

## Einladung und Programm Modul «Psyche»

**Datum:** Samstag: 23. Mai 2015 Kursbeginn 10:15 Uhr bis 20:30 Uhr  
**Ort:** Sonntag: 24. Mai 2015 Kursbeginn 08:00 Uhr bis 15:00 Uhr

**Ort:** Sporthochschule BASPO 2532 Magglingen

**Räumlichkeiten:** Plenum • mentaler Gruppenraum • Hallenbad  
(Beachten Sie die Info Bildschirme an der Sporthochschule)  
*Bitte genügend Zeit planen, damit wir pünktlich den Kurs beginnen können*

**Kursleitung:** Robert Lauber Sportmentaltrainer SASP • Leistungssportförderung Basel  
**Kurssprache:** deutsch

**Kursprogramm:** siehe Rückseite

**Kursinhalte:**

- Was ist «Psyche» • Einführung in die mentalen Trainingsmethoden
- mentale Unterstützung vor und nach dem Disziplinentraining
- Vorbereitung und Anwendung mentaler Methoden am Wettkampf
- Planung, Aufbau und Anwendung • mental Trainingskonzept im Verein
- Mentales Coaching und Unterstützung von Sportlern
- Umgang mit Erfolgsdruck, Spannungen, Angst vor dem Versagen
- Zusammenarbeit und Koordination zwischen Sporttrainer - Mentalcoach
- mentale Praxisübungen die Wirkung selber erfahren, kennenlernen
- Mentaler Transfer, Mentaltraining mit Smartphones oder iPad
- praxisbezogene, Schwimmlektion mit mentaler Anwendung im Hallenbad

**Kursziele** Sie lernen die Anwendung und Wirkung der mentalen Methode kennen. Das Modul «Psyche» gilt als Einstieg in das Sportmentaltraining. Nach dem Kurs können Sie besser das Verhalten und die Leistungsentwicklung aus Sicht der Psyche verstehen und entsprechende Massnahmen einleiten.

**Mitnehmen:**

- J+S • Verbandsausweise
- Schreib- und Notizmaterial
- Schwimmutensilien
- warme Trainingsbekleidung, Sportschuhe, Socken

**Wichtig:** Für die Durchführung der mentalen Übungen unbedingt mitnehmen:  
1 Nackenkissen • 1 leichte Gymnastikunterlage 1 grosses Badetuch

**Unterlagen:** Sie erhalten das J+S Kernlernmittel «Psyche»  
Die durchgeführte Mentalübungen können Sie per «Dropbox» downloaden  
Info - Tisch mit Literatur und mentalen Trainings - CD`s.

**Preis:** CHF 250.- aktive und gültige J+S Leiter  
CHF 330.- J+S Leiter Status B

Es gelten die beigelegten Kursbestimmungen von Swiss Swimming.

**Die Kursbestimmungen von Swiss Swimming habe ich gelesen und akzeptiert.**

<b>Samstag</b>	<b>Kursmodul • Aktivität</b>	<b>Wo</b>
ab 09:45	Treffpunkt: Zimmerverteilung • Administration	Plenum
10:15 - 10:30	Kurseröffnung / Begrüssung / J+S News	Plenum
10:30 - 11:00	Standortbestimmung • Kursziele • Ablauf	Plenum
11:00 - 12:30	Einstieg mentale Trainingsmethoden • Konzept • Grundlagen	Plenum
12:30 - 13:30	Mittagessen	Restaurant
13:30 - 14:30	1. mentale Praxisübung • Basisverankerung	Gruppenraum
14:30 - 15:30	Besprechung Basisverankerung • Anwendung	Plenum
15:30 - 15:50	Cafepause	
15:50 - 17:00	mentale Wettkampfvorbereitung • mental Coaching Athlet	Plenum
17:00 - 18:00	Selbstregulation, mental Bewegungsformen optimieren	Plenum
18:00 - 18:30	2. mentale Praxisübung • Umsetzung Bewegungsformen optimieren	Gruppenraum
18:30 - 19:30	Nachtessen	Restaurant
19:30 - 20:30	3. mentale Praxisübung • Vorbereitung Schwimmbad Umsetzung	Gruppenraum
<b>Sonntag</b>	<b>Kursmodul • Aktivität</b>	<b>Wo</b>
07:00	Frühstück	Restaurant
08:00 - 09:00	mentale, praktische Anwendung «Praxisbeispiel» im Wasser	Hallenbad
09:00 - 10:00	Feedback • Übungsbesprechung	Plenum
10:00 - 10.20	Cafepause	
10:20 - 11:20	Mentalkonzept im Sportverein Voraussetzungen • Konzept	Plenum
11:20 - 12:15	Wie und was kann der Sporttrainer «mental» bewirken	Plenum
12:15 - 13:15	Mitagessen	Restaurant
13:15 - 13:45	4. mentale Praxisübung • Erholung • Kräfte auftanken	Gruppenraum
13:45 - 14:15	Fallbeispiel • Ausbildung • Literatur • Selbststudium	Plenum
14:15 - 15:00	Kurs Zusammenfassung • offene Fragen • Feedback	Plenum
15:00	Kursende • Verabschiedung • Ausweise • Schlüsselrückgabe	Plenum