

Tennis Mentalworkshop

Mentale Kompetenzen entwickeln und im Match anwenden lernen

Im Tennis ist immer wieder zu beobachten, dass Spieler in Wettkampfsituationen in Stress geraten, weil ihnen wichtige mentale Kompetenzen zur Bewältigung der vielfältigen Matchanforderungen fehlen. Im Workshop wird allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen konkret gezeigt, wie man mentale Kompetenzen entwickeln kann.

Termin:

Sonntag, 10.3. 14:00 - 18:00

KSV Siemens Sportanlage - Heinrich von Buolgasse 3, 1210 Wien

Die TeilnehmerInnen lernen im ersten Teil mentale Basics und Tools kennen.

Im zweiten Teil werden am Tennisplatz gemeinsam mentale Trainingstechniken durchgeführt und auf das Wettkampfverhalten abgestimmt. Das Anwenden der Mentaltechniken erfolgt in ungezwungenen Spielformen und Wettkampfsituationen.

Mentaler Werkzeugkoffer:

Zielsetzungstraining, Aktivierung, Entspannung, Körperhaltung, Emotionsregulierung, Gedankenkontrolle, Selbstgesprächssteuerung, Wettkampfroutinen

Inhalte und Ziele:

- Mentale Basics & Tools (Gymnastikraum)
- Mentale Grundlagen und Techniken für das Wettkampfverhalten
- Mentale Routinen für das Match (Tennishalle)
- Anwenden der Mentaltechniken im Rahmen einer Wettkampfroutine

Zielgruppe:

Hobby-, Leistungs- und Profispieler, Trainer und Betreuer, die ihre mentalen Fähigkeiten trainieren und ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern wollen.

Vortragender:

- Martin Pauer
- Lehrreferent für den ÖTV und die Bundessportakademie Wien
- Staatlich geprüfter Tennistrainer und ÖTV Lizenz Coach
- Sportpsychologischer Berater und Mentalcoach

Anmeldung ist ab sofort >>> unter www.sportschule.co.at möglich!