

Die „andere“ Trainerweiterbildung

300+ Challenge + Mentalausbildungslehrgang

vom 25. - 27.10.2013 in Hamm



damit das Training allen Freude bereitet und Erfolg bringt.

Die Situation

Betrachtet man die Bogenschützen auf Turnieren und Meisterschaften, so lässt sich unschwer feststellen, dass sich die Mehrzahl der Schützen an der Schießlinie über Jahre hinweg auf einem nahezu gleichbleibenden Leistungsniveau bewegen, welches als Grundpfeiler eine natürliche Begabung, Routine und Fleiß hat. Nur die wenigsten Schützen und nicht mal Schützen auf Landesniveau, trainieren nach einem ausgearbeiteten Trainingsplan und noch viel weniger Schützen stützen ihr Training auf die 3 unabdingbaren Säulen

- Körperliches Training (Kondition, Koordination, Kraft und Kraftausdauer)
- Schießtechnik (z.B. Positions- und Bewegungsphasen-Modell nach O.Haidn)
- Mentales Training (Gedankenkontrolle, Gefühlssteuerung, Konfliktverarbeitung, Visualisierung, Emotionalisierung)

In aller Regel definieren sich Bogenschützen über die Schießtechnik und das Material. Training ohne Gerät findet eher selten statt und wird von Schützen i.d.R. nicht angenommen. Interessant ist die Aussage eines Bezirkstrainers, der fast resignierend feststellte: „Körperliches Training und die Bereitschaft dazu, so wie es erforderlich wäre, findet frühestens auf Kaderebene statt.“

Laut einer aktuellen Umfrage von bogensport-info stellen rund 70% der Schützen in den Vereinen fest, dass sie keine oder nur eine unzureichende Unterstützung durch Trainer erhalten. Fairer Weise muss aber auch festgestellt werden, dass diese Umfrage nichts über die „Beratungsresistenz“ der abstimmenden Schützen sowie deren Leistungsstand aussagt.

Für Mentaltraining innerhalb des Schießtrainings fehlt auf Seiten der Trainer die Ausbildung und/oder ein Verständnis dafür, was Mentaltraining für JEDEN Schützen und für JEDES Leistungsniveau bewirken kann. Welche Unsicherheit und welches Unwissen zum Thema Mentaltraining es auf Trainerseite gibt, zeigte mir eine Diskussion mit Trainern, bei der es um die Frage ging: „Ab welchem Alter macht Mentaltraining für Bogenschützen eigentlich Sinn?“. Noch unsinniger war eine A-Trainerfeststellung: „Mentaltraining braucht man erst ab 340 von 360 Ringen“

2

Der Trainingsalltag besteht daher zwangsläufig, aus der punktuellen Korrektur des Schützen in seinem Bewegungsablauf sowie dem Schießen auf Scheiben mit unterschiedlichen Auflagen/Zielbildern und unterschiedlichen Entfernungen. Wer allerdings alleine in der Schießtechnik das Potenzial eines Schützen sucht, wird sehr schnell an dessen Grenzen stoßen, denn Schießtechnik geht nicht ohne Mentaltraining und ohne Mentaltraining kann unbewusstes Schießen nicht funktionieren.

Der Versuch von Trainern, mentale Komponenten in das Training zu integrieren endet allzu häufig mit bloßen Feststellungen wie: „Du musst Dich konzentrieren – aber richtig“, „Du musst den Schuss spüren – ihn verinnerlichen“ oder „Denk nicht beim Schießen“ ... allerdings sagt oder vermittelt keiner wie das geht.

Fazit:

Körperliches Training findet selten statt, Mentaltraining wird i.d.R. auf „5m-Blindschießen“ reduziert und der „Rest“ ist Schießen auf Scheiben und immer wieder: Serien, Serien, Serien – ungeachtet der Tatsache, dass Wiederholung nur die Kontinuität fördert, nicht aber die Qualität. Mit anderen Worten: In der Wiederholung werden die Fehler intensivst mittrainiert.

300+ - Ein Konzept, damit's die Trainer leichter haben

Mit der „300+ Challenge“ ist ein Trainingskonzept für Trainer A, B, C, VÜL, Blaugurte und höher im KFS und Leistungsschützen entstanden, welches die Belange aus

- Schießtechnik
- körperliches Training
- Mentaltraining

zu einer außergewöhnlichen Trainingseinheit kombiniert.

Mit dem auf den nächsten Seiten beschriebenen „Mental-Ausbildungslehrgang“ werden die Trainer befähigt, Mentaltraining zu verstehen, Mentaltraining zu vermitteln und gepaart mit dem bereits vorhanden Wissen aus den Trainerlehrgängen eine eigene, den vereinsinternen Belangen angepasste Challenge selbst zu entwickeln.

Die „300+“ ist in diesem Konzept nur als ein Platzhalter für die zu schießenden Pfeile innerhalb der Challenge zu betrachten, denn das Konzept erlaubt es den Trainern jederzeit ein Challenge mit der Anzahl von Pfeilen zu erarbeiten, wie sie dem Leistungsstand der Schützen,

deren Leistungsvermögen und den Rahmenbedingungen vor Ort entspricht.

Die 300+ - Ziele (unsortiert) **für Trainer und Schützen**

- Verstehen der Bedeutung von Mentaltraining
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Gedanken- und Gefühlssteuerung.
- Neue abwechslungsreiche Trainingsabläufe
- Spaß und Motivation für das Training von Schützen und Trainern
- Integration von Mentaltraining und körperliches Training als natürliche Bestandteile der Ausbildung und Entwicklung von Schützen jeder Leistungsstufe
- Einfache Vorbereitung und Durchführung von Trainingseinheiten
- Vom „Ballern“ zum „Trainieren“
- Förderung der Eigenverantwortlichkeit von Schützen im Training
- Vermeidung von sinnlosem Training nach dem Motto:
„Das Ziel von Training ist die Vermeidung von sinnlosem Training“
- Förderung der Fähigkeit zur Eigenwahrnehmung der Schützen
- Umgang mit körperlichem Stress und Blockaden
- Umgang mit Erwartungen und Rückschlägen
- Kontinuierliche Steigerung des Leistungsniveaus
- Interesse und Neugierde für weiterführende Ausbildung wecken
- Bindung der Schützen an den Verein und dessen Ziele

Der „Mental-Ausbildungslehrgang“

Ein Vorwort:

Der „Mental-Ausbildungslehrgang“ ist eine Ausbildungsreihe, die sich über ein ganzes Jahr erstreckt. Am Beginn steht der Basislehrgang von 2 ½-tägiger Dauer. In den 11 darauf folgenden Monaten findet pro Monat eine 1-stündige Weiterbildung als „Webinar“ statt. In diesen Webinaren werden die Inhalte des Basislehrgangs vertieft, Fragen der Teilnehmer aus der Praxisarbeit im Heimatverein beantwortet und neue Themen kommen hinzu.

Eine Anmeldung zu den Webinaren ist erst nach dem Basislehrgang möglich. Dieser ist die Teilnahmevoraussetzung an den Webinaren.

5

Die Lehrgangsmodule

Modul 1 – **Basistheorie**

(Hörsaal)

Bewusstsein/Unterbewusstsein, Steuerung von Gedanken, Gefühle und Erwartungen, meine Gegner, Versagensängste, Konfliktverursacher „Wollen“, Selbstverurteilungen, Auswirkungen von Gedanken auf die Muskulatur, Bewertung von Ereignissen.

Modul 2 – **Arbeit mit Körper und Geist**

(Hörsaal)

Formen der Entspannung, Trance, von der Visualisierung zur Emotionalisierung, von der kurzfristigen Konzentration zum nachhaltigen Körpergefühl, innere Ruhe und Gelassenheit, Suggestionen, Affirmationen, rein in den Tunnel – raus aus dem Tunnel.

Exkurs: Einblicke in die Sporthypnose, Selbsthypnose

In den nachfolgenden Modulen 3 – 7 werden die erworbenen Kenntnisse der mentalen Grundlagenarbeit in die Praxis an der Schießlinie übertragen und geübt.

Modul 3 – Mentaltraining schon im Schnupperschießen

(Hörsaal und Schießlinie)

Planung, Ablauf, Ziele, Inhalte, mentale Formen/Methoden des Transfers von Inhalten

Bogensport ist mehr als nur schießen - Einblick in die Faszination Bogensport -

Modul 4 – Mentaltraining für Kinder und Jugendliche

(Hörsaal und Schießlinie)

U.a.: Erarbeitung von Bildern für die Elemente des Schusses
Schießspiele über die Kinder auch lernen zu verlieren -

Nicht der Sieger wird belohnt, sondern der, der sich am meisten verbessert hat!

6

Modul 5 – Mentaltraining für Anfänger

(Praxis an der Schießlinie)

U.a.: Aktivierung der „rechten Gehirnhälfte“ - auch schon im Aufwärmtraining

Umgang mit Glaubenssätzen wie z.B. „das kann ich nicht...“
Atemtechnik während des Schussablaufes,
positives Denken während des Schussablaufes.

Modul 6 – Mentaltraining für Fortgeschrittene u. Leistungsschützen

(Praxis an der Schießlinie)

U.a.: Synchronisation – sich mit dem Ziel verbinden, Zentrierung
– Wie bin ich bei dem Schuss bei mir ...

Wahrnehmungsfähigkeiten – Konzentration

Innensteuerung kontra Außensteuerung, ES schießt ...

Modul 7 – Der Wettkampf – davor, während, danach ...

(Hörsaal und Schießlinie)

U.a.: Stellenwert des Wettkampfs, Wettkampfplanung aus mentaler Sicht, das Training Wochen/Tage vor dem Wettkampf, der Wettkampftag, Akklimatisierung am Wettkampfort, Gespräche mit anderen, in den Wettkampf finden, der Umgang mit Störungen, das Loch nach der Pause, Aufarbeitung des Wettkampfs, das mentale Schießbuch.

Modul 8 – Mentale Konflikte

(Hörsaal)

Private Konflikte an der Schießlinie, Ergebnisse kommen nicht mehr, Fehler haben sich unerklärbar eingeschlichen, Motivationsprobleme, Sinnkrisen, der „Beratungsauftrag“ des Schützen an den Trainer, das lösungsorientierte Gespräch mit dem Schützen, visualisierte Lösungen am Aufstellungsbrett.

7

Modul 9 – Simulationswettkämpfe

(Hörsaal und Schießlinie)

Ein-Pfeil-Wettkampf, Teamwettkampf, Selbstreflexionen, Finalschießen, Wettkampf unter körperlich erschwerten Bedingungen, Wettkampf unter Stress,

Modul 10 – Lehrproben

Lehrprobenerarbeitung im 2-er Team.

Das Thema der Lehrprobe wird vom Team selbst gewählt.

Modul 11 – 300+/- Pfeile Challenge

DAS Trainingswerkzeug für den Trainer und anspruchsvollen Leistungsschützen. Mentaler Stress, Selbstbeobachtung, Fremdbeobachtung. Planung, Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung für Schütze und Trainer

Modul 12 – Reflexionen und Zukunftsplanung

Feedback, Organisation der Webinare, inhaltliche Planungen, Fragen, Erfahrungen nach dem Basislehrgang, Anmeldung zu den Webinaren.

Lehrgangstermine

25.-27.10.2013
Vereinszentrum Hammer Sportclub 08
Am Südbad 9, 59069 Hamm

Weitere Termine für Vereine, Bezirke und Landesverbände auf Anfrage.

Lehrgangsleitung

Bernhard Strobel,

Psych. Individual- und ManagementCoach, MentalCoach/-Trainer im Breiten- und Leistungssport

Jutta Emmerich,

Trainer B Leistungslizenz - DSB, Schwarzgurt im KFS, Kadertrainerin im WSV, sportliche Leiterin der Hammer Bogenschützen und Inhaberin von Bogensportaktiv

8

Lehrgangsdauer

Tag 1:	18 Uhr – 22 Uhr
Tag 2:	9 Uhr – 20 Uhr
Tag 3:	9 Uhr – 15 Uhr

Teilnehmerbeschränkung:

Der Lehrgang ist auf 8 - 16 Teilnehmer begrenzt.

Ansprechpartner:

Bernhard Strobel, coaching@bernhard-strobel.de, Mobil 0176 62304740

Jutta Emmerich, jutta@bogensportaktiv.de, Mobil 0173 2916789