

Schweizer Disc Golf Verband

www.discgolf.ch
info@discgolf.ch



Psychologisches & mentales Training

26. September 2020, Winterthur

Disc Golf beinhaltet viele unterschiedliche Aspekte des Sports. Einer davon ist der mentale Faktor, der eine zentrale Rolle spielt. Obwohl die meisten von uns sich dessen bewusst sind, wissen nur die wenigsten über Möglichkeiten bescheid, wie dies zu trainieren ist. Am 26. September, dem Samstag vor dem Winterthur Open, bietet der Verband daher eine Präsentation zu diesem Thema an. Es werden praktische Übungen sowie ein Teil Theorie dazu vermittelt. Der Sport- und Mentalcoach Matt Bucher wird die Inhalte vermitteln. <https://www.vibrantmind.ch>. Der Anlass findet im Gutschick Quartierzentrum (Turnierzentrale) statt. Für lizenzierte Disc Golferinnen und Disc Golfer ist die Teilnahme gratis.

Wer daran teilnehmen möchte soll sich bis Ende August unter folgender Adresse anmelden: competition@discgolf.ch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (60 Personen). Bei der Anmeldung werden die ersten 10 Tage die Mitglieder des Nationalteams vorgezogen. Anschliessend werden die Plätze nach Eingang der Anmeldung vergeben.

10:00-11:00

Begrüssung und Einführung

- Stellenwert der Psyche im Sport
- Anforderungen im Einzel
- Praktische Übung 1; Einzelaufgabe "Einflussfaktoren auf mein Sport, Disc Golf"
- Mentale Trainingstechniken
- Praktische Übung 2; Kleingruppen

11:00-12:00

Grundtechniken Teil I

- Atemtechniken
- Praktische Übung 3 zur Atmung

- Visualisieren
- Praktische Übung 4 zu Visualisieren

Pause

13.30- 14.30

Grundtechniken Teil 2

- Selbstgespräche
- Praktische Übung 5 zu Selbstgesprächen

14.30-15.00

Ausklang

- Transfer
- Fragen und Antworten
- Verabschiedung

Präsentation und Durchführung:



Matt Bucher

VIBRA MIND <https://www.vibrantmind.ch/>