

## Trainerfortbildung

Von Trainingsweltmeistern und Wettkampfnervenbündel handelt unter anderem die Trainer-Fortbildung des Badischen Sportverbandes Nord an der unsere beiden Trainer Christian Köhler (Gewehr) und Sven Heil (Pistole) teilgenommen haben.

Jede Trainerlizenz wird nur befristet ausgestellt und muss durch regelmäßige Schulungen verlängert werden. Bei dem Wochenendlehrgang an der Sportschule Schöneck auf dem Turmberg in Durlach wurde das ganze Themengebiet der Sportpsychologie beleuchtet. Der theoretische Teil handelte u.a. davon, welcher Botenstoff im Gehirn für welche Reaktion verantwortlich ist und was dies alles mit unseren Vorfahren, den Höhlenmenschen zu tun hat. Daneben ging es um die innere Einstellung, die Motivation, und wie ich richtig Ziele definiere.

Der Praxisteil beinhaltete u.a. die Stressbewältigung und welche verschiedenen Methoden hier angewendet werden können. Zum Schluss der Fortbildung wurde das Thema „Mental Training“ beleuchtet.

Unser Gehirn kann nicht zwischen tatsächlich Erlebnissen und Bildern unterscheiden, die lediglich unserer Phantasie entspringen. Diese Tatsache lässt sich ausnutzen um Bewegungsabläufe schneller zu erlernen, indem man neben der tatsächlichen Bewegungsausführung die Bewegung nur gedanklich (mental) ausführt. Natürlich ersetzt Mentales Training das eigentliche Training nicht, aber es kann helfen seinem Ziel schneller näherzukommen.

Wir wünschen unseren beiden Trainern, dass sie viele Dinge aus der Schulung in ihren Trainingsalltag integrieren können.

