

Neuer Ablauf Ausbildung Mentaltrainer/in C – Modul 3: Konzentration & Flow (04.-05. April 2020)

(„Hybrid“ aus Online- und Präsenzeinheiten)



Tag 1, Samstag, 04. April 2020 – Online

(die mit „V“ gekennzeichneten Einheiten werden als abgeschlossene Einheiten aufgezeichnet und hinterher online verfügbar gemacht zum Nachschauen. Eine Anwesenheit zu den angegebenen Zeiten ist dennoch empfohlen (LIVE))

Uhrzeit	Inhalt
V 10.00 - 10.30 Uhr	Begrüßung , Arbeitsgrundlagen schaffen, Feedback zum letzten Modul, Ausblick auf das aktuelle Modul 3: Konzentration Bedeutung der Konzentration im Sport, speziell zu den Themenkomplexen: konzentriertes Training, Verletzungsprophylaxe, Reaktionsschnelligkeit, der Bereich „Konzentration“ in der Übersicht (Bereich – Thema)
V 10.30 - 11.15 Uhr	Aufmerksamkeitslenkung nach Nideffer in Theorie, Video „Wie viele Pässe?“, Modellerklärung, Video: „Wer war der Mörder?“, Fotografieren mit Spielszenen, Wimmelbild: „Wo ist Waldo?“, Einordnung: Thema – Unterpunkte, Ablauf der Beratung, Hausaufgabe bis Tag 2: - einen Bewegungsablauf als Beispiel finden (z.B. Aufschlag im Tennis, Elfmeter), - 5 bis 12 Schlüsselstellen bilden, - Welche Aufmerksamkeitsart an welchen Schlüsselstellen?, - Wie schaltest Du um von einer auf die andere Aufmerksamkeitsart? → Nutze hierzu das Arbeitsblatt 1 (wird im Kurs online verteilt)
11.15 - 11.30 Uhr	Pause
V 11.30 - 12.00 Uhr	Handlungs- und Lageorientierung nach Kuhl in Theorie: Modellerklärung, Einordnung: Thema – Unterpunkte, Fallbeispiel Segeln, Unterschied zu Nideffer?, Ablauf der Beratung, Hausaufgabe bis Tag 2: - einen Bewegungsablauf als Beispiel finden (z.B. Aufschlag im Tennis, Elfmeter / kann der gleiche Ablauf sein wie bei Arbeitsblatt 1), - 5 bis 12 Schlüsselstellen bilden, - ergänze bitte „H“ (für „Handlungsorientierung“) und „L“ (für „Lageorientierung“) an den Schlüsselstellen, - Wie schaltest Du um von „H“ auf „L“ und von „L“ auf „H“? → Nutze hierzu das Arbeitsblatt 2 (wird im Kurs online verteilt)
	Zusammenfassung Vormittag, Diskussion, Klärung offener Fragen

Uhrzeit	Inhalt
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagspause
V 13.00 - 13.45 Uhr	<p>Flow nach Csikszentmihalyi in Theorie: Modellübersicht („Wer hat Recht? Nideffer oder Kuhl?“), Einordnung: Thema – Unterpunkte, Zusammenhang zwischen Stimmung und Leistung, die Flow-Pyramide, Videos: Michelle Jenneke, Kate Hansen, Diego Maradona</p> <p>Hausaufgabe bis Tag 2:</p> <p>- Übung: Mein Flow (Flow-Skript Version 1)</p> <p>→ Nutze hierzu das Arbeitsblatt 3 (wird im Kurs online verteilt)</p>
13.45 - 14.00 Uhr	Pause
V 14.00 - 14.45 Uhr	<p>Der Konzentrierte Lifestyle nach Draksal in Theorie („Non-Exercise-Activity“): Modellübersicht, Einordnung: Thema – Unterpunkte, Methodenübersicht zum Konzentrierten Lifestyle, K-Cards</p> <p>Hausaufgabe bis Tag 2:</p> <p>- Übung: Mein Konzentrierter Lifestyle (Welche Möglichkeiten gibt es im Alltag, seine Konzentration zu trainieren?)</p> <p>→ Nutze hierzu das Arbeitsblatt 4 (wird im Kurs online verteilt)</p> <p>Zusammenfassung Nachmittag, Diskussion, Klärung offener Fragen</p>

Ende Tag 1: gegen 15.00 Uhr

Tag 2, Sonntag, 05. April 2020 – Online

(die mit „V“ gekennzeichneten Einheiten werden als abgeschlossene Einheiten aufgezeichnet und hinterher online verfügbar gemacht zum Nachschauen. Eine Anwesenheit zu den angegebenen Zeiten ist dennoch empfohlen (LIVE))

Uhrzeit	Inhalt
V 10.00 - 11.30 Uhr	<p>Begrüßung, Feedback zu Tag 1</p> <p>Besprechung der Hausaufgaben (Arbeitsblätter 1 bis 4):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufmerksamkeitslenkung nach Nideffer - Handlungs- und Lageorientierung nach Kuhl - „Mein Flow“: Feedback zum Flow-Skript + Formulieringsregeln + Ausblick: Was macht man mit dem Flow-Skript? - „Mein Konzentrierter Lifestyle“: Feedback zur Hausaufgabe „Konzentrationstraining im Alltag“
11.30 - 11.45 Uhr	Pause
V 11.45 - 12.30 Uhr	<p>Mentaltraining im Klartraum: Einordnung (Ergänzung zum Konzentrierten Lifestyle/Doktorarbeit von Erlacher), Video, Methodenübersicht (Hand-Out), Gefahren/Hinweise</p> <p>Zusammenfassung Vormittag, Diskussion, Klärung offener Fragen</p>

Uhrzeit	Inhalt
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause
V 13.30 - 15.00 Uhr	<p>Systematisches Konzentrationstraining in Theorie: Modellübersicht, Einordnung: Thema – Unterpunkte, Methodenübersicht (Schwierigkeitsgrad steigern: „5 von 10“), Fallbeispiele, Videos</p> <p>Zusammenfassung Nachmittag, Zusammenfassung Gesamtmodul Online-Teil, Diskussion, Klärung offener Fragen</p> <p>Ausblick: Tag 3 (=Präsenztag (ein Samstag) im Mai/Juni an einem Standort der DMA, z.B. Leipzig, Duisburg, Stuttgart) →noch zu finden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung praktischer Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung - Praktisches Durchführen zu Übungen zur Flow-Pyramide (Körperwahrnehmungsübungen, Körpergefühl, Bewegungsgefühl, Flow) - Konzipieren von Übungsreihen zum systematischen Konzentrationstraining - Konzentration messen: Demonstration gängiger und innovativer Messverfahren zur Beurteilung der Konzentration - Konzentrationsdiagnostik 2: Supervision (Durchführung von Konzentrationsmessungen durch die Teilnehmer, mit Auswertung, Ableitung von Trainingsempfehlungen und Anleitung von Konzentrationsübungen, z.B. der Unterberger Tretversuch) - Hospitation/Supervision bei LIVE-Mentaltrainingseinheiten nach Verfügbarkeit