







ANGEWANDTE SPORTPSYCHOLOGIE: MENTALTRAINING, SELBSTVERTRAUEN UND STRESSREGULATION


2019-0002


 **23.02. – 24.02.2019**


 **Zeitraumen:**
Sa – So, ganztägig


 **Ort:**
Sportschule Schöneck,
Karlsruhe

 **Kosten:**
60 € inkl. ÜN und
Verpflegung

 **Referent/en:**
Dr. Robin Heck
(Sportpsychologe)

 **Zielgruppe:**
Übungsleiter und Trainer
aller Sportarten im Wett-
kampf- und Breitensport

 **Anerkennung:**
16 LE für ÜL-C und ÜL-B
Trainerlizenzen in
Absprache mit dem
Fachverband

 **Lehrgangsumfang:**
16 LE à 45 Minuten.
→ **BZG FÄHIG**

Sportliche Leistungsfähigkeit ist immer auch Kopfsache. Angefangen bei der Motivation im Training, über die Visualisierung des sportlichen Leistungsziels bis hin zum Stressmanagement im Wettkampf und dem Umgang mit Niederlagen. Ein Sportler muss auch mental „fit“ sein, um seine Leistung zu entwickeln und sie genau wenn es darauf ankommt abzurufen. In dieser Fortbildung werden Sie erfahren, wie die Psyche funktioniert, welche Aspekte Sportler an Leistung hindern können und wie Sie als Übungsleiter und Trainer positiv auf die Leistungserbringung und das Selbstvertrauen Ihres Athleten einwirken können.

Inhalt / Das lernen Sie / Das wissen Sie nach der Fortbildung

- Grundlagen der Sportpsychologie
- Potenzial und Anwendung von Mentaltraining
- Wie kann ich Angst als Ressource nutzen?
- Techniken zur Steigerung des Selbstvertrauens