

# Spitzensport und Mentalcoaching



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Spitzensport und Mentalcoaching

### EINLEITUNG

Sieger erkennt man am Start-, Verlierer auch.

Wer in der heutigen Zeit mentales Coaching nicht in seinen Trainingsplan integriert, wird nie auf einem Podest stehen. Das Sportmaterial hat seinen Zenit erreicht und physisch sind viele AthletInnen auf einem ähnlichen Niveau. Dies bestätigen auch die GPS Daten der Trainingseinheiten. Auf der psychischen und mentalen Ebene sind aber riesige Unterschiede zu erkennen

Viele TrainerInnen und PhysiotherapeutInnen arbeiten eng mit SpitzenathletInnen zusammen, wissen aber nur wenig über mentales Training und wie man SportlerInnen motivieren kann. Manchmal gewinnt der Druck und manchmal gewinnst Du.

Wie kann ich meine AthletIn mental unterstützen, damit unter Druck und in Stresssituationen immer noch die Bestleistung abgerufen werden kann? Welche Tools und Strategien aus der Welt des Spitzensports kann ich anwenden, für eine konstante, höhere Performance?

Meine jahrelange Erfahrung im Profifussball hat mir aufgezeigt, wo und wie die Herausforderungen, Schwierigkeiten und Bedürfnisse der AthletInnen sind. Auf diesen Erkenntnissen ist dieser Kurs ausgerichtet und auf neue Denk- und Verhaltensmuster aufgebaut.

Der Unterricht bietet Dir somit erkenntnisorientiertes Hintergrundwissen und stärkt Dich erlebnisorientiert in Deiner Handlungskompetenz.

Freu Dich auf eine abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung, deren Inhalte Du eins zu eins in Deinen Alltag integrieren kannst.

### ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Weisst du was mentales Training ist
- Ist Dir bewusst wie man Athleten optimal motiviert
- Weisst Du wie man mit Druck und und Zuschauern umgeht
- Kannst Du (Profi)sportlerInnen mental auf einen Wettkampf vorbereiten
- Weisst Du wie man mit Rückschlägen und Verletzungen umgeht

### INHALTE

- Die drei Grundtechniken des mentalen Trainings
- Erarbeiten von Zielen im Sport
- Der optimale Leistungszustand
- Rituale und Wettkampfvorbereitung
- Mentale Begleitung für verletzte SportlerInnen

### METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Einzel- und Gruppenarbeit verbunden mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

Maximale Gruppengrösse: 16 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON



- Physiotherapeut und Sportphysiotherapeut
- Während 14 Jahren Sportphysiotherapeut der 1. Mannschaft des BSC YOUNG BOYS (sechs Jahre davon Leiter der med. Abteilung) und fünf Jahre Physiotherapeut beim FC Basel
- Sport- und Businesscoach
- Motto: We rise by lifting others

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Athletiktraining und med. Massage

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein Berufsdiplom

## LEITUNG

Matthias Gubler

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Tage	Winterthur	29.10.2024 30.10.2024	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	24243	deutsch	CHF 500.-