

Sportpsychologie - Workshop:

„Mit Druck fertig werden und mentale Stärke gewinnen“!

Für Jugendliche Tennisspieler/innen ab 12 bis 19 Jahren

Termin und Austragungsort

Am 21.10.2018; Uhrzeit: 10-17 Uhr in der Mittelpunkt Tennishalle in Maintal/Dörnigheim

Referent

Prof. Dr. Darko Jekauc, Professor für Sportpsychologie am Karlsruher Institut für Technologie.

Prof. Dr. Darko Jekauc spielte Tennis in der Regionalliga und ist ein ausgewiesener Experte auf dem Gebiet der Sportpsychologie im Tennis. Er hat das Portal Sportpsychologie in Forschung und Praxis gegründet und mit Weltklassenspielern in diesem Bereich zusammengearbeitet. Ein Interview mit Prof. Dr. Jekauc ist auf dem Portal der App 7Mind zu finden, für die er Meditationstechniken für Sportler entwickelt hat.

Link: <https://7mind.de/magazin/fragen-an-sportpsychologe-prof-dr-darko-jekauc>

Beschreibung des Workshops

Der Umgang mit Druck stellt eine zentrale Kompetenz im Leistungssport dar. Wer nicht mit dem Druck umgehen kann, wird kaum in der Lage sein, sein Potential auf dem Platz abzurufen. Häufige Folgen von Druck sind Leistungseinbrüche und Krisen, die sich auf das Selbstvertrauen und die Trainingsmotivation auswirken können. Der richtige Umgang mit Druck kann jedoch erlernt werden. Die Ziele dieses Workshops sind: a) das Wissen über Druck im Sport zu vermitteln, b) erkennen, wenn man selbst unter Druck gerät und c) Strategien zum Umgang mit dem Druck zu erlernen. Praktiken zum Umgang mit Druck werden vormittags im Seminarraum besprochen und nach dem Mittagessen auf dem Platz eingeübt.

Themen

- Was ist Druck?
- Wie entsteht Druck?
- Was verursacht Druck in mir?
- Wie erkenne ich, wenn Druck entsteht?
- Wie macht sich Druck bei mir bemerkbar?
- Wie kann ich damit am besten umgehen?
- Wie trainiere ich Gelassenheit?
- Wie soll ich mich auf dem Platz verhalten?

Teilnahmegebühr

190 € pro Teilnehmer; Darin enthalten sind: Kursunterlagen, Mittagessen, Getränke, Seminarraum, Tennisplatz. Am Kurs können nur 16 Teilnehmer/innen teilnehmen. Die Anmeldungen werden nach dem Anmeldedatum berücksichtigt. Die Mindest-Teilnehmeranzahl ist 10 Teilnehmer/innen.

Anmeldebedingungen

Dieser Workshop wird vom Sportdenkwerk e.V. organisiert. Der Organisator und Ansprechpartner ist Alex Jelinek, der selbst staatlich geprüfter Tennislehrer und auch Vorsitzender des Sportdenkwerk e.V. ist.

Das Formular für die Anmeldung kann **bis zum 14.10.2018** per Email gesendet werden an:

Mentalestraining@email.de oder bei Alex Jelinek abgegeben werden.

Für weitere Fragen steht Ihnen Alex Jelinek entweder per E-Mail oder telefonisch zur Verfügung.

Email: Mentalestraining@email.de; Telefonnummer: 0176/ 24 612 531