

Trainingslager der SG Pforzheim/Eutingen: Mit Sportcoaching Ziele erfolgreich erreichen

Vom 9.9. bis 11.9.2016 fand in Pforzheim für die B-Jugend der SG Pforzheim/Eutingen ein dreitägiges Trainingslager statt, um motiviert und voller Energie in die neue Saison zu starten. Das Programm war vielseitig: Neben Trainingseinheiten und Testspielen wurde wie in den letzten Jahren auch ein Sportcoaching durchgeführt.



Der erste Block des Sportcoachings startete am Freitag, den 9.9., zum Thema "Magic Words". Hierbei handelt es sich um eine Methode, Stresswörter in „Zauberwörter“ zu verwandeln – sie verlieren dadurch ihre negativ behaftete Wirkung. Denn oftmals haben Wörter eine nicht zu unterschätzende Macht, die bereits beim Hören, beim Aussprechen und sogar beim daran Denken negative Gefühle und Stressreaktionen auslösen.



Der fast 30 Spieler starke Kader hatte so in zweier Gruppen die Möglichkeit, persönliche oder sportliche Stresswörter ins Positive umzuwandeln und diese mit angenehmen Emotionen zu verbinden.

Im folgenden Bild wird der Vergleich dargestellt:

Siebenmeter

Ein und dasselbe kann entweder positive oder negative Auswirkungen haben:

Siebenmeter

Am Samstag stand die persönliche und sportliche Zielerreichung im Fokus und die damit verbundenen Fragen, was die eigenen Ziele sind, wie man diese am besten verfolgt und welche Unterstützung dabei von Vorteil ist. Der erste Schritt war eine Bestandsaufnahme vergangener, aktueller und zukünftiger Ziele, welche danach in der Gruppe reflektiert wurden. Worauf es bei der

Blog-Artikel SG Pforzheim/Eutingen

Zielformulierung ankommt erfuh der Kader im Anschluss und durfte das erlernte Wissen dann auch gleich in der Praxis umsetzen: Es sollten die Ziele für die kommende Saison festgelegt und beschrieben werden. Diese wurden danach gemeinsam überprüft, diskutiert und an der einen oder anderen Stelle noch fein justiert. Abschluss der Einheit bildeten konkrete Tipps und Empfehlungen vom Coaching-Experten Frank Isola zur optimalen Umsetzung von Zielsetzungen im Alltag.



Am dritten Trainingslager-Tag fand dann eine Coaching-Einheit zu den Themen „Motivation, Entspannung und Kraft tanken“ statt. Die Spieler der SG erlebten unter anderem mit all ihren Sinnen, wie es sich anfühlt, die am Samstag gesteckten Ziele für die kommende Saison zu erreichen. Das löste einen enormen Motivations Schub aus, den jeder Einzelne für sich und den Start 2016/2017 mitnimmt.



Um das Programm des Trainingslagers optimal abzurunden, gab es zum Ausklang Entspannung pur, damit die Gruppe ihre Akkus aufladen kann. Dafür sorgte eine Kombination aus progressiver Muskelentspannung und einer Traumreise – so wird ein tiefer Ruhezustand erreicht, bei dem Anspannungen abfließen und Erholung stattfindet.



So kann die B-Jugend der SG Pforzheim/Eutingen jetzt erfolgreich in die kommende Saison starten: Mit neuer Stärke, klar formulierten Zielen und voller Motivation. „Das Trainingslager mit der SG war eine spannende und schöne Erfahrung. Ich wünsche der Mannschaft und den Trainern eine großartige und erfolgreiche Saison 2016/2017“, betont Sportcoach Frank Isola.