

Mentales Training im Training und Wettkampf

30.11., 7.12. und 14.12.2023 Online

1. Ziel des Lehrgangs

Den Teilnehmern sollen Ansätze des mentalen Trainings vermittelt werden, um

- effizient zu trainieren
- ruhig und stark die Fähigkeiten im Wettkampf umzusetzen

Die Teilnehmer wissen um grundlegende mentale Strategien für das Techniktraining, wenden diese Strategien an und modifizieren diese für ihre Trainingsgruppen.

Im Rahmen der Fortbildung ist eine Lizenzverlängerung möglich.

2. Inhalte

- Grundlegende Hintergründe zum mentalen Training
- Spezifische Trainingsmethoden für ambitionierte Jugendliche
- Alltagstaugliche Durchführungsvorschläge in Verknüpfung insb. mit Techniktraining
- Techniktraining im Leistungssport (Inhalte und Methoden)
- Talententwicklung: Langfristige Entwicklung eines Athleten
- Fallbeispiele aus der leistungssportlichen Praxis
- Es wird unabhängig von den Inhalten zum mentalen und Techniktraining einen kurzen Teil geben, der die aktuellen sicherheitstechnischen Entwicklungen thematisiert.

3. Voraussetzungen

- Anmeldung mit dem Anmeldeformular
- Vollendung des 18. Lebensjahr
- Mitgliedschaft in einer Sektion/Verein, die/der dem Bergsportfachverband oder zumindest dem DAV/BLSV angehörig ist
- Wünschenswert Stützpunkttrainer- oder Leistungssporttrainer Talentsichtungszentren (TSZ) des BFB; mind. Trainer einer Wettkampfgruppe o.ä.
- Bereitschaft eine Gruppe regelmäßig zu trainieren

4. Lehrgangsdaten

Datum	30.11.23 + 07.12.23 + 14.12.23
Lehrgangsbeginn	Donnerstag, 30.11.23 – 18.30 Uhr Donnerstag, 07.12.23 – 18.30 Uhr Donnerstag, 14.12.23 – 18.30 Uhr
Lehrgangsende	Donnerstag, 30.11.23 – 21.30 Uhr Donnerstag, 07.12.23 – 21.30 Uhr Donnerstag, 14.12.23 – 21.30 Uhr
Meldeschluss	08.11.2023
Ort	digital
Kursgebühr	50,00€
Lehrgangsleiter	Andreas Hofmann (Mitglied Bundeslehrteam Sportklettern und Leistungssport, ehem. Landestrainer Bayern)
Ausbilder	Dr. Kai Engbert (divers ausgebildeter Sportpsychologe, Praxisfelder: Landeskader, Bundeskader, mehr auf http://www.kai-engbert-sportpsychologie.de/referenzen-presse.html)
Teilnehmerzahl	max. 12
Prüfung	nein
Fortbildungspflicht	Ja, nach DAV-Regelungen. Die Teilnahme an diesem Lehrgang führt entsprechend den DAV-Regelungen zu einer Verlängerung der Lizenz.
Sonstiges	Alle 3 Termine sind verpflichtend. Für Rückfragen und Auskünfte steht Euch die BFB-Geschäftsstelle gerne zur Verfügung: Tel.: +49 89 262048 540 Mail: lehrgaenge@bergsportfachverband.de