



Sonntag, 18.12. 2022

	Thema	verlängerbare Lizenzen
Vormittag 9:00 – 12:45 Uhr (5 UE)	Die Sprache des Trainers (Jochen Allebrand) Unsere Sprache und unsere Fähigkeit zu komplexen Bewegungen sind Grundeigenschaften, die uns als Spezies erfolgreich machen. Im sportlichen Coaching müssen wir beide Fähigkeiten miteinander kombinieren, wenn wir andere erfolgreich zu Bewegungen anleiten wollen. Aber was gilt es hier zu beachten? Dieser Frage gehen wir in Theorie und Praxis nach. Am Vormittag stehen u. a. die folgenden Themen im Vordergrund: Warum und wie kommunizieren wir eigentlich? Muss ich immer kommunizieren? Muss ich immer coachen, damit meine AthletInnen etwas lernen? Wie kann ich dafür sorgen, dass meine AthletInnen genau verstehen, was ich meine? Was gilt es zu beachten, wenn wir gezielt und systematisch Denkstrukturen und Bewegungsvorstellungen mit AthletInnen aufbauen und entwickeln wollen?	<ul style="list-style-type: none">▪ C-Trainer „Leistungssport“▪ C-Trainer „Kinderleichtathletik“▪ B-Trainer (Sprint Mehrkampf)
Nachmittag 14:00 – 17:45 Uhr (5 UE)	Am Nachmittag stehen unsere Bewegungsanweisungen (engl.: „coaching cues“) im Vordergrund. Wie sind diese aufgebaut? Wie wirken sie auf unser Gehirn? Wie kann ich die Aufmerksamkeit lenken, so dass gezielt und effektiv Bewegungen gelernt werden können? Können wir unsere „cues“ systematisch nutzen, um die motorischen Prozesse sogar vorzubahnen und mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Gelingen zu bringen? Und können wir durch unsere Sprache Verletzungen vermeiden? Es wartet viel Praxis und Interaktion auf Euch! <i>Stichworte:</i> Daniel Wolpert Friedemann Pulvermüller Nick Winkelman Gehirn & Lernen Bedürfnisse Ebenen der Kommunikation neurologische Ebenen „Delta-Test“ JohaRi-Fenster Körpersprache Rapport Chunks „coaching cues“ Homunculus Fokus Unter fortbildung@fck-leichtathletik.de sind besondere Themenwünsche jederzeit willkommen.	