

Bericht vom Lehrgang am 2. April 2011: „Kommunikation – Training mit Kindern – mentales Training“

Sehr erfreulich war, dass dieser Kurs ausgebucht und somit offensichtlich auch wirkliches Interesse an diesen Themen bestand. Der Wissensstand der einzelnen Teilnehmer ist sehr unterschiedlich, was auch die Vermittlung der einzelnen Themen etwas schwierig gestaltete.

Beim Thema „**Kommunikation**“ wurde den Teilnehmern sehr schnell klar, dass es beim Unterrichten große Unterschiede macht, wie „etwas rüber kommt“. Es ist durchaus nicht immer dasselbe, was einer sagt und was beim anderen ankommt. Gerade beim „**Training mit Kindern**“ muss der Trainer oder Übungsleiter sehr darauf bedacht sein, seine Botschaften so zu vermitteln, dass sie von möglichst allen gleich verstanden werden können. Hierbei spielt auch die Körpersprache eine wesentliche Rolle. Das „**mentale Training**“ wäre es wahrscheinlich wert, einen Extra-Lehrgang dafür anzusetzen. Da sich das Bogenschießen hauptsächlich „zwischen den Ohren“ abspielt ist dieses Thema von außerordentlicher Bedeutung, wird aber leider meist etwas stiefmütterlich behandelt. Die mentale Stärke macht es heute aus, ob jemand zu den Großen im Sport zählt, oder nicht. Der kurze Einblick in die Strukturen der mentalen Arbeitsweise war für die meisten überraschend und alle haben erstaunt festgestellt, zu welchen außerordentlichen Leistungen sie in der Merkfähigkeit im Bereich der „Gegenwartsdauer“ im Stande waren. Bei der „Informations-Verarbeitungs-Geschwindigkeit“ wurde dann sehr schnell klar, wie lange es manchmal dauert, bis ein Befehl vom Gehirn bis zu den ausführenden Extremitäten dauert.

Beim Abschlussgespräch waren sich alle einig, dass dieser Lehrgang viel Neues enthielt und man versuchen wolle, diese neuen Erkenntnisse in der Arbeit im Verein umzusetzen.