



1-on-1-Coaching

6-Wochen-Intensivprogramm

Entwickle und trainiere deine mentale Stärke



PREPARE TO WIN

PREPARE TO WIN ist eine Einstellung, ein Unternehmen und ein Netzwerk. Wer das Optimum erreichen will, muss sich optimal vorbereiten. Diese optimale Vorbereitung bietet PREPARE TO WIN. Wir alle sind im Sport von Ergebnissen abhängig, die von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst werden. Gerade für junge Athleten auf dem Sprung zur Profikarriere ist diese Vielzahl von Faktoren nur schwer zu überblicken. Deshalb biete ich ein systematisches Coaching-Programm an, das Nachwuchssportler optimal auf ihre Profilaufbahn vorbereiten soll. Ein Schwerpunkt dieses Programms (PREPARE for a professional career) bildet das Training der mentalen Stärke. Die Entwicklung der mentalen Stärke ist auch Gegenstand des 6-Wochen-Intensivprogramms und ich freue mich, dir das Programm auf den nächsten Seiten vorstellen zu dürfen.



ÜBER MENTALE STÄRKE

Mentale Stärke ist die Fähigkeit, zu einem gewünschten Zeitpunkt – unabhängig von äußeren Bedingungen – seine bestmögliche Leistung abrufen zu können. Dafür muss man ein guter Wettkämpfer sein. Ein guter Wettkämpfer wiederum muss gewisse Fähigkeiten und Techniken besitzen, die ihm dabei helfen, genau dann am besten zu sein, wenn es darauf ankommt. Ein guter Wettkämpfer weiß außerdem, in welchem Zustand er seine beste Leistung erbringen kann. Er weiß auch, wie er sich in diesen Zustand bringen kann. Ob physisch, mental oder emotional – er kann mit jeder Art von Stress umgehen. Er weiß, wann und wie er seinem Körper Erholung verschaffen sollte und wann er gewisse Grenzen auch mal überschreiten muss. All dies sind Fähigkeiten, die er zuerst erlernen und dann trainieren muss. Mentale Stärke kann ebenso trainiert werden wie Athletik, Technik und Taktik. Oft entscheidet letzten Endes der Kopf über Sieg und Niederlage. Doch wird ihm auch im Trainingsalltag auch die entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt? Wer eine Profilaufbahn einschlagen will, braucht eine professionelle Einstellung. Das bedeutet nicht zuletzt, dass man jede Ressource in Betracht zieht, die dazu beiträgt, dass man sich weiterentwickeln und optimal vorbereiten kann. Der Kopf spielt dabei eine tragende Rolle. Gerade junge Athleten stehen häufig unter dem Einfluss vieler verschiedener Stressfaktoren. Der Umgang mit diesen Stressfaktoren und die konstante Erbringung der eigenen Bestleistung erfordern daher optimale Vorbereitung und systematisches Training.



DAS 6-WOCHEN- INTENSIVPROGRAMM VON PREPARE TO WIN

Wie du wahrscheinlich weißt, ist mentale Stärke erlernbar. Ein guter Wettkämpfer zeichnet sich durch bestimmte Verhaltensweisen und Denkmuster aus und kann auf bestimmte Fähigkeiten und Techniken zurückgreifen. In meinem 6-Wochen-Intensivprogramm lernst du die Grundlagen dieser Fähigkeiten und wie man sie einsetzt. Darüber hinaus entwickeln wir zusammen einen individuellen Trainingsplan, damit du nachhaltig an deiner mentalen Stärke arbeiten kannst. Das Programm ist zu jeder Saisonphase und für dich praktischerweise von zu Hause aus durchführbar. Die Einzel-Coachings können entweder bei dir vor Ort, online oder in den Räumlichkeiten von PREPARE TO WIN stattfinden.

Du erhältst von uns ...

- + ... 7 Einzel-Coachings à ca. 90 Minuten
- + ... Trainingsprogramm mit täglichen Aufgaben und Übungen
- + ... viele praktische Übungen, die speziell auf deine Sportart zugeschnitten sind

Dein Coach steht dir für Fragen und Beratungen jederzeit zur Seite. Abschließend erarbeiten wir zusammen einen individuellen Trainingsplan, anhand dessen du deine mentale Stärke weiter ausbauen kannst.



Woche 1

WAS IST MENTALE STÄRKE?

Du lernst ...

- + ... die Merkmale mentaler Stärke und
- + ... unser Konzept zur mentalen Stärke kennen
- + ... welches die wichtigsten mentalen Fähigkeiten sind, die ein guter Wettkämpfer benötigt
- + ... in welchem Zustand man seine bestmögliche Leistung erbringen kann



Woche 2

TRAINING DER WETTKAMPFFÄHIGKEITEN 1

Du lernst ...

- + ... welches dein persönlicher idealer Leistungszustand ist, sprich der Zustand, in dem du deine bestmögliche Leistung abrufen kannst
- + ... wie du diesen Zustand bewusst herbeiführen kannst
- + ... wie du ihn trainieren kannst



Woche 3

TRAINING DER WETTKAMPFFÄHIGKEITEN 2

Du lernst ...

- + ... die Techniken, die du brauchst, um deinen idealen Leistungszustand im Wettkampf zu erreichen und auch in kritischen Situationen und unter wechselnden Bedingungen aufrecht zu erhalten
- + ... wie man diese Fähigkeiten trainiert



Woche 4

KONZEPT ZUR SELBSTSTÄNDIGEN TRAININGSSTEUERUNG

Du lernst ...

- + ... unser Konzept zur selbstständigen Trainingssteuerung kennen
- + ... wissenschaftliche Erkenntnisse über Entwicklung-Erholung und -Belastung
- + ... was dies für deinen Trainingsalltag bedeutet
- + ... wie du deine Belastung steuerst



Woche 5

PERSÖNLICHKEIT

Unzufriedenheit oder ein mangelndes Selbstwertgefühl können die Wettkampffähigkeiten negativ beeinflussen. Deshalb widmen wir uns diese Woche ausschließlich deiner Persönlichkeit.

Wir schauen ...

- + ... welche Stärken du hast und wie dein persönliches Wettkampfprofil aussieht
- + ... welche Schwächen wir in Stärken umwandeln können
- + ... was deine Performance im Wettkampf beeinflusst

Anhand der Ergebnisse entwickeln wir zusammen deine persönliche Zielsetzung.



Woche 6

PREPARE FOR THE BIG GAME & INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN

Zunächst testen wir das Gelernte an einem praktischen Beispiel und bereiten dich auf deinen persönlichen Saisonhöhepunkt vor. Anschließend entwickeln wir individuellen Trainingsplan, damit du deine mentale Stärke auch über die 6 Wochen hinaus weiter trainieren kannst.

Wenn du Interesse an einem unserer Programme hast oder dich über die Kosten informieren willst, ruf einfach an oder sende eine Mail an

till.wiechers@prepare-to-win.de



Till Wiechers
Kantenweg 53
18119 Rostock