

COACH THE COACH

... ALS EXPERTE

- Sportpsychologisches Fachwissen
- Klare und transparente Kommunikation
- Analyse und funktionale Ursachenzuschreibung
- Konstruktives fachliches Feedback
- Entwicklung von Fehlerkultur

... ALS FÜHRUNGSKRAFT

- Partizipatives Führungsverhalten
- Planen, Organisieren, Entscheiden, Kontrollieren
- Menschen entwickeln & fördern
- Lernbedingungen optimieren
- Erfolgserlebnisse schaffen

... ALS VORBILD & MULTIPLIKATOR

- Positives Menschenbild
- Wertschätzende Haltung
- Konzentration & Nervenstärke
- Verantwortung & Offenheit
- Optimismus
- Teamplaying

AKTUELLES ANGEBOT

INDIVIDUELLE ZUSAMMENARBEIT

- Aufbau mentaler Fertigkeiten
- Persönlichkeitsentwicklung
- Sportpsychologische Betreuung in Training & Wettkampf
- Unterstützung & Beratung von Trainern

CLUBS & VEREINE

- Sportpsychologische Grundlagen: Workshops & individuelle Arbeit
- Zusammenarbeit mit Trainern
- Trainerausbildung & Fortbildungen

TOOLS

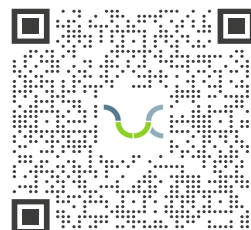
- Webbasierte Evaluationstools:
 - > Erholung & Belastung
 - > Prozessqualität
 - > Wettkampf
- Individualisierbare Tools
- Sportpsychologische Online-Diagnostik

PROGRAMME

- Trainingsprogramme:
 - > Aufmerksamkeit & Konzentration
 - > Psycho-physische Regulation
 - > Selbstvertrauen & Selbstwert
 - > Abrufkompetenz
- Kombinationstraining "Fokus & Bewegung"

TRAINING MENTALER FERTIGKEITEN UND PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

TRAININGSBEREICHE & ANGEBOT



Dr. Thomas Ritthaler

Diplom-Psychologe
Systemischer Therapeut
Sportpsychologe (asp)
& Sportwissenschaftler
A-Trainerlizenz (DLV)

+49 (0) 160 36 57 422
tr@sportpsychologie-muc.de



Am Hochacker 4
D - 85630 Grasbrunn
www.sportpsychologie-muc.de

Dr. Thomas Ritthaler
Tel: +49 (0)160 3657422
tr@sportpsychologie-muc.de

GRUNDLAGEN

LEISTUNGSABRUF

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

START

- **Visionen, Motive & Ziele?**
- Mentale Kompetenz
ist wichtiger **Trainingsbereich**
- **Verantwortung** übernehmen
- **Bereitschaft** den Kopf zu trainieren

TRAINING

- Hilfreiche **Gewohnheiten** stabilisieren
- **Routinen** trainieren & optimieren
- Äußere & innere **Abläufe synchronisieren**
- **Prognosetraining**
- **Nichtwiederholbarkeitstraining**
- **Erschwerende** Trainingsformen,
fordernde **Bedingungen & Kombinationen**

BASIS

- **Stabiler Selbstwert:**
unabhängig von Leistung
- Selbstakzeptanz:
positive Einstellung
zu sich selbst
- **Humor & Gelassenheit**

BASISFERTIGKEITEN

1. **Selbstwahrnehmung** schulen
2. Eigene "**optimale Zustände**" erforschen
3. **Gewohnheiten** überprüfen & optimieren
 - a. **Konzentration**
 - b. **Selbstgespräche**
4. Erlernen & individuell einsetzen
 - a. **Anspannungsregulation**
 - b. **Vorstellungstraining**
5. Realistische **Erwartungshaltung** entwickeln



WETTKAMPF

1. Ziel: **Athlet ist proaktiv & kontrolliert** seine **Aufmerksamkeit**
2. **Automatismen "abschirmen"** durch:
 - a. konkrete **To-do-Liste**
 - b. **Fokussierungsstrategien**
 - c. höchste **Sensibilität** für das für das Wegdriften der Konzentration
 - d. **Re-Fokussierungsstrategien**
3. **Embodiment:** "Fake it, till you make it!"

SELBSTVERTRAUEN

- **Positive Einstellung** zu eigenen Fähigkeiten & bereits erreichten Leistungen
- **Sicherheit**, etwas gut zu können, etwas erreichen, durchhalten & auch lassen können
- **Positive Erfahrungen** aktiv & konsequent abspeichern
- **Konstruktiver Umgang mit Fehlern** & dem inneren Kritiker
- Analyse/Kritik ist **Lernchance**, nicht Abwertung
- Aktives **Entscheiden** & intelligentes Risiko

WISSEN AUFBAUEN

- **Aufmerksamkeit & Konzentration**
- **Wettkampfmanagement**
- **Belastung & Erholung**
- Grundsätzliche **Trainingsprinzipien**
- **Gesundheit & Ernährung**

NACHBEREITUNG

- Nur im Wettkampf entwickelt sich **Abrufkompetenz**
- **Faire Analyse** für Lernprozesse
- Passender **Zeitpunkt**

WACHSTUMSHALTUNG

- Fokus auf **langfristige Entwicklung** statt Orientierung auf Defizite
- Bereitschaft jede **Lernmöglichkeit** zu nutzen
- Kritische **Reflexion** ohne Selbstabwertung
- **Prozessorientierung** anstelle reiner Ergebnisorientierung