

SPORTPSYCHOLOGIE / MENTALE FÄHIGKEITEN MODULE

Tennis Matches werden vor allem durch mentale Stärke gewonnen. Wir freuen uns daher folgende 10 online Module zur Verbesserung der mentalen Fähigkeiten im Tennissport anzubieten, um mehr Matches in Zukunft gewinnen zu können:

- M1 Motivation / Zielsetzung
- M2 Mentale Vorbereitung
- M3 Energie Management
- M4 Konzentration / Fokus
- M5 Positive Bilder / Visualisation
- M6 Selbstvertrauen
- M7 Selbstgespräche / Emotionale Kontrolle
- M8 Angst / Stress / Nervosität
- M9 Umgang mit Druck
- M10 Ausdauer / Protokolle / Ressourcen

Jedes Modul besteht aus einer Power Point Präsentation, einem Theorieteil und einem Arbeitsblatt. Das Modul wird im eigenen Tempo durchgearbeitet und die ausgefüllten Arbeitsblätter können anschliessend an SPORTEPEC zurückgeschickt werden. Darauf erhält man ein individuelles Video-Feedback mit Ratschlägen zur persönlichen Umsetzung des Themas. Es wird empfohlen, mit dem M1 - Modul Motivation / Zielsetzung zu starten.

Kosten: Fr. 40.- pro Modul / pro Person

Anmeldung:

per E-Mail an Danny Freundlieb: danny@freundlietennis.ch

Erforderliche Angaben: Name, Jahrgang, Spielstärke, E-Mail Adresse, Natel-Nummer, gewünschtes Modul