



Kooperationsveranstaltung SWFV und BDFL



Regionales Trainer-Seminar „Mentales Training im Fußball“

Referent: Tobias Lenk (früher Torwart und Torwart-Trainer beim 1. FC Kaiserslautern, jetzt Lehrer und auch in der Lehrerberatung tätig. Weitere Infos zu ihm unter: www.tl-pb.de)

Inhaltsbeschreibung

Das Zusammenspiel von Kopf und Körper rückt beim Erbringen von Leistungen immer mehr in den Vordergrund. Auch dadurch, dass die Einsätze von mentalem Training durch wissenschaftliche Messverfahren immer besser bestätigt werden können.

In den angebotenen Lerneinheiten sollen grundlegende mentale Techniken zur Optimierung der Leistungsfähigkeit im Fußball aufgezeigt werden.

Auf Basis neurowissenschaftlicher Strategien werden Selbststeuerungsverfahren zur Verbesserung der Emotionsregulation, der Aktivierung und Erholungs- und Belastungssteuerung durchgenommen, sowie grundlegende Ansätze von Visualisierungstechniken vorgestellt.

Weitere Bausteine werden Zielsetzung und Wettkampfvorbereitung der Spieler sein. Letztendlich geht es im mentalen Training immer darum, den Sportler dabei zu unterstützen, seinen Matchplan dann zu erbringen, wenn es drauf ankommt.

Veranstalter ist der Südwestdeutsche Fußballverband in Kooperation mit dem Bund Deutscher Fußball-Lehrer.

Ort: Sportschule Edenkoben

Beginn: 9. Juni 2023 - 16:00 Uhr

Ende: 10. Juni 2023 - 13:00 Uhr

Für die Teilnahme an der Fortbildung fällt eine Übernachtungs- und Verpflegungspauschale in Höhe von 90,- Euro an, die bei der Anmeldung zu zahlen ist.

Bei Stornierung der Teilnahme nach dem 12. Mai werden 50% der Pauschale einbehalten. Bei Stornierung der Teilnahme nach dem 02. Juni werden 100% der Pauschale einbehalten.

Die Fortbildung wird mit **10 Lerneinheiten** für die Verlängerung aller Lizenzstufen anerkannt!