



dream
factory®

*Vision, Realität, Harmonie
...die andere Schule...*

Dream Factory

Brüggstrasse 8

CH-3634 Thierachern

Telefon: +41 (0)33 438 19 41

E-Mail: info@dream-factory.ch

Website: www.dream-factory.ch

Sport-Mentaltraining



Sport-Mentaltraining

Im Leistungssport gilt als gesichertes Erkenntnis, dass eine Kombination von mentalem und tatsächlichem Training erheblich effektiver ist, als nur physisch zu trainieren. Sicher ist auch, dass Ihre mentale Verfassung direkten Einfluss auf Ihre sportlichen Ergebnisse hat, denn gewonnen wird im Kopf - verloren auch.

Für wen ist dieses Seminar?

Für Athleten aus dem Breiten- und Spitzensport, Trainer und Betreuer. Die Methoden sind für alle Sportarten anwendbar und gelten als Basis für das Präzisionstraining der Dream Factory

Um was geht es am Sport-Mentaltraining?

Sie lernen die Methoden und Anwendungen des Mentaltrainings, das speziell auf den Sport ausgerichtet ist.

Sie stehen vor sportlichen Herausforderungen und möchten sich optimal darauf vorbereiten? Sie suchen nach Mitteln und Möglichkeiten, sich selbst mental in Höchstform zu versetzen und technische Abläufe zu optimieren? Dann holen Sie sich dieses Wissen, bevor es Ihre Konkurrenz tut.



Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining beinhaltet das lateinische Wort «mens», was soviel bedeutet wie «Geist» oder «Verstand». Mentaltraining zielt also auf unsere Gedanken und Vorstellungen, die sich im Kopf abspielen und unser bewusstes wie unbewusstes Handeln mehr steuern als wir oft ahnen. Je intensiver die Vorstellung eines Bewegungsablaufes, desto mehr begünstigt sie eine erfolgreiche praktische Ausführung. Das haben zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen eindeutig belegt.

Mit gezieltem Mentaltraining können Sie

Ihr unbewusstes Handeln und sogar nachweislich muskuläre Prozesse auf einer Mikroebene in Gang setzen. Das heisst, dass allein durch die intensive Vorstellung (Visualisierung) von Bewegungen vor unserem geistigen Auge neurophysiologische Reaktionen im Gehirn hervorgerufen werden, die mit den tatsächlich ausgeführten Bewegungen korrespondieren.

Dadurch kommt es zu elektromyographisch

nachweisbaren Reizvorgängen in den entsprechenden Muskeln. Wir erreichen also allein über die intensive Vorstellung eines Bewegungsablaufes unbewusste motorische Muskelaktivitäten, die den jeweiligen Realbewegungen sehr nahe kommen. Im Hochleistungssport wird das Mentaltraining seit langem mit grossem Erfolg angewandt, und es hat sich herausgestellt, dass es um so erfolgreicher zu sein scheint, je komplexer, schwieriger und konzentrationsfordernder die Bewegungsabläufe sind.



Trainings-Ablauf

Verbessern Sie die Wettkampfleistung im Sport durch gezieltes mentales Trainieren.

10.00 bis 11.00

Das Besondere am Sport-Mentaltraining der Dream Factory. Die Grundlage für erfolgreiches mentales Trainieren. Erfolgsberichte bisheriger Teilnehmer.

11.30 bis 12.30

Konzentration, Ruhe und Explosivität richtig einsetzen und das optimale Körperanspannungsniveau herausfinden und aktiv damit arbeiten.

14.00 bis 15.30

Direkte Umsetzung der wichtigsten mentalen Anwendungen. Erstellen des individuellen «Mentalen Profils».

16.00 bis 17.00

Die wirkungsvollsten Tricks und Kniffs für den Wettkampf. Die Check-Liste für eine optimale Wettkampfvorbereitung. Ziele richtig setzen. Der persönliche Trainingsplan.

Werde ich da nicht unter- oder überfordert?

Das Training eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, denn das Training ist so aufgebaut, dass jeder Teilnehmer aus seinem momentanen Wissensstand heraus seine persönlichen Fortschritte machen kann. Wenn Sie Ihre Leistung verbessern oder stabilisieren wollen, dann sind Sie hier goldrichtig.



Und ausserdem...

lernen Sie die «Blitz-Analyse» kennen und damit umzugehen - eine Anwendung, die für eine optimale Umsetzung der Trainingsleistung in den Wettkampf von grosser Bedeutung ist.

Auf seine eigene Fähigkeit zu bauen ist besser,

als sich auf Zufälle und Glück zu verlassen. Seine eigenen Fähigkeiten genau zu kennen, ist ein wichtiger Faktor, um dauerhaft Erfolg zu haben. Das bedingt vor allem die richtige Einschätzung eigener Stärken, der Situation sowie die Berücksichtigung der jeweiligen Umstände. Nur dann ist ein gezieltes und Erfolg versprechendes Training möglich, durch das entwicklungswürdige Punkte konsequent gefördert und vorhandene Stärken noch besser genutzt werden.

Durch eine objektive Analyse

kommen tatsächliche Begebenheiten ans Tageslicht und können durchdacht und durchgesprochen werden, um das weitere Vorgehen festzulegen. Damit erhalten Sie ein realistisches Bild der momentanen Situation, auf dem das weitere Trainingsprogramm aufgebaut werden kann. Das erspart Ihnen möglicherweise viel Zeit, Geld und Frust. Nicht selten beenden junge Talente ihre sportliche Karriere, weil sie frustriert feststellen, dass sie nach einem Jahr hartem Training, leistungsmässig auf dem Niveau der vorhergegangenen Saison stehen geblieben sind.

Was ist das Besondere an der Blitz-Analyse?

Mit der Blitz-Analyse sind Sie in der Lage, einerseits unmittelbar nach dem Wettkampf die richtigen Schlüsse aus dem Resultat zu nehmen. Sie erkennen genau, weshalb etwas funktioniert hat oder eben nicht. Und andererseits sind Sie mit der Blitz-Analyse in der Lage, während einer Wettkampf-Pause, die richtigen Schlüsse aus dem bisherigen Verlauf zu nehmen. Das ist sehr wichtig, denn die grössten Entwicklungsschritte bieten sich einem Athleten unmittelbar nach einem Wettkampf an.



Organisatorisches

Termine	07. März 2010 04. Juli 2010 07. November 2010
Dauer	1 Tag von 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Region Bern
Preis	Fr. 280.- Neuteilnehmer Fr. 150.- Wiederholer Die Preise sind exklusiv Essen & Getränke

Teilnahmebedingungen

Das Sport-Mentaltraining bedingt eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

Als SeminarteilnehmerIn sind Sie vor, während und nach dem Seminar selbst für sich verantwortlich. Sie bestätigen mit der Anmeldung, dass Sie sich geistig und körperlich gesund fühlen und am Seminar teilnehmen können.

[>>>zum Anmeldeformular](#)



Teilnehmerstimmen zu diesem Seminar

Ich hätte mir wohl viele

Umwege und Niederlagen sparen können, wenn ich früher an diesem starken Training teilgenommen hätte.
Vielen Dank, Thomas

Als Spitzensportler habe ich

in den letzten Jahren einige Mentaltrainings besucht. Alle waren gut und ich konnte auch viele interessante Informationen daraus nehmen. Was ich jedoch am Sport-Mentaltraining bei der Dream Factory erfahren durfte ist unglaublich einfach und wirkungsvoll. Der Unterschied zwischen Techniken und den Anwendungen der Dream Factory begreife ich nun auch. Oliver

Nach dem Training mit Ihnen,

vor dem ersten Finalspiel, stiegen unsere Spieler völlig gelöst in die Serie. Die Zuger, welche zuvor die Qualifikation dominiert hatten, wussten nicht mehr, wie ihnen geschah. Sie lagen nach rund 20 Minuten bereits mit 0:6 gegen die No-Names Mannschaft zurück. Für die Zuschauer war dieser Auftritt unserer Mannschaft schlicht unglaublich. Die Spieler waren im Kopf absolut bereit und mit Herz bei der Sache. Unmittelbar nach dem Gewinn dieses Titels kamen die Spieler zu mir und beteuerten, wie wichtig das Training mit Ihnen war. Das Team war sich einig, dass dies der Grundstein für den bisher größten Erfolg unserer Vereinsgeschichte war. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Stefan