch und App Store sind Marken der Apple Inc. Genannte Produkt- und Firmennamen Dritter dienen ausschließlich der Beschreibung und sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber.

## Datenschutzerklärung

Der Schutz Ihrer Privatsphäre und Ihr Persönlichkeitsrecht sind mir ein wichtiges Anliegen. Die folgenden Hinweise informieren Sie darüber, welche personenbezogenen Daten bei der Nutzung meiner App verarbeitet werden. Dabei halte ich mich an die Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG).

### Benennung der verantwortlichen Stelle

Verantwortlicher im Sinne der DSGVO ist:

**Calogero Morello**
Beethovenstrasse 3
74369 Löchgau
Deutschland

**Telefon:** 07143 – 7638830
**E-Mail:** info(at)morello(punkt)de

### Geltungsbereich

Diese Datenschutzerklärung gilt für die App CM Archers Mind.

### Teil A – Datenschutz in meinen Apps

***Grundsatz: Ihre Daten bleiben auf Ihrem Gerät***

Meine Apps arbeiten vollständig lokal. Das bedeutet:

- Es gibt keine Benutzerkonten und keine Registrierung.
- Ich betreibe für die Apps keine Server. Es werden keine Daten an mich übertragen.
- Es findet keine Analyse des Nutzungsverhaltens statt: keine Tracking-Dienste, keine Werbenetzwerke, keine Werbe-IDs, keine Cookies, kein Profiling.
- Alle von Ihnen erzeugten Inhalte und Einstellungen werden ausschließlich im geschützten Speicherbereich der App auf Ihrem Gerät abgelegt.
- Es erfolgt keine Weitergabe von Daten an Dritte.

Da ich keinerlei Daten aus den Apps erhalte, findet insoweit auch keine Verarbeitung personenbezogener Daten durch mich statt. Verantwortlich für die Inhalte, die Sie mit einer App erzeugen, bleiben Sie selbst.

***Berechtigungen und lokal gespeicherte Daten je App***

Die Apps fragen nur die Berechtigungen ab, die für ihre jeweilige Funktion notwendig sind. Die Abfrage erfolgt über den Systemdialog von iOS. Sie können jede Berechtigung jederzeit in den iOS-Einstellungen widerrufen; die betreffende Funktion steht dann nicht mehr zur Verfügung, die App bleibt im Übrigen nutzbar.

**CM Archers Mind**
Berechtigungen: Mikrofon (nur wenn Sie eigene Ansagen aufnehmen).
Lokal gespeichert: Ihre Schussroutine, die von Ihnen angelegten Übungen und Trainingseinheiten, Einträge im Wettkampftagebuch, Ergebnisse der Wettkampfsimulation sowie die App-Einstellungen.

***Videoaufnahmen und Fotos***

Nehmen Sie mit einer App Videos oder Fotos auf, auf denen Personen erkennbar sind, verarbeiten Sie selbst personenbezogene Daten dieser Personen und sind dafür datenschutzrechtlich verantwortlich. Holen Sie vor Aufnahmen im Training oder Wettkampf die Einwilligung der abgebildeten Personen ein, bei Minderjährigen die der Erziehungsberechtigten. Aufnahmen verlassen Ihr Gerät nur dann, wenn Sie sie selbst über die Teilen-Funktion von iOS weitergeben oder in die Fotomediathek exportieren. Für die anschließende Verarbeitung ist der von Ihnen gewählte Dienst oder Empfänger verantwortlich.

***Analysefunktionen auf dem Gerät***

Funktionen zur Bild- und Bewegungsanalyse laufen vollständig auf Ihrem Gerät und nutzen dafür Systemschnittstellen von Apple. Es werden keine Bilder oder Videos zur Analyse an mich oder an Dritte übertragen.

***Löschung der App-Daten***

Sie können einzelne Inhalte jederzeit innerhalb der App löschen. Beim Entfernen einer App vom Gerät werden alle von ihr gespeicherten Daten mit gelöscht. Haben Sie ein Backup Ihres Geräts erstellt, etwa über iCloud oder über Ihren Computer, können die Daten dort weiterhin enthalten sein; für dieses Backup ist Apple bzw. Ihr eigenes System verantwortlich.

***Rechtsgrundlage***

Soweit im Zusammenhang mit den Apps überhaupt eine Verarbeitung stattfindet, erfolgt sie zur Erfüllung des Nutzungsverhältnisses nach Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO sowie auf Grundlage des berechtigten Interesses an einer funktionsfähigen, datensparsamen App nach Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Der Zugriff auf Kamera, Mikrofon, Fotomediathek und lokales Netzwerk erfolgt nur nach Ihrer Freigabe über den Systemdialog von iOS.

***Bezug über den App Store***

Der Download und die Aktualisierung der Apps erfolgen über den App Store. Dabei verarbeitet Apple eigenverantwortlich Daten, etwa Ihre Apple-Account-Daten, den Zeitpunkt des Downloads und, sofern Sie dem in den iOS-Einstellungen zugestimmt haben, Absturz- und Nutzungsberichte. Auf diese Verarbeitung habe ich keinen Einfluss. Ich erhalte von Apple lediglich anonymisierte, zusammengefasste Statistiken, die keinen Rückschluss auf einzelne Personen zulassen. Einzelheiten entnehmen Sie der Datenschutzrichtlinie von Apple: www.apple.com/de/legal/privacy (https://www.apple.com/de/legal/privacy/).

***Support-Anfragen***

Wenn Sie mich per E-Mail kontaktieren, verarbeite ich Ihre E-Mail-Adresse und die Angaben aus Ihrer Nachricht, um die Anfrage zu beantworten. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Die Nachrichten werden gelöscht, sobald sie nicht mehr benötigt werden und keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen.

## Teil B – Ihre Rechte

***Dauer der Speicherung und routinemäßige Löschung***

Ich verarbeite und speichere personenbezogene Daten nur für den Zeitraum, der zur Erfüllung des Speicherungszweckes erforderlich ist oder sofern dies in Gesetzen oder Vorschriften vorgesehen wurde. Nach Wegfall oder Erfüllung des Zwecks werden die Daten gelöscht bzw. gesperrt.

***Ihre Rechte als betroffene Person***

Sie haben das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten (Art. 15 DSGVO), auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO), auf Löschung (Art. 17 DSGVO), auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) sowie auf

Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO). Verarbeitungen auf Grundlage berechtigter Interessen können Sie nach Art. 21 DSGVO widersprechen.

***Widerruf Ihrer Einwilligung zur Datenverarbeitung***

Nur mit Ihrer ausdrücklichen Einwilligung sind einige Vorgänge der Datenverarbeitung möglich. Ein Widerruf Ihrer bereits erteilten Einwilligung ist jederzeit möglich; dafür genügt eine formlose Mitteilung per E-Mail. Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung bleibt unberührt.

***Recht auf Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde***

Ihnen steht ein Beschwerderecht bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu. Zuständig ist der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Baden-Württemberg, Lautenschlagerstraße 20, 70173 Stuttgart. Eine Übersicht aller Aufsichtsbehörden finden Sie unter www.bfdi.bund.de (https://www.bfdi.bund.de/DE/Service/Anschriften/anschriften_node.html).

## Lizenzen und Fremdkomponenten

CM Archers Mind verwendet ausschließlich die von Apple bereitgestellten Systemframeworks von iOS bzw. iPadOS. Es sind keine Open-Source- oder sonstigen Fremdkomponenten eingebunden, die einen gesonderten Lizenzhinweis erfordern.

# English

Welcome to Archers Mind. This manual covers every area of the app — from your shot routine through the reset and the mental exercises to competition, analysis, the coach area and interruption training. The same text is always available inside the app under "More" → "Manual", and directly from the sidebar on iPad. The diagrams exist only in this edition.

## Contents


1 *Welcome to CM Archers Mind* — *What the app is for and how it is organised*
2 *The basic principle* — *The three ideas behind the app*
3 *My shot routine* — *Steps, key words and guided practice*
4 *Reset* — *Back into the routine after the arrow*
5 *Reset exercises and your reaction type* — *Four reaction patterns, eight exercises, two views*
6 *The reset build-up programme* — *Four weeks to an automatic sequence*
7 *Mental training* — *Five areas, one shared structure*
8 *Pressure training* — *Creating the consequences training lacks*
9 *Interruption training* — *Shoot, task, back to the line*
10 *Competition simulation* — *Rehearsing what the numbers do to you*
11 *Final training* — *Sets, opponent and the shoot-off*
12 *Analysis* — *What the numbers say — and what they do not*
13 *Competition diary* — *Turning a competition day into something usable*
14 *Coach area* — *Sending assignments, receiving reports*
15 *Data between the CM apps* — *The shared exchange format*
16 *Settings* — *Language, profile, reset, audio and data*
17 *Privacy* — *What is stored where*
18 *Language* — *German and English, independent of the device*
19 *Legal Notices* — *Legal notice, privacy, liability and licences*


## 1 Welcome to CM Archers Mind

*What the app is for and how it is organised*

CM Archers Mind is a training app for the mental side of archery. It helps you develop and automate your personal shot routine, find your way back into that routine quickly after a bad arrow, and practise typical competition situations on purpose.

CM Archers Mind is not a meditation or wellness app. There are no singing bowls and no point scores to keep you entertained. Everything here serves a single question: how do you call up your next good shot under pressure?

The app assumes you can shoot. It does not teach technique, correct your draw or judge your equipment. It starts where the technique is there and still does not arrive — in competition, in wind, after a six, in a set break.




*On iPad, Settings, Manual and About Archers Mind sit directly in the sidebar.*

Figure 1

Finding your way around. The app has five areas. On iPhone they sit at the bottom as tabs, on iPad on the left in the sidebar.

- Home shows the quick start with the most common entry points, your current training goal with its progress, your last activity, and an assignment if your coach has sent you one.
- Training holds your routine, the reset with its exercises and the build-up programme, the mental catalogue, pressure training, interruption training and the assembled programmes.
- Competition brings together the guided preparation, the competition simulation, final training with the shoot-off, and the competition diary.
- Analysis evaluates what you have recorded — and tells you when there is not yet enough data for a statement.
- More leads to Settings, to this manual and to the info page. On iPad those three sit directly in the sidebar; there is no separate More page there.

This manual is in the app in full. You need no internet connection to read it, and it is always the version that matches the app you have installed.

> **Tip:** If you are completely new: start with chapter 3 and build your routine. Then practise the reset from chapters 4 and 5. Everything else can wait — without a routine and without a reset, the other areas have nothing to build on.

A warning to close with: the app has more areas than you need at once. Anyone who tries everything on the first evening has seen a lot and practised nothing. Take one area, stay with it for four weeks, then take the next.

## 2 The basic principle

*The three ideas behind the app*

In competition, technique is rarely what decides. You built your technique in training, and it is no worse on competition day than it was on the Tuesday before. What decides is whether you can call it up under pressure.

That sounds like a platitude, but it has a practical consequence: if the technique is there and the result still collapses, more technical work brings nothing. What is missing is a route of access, not an ability.

Three ideas run through the whole app. You will meet them again in every exercise, and when a decision in the app seems arbitrary to you, one of these three is usually behind it.

- Sameness beats perfection. A sequence that is always identical holds up even when conditions are bad. A sequence that looks different every time collapses exactly when things get tight. That is why the short, always

identical reset is preferable to the elaborate one, and why the app warns you against changing your routine often.
- You control your actions, not the result. You cannot decide to shoot a ten. You can decide on the sequence that makes a ten more likely. That is why training goals in this app are actions and not scores, and why the Next arrow only mode shows no running total.
- What you want to have available, you have to practise. A reset you only use in competition is not a tool, it is a hope. That is why every exercise comes not only with instructions but also with a success criterion and a note about the most common mistake — and why there is a four-week build-up programme that drills the reset first at home and then under real conditions.

Every exercise in this app therefore carries five pieces of information: why it works, when to use it, how it runs, how you know it worked, and the most common mistake. That structure is the same everywhere. You learn it once and find your way around every exercise immediately afterwards.

The success criterion is the part most people skip, and the most important one. Without a criterion you do not know whether an exercise worked, and you either cut it short or keep going forever.

> **Tip:** The app does not make you calmer. It makes you more able to act. In some states calm is even the wrong goal — if you freeze, you need the opposite. More on that in chapter 5.

## 3 My shot routine

*Steps, key words and guided practice*

Your shot routine is the fixed sequence of steps you go through on every arrow — from stance to follow-through. It is the core of this app. The reset, pressure training and interruption training only have somewhere to lead you back to if a routine exists.

Under Training, My routine you build it. Each step gets four pieces of information.

- A name for the step. Stance, nock, grip, draw, anchor, aim, release, follow-through — use the words you already use in training.
- A short description. It is meant for you in six months, not for today. One sentence is enough.
- A duration in seconds. It only drives the guided practice, not your shooting. Estimate it roughly and correct it if the guided sequence feels rushed or sluggish.
- A key word. This is the part that matters later: a single word you say internally that calls up the whole step.

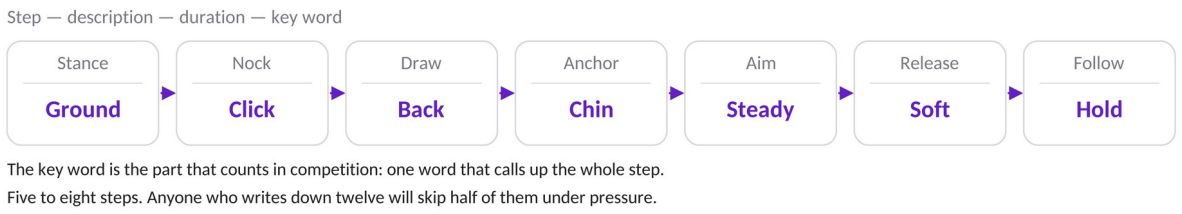



Figure 2

The key word is not a short version of the description, it is a trigger. It does not have to explain, it has to catch. Back tension is a poor key word, Back is a good one. Pull the shoulder down and back is not a key word, it is a coaching remark.

Keep the routine short. Five to eight steps is enough. Anyone who writes down twelve steps will skip half of them under pressure — and not the unimportant ones, but the ones that do not hurt right now.

Under Routine training the routine runs guided, with spoken cues and haptics. The app names your key word step by step, holds the duration you set, and moves on. This is not shooting, it is automation — you can do it without a bow in your living room, standing, with your eyes closed.

Ten guided run-throughs in the evening take under five minutes and do more than one long session at the weekend. Automation comes from the number of repetitions, not from their length.

You can record every step in your own voice, in Settings under Audio, Own recordings. During training, an existing recording of your own takes precedence over the synthetic voice. Your own voice tends to work better — it sounds like your own thought rather than an instruction from outside.

> **Tip:** Change the routine rarely. Every change sets the automation back a little. If you change something, change one step and leave it for four weeks before you touch the next. Two changes at once never let you see which one worked.

A routine is not a private matter, by the way. Show it to your coach. The most common finding is a step you do every time and never wrote down — or one you wrote down and never do.

## 4 Reset

*Back into the routine after the arrow*

The arrow is shot. It cannot be changed anymore. That is the entire starting point of this chapter, and it is the sentence almost nobody accepts in competition.

The problem is not the arrow but what it leaves behind: tension in your shoulder and neck, shallow breathing, a head still on the last arrow. Shooting on immediately means shooting with that body — and repeating the same mistake. Two bad arrows in a row are therefore almost never coincidence twice.

The reset interrupts this. Under Training, Reset the flow takes you through five stages.

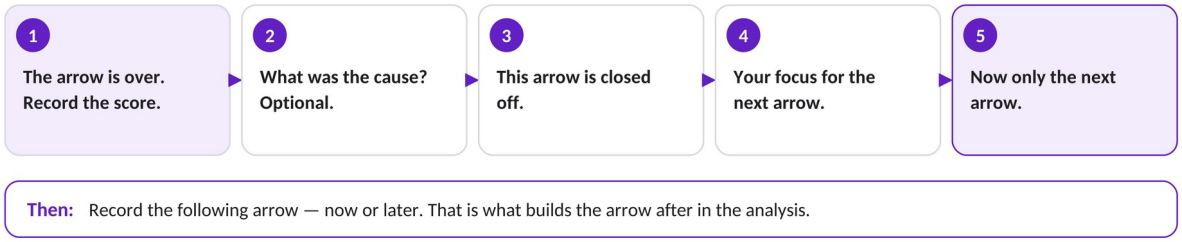



Figure 3

- The arrow is over. It has been shot and cannot be changed anymore. Here you record the score of the arrow that bothered you.
- What was the cause? Optional and deliberately coarse: technique, concentration, wind, light, time pressure, physical, unknown, or simply a bad arrow. A short classification is enough, not an analysis.
- This arrow is closed off. It no longer counts for the next one. That is not a sentence to think about, it is a marker: from here on it does not apply.

- What is your focus for the next arrow? Stance, breathing, sequence, aiming, follow-through — or a focus of your own that you type in. Exactly one, not three.
- Reset complete. Now only the next arrow.

After that the app asks for the following arrow. You can record it straight away or add it later; the list of resets for that session shows Record following arrow until you have. From those pairs the analysis builds the only hard number there is about resets: how well you come back after a bad arrow.

Record the following arrow even when it was good. Especially then. A statistic that only contains the cases that annoyed you ends up telling you only that you were annoyed.

The trigger catalogue goes far beyond the bad arrow and is split into three groups: the arrow itself, from outside, from within you. It covers a gust of wind, an equipment problem, noise or disturbance, a judge's decision, a scoring error, a ten from your opponent, fatigue, time pressure, several bad arrows — and the case of a good score with a bad feeling.

That last case is the most dangerous one, and it is missing from most coaching conversations. A nine that felt wrong calms you with its result while the error stays. Give it the same reset you would give a six.

Every trigger carries a short note with it. For wind: do not shoot into the gust, letting down is a reset and not a weakness. For equipment: fix it first, then return to the line, never shoot with half your attention. For your opponent: their arrow is not an event in your competition.

If the app detects three weak arrows in a row, it offers you the spiral stop on its own. The micro reset is no longer enough at that point; the end has to be properly interrupted.

> **Tip:** Over a season the distribution of triggers shows you something you never see in a single case: what really throws you off. Most archers are surprised — they train against the wind and come undone over time.

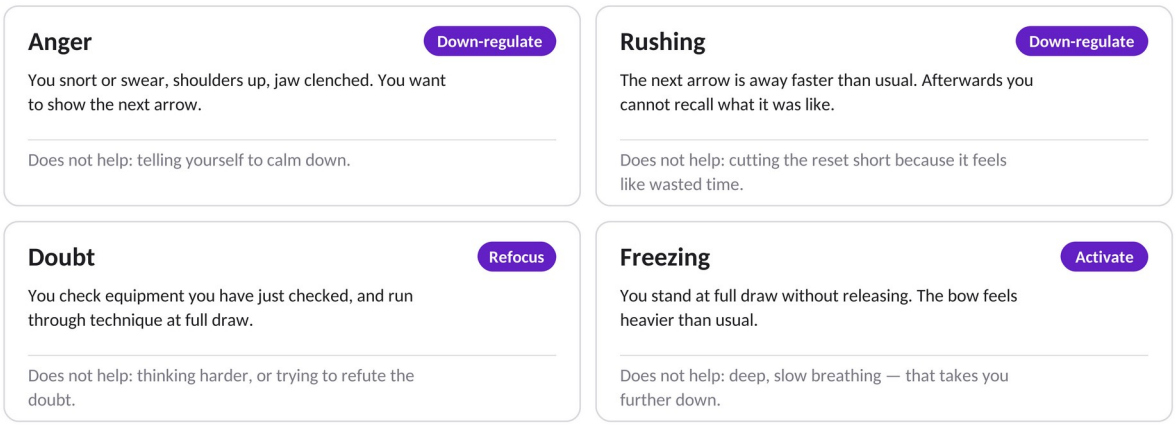
At the end there is always the same sentence: now only the next arrow. It is deliberately banal. A closing sentence that is identical every time marks the end; one you reformulate each time keeps the subject open.

## 5 Reset exercises and your reaction type

*Four reaction patterns, eight exercises, two views*

Not everyone needs calming. That is the key point of this chapter, and it contradicts what most mental-training books say.

There are four typical reactions to a bad arrow. They call for different and partly opposite tools.




*Which direction you need is the first question. Which exercise is the second.*

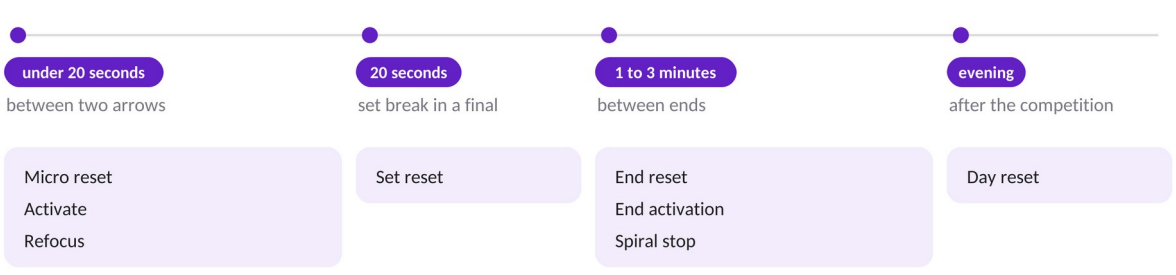
Figure 4

- Anger. You get furious with yourself. The anger gives you energy briefly, but it tightens your shoulder and neck. You recognise it by snorting or swearing, by a clenched jaw, and by wanting to show the next arrow. Here you need to come down. What does not help: telling yourself to calm down. That never works with anger; you need a physical action.
- Rushing. You want to forget the bad arrow as fast as possible and send the next one straight after it — with the same body and the same head. You recognise it because the next arrow is away noticeably faster than usual and you cannot recall afterwards what the shot was like. What does not help: cutting the reset short because it feels like a waste of time. That feeling is precisely the problem.
- Doubt. You start brooding. Was that the draw? The equipment? Every further arrow turns into fault-finding instead of a shot. You recognise it when you check equipment you have only just checked. Here you need to redirect your attention outward. What does not help: thinking harder, and trying to refute the doubt. Every counter-argument keeps it alive.
- Freezing. You become slow and heavy, the draw feels sticky, the release does not come. Here you need the opposite of calm: short breaths, movement, pace. What does not help: deep, slow breathing. Breathing deeply and slowly in that state takes you even further down.

Under Reset, Your reaction type you assign yourself to one of the four patterns. Each profile names the signs you recognise it by and, explicitly, what does not help for that type. The app then marks the matching exercises as Recommended for you.

You are not one type forever. Many people know two and switch depending on form and the phase of the season. Change the assignment when it no longer fits — Change reaction type does that at any time.

Behind the four patterns sit three directions: down-regulate, refocus, activate. Which direction you need is the first question. Which exercise is the second.




*Grouped by available time, not by theme — in competition the clock decides first.*

Figure 5

The eight exercises are grouped by available time, not by theme. That is deliberate: in competition what matters first is how many seconds you have, and only then what you would like to do.

- Between two arrows there are three exercises: the micro reset to come down, Activate for the sluggish state, and Refocus against doubt. All three take under twenty seconds.
- In a final's set break the set reset runs. Twenty seconds is enough to get used to your opponent's arrow — or to lose yourself in it.
- Between ends there are three exercises: the end reset on the walk to the target and back, the end activation for the late competition day, and the spiral stop after two or three arrows below your threshold.
- After the competition there is the day reset. It closes off the day so you do not carry it into your next session.

The end reset deserves a note of its own. The walk to the target and back is the longest unused break in competition. Most archers spend it analysing the end — and come back to the line with a verdict instead of a cue word. The exercise turns that break into something usable: write first, then breathe while walking, four steps in and six steps out, one cue word, closing sentence.

Every exercise has two views, and you need both at different times.

- Learn the reset shows the reasoning, when to use it, the sequence, the success criterion and the most common mistake. You read that at home, not on the line.
- Use the reset shows one word per step, large, haptically timed. Tapping the screen moves on if you are faster than the timing; Skip step is there too.

Steps with your own text you fill in yourself: your word, your sentence. Short and always the same. In the action view your text appears on the display instead of the generic one. Those steps are marked Your own text in the learning view.

The duration of the steps that depend on the walk to the target follows your shooting format. Indoors that walk is much shorter than at 70 metres. You set it under More, Settings, Reset; chapter 16 describes it in detail.

> **Tip:** Read all eight exercises once and then pick two: one for between arrows and one for between ends. You will not need more in the first six months. Eight exercises you know but cannot do will not help you in a final.

## 6 The reset build-up programme

*Four weeks to an automatic sequence*

A reset only works if it runs automatically. Under pressure you have no capacity to remember a sequence — you only have capacity to call one up. Automation comes from repetition, not from understanding. Four weeks is enough.

The programme sits under Training, Reset, Build-up programme. Every week names four things: where it runs, what your task is, which exercises belong to it, and why it looks the way it does.

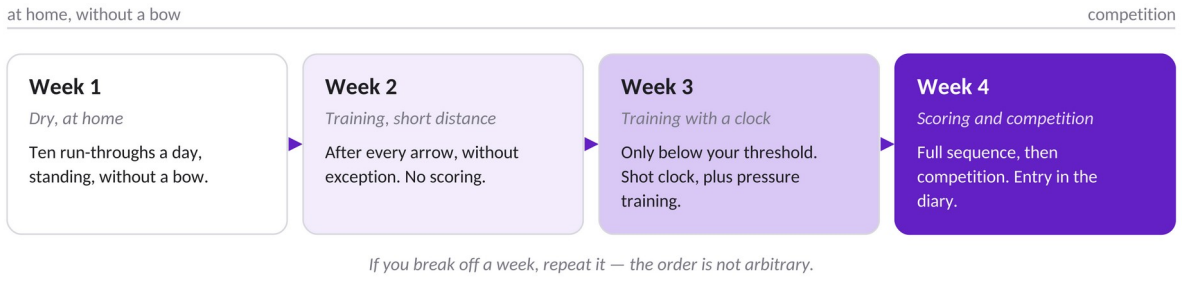



Figure 6

- Week 1 — Dry. At home, ten run-throughs a day, standing, without a bow. No scoring, no target, only the sequence. This is the dullest week and the one after which most people stop.
- Week 2 — After every arrow. In training, at short distance, after every arrow, without exception, and without writing a score. That matters more than it sounds: if you only reset after bad arrows, your mind couples the reset to failure — and you will avoid it in competition, because using it would then be an admission.
- Week 3 — Under time pressure. Now it gets selective and uncomfortable: only after arrows below your threshold, but with a shot clock, and two pressure-training sessions on top. If you can only do it in calm conditions, you cannot do it.
- Week 4 — The real thing. Scored training with the full sequence, then competition, and an entry in the diary after every session. Only under scoring does it show whether the reset holds.

You set the current week in the programme view with Set as current week. The app then lists that week's exercises directly, so you do not have to look for them.

Two things typically go wrong in these four weeks. The first is week 1: it feels pointless because nothing happens. But it is the only week in which you repeat the sequence without any pressure often enough for it to stick. The second is week 3: the shot clock suddenly makes the reset expensive, and the temptation to shorten it is strong. Shorten it by all means — but permanently and everywhere, not only when things get tight.

If you break off a week, repeat it instead of moving on. The order is not arbitrary; every week assumes the previous one has settled.

After four weeks the reset is not finished, it is usable. After that it simply runs along. A second pass through the programme after six months does no harm, especially if you have changed your routine.

## 7 Mental training

*Five areas, one shared structure*

The exercise catalogue under Training, Mental training covers five areas: breathing, concentration, visualisation, confidence and relaxation. The guided competition preparation belongs with them by subject but sits in the Competition area, because that is where you need it.




Figure 7

- Breathing. Calm breathing in a 4 - 2 - 6 rhythm for before training, in a break or between two ends, and breathing before the shot as a short rhythm right before you draw.
- Concentration. Point focus, where you hold your gaze on a fixed point — which trains exactly the ability you need for aiming. Plus breath focus with counting to ten, and Ignoring distraction for noise, spectators and neighbouring archers.
- Visualisation. Shot in your head, your complete routine with your own key words, a whole competition day, and a final with the set system and an opponent.
- Confidence. Successful shots, personal strengths and competition successes — each asking for the reason, not just the result.
- Relaxation. Before training, before a competition, and after a stressful situation.

Every exercise follows the same structure as the reset exercises: why it works, when to use it, the sequence, how you know it worked, and the most common mistake. So you only have to learn the structure once.

The most important exercise is Shot in your head. When you imagine a shot, largely the same pathways fire in your brain as during the real shot. You train the sequence without loading your body — and without the risk of grooving an error, because in your head you only shoot what you intend.

Always take the internal perspective: your own eyes, your own hands, your own body sense. Watching yourself from the outside brings far less for the sequence — it becomes a film about you rather than a repetition of your sequence.

Two mistakes are common in visualisation. The first is pace: running the shot through your head in two seconds skips exactly the places that take time in the real shot. Let it last as long as it does outdoors. The second is the hit: if all you see is the ten, you are visualising a result and not a sequence.

Cyclical exercises such as the breathing drills run as long as you set them to. Guided sequences run through exactly once. You set the default duration in Settings under Training.

Under Training, Programmes you can assemble several exercises into one session. The app suggests a session of the length you want, you can have it generate a different suggestion, work through the blocks in order, and save the result as your own programme. There is a built-in programme too: Coming back after a bad end.

> **Tip:** Two minutes a day over eight weeks beats an hour every three weeks. If you have to choose between short and regular or long and rare, take short and regular — the analysis in this app shows you exactly that: frequency, not duration.

## 8 Pressure training

*Creating the consequences training lacks*

In competition, pressure comes from consequences. In training those are missing — an arrow pulled off target on a Tuesday costs nothing. So the consequences have to be created if you want to practise dealing with them.

Pressure training under Training, Pressure training gives you situations for that: the bad first end, the opponent pulling away, wind, spectators, the last arrow deciding. The app gives you a situation, you shoot one arrow under that framing and record it. Which situation comes next, you do not know in advance.

That is exactly the point. An announced pressure situation can be arranged for; an unannounced one cannot. In competition nobody announces that the tight arrow is coming either.

Three levels are available: Easy, Medium and Hard. Start lower than you think. If your technique collapses under pressure, the level was too high, and then you are not practising pressure resistance, you are practising failure. A level is chosen correctly when you find it unpleasant and still carry out your sequence.

Combine pressure training with the reset. Practising each separately brings less than the combination: the pressure situation produces the bad arrow, the reset brings you back, and the following arrow shows whether it worked. Week 3 of the build-up programme calls for exactly that combination.

The rating before and after the session is the real value of this area. It takes a few seconds and asks about pressure, concentration, confidence and nervousness on a scale from 1 to 10. Over a season it shows you whether your experience under pressure changes — and that is the question here. The score alone does not answer it.

In the analysis, sessions you rated as high pressure afterwards are compared with the rest. A drop under pressure is normal and not a deficiency. What is interesting is the size of the drop and how it develops over a season.

> **Tip:** The classification as a pressure session comes from you, and in hindsight. After a good session people rate the pressure lower than after a bad one. Keep that in mind when you read the numbers — and rate right after the last arrow rather than in the evening.

## 9 Interruption training

*Shoot, task, back to the line*

Shoot, step away, a timed task, come back, shoot on. The area grew out of junior training, but it works for anyone.

What you practise is not the puzzle. What you practise is the way back into your routine after your head has been busy with something else — exactly what every end in competition asks of you. Memory games make nobody more able to concentrate, and the app does not claim otherwise.

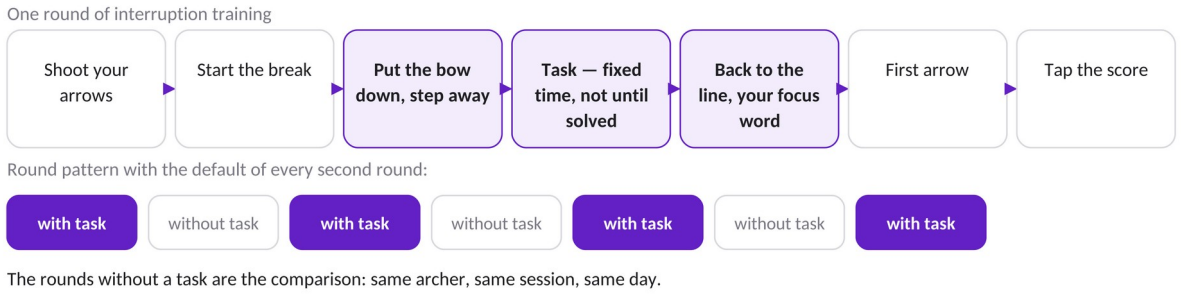



Figure 8

A round always runs the same way. You shoot your arrows and start the break. You put the bow down and step away from the line — stepping away is part of the exercise, not the pause before it. The task runs for a fixed time, not until it is solved, so everyone is back at the line together. When you return, your own focus word stands large on the display and the app says Back to the line. Then you shoot and tap the score of the first arrow. That is all a round asks of you.

The focus word comes from your routine: the first focus word, otherwise the key word of the first step. If you have not entered anything there, the place stays empty — a good reason to catch up on chapter 3.

Before the start you set four things.

- The task. A specific one, or Mixed for a different one every round.

- The level: Easy, Medium or Hard. It drives the size of the grids, the number of items and the pace.
- A task in every second, every third or every round. The default is every second.
- The length of the break, between twenty seconds and five minutes, preset to sixty seconds.

There are nine tasks, and they deliberately ask for different things.

- Memory with symbols. Find pairs; when the board is clear, a new one appears.
- Counting back. Subtract a fixed step each time.
- Colour word. The word names one colour and is printed in another — you tap the colour of the letters.
- Number hunt. Find the numbers of a grid in order, as fast as you see them.
- Sequence. A pattern flashes and you repeat it; it grows with every hit.
- Arrow direction. Only the middle arrow counts, the outer ones try to mislead you.
- Difference. Two grids differ in exactly one cell. Find it in the lower one.
- Word search. Hidden words in a letter grid. You tap the first and the last letter — more reliable on a phone than swiping.
- Reset exercise. One exercise from your own catalogue, matching your reaction type. It disturbs and trains at the same time.

Every task except the reset exercise is generated, so it is new each time. A worksheet is memorised by the third session, and then it no longer disturbs anything.

The word search draws on more than three hundred words per language and follows the language you set in the app. The words are chosen for junior training: four to eight letters, everyday terms, nothing insulting and nothing that becomes awkward in a group.

Every second round runs without a task. That is not idle time but the comparison: the same archer, the same session, the same day. Without those rounds you could only compare one training day with another, and then you never know whether the difference comes from the interruption or from the sleep the night before.

In the analysis both values sit side by side: with interruption and without interruption, plus the difference. Below ten arrows per side the app shows no number but says how many are still missing. A small gap means you are back in your routine quickly after a disturbance.

> **Tip:** How well you solve the tasks is stored nowhere and shown nowhere. That is intentional: the moment the game had a score, you would optimise the game instead of the shot. Juniors do that immediately and reliably.

For training at the club the following has proved itself: everyone has their own device, the break is set to the same length on all of them, and they start together. Because the task runs on a timer and not until it is solved, everyone is back at the line at the same time afterwards — and nobody waits for the one who still wants to finish the puzzle.

Keep the device in your pocket while you are on the line. The task belongs at the bench or on the walk.

## 10 Competition simulation

*Rehearsing what the numbers do to you*

The simulation under Competition reproduces a competition format: a fixed number of ends, a fixed number of arrows per end, scoring, running total. Optionally a virtual opponent is added, whose strength you set.

The difference from normal training is that the numbers count. As soon as someone is keeping score, you behave differently — you shoot more carefully, calculate more and decide worse. That behaviour is exactly what you want to get to know before it first shows up in a real competition.

Three modes are available, and they practise different things.

- Competition simulation with a running total, as in competition. The normal case.
- Next arrow only. Your result stays hidden during the round and you only see it at the end. This is the drill against calculating: if you do not know the score you cannot work it out, and you shoot the arrow in front of you.
- Score pressure. Running total, personal best and the average you still need stay visible the whole time. This is the most unpleasant variant and the closest to a final.

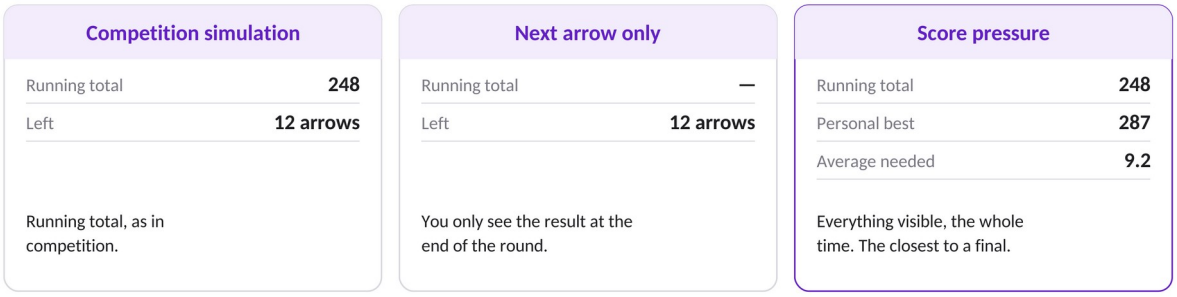



Figure 9

Next arrow only is particularly worthwhile if you catch yourself calculating in competitions. After a few rounds you notice how much attention the calculating cost — and how little it changed the result.

Use the simulation with your complete routine and your reset. Half sequences bring nothing here; the point of the exercise is that under scoring the same sequence runs as without it.

What matters is how you handle a bad end. The simulation is the place to practise that at no cost. Accept the bad end instead of trying to save it — the rescue attempt is usually the next bad arrow. The spiral stop from chapter 5 exists for this.

At the end of the round the app shows the total, the average and the comparison with your personal best, and with an opponent switched on, who is ahead.

The Competition area also holds the guided preparation Before the competition: breathing, focus, key words, visualisation, routine. It runs through once and is meant for the half hour before the start — or for the journey there.

> **Tip:** Do not only shoot simulations when you are in good form. A simulation on a bad day is the more valuable one: competitions do not always fall on good days, and here you learn which sequence still gets you through a bad one.

## 11 Final training

*Sets, opponent and the shoot-off*

In a final almost everything changes: set system instead of a total, a visible opponent, short time windows, spectators. Experiencing that for the first time in an actual final costs attention to the circumstances instead of the arrow.

The final simulation under Competition reproduces sets and set points, virtual opponent included: two set points for winning a set, one for a tie. After every set you see the set result and the score.

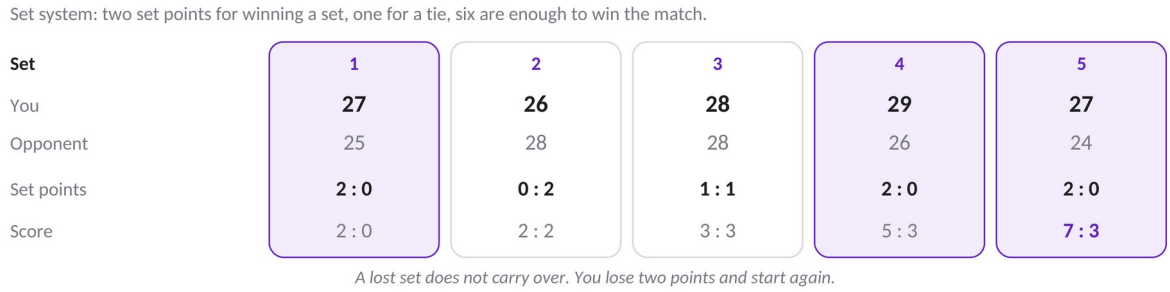



Figure 10

The decisive thing about the set system is that a bad set does not carry over. You lose two points and start again. In a total you drag a bad end along to the end; in the set system you do not. Anyone who has internalised that shoots differently after losing a set.

The shoot-off is covered separately: one arrow, one decision. It is the single highest-tension moment in the sport and can be practised deliberately. Shoot shoot-off arrows singly and unprepared — ten in a row is not a shoot-off, it is a series.

In the set break you use the set reset from chapter 5. It turns your body away from your opponent's target, gives you two calm exhalations, a single technical thing for the next arrow, and your stance before the clock starts. Twenty seconds is enough for that.

How you know it worked: you no longer remember exactly what your opponent shot. Your plan for the next arrow is one sentence long, not three. And you are ready in time, not in the last few seconds.

> **Tip:** Do not calculate the set score during the break. Calculating is not preparation, it is distraction with numbers. The set score is on the display, and it changes nothing about what you have to do now.

A note on the opponent: the virtual strength is a setting, not an opponent. Nobody shoots evenly. So set it on the high side — against a weak opponent you practise being ahead, and that is the situation in which most finals are lost.

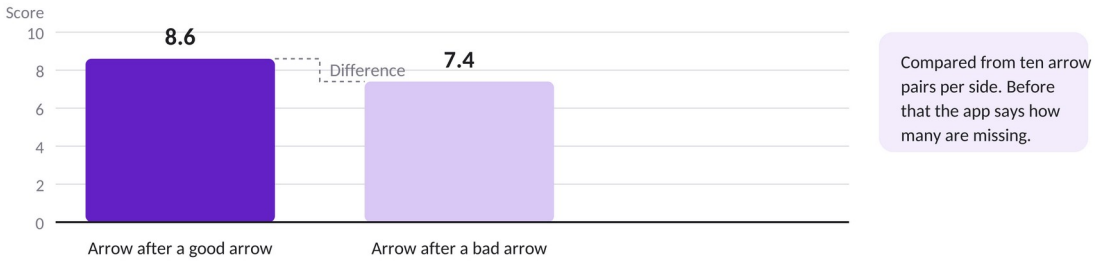
## 12 Analysis

*What the numbers say — and what they do not*

The analysis reports only numbers that follow from the data you have recorded. If there is not enough data, the app says so openly instead of showing a number that carries nothing. No interpretations, no statements about your personality, no score for your mental strength.

Every evaluation comes with the What does this tell me? disclosure. It holds three things: what you see here, what you can conclude from it, and what the number does not give you. The third part is the most important, and in most apps it is the part that is missing.

The overview shows the number of completed sessions and, if you have recorded arrows, their total. What it does not give you: anything about quality. Twenty half-hearted sessions are the same here as twenty focused ones.




*Example values. If both bars are close together, a bad arrow does not carry over.*

Figure 11

The key figure is the arrow after: the average of the arrow following a bad arrow, compared with the one following a good arrow. It is the only hard number about resets there is. It needs at least ten arrow pairs to say anything at all, and the app tells you how many are still missing.

If both values are close together, you are not letting a bad arrow carry into the next one — that is the goal. If the value after a bad arrow is clearly lower, that is the area where the reset does the most. If it is higher, that happens too: a bad arrow can also sharpen your attention.

A correlation is not a cause, though. A low value can also come from the conditions being poor at that moment — wind rarely arrives for a single arrow.

Three further evaluations come on top.

- The reset completion rate: the share of resets you ran to the end, measured against all the ones you started. A low rate almost always means your reset is too long. Whether it worked is not shown here — only the arrow after shows that.
- The comparison between high-pressure sessions and normal ones.
- The course of your mental ratings: pressure, concentration, confidence and nervousness, each as an average and as a curve. What is interesting is the direction, not the value. An average of 6 is neither good nor bad — it is your starting point.

Since version 1.1.3 the arrow after the interruption from interruption training is added, described in chapter 9.

> **Tip:** Do not check weekly. Mental change takes weeks to months, and a good or bad week says nothing. A sensible rhythm is once a month, plus once at the end of a competition phase.

Self-assessments fluctuate heavily with your form, the weather and the sleep you had the night before. Single spikes are therefore meaningless; only a run of ten or more sessions shows a direction.

## 13 Competition diary

*Turning a competition day into something usable*

The diary under Competition is where a competition day turns into something usable. Without a record, what is left of a competition after three weeks is a feeling and a score — and neither takes you anywhere.

For every competition you record the name, the date, your rating of pressure, concentration, confidence and nervousness, then the result and placing, and finally four text fields: what went well, what went badly, the key insight and your next training goal.

The order is deliberate: the mental side first, the result afterwards. Anyone who starts with the score judges everything else from it — a good day was then mentally good too, a bad one bad. In this order you learn more from the competition.

Three rules make the difference.

- Write no earlier than two hours after the last arrow. Right afterwards you are still inside it, and what you write then is a record of feelings, not an evaluation.
- Keep it short. At most three points, each phrased as an action, not as a reproach. Not was unfocused, but forgot the micro reset after the third end. A long list is not an evaluation, it is an indictment, and you will never work through it.
- Start with what worked. That is not sugarcoating — those are the things you have to keep, and after a bad day they are the first to drop out of view.

The Next training goal field is the bridge into training. Enter an action there that you will actually do in your next session, and carry it over into Training goals. A goal that only sits in the diary changes nothing.

The day reset from chapter 5 leads you through exactly these points — three good things, one thing for the next session, the day's triggers, closing sentence. If you use it, you have practically written the diary along the way.

> **Tip:** Write down the competitions that went well, too. Most diaries consist only of disasters, and then your own season reads considerably worse than it was.

## 14 Coach area

*Sending assignments, receiving reports*

In Settings under Profile you set your role: athlete or coach. The role only changes what is offered to you, and can be switched at any time — anyone who is both simply switches back and forth.

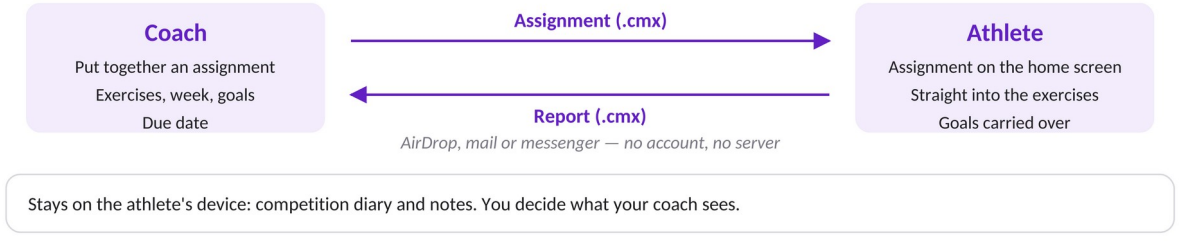



Figure 12

As a coach you put together an assignment: a title, a note to the athlete, a due date, reset exercises, mental exercises, a week from the build-up programme and training goals. Since version 1.1.3 you can additionally specify a number of interruption-training rounds and a particular task type.

You pass the assignment on as a file — via AirDrop, mail or messenger. There is no account, no server and no data with third parties. That is a deliberate decision: juniors need no sign-up for this app, and you as a coach administer no access.

As an athlete you open the file in Settings under Data, Import data. The assignment then sits at the top of your home screen and the goals it contains appear among your training goals. From the assignment you go straight into the exercises you were given, without searching the catalogue.

In return you can create a report: number of sessions, reset completion rate, the arrow-after figures, since 1.1.3 the interruption-training values as well, the averages of your mental ratings since the assignment started, plus free text.

What does not go along is deliberate: your competition diary and your notes stay on your device. You decide what your coach sees. That is not distrust but the precondition for a diary staying honest — what is read by others gets spared.

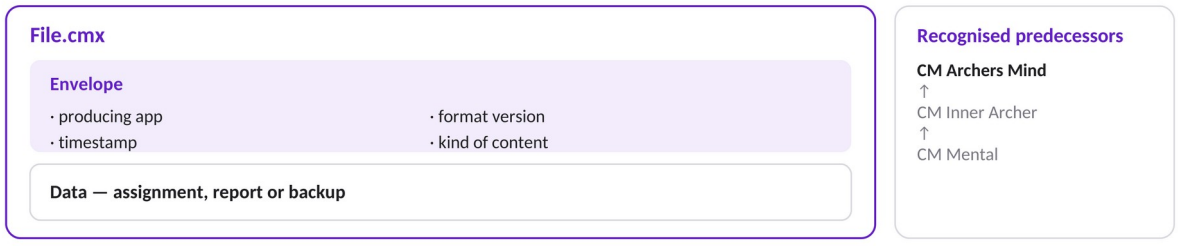
For club practice a simple rhythm has proved itself: one assignment a month, three or four points, due date on a training day. Twelve points in one assignment look thorough and never get worked through.

> **Tip:** As a coach you see numbers in the report, not reasons. The reset completion rate tells you a sequence was broken off, not why. Ask before you conclude — usually the reset is too long rather than the archer unwilling.

## 15 Data between the CM apps

*The shared exchange format*

CM Archers Mind, CM Archers Coach, CM Archers Setup and the other apps in the family use the same exchange format. A file with the extension cmx contains an envelope and the actual data.




*If an app does not know a kind of content, it says so — instead of failing with an error.*

Figure 13

The envelope holds the producing app, the format version, the timestamp and the kind of content. From that an app can tell whether it can do anything with a file before it opens it.

The benefit for you: an app that does not know a particular kind of data tells you so instead of failing with an error. And older app versions can still read files from newer versions, as far as they understand the content.

The format also knows the apps' history. CM Archers Mind used to be called CM Inner Archer and before that CM Mental; CM Archers Score was BSB Score. A file produced under an old name is therefore still recognised as the same app. You do not have to throw away old exports when an app is renamed.

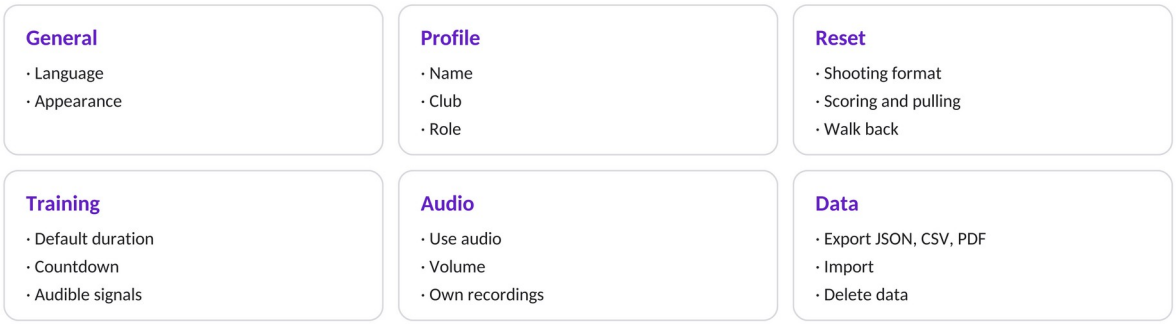
In Settings under Profile you enter your name and club. Behind them sits an identifier that stays the same across all CM apps. Only that makes it possible to match data from several apps to the same athlete later. Your name can change at any time, the match remains.

> **Tip:** Name and club stay on your device. They only travel along if you pass on a file yourself. If you are sending a file to someone it does not concern, look at your profile first.

## 16 Settings

*Language, profile, reset, audio and data*

You reach Settings through More on iPhone, and directly from the sidebar on iPad.




*Rating before and after: Off, After, or Before and after — the basis of the analysis.*

Figure 14

Under General you find the language and the appearance. The language selection applies only to Archers Mind; the language of your iPhone or iPad stays unchanged. The appearance follows your device by default; light and dark can also be fixed.

Under Profile you find name, club and role. The role decides whether the coach area is offered to you.

Under Reset you set your shooting format: indoor 18 m, outdoor 50 m, outdoor 70 m, or field and 3D. The two steps that depend on the walk to the target follow from this: scoring and pulling arrows, and the walk back from the target. Indoors that walk is much shorter than at 70 metres, and an end reset that takes longer than the break gets abandoned in training.

You can also adjust the two times individually; the selection then switches to custom values. That is the case if your club has the targets far back, or if you shoot in a hall with a short range in winter.

Under Training you find the default duration for exercises, the countdown before the start, and the audible signals.

Under Audio you switch on Use audio and set the volume. Audio is off by default, and it only controls whether the app speaks on its own during training — commands are then read aloud.

Under Own recordings you speak every step of your routine yourself. You record, listen back, and delete again if you do not like it. Listening back works even with audio switched off — you are only checking your own recording. During training your own recording takes precedence over the synthetic voice.

Record at the pace at which you shoot, not at the pace at which people read aloud. A recording that rushes you will rush you every time.

The rating before and after a session can be set to Off, After, or Before and after. Leave it on as long as you can — without those values the analysis stays thin. It takes a few seconds and is the basis for almost everything in chapter 12.

Under Data you export your training data as JSON, CSV or PDF, import a backup, or delete everything. JSON is the complete backup and the format for the way back into the app. CSV is meant for a spreadsheet, PDF for reading and passing on.

> **Tip:** The export is also your backup: the app only stores locally, and a lost device means lost data. Export a JSON file after every major competition phase and keep it where your other records are. Delete data is irreversible and asks exactly once.

## 17 Privacy

*What is stored where*

All training data is stored locally on your device. That includes your routine, your resets, your sessions, your ratings, your competition diary, your goals and the rounds from interruption training.

The core functions require neither registration nor an internet connection. There is no user account, no advertising, no usage tracking and no evaluation of your data by third parties.

Data leaves your device only if you export or share it yourself. That applies to the coach area too: a report to your coach only exists if you create it and pass it on. The app sends nothing on its own, not even in the background.

For juniors and their parents this is the decisive point: there is nothing to sign up for and no data left lying anywhere. The child's device keeps everything.

> **Tip:** Because everything is local, there is no automatic cloud backup. Export regularly, ideally after every major competition phase. Changing devices without an export means starting over.

For completeness: you will find the imprint and the privacy policy under More, About Archers Mind, and the developer page in the App Store there as well.

## 18 Language

*German and English, independent of the device*

CM Archers Mind speaks German and English. Both versions are complete — including this manual, the exercise catalogue, the reset texts and the word list for the word search in interruption training.

You set the language in Settings under General: Automatic, German or English. Automatic follows your device language.

The setting applies only within CM Archers Mind. Your device's system language is never changed. That is useful if you use a device in English and would rather hear your mother tongue during mental training — or the other way round, when you are preparing for an international competition.

Spoken output follows the same setting. So if you set the app to English, it speaks English — regardless of which language your device uses. Your own recordings are untouched by this; they are your voice and are not translated.

A note for club training: if you work with mixed groups, every device can have its own language. The assignment files from the coach area are language-neutral — an assignment put together in German appears in English on a device set to English.

# 19 Legal Notices

*Legal notice, privacy, liability and licences*

This chapter contains the legal information for the app as currently in force (as published on morello.de, limited here to the app). The current version at morello.de/impressum.html and morello.de/Datenschutzerklarung.html always prevails.

## Legal Notice

Information pursuant to Section 5 of the German Digital Services Act (DDG)

### Provider

**Calogero Morello**
Beethovenstrasse 3
74369 Löchgau
Germany

**Phone:** 07143 – 7638830
**E-mail:** info(at)morello(dot)de

### Scope

This legal notice applies to the app CM Archers Mind.

### Consumer dispute resolution

I am neither willing nor obliged to take part in dispute resolution proceedings before a consumer arbitration board (Section 36 VSBG).

### Disclaimer

***1. Liability for content***

The content of my app is created with the greatest possible care. However, the provider gives no warranty as to the accuracy, completeness or currency of the content provided. Use is at the user's own risk.

Contributions marked with an author's name reflect that author's opinion and not necessarily the provider's. Merely using the app does not establish any contractual relationship between the user and the provider.

***2. Liability for use of the apps***

My apps support sporting routines, timing, scoring, video analysis and learning content. They replace neither the official competition rules and scoring documents of the relevant federation nor the decisions of the judges or competition management, and they are no substitute for coaching, medical or therapeutic advice. No liability is accepted for results, decisions or training measures taken on the basis of values displayed in an app. Users are themselves responsible for backing up the data stored locally on their device, for example via a device backup.

***3. Copyright and ancillary copyright***

The content published in the app is subject to German copyright and ancillary copyright law. Any use not permitted by German copyright law requires the prior written consent of the provider or of the respective rights holder. This applies in particular to reproduction, adaptation, translation, storage, processing and reproduction of content in databases or other electronic media and systems. Third-party content and rights are marked as such. Unauthorised reproduction or distribution of individual items of content or of complete pages is prohibited and punishable by law. Only the making of copies and downloads for personal, private and non-commercial use is permitted. Displaying this website within third-party frames is only permitted with written consent.

*4. Trademarks and third-party rights*

Apple, the Apple logo, iPhone, iPad, Apple Watch and App Store are trademarks of Apple Inc. Any third-party product and company names mentioned serve descriptive purposes only and are the property of their respective owners.

## Privacy Policy

Protecting your privacy and your personal rights matters to me. The following information explains which personal data is processed when you use my app. In doing so I comply with the General Data Protection Regulation (GDPR) and the German Federal Data Protection Act (BDSG).

### Controller

The controller within the meaning of the GDPR is:

**Calogero Morello**
Beethovenstrasse 3
74369 Löchgau
Germany

**Phone:** 07143 – 7638830
**E-mail:** info(at)morello(dot)de

### Scope

This privacy policy applies to the app CM Archers Mind.

### Part A – Data protection in my apps

***Principle: your data stays on your device***

My apps work entirely locally. That means:

- There are no user accounts and no registration.
- I do not operate any servers for the apps. No data is transmitted to me.
- There is no analysis of usage behaviour: no tracking services, no advertising networks, no advertising IDs, no cookies, no profiling.
- All content and settings you create are stored exclusively in the app's protected storage area on your device.
- No data is passed on to third parties.

As I do not receive any data from the apps, no processing of personal data by me takes place in that respect. You remain responsible for the content you create with an app.

***Permissions and locally stored data per app***

The apps only request the permissions required for their particular function. The request is made through the iOS system dialogue. You can withdraw any permission at any time in the iOS settings; the function concerned is then no longer available, but the app remains usable otherwise.

**CM Archers Mind**
Permissions: microphone (only when you record your own announcements).
Stored locally: your shot routine, the exercises and training sessions you create, competition diary entries, results of the competition simulation and the app settings.

***Video recordings and photos***

If you use an app to record videos or photos in which people are identifiable, you are processing those people's personal data yourself and are responsible for it under data protection law. Before recording in training or

competition, obtain the consent of the people shown, and that of a parent or guardian in the case of minors. Recordings only leave your device if you pass them on yourself via the iOS share function or export them to the photo library. The service or recipient you choose is responsible for any subsequent processing.

***Analysis functions on the device***

Image and movement analysis functions run entirely on your device and use Apple system interfaces to do so. No images or videos are transmitted to me or to third parties for analysis.

***Deleting app data***

You can delete individual content within the app at any time. When you remove an app from your device, all data it has stored is deleted with it. If you have created a backup of your device, for example via iCloud or your computer, the data may still be contained there; that backup is the responsibility of Apple or of your own system.

***Legal basis***

Insofar as any processing takes place in connection with the apps at all, it is carried out to perform the usage relationship under Art. 6(1)(b) GDPR and on the basis of the legitimate interest in a functional, data-minimising app under Art. 6(1)(f) GDPR. Access to the camera, microphone, photo library and local network only takes place after you have granted it via the iOS system dialogue.

***Obtaining the apps from the App Store***

The apps are downloaded and updated through the App Store. In doing so, Apple processes data on its own responsibility, such as your Apple account details, the time of download and, if you have agreed to this in the iOS settings, crash and usage reports. I have no influence on that processing. From Apple I only receive anonymised, aggregated statistics that do not allow any conclusions about individual people. For details please see Apple's privacy policy: www.apple.com/legal/privacy (https://www.apple.com/legal/privacy/en-ww/).

***Support enquiries***

If you contact me by e-mail, I process your e-mail address and the information in your message in order to answer your enquiry. The legal basis is Art. 6(1)(f) GDPR. Messages are deleted as soon as they are no longer needed and no statutory retention obligations apply.

## Part B – Your rights

***Storage period and routine deletion***

I process and store personal data only for the period required to fulfil the purpose of storage, or where laws or regulations provide for it. Once the purpose ceases to apply or has been fulfilled, the data is deleted or blocked.

***Your rights as a data subject***

You have the right to information about the data stored about you (Art. 15 GDPR), to rectification (Art. 16 GDPR), to erasure (Art. 17 GDPR), to restriction of processing (Art. 18 GDPR) and to data portability (Art. 20 GDPR). You may object to processing based on legitimate interests under Art. 21 GDPR.

***Withdrawing your consent to data processing***

Some data processing operations are only possible with your express consent. You may withdraw consent you have already given at any time; an informal message by e-mail is sufficient. The lawfulness of the processing carried out up to the withdrawal remains unaffected.

***Right to lodge a complaint with the competent supervisory authority***

You have the right to lodge a complaint with a data protection supervisory authority. The competent authority is the State Commissioner for Data Protection and Freedom of Information of Baden-Württemberg, Lautenschlagerstrasse 20, 70173 Stuttgart, Germany. An overview of all supervisory authorities is available at www.bfdi.bund.de (https://www.bfdi.bund.de/DE/Service/Anschriften/anschriften_node.html).

## Licences and third-party components

CM Archers Mind uses only the system frameworks provided by Apple with iOS and iPadOS. No open-source or other third-party components that would require a separate licence notice are included.