

RSFO lud mit Unterstützung von LOS als Jahresabschluss zum Mentaltraining

22 Teilnehmer der beiden Ostbelgischen Schießsportverbände RSFO + OSV trafen sich in Rodt

Zum Abschluss eines recht erfolgreichen und vor allem wieder mal kompletten Sportjahres lud der RSFO in Zusammenarbeit mit LOS zu einem Mentaltraining ins Schützenhaus nach Rodt ein.

Nach nunmehr, auch Coronabedingter 4-boten die Verantwortlichen des der Flachbahnschützen Ostbelgiens Kurs zur Aus- und Weiterbildung, zu angeschlossene Schützen eingeladen gantztägige Mentaltrainingskurs dient helfen und ihnen Methoden anzubieten an ihre Trainingsergebnisse ran zu allgemein bekannt, führt das Mentale

Gemeinsam mit dem Leitverband des organisierte der RSFO dieses Event mit Januar starten wieder allenthalben Kurz, der bereits 2019 einen solchen leitete, hatte die Verantwortlichen auch Referenten gefunden. Und so konnte der



jähriger Unterbrechung Regionalen Sportverbandes (RSFO) nochmals einen dem auch nicht dem RSFO waren, an. Dieser dazu, den Sportlern zu bei Wettkämpfen noch näher kommen. Denn wie zum Sieg.

Ostbelgischen Sports (LOS) noch vor Jahresfrist. Denn die Wettkämpfe. Mit Ralph Trainingskurstag des RSFO schnell den richtigen Kurs nach einer



Coronabedingten Verlegung im 2. Anlauf am 30.12. mit 22 Teilnehmern, von 15 -80 Jahren aus den beiden Deutschsprachigen Schützenverbänden durchgeführt werden.

Der Vormittag war vorwiegend theoretisch gestaltet. Hier ging nach dem Ausfüllen eines kurzen Fragebogens darum, was ist Mentaltraining? Was ist Flow, Gedankenprotokoll,

die Mission, Entspannung – durch Atmung, Musik u.a.. Wo sind meine Stärken und Schwächen? Und wie hilft dies alles zusammen und im Einzelnen mir zu 'nem besseren Wettkampf.



Nach einer kurzen Mittagspause gings am Nachmittag zum Praktischen über. Aufgeteilt in Gruppen galt es das alles in verschiedenen praktischen Übungen mit Bällen, Reaktionstests zu testen und zu trainieren.

Am Abend waren alle, Veranstalter wie Teilnehmer von dem sehr interessanten Tag begeistert. Nun gilt es, dies für sich selbst im Training umzusetzen.

Fazit aller, dies soll nicht das letzte Mal gewesen sein, dass ein solcher Kurs -vielleicht auch mal im Norden der DG- stattfindet. Falls andere Sportarten sich dafür interessieren, sollten sie Kontakt zu LOS aufnehmen.

