

Trainingsbegleitung für den VVS-Nachwuchskader

Einführung in das Mentaltraining

Vom 17.7. – 20.7.02 begleitet der Mentaltrainer Thomas Bader 35 Mädchen und Burschen des VVS-Nachwuchskaders, sowie die 4 Trainer beim Schi- und Konditionstraining in Sölden / Tirol.

Mit Spiel, Spaß und Begeisterung wurden den Schülern und Jugendlichen die Grundlagen des Mental- und Motivationstrainings näher gebracht. Das Ziel lag darin, die verschiedenen Bereiche des Mental-, Erfolgs- und Motivationstraining zu zeigen und schmackhaft zu machen.

An einfachen Übungen konnten die Teilnehmer selbst spüren und probieren, was mit mentalen Techniken alles möglich ist. Durch kurze Impulsreferate über Nervosität, Angst, Vorstellungstraining und Bewegungslernen wurde die Sinnhaftigkeit und Zielsetzung der verschiedenen Übungen untermauert.

Dazu gab es einfache Tips und Tricks die sofort, für jeden und jederzeit anwendbar sind. 2 x täglich wurden Mentaltrainingseinheiten eingebaut und somit konnten die Teilnehmer die Techniken gleich in der Praxis beim Konditionstraining und beim Schifahren am Gletscher ausprobieren.

An einem der Abende wurde ein Zielworkshop durchgeführt. Der Sinn lag darin, die derzeit erarbeiteten Ziele auf die wichtigsten Kriterien hin zu überprüfen. Dazu den Kadermitgliedern bewusst zu machen, wie wichtig Ziele sind und was sie bewirken.

Hr. Thomas Bader bekam einige tolle Rückmeldungen von den Teilnehmern. Und er sah selbst wie seine Techniken angewandt wurden und auch funktionierten. Es konnte wieder einmal bewiesen werden, dass auch für die Jüngsten das Mental-, Erfolgs- und Motivationstraining außerordentlich nützlich ist.