

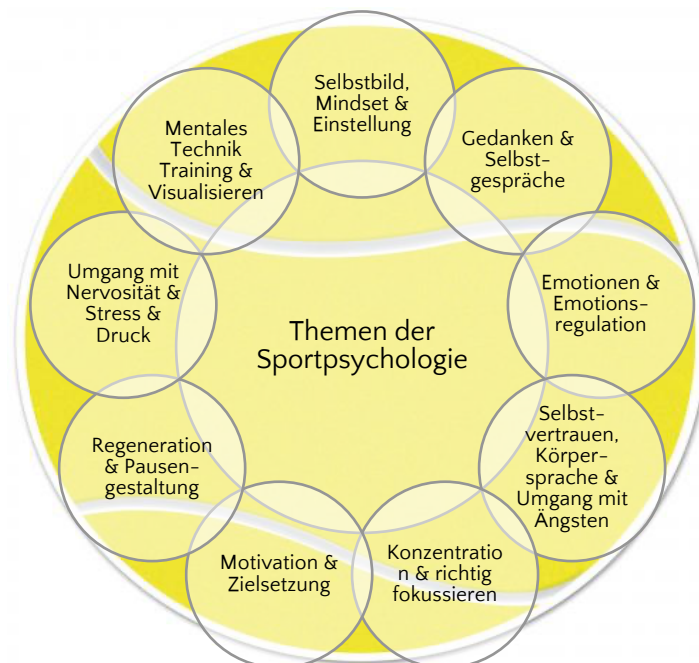
„Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“ – sowohl in der Kreisklasse als auch in Wimbledon (von Julia Lux, WTV & DTB Sportpsychologin)

Tennis das mentale Spiel

In jedem Match spielt man stets zwei Spiele...

Das ‚Äußerer‘ Spiel	Das ‚Innerer‘ Spiel
<ul style="list-style-type: none"> • Gegen den Gegner • Technik & Athletik & Taktik • Wird auf Vereinsebene (fast) ausschließlich trainiert 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Spiel gegen die Selbstzweifel, Unsicherheiten, Nervosität, Konzentrationsschwächen & Ängste • Wird selten bis gar nicht auf Vereinsebene trainiert

Warum Sportpsychologie:



Welche Möglichkeiten gibt es auf Vereinsebene?

Wer hat Einfluss auf die Entwicklung mentaler Stärke?

- Spieler
- Trainer
- Verein
- Eltern

Spieler:

- Individuelles Einzelcoaching
- Sportpsychologische Betreuung & Mentaltraining
- Team Workshops

Trainer:

Trainerfortbildungen:

- Zählt zum Trainerfortbildungsprogramm des WTV's
- Online Module
- In sich abgeschlossen
- Pro Modul 2 UE
- Alle Module werden Beginn 2025 als Präsenzveranstaltung in Kamen mit 7,5 UE angeboten

Modul „Das innere Spiel“

- Gedanken & Selbstgespräche
- Konzentration & richtig fokussieren
- Pausengestaltung im Match

Modul „Mentale Stärke fördern“

- Mentales Techniktraining
- Umgang mit Nervosität
- Mentale Wettkampf vor- und Nachbereitung

Modul „Umgang mit Erfolg & Misserfolg“

- Motivation & Zielsetzung
- Entwicklung eines dynamischen Selbstbildes
- Wettkampfangst & Selbstvertrauen

Termine: Bitte auf den Fortbildungskatalog auf der Webseite achten!

Verein:

- Vereinsvorträge & Workshops

Eltern:

- Elternabende
- Infoveranstaltungen im Rahmen der WTV Mini Foren mit Themen wie z.B.
 - Welche Rolle habe ich als Elternteil?
 - Wie kann ich als Elternteil die mentale Stärke meines Kindes fördern?
 - Wie kann ich als Elternteil das dynamische Selbstbild fördern?
 - Wie kommuniziere ich mit meinem Kind nach Wettkämpfen?
 - ..etc.

Termine werden auf der Webseite unter den WTV Mini Foren bekannt gegeben