



Liebe Leser,

ich hoffe dir geht es gut? Diese Frage bekommen wir derzeit häufig gestellt und wir können glücklich sein, wenn dies auch so ist.

In Corona Zeiten herrschen erschwerte Bedingungen für uns alle und wir müssen mit der Situation umgehen, da uns nichts anderes übrig bleibt. Wir hoffen also baldmöglichst auf bessere Zeiten.

In den kegellosen Wochen und Monaten möchte ich euch gerne einige wertvolle Tipps zur mentalen Trainings- und Wettkampfvorbereitung mit auf den Weg geben. Vielleicht habt ihr Lust dazu, euch damit ein wenig auseinanderzusetzen. Ich habe meine Vorschläge „Kegeln „mental“ in Zeiten Corona genannt. Wer es richtig gut machen will, kann sich einige der Fragen in der Auflistung selbst stellen und beantworten. Das kann sehr spannend sein. Lust dazu?

Mein neues Buch „Kegeln ist Kopfsache“ ist seit Montag 27. April 2020 bei mir erhältlich. Ihr könnt es auch in verschiedenen Shops von meinen Partnern oder beim Kopp-Verlag ([www.kopp-verlag.de](http://www.kopp-verlag.de)) erwerben.

Vielleicht haben auch eure Vereinskameraden Interesse und ihr wollt eine Sammelbestellung aufgeben? Dann bekommt ihr bereits ab zwei bestellter Bücher, je 1 Trainings- und Wettkampftagebuch **GRATIS**. Ab 3 Bücher versende ich zusätzlich **versandkostenfrei**.

Und neu neben den bereits angebotenen Mundschutzen in meinem Webshop findet ihr nun auch ein **Schutz- und Desinfektions-Set zur Erstausrüstung** mit zusätzlich 1 GRATIS-Artikel aus nebenstehendem Angebot.

Ich wünsche euch alles Gute und bis zum nächsten Mal.

Roland Schiffner

## Newsletter 5 – 2020

### Kegeln „mental“ in Zeiten Corona

In Zeiten von Corona stehen die Kegelbahnen überall still. Viele Menschen fragen sich wann es denn weiter geht. Die fehlenden Sozialkontakte von Angesicht zu Angesicht fehlen den Menschen. Nur Internet, Telefon und Whatts App reichen nicht aus, da der Mensch gerne Menschen um sich hat.

Unangenehme Gefühle unterschiedlicher Art machen sich bei allen von uns breit. Dennoch können Sie sich heute schon auf die hoffentlich bald wieder beginnende Trainingszeit vorbereiten. Neben dem konditionellen und athletischen Bereich ist das Mentaltraining hier eine wunderbare Möglichkeit.

Lesen Sie weiter auf Seite 2

### Buch Kegeln ist Kopfsache

**ab sofort verfügbar, im Buchhandel oder direkt bei mir**

Ab 2 Exemplare erhalten Sie je bestelltes Buch **Gratis 1 Trainings- und Wettkampftagebuch**, ab 3 bestellter Exemplare versende ich versandkostenfrei



24.90 €

96 Seiten, farbig, Taschenbuchformat A5, mit praktischen Arbeitshilfen und Checklisten und Gespräch mit Daniela Kicker

### Schutz- und Desinfektions-Set zur Erstausrüstung

**Sofort lieferbar und versandkostenfrei ab 2 Set**

bestehend aus:

- 10 Mundschutzmasken blau 3-lagig mit Gummiband
- 10 Einweghandschuhen Latex Gr. L
- 1 Händedesinfektionsmittel flüssig 250ml Spenderflasche
- 5 Sacht Händedesinfektions-Gel 5ml (für unterwegs)

29.50 €



**GRATIS** (bitte 1 Produkt auswählen)

- 1 Tube Eis-Gel für Sport 150ml
- 1 Kalt-Warm-Kissen 13x14cm
- 1 Kalt-Warm-Kissen 12x29cm
- 1 Aktiv-Muskelfluid 200ml m. Arnika-Extrakt
- 1 Start-Up Aufwärm-Öl 200ml

(Nur solange Vorrat reicht. Sollte eine gewünschte Gratiszugabe nicht mehr verfügbar sein, so legen wir eine verfügbare Zugabe unserer Wahl bei)

### Hier nun einige wertvolle Tipps zur mentalen Trainings- und Wettkampfvorbereitung

Um sich mental optimal auf deine Trainingseinheiten und Wettkämpfe vorzubereiten, könntest du dir über nachfolgende Punkte Gedanken machen:

- Lerne das psychologische Anforderungsprofil deiner Sportart kennen
- Mache dir bewusst, wie die physischen Prozesse im Vorstartzustand deine Leistung beeinflussen
- Integriere die mentale Trainings- und Wettkampfvorbereitung in dein tägliches und wöchentliches Training
- Entwickle beim Training persönliche Strategien, um sie später bei Wettkämpfen einzusetzen
- Stelle dich optimal auf innere und äußere Umstände ein
- Erkenne dein eigenes Aktivitätsniveau
- Steuere dein eigenes Aktivitätsniveau
- Aktiviere und entspanne dich entsprechend deines Aktivitätsniveaus
- Steigere das Bewusstsein für deine körperliche und mentale Verfassung
- Mache dir deine mentalen Stärken bewusst
- Sei einsichtig mit deinen mentalen Schwächen, damit du richtig mit ihnen umgehen kannst

Mache dir bewusst, warum dein Sport mental anspruchsvoll ist und stelle dir deshalb folgende mögliche Fragen:

- Gibt es eine vorgegebene Zeit für deinen Sport?
- Setzt du dich direkt mit Gegnern auseinander?
- Spielst du gegen einen Gegner oder eine Mannschaft?
- Bist du ein Einzel- oder Mannschaftssportler?
- Musst du dich über einen langen Zeitraum körperlich maximal anstrengen?
- Musst du deine Konzentration über einen langen Zeitraum aufrechterhalten?
- Ist die emotionale Beanspruchung sehr hoch?
- Gibt es Gefahren oder Risiken in deinem Sport?
- Musst du bei einem Wettkampf oder Wettbewerb einmal oder mehrere Male hintereinander antreten?
- Dauert ein Wettbewerb ein oder mehrere Tage?
- Gibt es in deiner Sportart Schiedsrichter?
- Gilt das Prinzip der Nicht-Wiederholbarkeit?
- Gibt es viele unvorhergesehene Ereignisse, die eintreten können (Unterbrechungen, Verspätungen etc.)?
- Musst du dich permanent auf verändernde äußere Umstände einstellen (Störungen, Licht, Klima etc.)?
- Welche anderen Faktoren machen deinen Sport noch mental anspruchsvoll?

Um ein mental starker Athlet zu sein oder zu werden, solltest du dir folgende Punkte zu Herzen nehmen:

- Glaube an dich.
- Gib nie auf.
- Kämpfe immer bis zum letzten Wurf.
- Zeige immer 100% Leistungsbereitschaft.
- Liebe und stelle dich der Herausforderung.
- Fühle dich jeder Anforderung gewachsen.
- Akzeptiere die herrschenden Bedingungen.
- Nutze schwierige Verhältnisse zu deinem Vorteil.
- Behalte dich in Problem- und Drucksituationen im Griff.
- Denke bei Problemen lösungsorientiert und offensiv.
- Wandle negative in positive Energie um.
- Nimm Erfolgserlebnisse bewusst wahr.
- Analysiere negative Erlebnisse sachlich und lerne auch von Ihnen.
- Bereite dich gezielt auf jeden Wettkampf vor.
- Setze dir klare Trainings- und Wettkampfziele.
- Konzentriere dich im Training und Wettkampf auf die wichtigen Dinge.
- Trainiere härter und effizienter als andere.
- Habe Spaß und Freude an deinem Sport.