

Zusammenfassung des Mentaltrainings vom 16.03.14

Im Mentaltraining haben wir angeschaut, wie wir uns auf Wettkämpfe vorbereiten können. Wir saßen alle an einem Tisch und unsere Mentaltrainerin hat uns eine Powerpoint-Präsentation gezeigt. Sie hat uns dabei verschiedene Arbeitsblätter ausgeteilt. Das erste Blatt, das wir bekommen haben, war das Startthermometer. Bei diesem Blatt mussten wir ausfüllen, wie wir uns jeweils vor den Wettkämpfen fühlen. Das war der Einstieg vom Mentaltraining. Danach haben wir die Atmung angeschaut. Auch dazu haben wir ein Arbeitsblatt bekommen. Das dritte Blatt, das wir angeschaut haben, war der Worldcupfahrer. Dieses Blatt soll uns helfen, vor dem Wettkampf zu entspannen. Wir haben auch mehrere Arbeitsblätter mit nach Hause bekommen, bei welchen vor allem unsere Stolpersteine, unser Selbstbewusstsein und unser Umgang mit der Angst im Zentrum stehen.

Wir denken, dass das Mentaltraining uns geholfen hat, in Zukunft mit einer besseren Einstellung bei den Wettkämpfen antreten zu können.

- von Julia, Aline und Tamara