



Liebe Leser,

heute greife ich ein Thema auf, welches bei mir im Kegelsport immer wieder in regelmäßigen Abständen an mich herangetragen wird. „Was kann ich denn trainieren, um besser zu werden?“

Zuallererst versuche ich mit dem Sportler zu klären, ob es sich um eine einmalige (nahezu wirkungslose) oder eine mehrmalige (sinnvolle und nachhaltige) Maßnahme handeln soll. Die meisten Sportler sind sich deren Aussage und Handlung gar nicht so recht bewusst.

Würden Sie denn jeden Tag in die Arbeit gehen, wenn Sie dafür keinen Lohn bekommen würden? Natürlich könnte nun jemand sagen, ich arbeite gerne und muss dafür kein Geld bekommen weil ich es ehrenamtlich mache, oder ich trainiere einfach nur, weil es mir gut tut. Mit dieser Sichtweise kann ich mich jederzeit anfreunden. Die Grundintension jedes Tun oder Handelns ist es jedoch – wenn wir mal ehrlich sind – das Vorankommen, Verbesserungen zu erkennen, um Ziele zu erreichen.

Wenn ein Kegelsportler von trainieren spricht, meint er es natürlich aus seinem ganz persönlichen Blickwinkel. Und dieser soll auch gänzlich akzeptiert werden.

Die meisten Sportler meinen aber mit trainieren mehr als sich nur bewegen und etwas tun, was man für gut hält.

Jetzt habe ich Ihnen mal einige Tipps zusammengestellt, worüber Sie sich ganz alleine Ihre Gedanken machen können. Ob Sie sich nun künftig nur bewegen wollen, weil es Ihnen gut tut, oder ob Sie trainieren möchten, um besser und erfolgreicher in Ihrem Sport zu werden.

Es ist Ihnen vollkommen selbst überlassen, aus welchem Blickwinkel SIE selbst den Begriff „Trainieren“ sehen möchten. Definieren Sie den Begriff für sich selbst. Viel Spaß dabei!

Es grüßt Sie

Ihr *Roland Schiffner*

Trainieren ist nicht gleich Trainieren! >>>>>

Um sich selbst im Kegeln zu verbessern, bedarf es in der Regel immer Unterstützung von qualifiziertem Fachpersonal. Sie können noch so viel Wissen haben, Sie kön

nen sich aber nur bedingt selbst kontrollieren. Bei der Bewegungsausführung der sehr komplexen Sportart Kegeln benötigt man auch ein wenig Ausdauer und Disziplin. Durch Begleitung in den Trainings geht das viel schneller und nachhaltiger.

Folgende Vorgehensweise wäre optimal:

Step 1: Das Wissen über die Sportart und deren Technik sollte man sich in einem **Lehrgang oder Seminar** aneignen. Dazu gehört mehr, als nur ein Buch zu lesen. Praktisch lernt man schneller als theoretisch und das Verständnis ist besser.

In Step 2 besteht in einem **Gruppencoaching** die Möglichkeit, detaillierter Lerninhalte vermittelt zu bekommen und selbst auch etwas ausprobieren zu können, wo der Trainer in einem kleinen Zeitfenster von ca. 20 Min. mit mir selbst arbeitet und ich bei anderen Sportlern Ähnlichkeiten erkenne, welche mir selbst hilfreich sein können.

Step 3: Das **Einzelcoaching:** Dort ist der Trainer im gebuchten Zeitraum ganz alleine für mich und meine Fragen und Bedürfnisse da. Er probiert mit mir verschiedene Ansätze und zeigt mir meine Qualitäten und Fehler auf. Hoher Lerneffekt!

Step 4: Regelmäßige Kontrollen in unterschiedlichen Zeitabständen, um das Einschleichen und Verfestigen von Fehlern zu vermeiden. Bei regelmäßiger Sichtung (da reicht schon 1 ÜE) kann eine sofortige Ist-Analyse erstellt werden. Diese Kontrollen sind auch für die Weiterentwicklung des Sportlers von großer Bedeutung.

Inzwischen kommen viele Sportler mehrmals im Jahr in unterschiedlichen Zeitabständen zu mir, um die Sicherheit zu haben, das es in die richtige Richtung geht. Das ist sehr wichtig, denn nur wenn ich weiß dass mein Tun und Handeln korrekt ist, habe ich das nötige Selbstvertrauen, welches mir wiederum die Leistungen zu spielen ermöglicht, zu denen ich selbst fähig bin.

Wenn Sie nun genau wissen möchten was für Sie persönlich gut wäre zu trainieren, schreiben Sie mir!

