

## **Isola-Coaching zu Gast beim LV Biet**

### **Sportcoaching und Mentaltraining**

Am Samstag den 18.11.2017 war Frank Isola zu Gast beim LV Biet. Ganz gespannt trafen sich 10 Athleten und Trainer der Gruppe 5 des LV Biet am Samstagmorgen in der Verbandsschule im Biet, um motiviert und voller Energie in die neue Saison zu starten. Der Samstag stand unter dem Motto „Sportcoaching-Mentaltraining“.

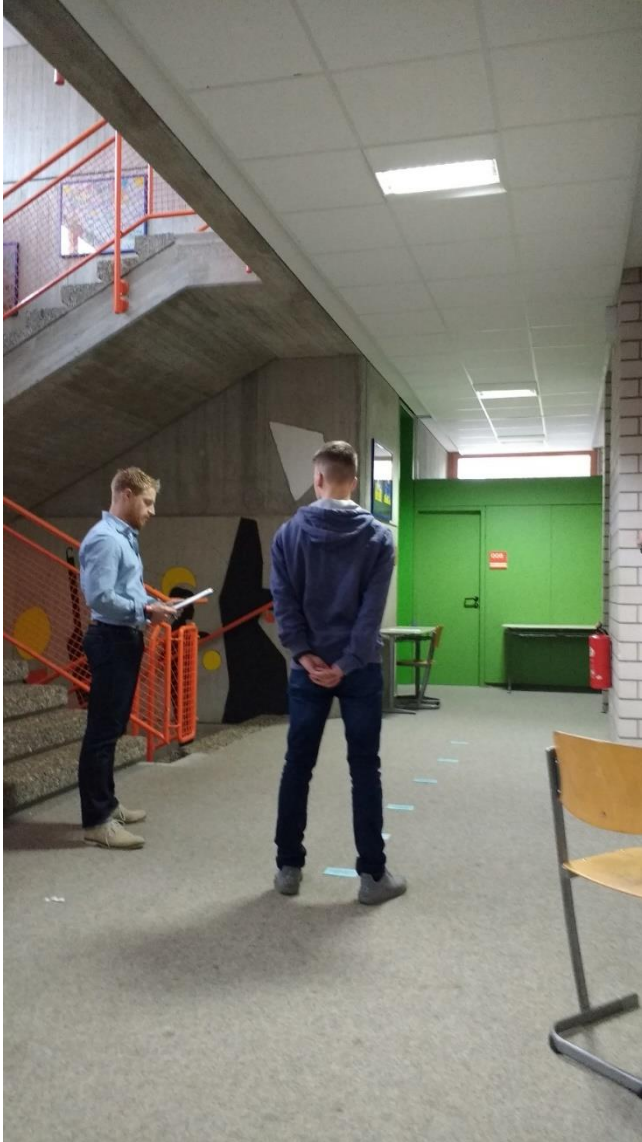


Am Vormittag gab uns Frank einen theoretischen Einblick, welche Auswirkungen der Kopf auf die eigene sportliche Leistung haben kann.

Im zweiten Block beschäftigten sich dann Trainer und Athleten mit dem Thema: Wie kann ich mir Ziele setzen und diese konkret formulieren?!? Der erste Schritt war eine Bestandsaufnahme vergangener, aktueller und zukünftiger Ziele, welche danach in Zweiergruppen und der Gesamtgruppe reflektiert wurden.

Worauf es bei der Zielformulierung ankommt, erfuhren die Athleten und Trainer im Anschluss und durften das erlernte Wissen dann auch gleich in die Tat umsetzen: Es sollten Ziele für die kommende Saison - privat und sportlich - festgelegt und beschrieben werden. Diese wurden danach gemeinsam überprüft, diskutiert und an der einen oder anderen Stelle noch mit der Hilfe von Frank konkretisiert.

Danach ging es in Zweiergruppen mit der Motivationspyramide weiter. Hierbei erlebten die Teilnehmer des LV Biet mit all ihren Sinnen, wie es sich anfühlt die gerade gesteckten Ziele für das kommende Jahr zu erreichen. Alle haben dies als sehr positiv und motivierend empfunden und freuen sich schon jetzt, ihre Ziele für das kommende Jahr in Angriff zu nehmen.



Nachdem sich alle mit Pizza gestärkt hatten ging es mit dem dritten Block weiter: Ruhe im Kopf mit der Kraft von innen.....mit Mentaltraining knifflige Situationen meistern.

Hierbei führte Frank mit Trainern und Athleten gemeinsam verschiedene Übungen durch, die zukünftig im Training und auf Wettkämpfen genutzt werden können.

Es ging um folgende Bereiche:



Training von Bewegungsabläufen im Kopf, Übungen zur Atmung, Übungen zur Entspannung, Übungen zur Aktivierung, Gute-Laune-Strategien entwickeln, Übungen zum Abspeichern guter Gefühlszustände und Übungen zur Auflösung von hinderlichen Glaubenssätzen, ...



Um den Samstag optimal abzurunden, gab es zum Ausklang Entspannung pur, damit alle Beteiligten ihre Akkus wieder aufladen konnten. Dafür sorgte eine Kombination aus progressiver Muskelentspannung und einer Traumreise!!!

So können jetzt Athleten und Trainer des LV Biet gemeinsam, hoch motiviert, mit ihren neu gesteckten Zielen in die Leichtathletik-Saison 2018 starten!!!

Bedanken wollen wir uns bei Frank Isola für den interessanten und kurzweiligen Samstag zum Thema Sportcoaching und Mentaltraining!

Athleten und Trainer des LV Biet

Tatjana Schurr