

Mental-Training bei der „SGA Boule“



„Grüne Hütte“ der R&R als Schulungsraum für die SGA-Bouler/-innen.

Arheilgen (kt). Am Samstag (29.3.) fand endlich das lang ersehnte „Mental-Training“ statt. Über 20 Bouler/-innen und zwei Gästen der Rad- und Rollsportabteilung nahmen in der „Grünen Hütte“ der R&R an diesem Training teil. Der „Ganztages-Workshop“ wurde geleitet von Benedikt Schuster, Sportpsychologe im Auftrag des „Landes Sport Bundes – Hessen“.

Am Vormittag wurden „Sportpsychologische Grundlagen“ vermittelt. Durch praktische Übungen und Video-Analysen von bekannten Sportgrößen wurden diese Grundlagen erläutert und durch Einzel- und Gruppenübungen vertieft. Am Nachmittag wurden zwei Themenbereiche – zugeschnitten auf den Boulewettkampf – intensiv bearbeitet.

„Fokussierung und Konzentration“ müssen beim Boulespiel über den ganz Tag immer wieder neu aufgebaut werden. I.d.R. werden 4–6 Partien gespielt, die jeweils 1

bis 1,5 Stunden dauern können. Hinzu kommt die An- und Abreise zum Spielort, so dass sich ein Turnier- und Liga-Tag zwischen 7 und 9 Stunden hinziehen kann.

Ein weiteres sehr wichtiges Thema sind „Selbstgespräche“, die im Kopf der einzelnen Spieler oft ausschlaggebend sind für den gesamten Team-Erfolg. Spiele werden auch im Kopf gewonnen – aber meist nur, wenn die „Selbstgespräche“ positiv verlaufen!

Neben den sportpsychologischen Themen war auch das „Teambuilding“ ein großer Erfolg. Abteilungsleiter Klaus Treude, war sehr zufrieden mit der Beteiligung und dem Eifer der Gruppe. Es gab insgesamt nur positive Rückmeldungen und jeder konnte ein paar wichtige Punkte für sich identifizieren um diese mit in das Training zu nehmen.

Mehr Details wollen wir hier nicht verraten, da möglicherweise auch die „Konkurrenz“ diesen Artikel liest.