

## **ÖAMTC Radsportverein Hohenems**

Im Rahmen des Sportprojektes hat der MTB schon bewiesen, dass er Mut für neue Wege hat. Nun ist ein weiterer neuer Pfad dazugekommen. Mit new mind und dem bekannten Trainer Thomas Bader, gab es an 8 Abenden jeweils eine Stunde, Einblicke in den großen Bereich des Mental-, Motivations- und Erfolgstrainings.

Der Schwerpunkt lag im Erlernen von 2 Entspannungsübungen. Einerseits die progressive Muskelentspannung und dazu das Alphatraining. New mind hat diese Übungen speziell für das Alter von 10-16 Jahren angepasst und weiterentwickelt.

Das unterschiedliche Alter der 10 – 15 Teilnehmer, ergab auch unterschiedliche Zielsetzungen. Die Jüngsten haben erlebt was Entspannung bedeutet, wie sie funktioniert und was sie bewirkt. Nicht jedem viel dies leicht, doch alle haben erstaunliche Fortschritte erzielt. Die Größeren bekamen ein Werkzeug in die Hand, mit dem sie selbständig auch ohne Trainer diese Übungen durchführen können. Ein Werkzeug, dass je häufiger es angewendet wird, seine Wirkung intensiviert und verstärkt.

Eingestreute Impulsvorträge vermittelten dazu etwas Theorie und Backgroundwissen. Das Zuckerl bildete die Ankertechnik ohne die ein erfolgreicher Sportler nicht mehr auskommt.

Ein wichtiger Punkt sind die einfachen Tipps und Tricks die sofort und für jeden, jederzeit anwendbar sind. Deren Wirkung konnte so mancher gleich in der Schule und vor allem beim 1. Wettkampf persönlich erfahren und erleben.

Bei Bedarf, gibt es zu einem spätern Zeitpunkt noch ein oder mehrere Workshops in denen die Erfahrungen besprochen und intensiviert werden können.