

Lernziele Psyche F

Material

- [J+S Broschüre](#) Psyche (extranet.jugendundsport.ch -> J+S Leiter/innen Handbuch mit KLM -> Deutsch -> Psyche Theoretische Grundlagen und Praktische Beispiele)
- 4 Phasen nach Loehr

Lernziele

Fokus • Du kannst als Trainerperson den Fokus deiner Spieler:innen gezielt lenken und variieren (Fokus auf sich selbst, Gegenüber, Ball, Aufsprung auf der Tischplatte, Coach, Zuschauer)
Selbstvertrauen • Du verstehst, wie positive und negative Reaktionen nach einem Punkt oder Fehler das Selbstvertrauen beeinflussen. • Du kennst Beispiele für positive Reaktionen nach einem Punkt und kannst diese gezielt trainieren. • Du kennst Beispiele für positive Reaktionen nach einem Fehler und kannst diese gezielt trainieren.
Motivation • Du weisst, wodurch Motivation entsteht, und kannst diese gezielt fördern.
Idealer Leistungszustand • Du kennst das Konzept des idealen Leistungszustandes und kannst Trainingsformen dazu einsetzen.
Ablauf zwischen den Ballwechseln • Du kennst das Konzept der «4 Phasen nach Loehr» und kannst Trainingsformen dazu einsetzen.
Umgang mit Niederlagen • Du kennst Strategien, um Niederlagen erfolgreich zu verarbeiten und gestärkt daraus hervorzugehen.
Training der Nichtwiederholbarkeit • Du verstehst die Relevanz der Nichtwiederholbarkeit im Tischtennis und kannst diese gezielt trainieren.