



Ausschreibung Fortbildung Mentales Training (A1) –

Gerichtete Aufmerksamkeit, Autoregulation durch Bewegung, Visualisierung im Sport

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, lernen Beispiele aus verschiedenen Sportarten kennen, der Transfer in die Welt des VDST Leistungssport ist geplant, diverse praktische Übungen

Inhalte:

Gerichtete Aufmerksamkeit: Sie erlaubt es uns, alle unsere Ressourcen auf den Moment auszurichten um den Wirkungsgrad zu erhöhen. Egal ob bei einer Kniebeuge, einem Wurf oder bei einem Strafstoß im UW-Rugby. Keine "Halben Sachen" zu machen, kann man trainieren.

Visualisierung im Sport: Aktuelle Gehirnforschung zeigt: nur was wir uns vorstellen können, können wir auch umsetzen. Je genauer wir uns einen Bewegungsablauf, eine Technik oder Taktik vorstellen und damit visualisieren/simulieren können, umso präziser können wir sie in der Realität umsetzen und um so wirkungsvoller ist sie.

Autoregulation des Nervensystems durch Bewegung (Intelligent Movement): Die aus dem Feldankreis abgeleitete und erweiterte Übungstechnik der Autoregulation des Nervensystems (MI) trainiert das Gehirn über einfache Bewegungskombinationen und ermöglicht es, sich über die damit erlernten neuronalen Verbindungen neu zu bewegen, Blockaden aufzuheben und Mobilität zu erweitern. Ein weiterer Effekt ist Ruhe und inneres Gleichgewicht.

Termine

Termin 1: Dienstag 06.12.2022 19.30-21.30 Uhr online (4 LE)

Termin 2: Dienstag 13.12.2022 19.30-21.30 Uhr online (4 LE)

Referenten: Lorena Bianchi, Dipl. Sportlehrerin u. Wolfgang Tress, freier Journalist, Leitung UWR-Academy, Berlin

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