

C-Trainer Fortbildung Sportpsychologie:

Thema: Mentales Training im Golf - Aus dem Kopf auf den Platz

Block 1: Einführung & Visualisieren

Im ersten Teil der Fortbildung erhalten die Teilnehmer zunächst eine Einführung in den Bereich der praktischen Sportpsychologie. Sie lernen Gegenstand und Kernbereiche des Mentalen Trainings kennen. Dazu werden Rollen und Arbeitsfelder von Trainer und Sportpsychologen differenziert und Überschneidungspunkte thematisiert. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer im ersten Block den Themenbereich Visualisierung und Vorstellungstraining vertieft kennen. Dabei werden u. a. Voraussetzungen für Vorstellungstraining, die praktische Gestaltung sowie unterschiedliche Trainingsformen v. a. für Nachwuchsspieler thematisiert.

Block 2: Spaß am Spiel & Elternarbeit

Im zweiten Teil der Fortbildung steht als erster Schwerpunkt der Spaß am Spiel und die altersgerechte Heranführung an Wettkampfsituationen im Vordergrund. Die Teilnehmer lernen, ihre Sportler mit einer positiven Grundhaltung in Wettkampfsituationen zu führen und erhalten Hinweise zum Umgang mit Anspannung und Nervosität. Als zweiter Themenbereich werden die Elternarbeit sowie die Rollenklärung zwischen Eltern und dem Trainer besprochen. Neben Hinweisen zu möglichen Rollenkonflikten erhalten die Teilnehmer Tipps zur Vorbereitung von Elternabenden sowie für schwierige Situationen und Gespräche.

Lehrgangstermine: Donnerstag, 30.04.2020 + Montag, 04.05.2020
- jeweils von 09.00 - 12.00 Uhr -

Referenten: Dr. Thomas Ritthaler und Dr. Tom Kossak

Lehrgangsgebühr: € 90,- für Mitarbeiter und Ehrenamtliche
gemeinnütziger Golfclubs /
€ 110,- für alle anderen Teilnehmer

**Maximale
Teilnehmerzahl:** 25

Meldeschluss: Donnerstag, 23. April 2020

**Technische
Voraussetzungen:** PC, Notebook oder Tablet, Internetzugang, Lautsprecher,
Mikrofon (Headset) und Webcam

A/B-Trainer Fortbildung Sportpsychologie:

Thema: Mentales Training mit System: Kopfarbeit in das Golftraining integrieren und anleiten

Block 1: Mentale Bestimmungsfaktoren im Golf

Im ersten Teil der Fortbildung wird gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet, welche mentalen Faktoren die Leistung in der Abrufsituation beeinflussen. Dabei wird ein besonderer Schwerpunkt auf Selbstgespräche und intensiv ausgelebte Emotionen gelegt. Anhand des Spannungsfeldes zwischen Vertrauen und Kontrolle werden dabei die Auswirkungen von Einstellung und Selbstvertrauen auf die Konzentration und das Spiel erarbeitet. Als Arbeitsauftrag stellen die Teilnehmer in Kleingruppen golfspezifische Übungsformen zu den behandelten Themen zusammen.

Block 2: Training und Entwicklung mentaler Fähigkeiten

Im zweiten Teil werden die Ergebnisse der Gruppenarbeit zunächst vorgestellt und gemeinsam reflektiert. Darauf aufbauend sollen in einem Wechsel aus fachlichem Input und Interaktion Möglichkeiten zur systematischen Entwicklung mentaler Fähigkeiten erarbeitet werden. Hier wird auch auf unterschiedliche Altersbereiche und Zielgruppen eingegangen. Die Teilnehmer erarbeiten, wie mentales Training in das golfspezifische Training integriert werden kann und stellen als Arbeitsauftrag einen exemplarischen Übungsverlauf zusammen.

Block 3: Reflexion und Best Practice

Im dritten Teil der Fortbildung werden zunächst die individuell erarbeiteten Aufgaben vorgestellt und in der Gruppe reflektiert. Dadurch entsteht ein Pool golfspezifischer Mentaltrainings-Ideen, von dem alle Teilnehmer profitieren. Als Abschluss der Fortbildung wird der Fokus noch einmal geöffnet und die Teilnehmer können Fallbeispiele einbringen. Diese werden in der Gruppe diskutiert. Die Referenten bringen Inputs und ihre Best Practice Ideen zu den Fällen ein.

Lehrgangstermine: Dienstag, 05.05.2020 + Donnerstag, 07.05.2020 + Dienstag, 12.05.2020
- jeweils von 09.00 - 12.00 Uhr -
- mit Arbeitsaufträgen zwischen den Terminen

Referenten: Dr. Thomas Ritthaler und Dr. Kai Engbert

Lehrgangsgebühr: € 140,- für Mitarbeiter und Ehrenamtliche
gemeinnütziger Golfclubs /
€ 160,- für alle anderen Teilnehmer

**Maximale
Teilnehmerzahl:** 25

Meldeschluss: Dienstag, 28. April 2020

**Technische
Voraussetzungen:** PC, Notebook oder Tablet, Internetzugang, Lautsprecher,
Mikrofon (Headset) und Webcam