

ENGAGEMENT, EMPATHIE, EMPOWERMENT

Diese 3 Worte stehen für unsere Vision sowie Arbeitsphilosophie und haben großen Stellenwert im täglichen Training.

1. ENGAGEMENT

Die erste wichtige Grundeinstellung, die wir von uns selbst als Trainer aber auch von unseren Schülern erwarten ist die Bereitschaft, mit Leidenschaft und Motivation die wertvolle Zeit auf dem Platz zu nutzen.

Die Spielstärke ist dabei nicht entscheidend, sondern die richtige Einstellung.

Das mag für manche etwas hart klingen, sollte aber selbstverständlich sein. Es gibt immer Phasen oder Tage, an denen man einen kleinen Motivationsschub benötigt, dafür sind wir Trainer da!

Wenn ihr mit Freude und der nötigen Konzentration euer Training absolviert, werdet ihr mit einem guten Gefühl nach Hause gehen, konstante Fortschritte machen und jahrelang Spaß an diesem vielseitigen Sport haben!

2. EMPATHIE

Das Einfühlungsvermögen ist ein wichtiger Bestandteil unseres individuellen Trainings.

Kein Mensch gleicht dem anderen, jeder Tag bietet neue Herausforderungen und auch Anstrengungen wie z.B. Schulstress. Ein kurzes persönliches Gespräch bei Trainingsbeginn ist sehr hilfreich...

Wenn man die Charaktereigenschaften oder auch Gemütszustände der Schüler kennt, ist man in der Lage, individuelle Übungen oder Trainingsmethoden einzusetzen, die im Moment oder generell sinnvoll sind. Es ist wichtig, dass der Schüler die Methoden des Trainers akzeptiert und auch selbst davon überzeugt ist, dass bestimmte Veränderungen langfristig zu Verbesserungen und Erfolg führen.

Der Schüler nimmt Anweisungen oder Ratschläge eines Lehrers/Trainers nur bewusst an, wenn Er/Sie selbst einen Sinn darin sieht. Ansonsten ist es nicht möglich, zu Ihm/Ihr vorzudringen...

Das gegenseitige Vertrauen und der Respekt zwischen Trainer und Schüler ist die Basis für eine langfristige und erfolgreiche Zusammenarbeit.

3. EMPOWERMENT

Selbstständig Lösungswege finden, Eigenverantwortung übernehmen, Herausforderungen konzentriert und dennoch spielerisch annehmen und bewältigen.

Erlangen von Selbstvertrauen und Kompetenz durch das Erreichen von Zielen aufgrund eigener Entscheidungen.

Selbstvertrauen und der Glaube an sich und die eigenen Fähigkeiten sind wichtig, um das volle Potential auszuschöpfen, Rückschläge einzustecken, konstant nach vorne zu schauen und mentale Stärke zu erreichen.

Der Trainer gibt hierbei das nötige `Werkzeug` mit an die Hand, motiviert zusätzlich und bestärkt den Schüler in seinem Tun.

Bei Empowerment steht allerdings die Eigeninitiative des Schülers im Vordergrund.

Wenn er selbst Lösungen findet, sich aus einer unkonzentrierten Phase wieder befreit, Ziele aus eigener Kraft erreicht und durch wenig Einfluss des Trainers zu guten Ergebnissen kommt, wird das Sein/Ihr Selbstvertrauen enorm stärken und diese Erfahrung wird in spätere Trainingseinheiten und Wettkampfsituationen transportiert.

Je bewusster der Spieler seine Fähigkeiten, seinen Körper und seine Emotionen/Psyche kennenlernt und realistisch einzuschätzen weiß, desto leichter wird er Wege finden, sich beim Wettkampf in einen optimalen Zustand zu bringen. (Die richtige Mischung aus Konzentration-Spannung-Lockerheit)