



Ausschreibung Fortbildung Mentales Training (A2) –

Routinen und Wettkampfmanagement aus individueller und Teamperspektive

Zielgruppe: Trainer LS und BS A/B/C, TL1/2/3, Jugendleitende, Sonstige Interessenten

Ziel: Die TN werden mit den Inhalten zu den Themen vertraut gemacht und lernen Beispiele aus verschiedenen Sportarten kennen. Das Gelernte wird in die Welt des Unterwasserrugbys übertragen. Zudem sind praktische Übungen während und zwischen den Lerneinheiten geplant.

Inhalte:

Routinen: Routinen können dabei helfen, Leistungen zu einem gegebenen Zeitpunkt optimal abzurufen. Dabei führen sie zu konsequenten Denken und Fühlen und stellen einen Zustand der optimalen Erregung und Konzentration her. Zudem stärken sie das Selbstvertrauen, weil Sportler:innen das Gefühl haben Dinge zu kontrollieren.

Wettkampfmanagement: Unter Wettkampfmanagement können wir all die Maßnahmen zusammenfassen, die Sportler:innen vor, während und nach dem Wettkampf dabei helfen, Leistungen zu einem gegebenen Zeitpunkt optimal abzurufen (vgl. Routinen). Im Rahmen dieser Fortbildung wollen wir das Wettkampfmanagement hinsichtlich verschiedener Wettkampfsituationen betrachten. Was kann Sportler:innen im Kampf gegen Erzkonkurrent:innen helfen? Wie können Sportler:innen gewinnbringend mit Erfolgen wie auch Misserfolgen umgehen?

Individuelle und Teamperspektive: Mentales Training funktioniert nicht nur auf der Ebene des Individuums sondern auch auf der Ebene des Teams. So soll der Fokus der Betrachtung von Routinen und anderen Wettkampfmanagement-Strategien auf der Übertragung von der Individual- auf die Teamebene liegen.

Termine

Termin 1: Dienstag 31.01.2023 19.30-21.30 Uhr online (4 LE)

Termin 2: Dienstag 14.02.2023 19.30-21.30 Uhr online (4 LE)

Referentin: Laura Brockhoff, M. Sc. Psychologin, Sportpsychologin, Neurowissenschaftlerin, Psychotherapeutin in Ausbildung

Organisation: Reinhard Schottmüller

Umfang: 8 LE, genehmigt von VDST FB Leistungssport, weitere Anerkennung für Breitensport, Jugend und andere Fachverbände bitte selbst klären.

Teilnehmer: max. 20 Teilnehmer

Kosten: 30.-- €, Bankverbindung wird bei Anmeldebestätigung mitgeteilt, Anmeldung ist erst nach Überweisung abgeschlossen.

Die Veranstaltung ist auch ein Modulteil der Trainer A-Ausbildung UW-Rugby des VDST