

WHATS YOUR GOALS?

1. Weiterbildung

Sport lebt vom Wettbewerb und dem Streben nach maximalem Erfolg. Um Höchstleistungen abrufen zu können und im Wettkampf zu bestehen, müssen Sportler physisch wie auch psychisch an ihre Grenzen gehen – das gilt für den Breiten- und Spitzensport gleichermaßen. Dafür braucht es ein starkes und solides Fundament. Genau hier setzt die Weiterbildung Sportmentaltraining an.

Trainer, Coaches, und Führungskräfte, die in den aktiven Sport involviert sind, erweitern mit Hilfe der Weiterbildung ihr Wissen und ihre Methodenkompetenz: Coache erfolgreich Teams und beflügle deine Athleten zu Höchstleistungen. Fokussiere deine Sportler auf das angestrebte Ziel.

Unterstütze deine Athleten, sich zu fokussieren, motiviert zu bleiben und mit Leistungsdruck richtig umzugehen. – erfahre mehr über Motivation, Volition und verschiedene Aktivitätsniveaus. Dafür ist es wichtig, Sportler und Teams richtig zu analysieren und gezielt auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Aus welchen Gründen sind einige Sportler stark und andere nicht?

Weil der mental geübte Sportler gelernt hat, seine Stärken (z.B. Ruhe, Gelassenheit, Entspannung, Selbstvertrauen, Konzentration, Bewegungsoptimierung, Übersicht, verbessertes Körpergefühl, schnellere Regenerationsfähigkeit, mentale Stärke, positive Einstellung, Klarheit, Selbstbewusstsein, ...) im Training und im Wettkampf gleichermaßen abzurufen und umzusetzen. Gelingt dies einem Sportler nicht, schleichen sich oft (Versagens-) Ängste, Unkonzentriertheit und negative / einschränkende Gedanken ins Bewusstsein.

2. Kursinhalte

- Grundlagen mentales Training (am Tag x seine Bestleistung abrufen können)
- Selbstvertrauen, Stärken stärken
- Vom Trainingsweltmeister zum Sieger (Umgang mit Druck, Nervosität, Versagensangst)
- Flow, Konzentration, Fokus
- Motivation und Zielsetzung
- Führung und Coaching (Kommunikation)
- Teamentwicklung und Konflikt
- Mentale Wettkampfstrategien

3. Organisation und Ablauf



Zugang zur Plattform (1 Woche vor Start) MS Teams (per Mail inkl. Beschreibung: So funktioniert unser online Klassenzimmer)



Termin1*: Kick-off, damit du gut und sicher vorbereitet in deine Ausbildung starten kannst. (Kennenlernen, Ablauf, erste Inhalte)



Selbststudium inkl. Aufgaben

Grundlagen mentales Training, Motivation und Zielsetzung
Selbstvertrauen, Stärken stärken



Termin2*: Online Besprechung zu den Inhalten (mit Coaches)



Selbststudium inkl. Aufgaben,

Flow, Konzentration, Fokus

Vom Trainingsweltmeister zum Sieger oder: mein Umgang mit Emotionen



Termin3*: Online Besprechung zu den Inhalten (mit Coaches)



Termin4*: * Präsenzwochenende Freitag + Samstag + Abschlussprüfung Sonntag

Vertiefungsmodul I: Führung und Coaching (Kommunikation); Team und Konflikt

Vertiefungsmodul II: mentale Wettkampfstrategien



Prüfung: Durchführen einer Trainingseinheit mit der Teilnehmergruppe

Vertiefende Fragen im Zuge der Ausbildung (zu absolvieren bis Prüfungstermin)

Termine online Besprechungen

Mittwoch, 13. 09. 2023: 18.00 Uhr – 20.30 Uhr

Sonntag, 24. 09. 2023: 09.00 Uhr – 11.30 Uhr

Mittwoch, 04. 09. 2023: 18.00 Uhr – 20.30 Uhr

Präsenzwochenende: Freitag – Sonntag, 13.10-15.10
Freitag, 13.10.2023: 13 Uhr – 17.00 Uhr
Samstag-Sonntag, 14.10.-15.10.2023: 09.00 – 16.00 Uhr

4. Beschreibung

Unser flexibles Onlinekonzept ermöglicht es dir, Weiterbildung und Beruf optimal zu verbinden. Lerne zeit- & ortsunabhängig per Lernplattform.



Während deiner Weiterbildung steht dir die Lernplattform **MS Teams** als zentrales Informations- und Kommunikationsmedium zur Verfügung. Neben Skripten, Videovorlesungen, News, Foren und Terminen findest du auf der Lernplattform auch die Aufzeichnungen der Live online Module.

Videovorlesungen

Die Grundlagen werden durch Lehrvideos, Skripten vermittelt. Im Anschluss an jedes Modul kann der Lernerfolg anhand von Fragen und kleinen Praxisbeispielen theoretisch und praktisch überprüft werden.

Live-online

Zu festgelegten Terminen finden 2 Live-online Module mit den Coaches statt. In diesen Modulen werden die Inhalte der Grundlagen vertieft, du kannst Fragen stellen und dich durch Übungsaufgaben aktiv in die Online-Veranstaltung einbringen.

Selbststudium

Mit Beginn deiner Weiterbildung erhältst du Zugang zu den Lehrmaterialien über unsere Lernplattform. Mit diesen Unterlagen bereitest du dich im Selbststudium auf die Live-online Module, Präsenzveranstaltung und Prüfung vor.

Präsenzveranstaltung und Prüfung vor Ort

Präsenzwochenende (Fr – So) wird durch Vorträge der Coaches, Gruppen- und Einzelübungen die Inhalte und Kompetenzen der Module weiter vertieft. Für einen erfolgreichen Abschluss ist die aktive Teilnahme am Präsenzseminar Voraussetzung. Präsenztage finden im Raum Graz statt.

Persönliche Betreuung

Während der gesamten Weiterbildung stehen dir die Coaches via Teams zur Verfügung.

5. Voraussetzung für die Ausbildung

Die Voraussetzung für die Sport-Mentaltrainer-Ausbildung ist ein Vorwissen über Sporttraining in Form einer entsprechenden Ausbildung oder Trainings.

Mindestalter 18 Jahre (Bei Teilnehmern unter 18 Jahren ist die schriftliche Zustimmung der Eltern Voraussetzung für die Anmeldung)

Zugang zu einem internetfähigen Endgerät mit Kamera

Zugang zu einer stabilen Internetverbindung

6. Kosten

690,- inkl. USt (inklusive Zugang zur Plattform, sämtlicher Kursunterlagen und Prüfungsgebühr)

7. Start

WHAT'S YOUR GOALS?



START

13. SEPTEMBER 2023

FOKUS

STÄRKE

BALANCE



"Ich versuche nie, ein Turnier zu gewinnen. Ich versuche auch nie, einen Satz oder ein Spiel zu gewinnen. Ich will nur diesen Punkt gewinnen" (*Pete Sampras*)