



Disziplinübergreifendes mentales Training und Wettkampfvorbereitung

- Termin / Ort: 18.03.2017 in Tönisvorst
Sa. 10.00 Uhr bis ca. 18.15 Uhr
Schießfreunde-Freischütz-Tell 1926 St. Tönis e.V.
Gelderner Str. 81
47918 Tönisvorst
- Zielgruppe: Interessierte leistungsorientierte Jungschützen (bis 25 Jahre) des Rheinischen Schützenbundes aus den Bereichen Gewehr, Pistole und Bogen
- Ziele / Inhalte: Druck, Angst, Lampenfieber und Wettkampfstress führen zu Nervosität und Konzentrationsmangel. Genau in diesen Stresssituationen muss der Schütze aber seine maximale Leistung abrufen können. Um mit diesen Stresssituationen besser umgehen zu können setzt man das mentale Training ein. Technische Abläufe können durch gezielte mentale Übungen so verbessert werden, in individuelles Training integriert werden und führen zu optimierten Ergebnissen.
- In diesem Lehrgang wird zunächst der Begriff des mentalen Trainings definiert. Im Anschluss daran werden Methoden des mentalen Trainings und der mentalen Wettkampfvorbereitung speziell für den Schützen erarbeitet und vorgestellt. Des Weiteren wird darauf eingegangen, welche Möglichkeiten ein Trainer hat das mentale Training zu steuern.
- Referenten: Leitung: Lisa Oswald
- Teilnahmegebühr: 20,00 € inkl. Verpflegung
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 20 Schützen beschränkt
- Anmeldung: Benno Grummel
Jugendleiter
S.F.T Tönisvorst
Tel: +49 (0) 2156 – 972000
Mobil: +49 (0) 172 – 2552 101
[E-Mail: jugendleiter@sft1926.de](mailto:jugendleiter@sft1926.de)
[Web: http://www.sft1926.de](http://www.sft1926.de)
- Meldeschluss: 10.03.2017