

Zielsetzung:

Den Teilnehmern sollen sportpsychologische Grundkenntnisse vermittelt werden. Dabei stehen in dieser Fortbildungsreihe Sportpsychologische Techniken im Vordergrund. Durch theoretisches Hintergrundwissen und die damit verbundenen unterschiedlichen, praktischen Übungen sollen die einzelnen Inhalte verinnerlicht und angelehrt werden.

Lehrgangsinhalte:

Motivation und Positives Denken: Realistisches (positives) Denken nach Albert Ellis ist auf das Hier und Jetzt gerichtet. Es erkennt die eigenen Stärken an und arbeitet am Machbaren. Der Respekt vor den Rechten der anderen wie vor den eigenen wird durch RET gepflegt. Es führt zu einer realistischen Fehleranalyse und zu einer aktiven Problembewältigung, verhindert aber all zu langes Hadern mit Fehlern und Unzulänglichkeiten und das Erstellen von Katastrophenszenarien, was meistens mit passivem Problemverhalten einhergeht. Damit wird der Weg frei für ein selbstverantwortliches und selbstbewusstes Handeln.

Mentales Training: Unter Mentalem Training ist die planmäßige, wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Handlung bzw. Bewegung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung zu verstehen.

Konzentrations- und Entspannungstraining: Anhand von verschiedenen Entspannungs- und Konzentrationsübungen, wie zum Beispiel der Progressiven Muskelentspannung von Jacobsen, werden diese geübt und somit auch vertieft. Um ein angemessenes Konzentrationsniveau zu erreichen sind diese Techniken essentiell.

Organisatorische Rahmenbedingungen

Zeitlicher Ablauf: Mittwochs, von 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Ort: Bozen (bei Anmeldung wird der genaue Ort noch mitgeteilt)

Zielgruppe: Sportler/innen, Trainer/innen und Interessierte

Kosten: Für ein einzelnes Seminar wird eine Pauschale von 70€ berechnet. Sollte jemand an der gesamten Seminarreihe teilnehmen, so entstehen Kosten von insgesamt 180€. Für den Aufenthalt und die Verpflegung am Vortragungsort sind die Kosten gesondert zu entrichten.

Anmeldung: Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter astrid.plank@sportpsychologie.it oder der Telefonnummer 0039-349-5214150. Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Kursbeginn.

Die Referenten:

Dr. Martin Volgger

Dr. Valentin Piffrader

Dr. Astrid Plank

Sportpsychologische Techniken

Seminar 1:

Motivation und Positives Denken (14. Juli 2010)

Seminar 2:

Mentales Training (04. August 2010)

Seminar 3:

Konzentrations- und Entspannungstraining (25. August 2010)

Geplante Weiterbildungsreihe für den Herbst:

Konfliktmanagement, Teambuilding, Vertrauensarbeit

