

KSCA - Personal Coaching Motorsport

Motorsport ist Leistungssport, wenn nicht Hochleistungssport! Und wie auch in anderen Sportarten kann ich durch geplante langfristige Maßnahmen meine Leistungsfähigkeit verbessern, körperliche wie auch mentale! Neben einer langfristigen Entwicklung zu einem besseren Fahrer ist das Coaching vor Ort ein entscheidender Faktor für den Wettkampferfolg. In beiden Bereichen liefern wir Strategien, die garantiert zu verbesserten Wettkampfergebnissen führen.

Ein systematisches planmäßiges Training führt zu strukturellen und funktionellen Anpassungen, bezogen auf dem Motorsport in erster Linie

- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten (Ermüdungswiderstandsfähigkeit, Ausdauer...)
- Erweiterung der abgespeicherten Handlungsprogramme / neuronale Verschaltungen!

Einerseits kann ich dadurch länger hoch konzentriert arbeiten, kann dadurch meine Leistung länger und auf höheren Niveau halten, und kann auch die gesamten einwirkenden Stressoren besser verarbeiten.



KSCA
KSCA RACING TEAM

Andererseits wird mein Fahren instinktiver (schnellere Leitfähigkeit vom Hirn zum Fuß / Hand), erreiche eine höhere Antizipationsfähigkeit (vorausahnendes Fahren) und erreiche ein höheres Maß an Verschmelzung (Eins werden) mit meinem Arbeitsgerät!

Und beide Punkte sind trainierbar und bewirken ausnahmslos eine Verbesserung meiner Leistungsfähigkeit!



Im langfristigen Aufbau wird an der Einstellung zum Sport und an der Entwicklung der eigenen Person generell gearbeitet. Punkte wie

- Erwartungshaltung
- Perspektiven schaffen
- Vorbereitung & Entwicklung von Strategien
- Markenbildung
- Pressearbeit
- Persönlichkeitsentwicklung – Führen und Führen lassen

sind dabei nur einige Punkte!

Beim Rennen selbst fungieren wir mehr oder weniger als Driver-Coach, wobei sich die Arbeit nicht auf ein simples Kopieren irgendeiner Referenzrunde beschränkt, sondern auch die Entwicklung der Person selbst zu einem besseren Rennfahrer im Vordergrund steht!

Punkte wie

- Erwartungshaltung / Strategie für das Rennwochenende
- Umgang mit Team / Ingenieur
- Arbeiten mit Daten
- Unmittelbare mentale Vorbereitung auf Training / Rennen
- Reifenmanagement
- Erarbeiten eines SetUp's
- Reflexionsmethoden und einiges mehr

stehen dabei im Vordergrund!

Im Summe gibt es mit unserem Coaching nur ein Ziel:

Einen besseren Rennfahrer, und dies in allen Belangen, zu entwickeln!

KSCA 
KSCA RACING TEAM

