



Rund um den Sport

LIGEN, VERGLEICHWETTKÄMPFE, MEISTERSCHAFTEN

Württ. Schützenverband mit eigenen Mentaltrainern



Gemeinsam mit der Deutschen Mentaltrainerakademie (DMA) unter Leitung von Michael Draksal, Sportpsychologe in Leipzig - startete der Württ. Schützenverband im November 2011 das Projekt „Mentaltrainerausbildung C“.

Zehn hoch motivierte Trainer begannen am 18.11.2011 in der Sportschule Ruit mit der Ausbildung.

Die 120 Lerneinheiten umfassende Ausbildung beinhaltet Ausbildungsmodulare wie - Mentale Stärke, Motivation, Konzentration sowie mentale Wettkampfvorbereitung und mentale Leistungsdiagnostik. Ganz schnell wurde allen Teilnehmern bewusst, hier eröffnen sich unglaubliche Möglichkeiten. Immer weniger Zeit für Training, immer vielfältigere Belastungen und Anforderungen müssen unsere Sportler bewältigen - Mentaltraining kann helfen.

Wie baue ich mentale Stärke beim Sportler auf, kennt der Sportler sein persönliches Erfolgsgeheimnis - wie geht er mit Niederlagen um? Gibt es Handlungspläne, stimmt das Verhältnis von Belastung und Erholung? Wie sieht es mit der realistischen Selbsteinschätzung aus... - und das sind nur einige Beispiele für die vielfältigen Inhalte dieser Ausbildung.

Natürlich ist Mentaltraining nicht das Allheilmittel und ersetzt auch nicht das Schießtraining und den Ausgleichssport aber seine unterstützende Wirkung sollten wir uns viel mehr zu eigen machen. Warum soll man nicht nutzen was hilft?

Übrigens - Mentaltraining ist überall machbar - vor allem im Alltag und unterstützt nicht nur Sportler. Wer hat sich schon einmal die Zähne geputzt - auf nur einem Bein stehend? Wer nutzt Barfußpfad und bewusstes Gehen, um seine Sinne zu schärfen? Den Unterberger Tretversuch kann jeder zu Hause üben. Wer kann sich vorstellen was man mit Bohensäckchen machen kann?

Und noch eine ganz wichtige Sache - kennt ihr euren inneren Schweinehund? Genau den - morgen ist auch noch Zeit zum Trainieren, das Wetter ist zu schlecht, ich habe keine Lust, mir geht es nicht gut. Meistens gewinnt er - aber habt ihr euch schon mal die Frage gestellt ob ihr genauso handeln würdet, für eine Million Euro!

Der WSV ist stolz, dass alle zehn gestarteten Trainer ihre Ausbildung abgeschlossen haben und gratuliert zum hervorragenden Abschneiden.

Wir wünschen unseren Mentaltrainern viel Erfolg bei ihrer zukünftigen Arbeit.

Kathrin Hochmuth



Andreas Mamerow - Ausbilder Dr. Michael Erlewein, Markus Koch, Kathrin Hochmuth, Lothar Abele, Dietrich Grimm, Herbert Heumos, Ralf Gerl, Antje Hoffmann, Markus Geipel, Maren Schlütter (Gast), Burkhardt Horr, Michael Draksal - Auszubildende

Landesliga KK 3 x 20 Schuss 2013

Tabelle nach dem 1. Wettkampf

Nr. Verein	Gesamt	Schnitt	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4
1. SV Ebhausen 1	1715	1715,0	1715			
2. SV Göggingen I	1714	1714,0	1714			
3. SV Mittelstadt 1	1707	1707,0	1707			
4. SV Wiesensteig 1	1694	1694,0	1694			
5. SV Rohrdorf I	1690	1690,0	1690			
6. SV Stetten b.H. 1	1689	1689,0	1689			
7. SVng Geifertshofen 1	1683	1683,0	1683			
8. SGes Geislingen/Steige 1	1681	1681,0	1681			
9. SSV Asch I	1681	1681,0	1681			
10. SAbt Hößlinswart 1	1680	1680,0	1680			
11. SSV Mundelsheim 1	1679	1679,0	1679			
12. SV Simmozheim 1	1678	1678,0	1678			
13. SV Buch 1	1676	1676,0	1676			
14. SV Hengstfeld 1	1672	1672,0	1672			
15. SGes Niederstotzingen 1	1670	1670,0	1670			
16. SGi Oedheim I	1670	1670,0	1670			
17. SV Oberstetten I	1668	1668,0	1668			
18. SGi Nürtingen 1	1660	1660,0	1660			
19. S-SV Leingarten 1	1654	1654,0	1654			
20. SV Hirrlingen 1	1654	1654,0	1654			

Ergebnisliste Einzel

Nr. Name	Verein	Ergeb.	Schnitt	W 1
1. Reupke, Rene	SV Göggingen I	579	579,0	579
2. Gößler, Ramona	SV Ebhausen 1	577	577,0	577
3. Bischof, Nathalie Müller, Lisa	SV Mittelstadt 1	576	576,0	576
	SV Ebhausen 1	576	576,0	576
5. Somlesky, Michael	SV Simmozheim 1	575	575,0	575
Loser, Carsten	SV Mittelstadt 1	575	575,0	575
7. Henle, Tobias	SV Stetten b.H. 1	573	573,0	573
8. Schwenger, Manuel	SV Göggingen I	572	572,0	572
Link, André	SSV Mundelsheim 1	572	572,0	572
10. Frel, Christoph	SAbt Hößlinswart 1	571	571,0	571
Stabel, Gregor	SV Rohrdorf I	571	571,0	571
12. Pokorny, Heiko	SV Wiesensteig 1	569	569,0	569
Wörz, Michael	SV Wiesensteig 1	569	569,0	569