



Gut investierte Zeit für Sportler und Trainer

Persönliche Bestleistung abrufen!

Druck, Angst, Lampenfieber und Wettkampfstress – welche Sportlerin oder welcher Sportler kennt das nicht! Perfekt auf den Wettkampf eingestellt und vorbereitet, und jetzt «spielt der Kopf nicht mit». Solche Stresssituationen führen zu Nervosität und Konzentrationsmangel und verhindern, dass eine Sportlerin oder ein Sportler die persönliche Spitzenleistung abrufen kann. Genau für solche Wettkampfsituationen bietet mentales Training ein ungeahntes Entwicklungspotenzial für jede Sportlerin und jeden Sportler. Denn Trainer und Sportfunktionäre haben längst erkannt, dass der Erfolg nicht nur von hartem Technik- und Konditionstraining abhängt: Die besten Trainingskonzepte nützen nichts, wenn man seine Trainingsleistung im Wettkampf nicht abrufen kann.

durchstarten.biz hilft, zum Erfolg tatsächlich auch durchzustarten!

durchstarten.biz Coaching Mentaltraining

Daniel Frischknecht
Kirchgasse 9
9220 Bischofszell

Telefon 071 420 92 22
Telefax 071 420 92 18

info@durchstarten.biz
www.durchstarten.biz



durchstarten.biz für Sportler und Sportvereine

Grösste Potenzialfelder in Sportvereinen

Das dürfen Sie von durchstarten.biz erwarten:

- Coach the Coach: Den Trainer-Staff beobachten und Gesehenes zusammen analysieren. Dadurch wird die Selbstreflektion der Trainer gefördert und eine Leistungssteigerung in der Sozial- und Trainingskompetenz bewirkt, die als Multiplikator an die Mannschaft weiterfließt.
- Jugend- und Nachwuchsförderung: Den Jugendlichen Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, um mit Druck- und Wettkampfsituationen besser umgehen zu können, ihr Vorstellungsvermögen zu verbessern und ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die Jugendlichen können die erworbenen Fertigkeiten sowohl im Sport, als auch in der Schule oder im Beruf anwenden. Durch mentales Training lernen Jugendliche nebenbei ihre Gefühle besser zu kontrollieren und Aggressionen ohne Gewalt abzubauen. Ein enormer Mehrfachnutzen!
- Profisportler: Wenn Trainingsleistungen im Wettkampf auf höchstem Niveau abgerufen werden müssen, ist Mentaltraining besonders entscheidend. Wie alle Menschen stehen Profisportler darüber hinaus ab und zu in vielfältigen anderen herausfordernden Situationen: Sportverletzungen, Motivationsprobleme, Talente gewinnbringend einsetzen, Karrierewendepunkt, Schwierigkeiten im persönlichen Umfeld oder anderes mehr.

Kernkompetenzen

Aufbau Motivation

- Umfeld Management
- Erholung/Aktivierung
- Zielsetzung, Umgang mit Niederlagen

Aufbau mentaler Stärke

- Realistische Selbsteinschätzung
- Handlungspläne erarbeiten und abspeichern
- Gewöhnung an die Wettkampfsituation

Konzentration

- Konzentrierter Lifestyle
- Aufmerksamkeit Training
- Flow erarbeiten

Mentale Wettkampfvorbereitung

- Eigenes Erfolgsgeheimnis – inneres Spiel
- Trainingsernst = Wettkampfspass
- Vorbereitungs- und Wettkampfanalyse

Persönlichkeitstraining

- Persönlichkeitstest
- Sozialkompetenz
- Beziehungskompetenz
- Feedback
- Selbstbewusstsein

durchstarten.biz hilft, die psychologischen Zusammenhänge erkennen zu können!