



Ausschreibung zum

Trainerseminar Sportpsychologie „Coach the Coach“

Titel: Mentale Wettkampfvorbereitung im Eiskunstlauf

Passend zum Saisonauftakt soll in dem 2-tägigen Trainerseminar die mentale Wettkampfvorbereitung im Mittelpunkt stehen.

Vortragende:

Mag. Christina Lechner, Sportpsychologin

Mag. Norbert Meister, Mentalcoach

beide Mitglieder im Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie.

Ziele und Inhalte des Seminars: Übungen und Handwerkzeug für TrainerInnen zur Unterstützung der LäuferInnen in der mentalen Wettkampfvorbereitung:

- Umgang mit Druck
- Zielsetzungstraining
- Videoanalyse, Feedback-Prozesse zwischen TrainerInnen und AthletInnen
- Störfaktoren-Training

Diskussion von Fallbeispielen und individuellen Fragen der TrainerInnen sind erwünscht.

Nachdem wir uns im Laufe des 2. Seminartages mit Videoanalysen beschäftigen möchten, haben wir folgende Bitte an Euch:

Nehmt bitte Videoaufzeichnungen von Euren AthletInnen mit. Nach Möglichkeit auf CD gebrannt, damit wir sie über den Computer abspielen können.

Wenn dies nicht möglich ist, bitte auch ein entsprechendes Abspielgerät (mit Kabel) mitnehmen, dann können wir es über den Beamer abspielen.

Bitte um Kurzinfo wer Videomaterial mitnimmt und auf welchem Medium

(norbert.meister@trainingundberatung.at).

Wir werden vor Ort beispielhafte Videoanalysen durchführen.

Termin: 20. August (ab 9:30) und 21. August (ab 8:30)

Ort: Seminarhotel Landskron

A-8600 Bruck a.d. Mur

Am Schiffertor 3

Anmeldung: bis spätestens 2. August unter off-ice@ekl-austria.at (beschränkte TeilnehmerInnenzahl)

Sollten Sie Unterkunft benötigen, bitten wir diese selbst zu organisieren.

Öst. Eiskunstlaufverband
Haus des Sports
Prinz Eugen Straße 12
1040 Wien

Tel. +43 1 505 75 35
Fax +43 1 505 58 70
off-ice@ekl-austria.at
www.ekl-austria.at

Bankverbindung: Bank-Austria Creditanstalt
BLZ: 12000, KtoNr. 51413392592
IBAN: AT43 11000 0514 1339 2592, BIC: BKAUATWW
ZVR 599602178