



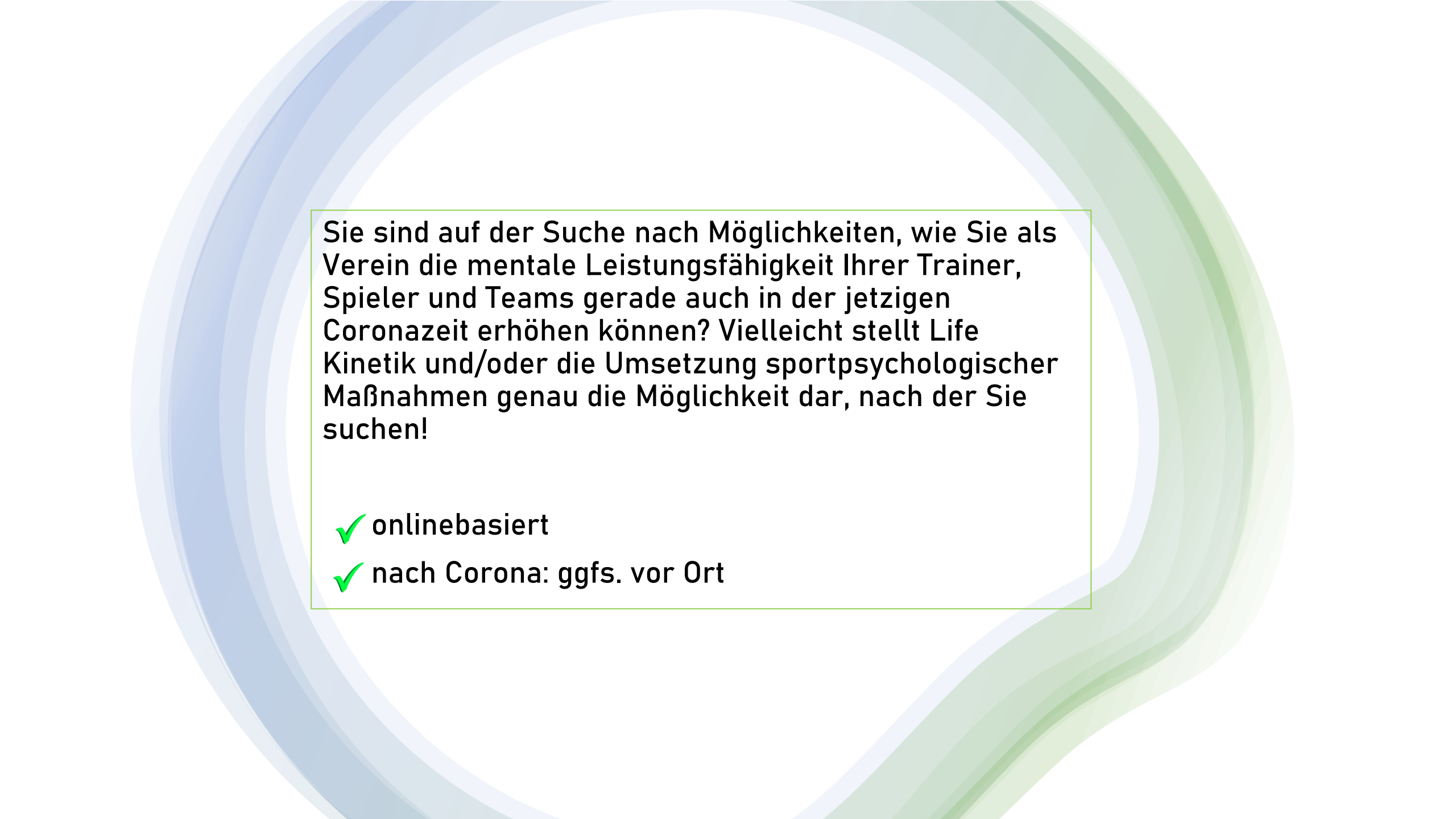
SPORTPSYCHOLOGIE



Life Kinetik und Sportpsychologie – mit Spiel und Spaß das Gehirn trainieren



Ein Konzept für ambitionierte Sportvereine zur mentalen Weiterentwicklung von Trainern, Spielern und Teams – ggfs. in Kooperation mit der BKK VBU



Sie sind auf der Suche nach Möglichkeiten, wie Sie als Verein die mentale Leistungsfähigkeit Ihrer Trainer, Spieler und Teams gerade auch in der jetzigen Coronazeit erhöhen können? Vielleicht stellt Life Kinetik und/oder die Umsetzung sportpsychologischer Maßnahmen genau die Möglichkeit dar, nach der Sie suchen!

✓ onlinebasiert

✓ nach Corona: ggfs. vor Ort

Konkretes Angebot für die jetzige Pandemie

- Durchführung von interaktiven, ca. 90-minütigen *Life Kinetik* Info-Präsentationen (Theorie + Praxis)
- Organisatorisches:
 - mindestens 15 Teilnehmer zur Ermöglichung einer Förderung durch die BKK VBU
 - Jeder Teilnehmer benötigt neben einer Internetverbindung einige wenige Haushaltsgegenstände, die vor der Veranstaltung rechtzeitig mitgeteilt werden.
 - Durchführung über Zoom
 - geplant ist eine Info-Präsentation für die Altersspanne bis zur U15 und eine Info-Präsentation für alle Interessenten ab der U16
 - Die BKK VBU übernimmt die komplette finanzielle Förderung für die Info-Präsentationen.
 - Ansprechpartner: Ralf.gottfried@bkk-vbu.de
- Weitere *Life Kinetik*-Maßnahmen nach Absprache

Dieses Konzept...

- ✓ beinhaltet eine Kurzvorstellung des innovativen Bewegungsprogramms *Life Kinetik* sowie mögliche sportpsychologische Maßnahmen.
- ✓ zeigt den Mehrwert für Ihren Verein im Falle einer entsprechenden Durchführung auf.
- ✓ gibt Beispiele aus dem Spitzensport.
- ✓ fasst meine Qualifikationen und meinen beruflichen Status knapp zusammen.

Life Kinetik

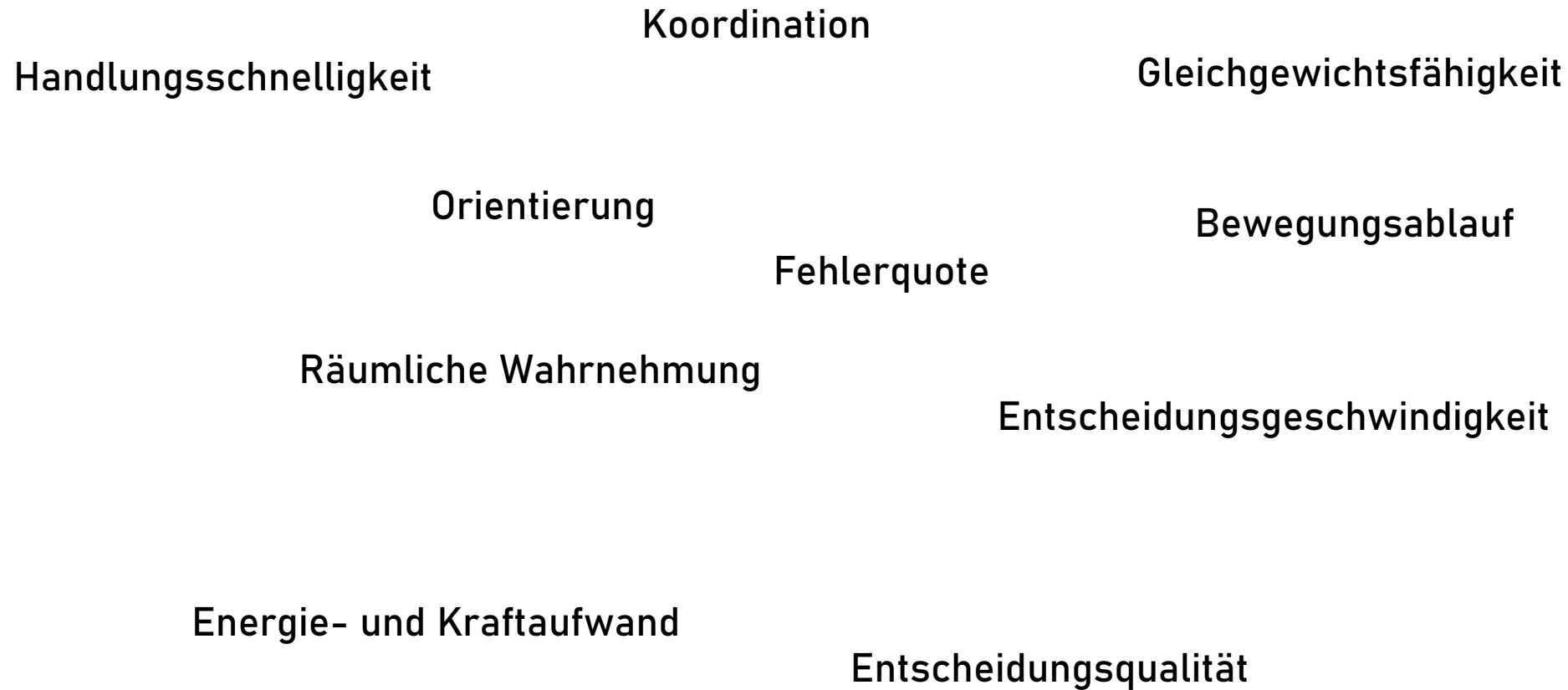


- Trainingskonzept auf Grundlage der modernen Gehirnforschung entwickelt
- übergeordnete Zielstellungen:
 - Verbesserung der Körperbeherrschung, Wahrnehmungsfähigkeit und kognitiven Leistungsfähigkeit durch eine zunehmende Vernetzung des Gehirns
- *Life Kinetik*-Formel: Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung
- Durchführung vielfältigster, permanent wechselnder Bewegungsübungen und Wahrnehmungsaufgaben in Kombination mit kognitiven Herausforderungen
- Möglichkeit eines nachhaltigen Profitierens bei einer entsprechenden Trainingsgestaltung
- finanzielle Unterstützung durch die BKK VBU

meine-krankenkasse.de



Wirkungen von *Life Kinetik* im Spitzensport



Leistungsspektrum *Life Kinetik*



Info-Präsentation

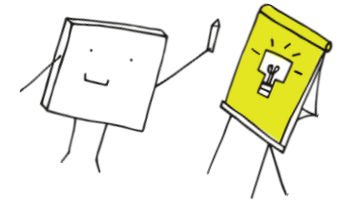
Life Kinetik Fun

Life Kinetik-Seminar

Life Kinetik Performance-Kurs

Einzelcoaching

Info-Präsentation



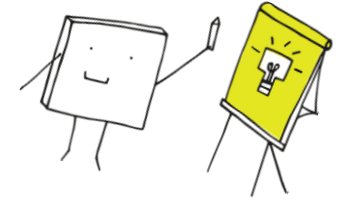
- interaktive Präsentation zum Thema *Life Kinetik*
- Kombination von Theorie und zahlreichen praktischen Übungen
- Vorstellung u.a. der Konzeptidee, der positiven Wirkungen von *Life Kinetik*, einiger Studien, der Trainingsbereiche und Anwendungsmöglichkeiten
- Zielstellungen:
 - Sammeln erster praktischer Bewegungserfahrungen
 - Informierung über das Konzept
 - Schaffen eines Anstoßpunkts für eine mögliche anschließende Kursdurchführung

Life Kinetik Fun



- praktische Durchführung der bekanntesten und attraktivsten *Life Kinetik*-Übungen
- Zielstellungen:
 - Sammeln erster praktischer Bewegungserfahrungen
 - Abwechslung im Trainingsalltag
 - Förderung des Teamzusammenhalts
 - Schaffen eines Anstoßpunkts für eine mögliche anschließende Kursdurchführung

Life Kinetik-Seminar



- Kombination von Theorie und Praxis
 - theoretische Einführung in das Bewegungsprogramm *Life Kinetik Performance*
 - anschließende Durchführung praktischer Übungen (*Life Kinetik Fun*)
- Zielstellungen:
 - Sammeln erster praktischer Bewegungserfahrungen
 - Informierung über das Konzept von *Life Kinetik*
 - Abwechslung im Trainingsalltag
 - Förderung des Teamzusammenhalts
 - Schaffen eines Anstoßpunkts für eine mögliche anschließende Kursdurchführung

Life Kinetik Performance-Kurs



- gezieltes Ansprechen der drei großen Trainingsbereiche: *flexible Körperbeherrschung*, *Wahrnehmung* und *kognitive Fähigkeiten* durch die Durchführung eines Kurses über ca. sechs bis zwölf Trainingseinheiten
- vielfältigste und permanent wechselnde Bewegungsaufgaben und Übungen
- Zielstellungen:
 - langfristige Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit
 - Anregungen für eine selbstständige Durchführung von Bewegungsaufgaben im Trainingsalltag nach Kursbeendigung
 - Schaffen wiederkehrender Gruppenerlebnisse und Stärkung des Teamgefühls

Einzelcoaching



- Erstgespräch zur Erfassung der Bedürfnisse, Wünsche, Zielstellungen und Ausgangsvoraussetzungen + anschließende praktische Durchführung des Einzelcoachings (eine oder mehrere Einheiten)
- persönliches, individuell zugeschnittenes Trainingsprogramm
- beispielhafte Zielstellungen:
 - Stabilisierung und Ausbau der durch einen absolvierten Kurs erzielten Effekte
 - Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit
 - Verbesserung der Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit

Beispiele aus dem Spitzensport

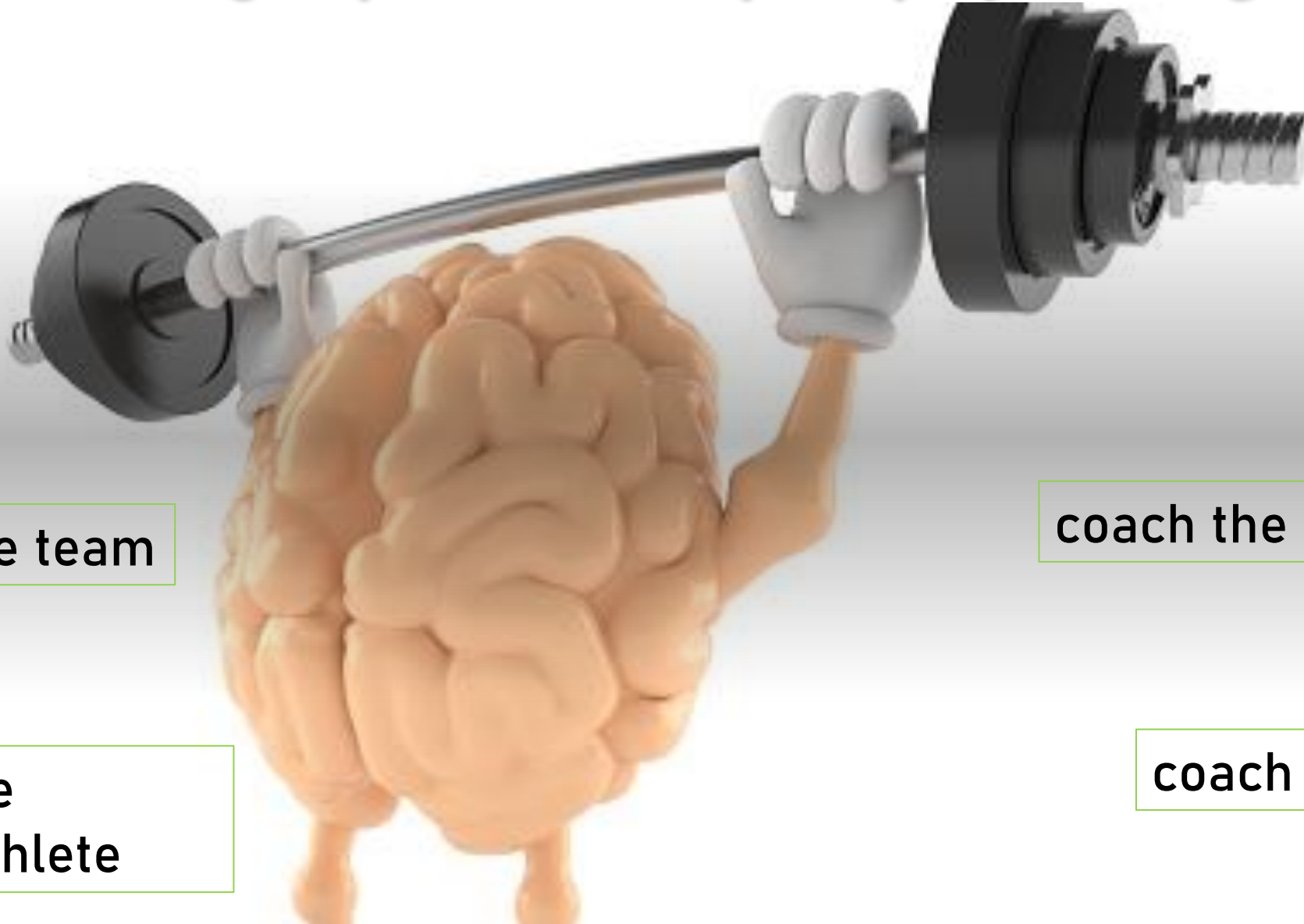


Leistungsfaktor Psyche

„Fußball spielt man mit dem Kopf. Deine Füße sind nur dein Werkzeug.“ (Andrea Pirlo)



Leistungsspektrum *Sportpsychologie*



coach the team

coach the coach

coach the
player/athlete

coach the staff

Coach the team



- Entwicklung, Mitgestaltung und ggfs. Durchführung von Teambuildingmaßnahmen und Teamentwicklungsprozessen
- Vermittlung sportpsychologischer Fertigkeiten über interaktive Workshops und Seminare, z.B. zu den Themen
 - Kommunikation
 - Umgang mit Emotionen
 - Körpersprache
 - Professionalität
 - Zeitmanagement
 - Werteentwicklung
 - Zielsetzung

Coach the coach



- Vermittlung von Führungs-, Vermittlungs- und Selbstregulationskompetenzen
- ggfs. videobasierte Analyse & Weiterentwicklung des Coachingverhaltens („*Coach the coach to coach*“)
- Storytelling → Wettkampfansprachen
- Matchplanerstellung
- Reflexion eigener Handlungen
- Vermittler/„Puffer“ zwischen Coach und Team
- Mitgestaltung sportpsychologischer Trainingsformen
- Arbeit an individuellen Themen

Coach the player/athlete



- Übergeordnete mögliche Ziele:
 - Persönlichkeitsentwicklung fördern
 - als Ratgeber hilfreiche Impulse geben
 - psychische Gesundheit & Wohlbefinden fördern
 - mentale Leistungsressourcen ausschöpfen, z.B. in Bezug auf
 - Umgang mit Emotionen, Leistungsdruck, Aufregung und Ängsten (emotional)
 - Einsatzbereitschaft, Leistungsmotivation, Zielsetzung, Kommunikation, Körpersprache (motivational)
 - Konzentration, Gedankensteuerung (kognitiv)
 - Konfliktmanagement, Führungskompetenzen (sozial)

Coach the staff

- Reflexion eigener Handlungen
- Unterstützung in der Alltagsplanung
- Rollen- und Aufgabenklärung
- Trainings- und Wettkampfbeobachtung inkl. Analyse und Auswertung
- Mediator bei Konflikten innerhalb des Staffs



Beispiele aus dem Spitzensport

„Man muss immer wieder mentale Methoden anwenden, um immer wieder da zu sein.“

SERGE GNABRY



„Man kann seinen Bizeps trainieren. Man kann seinen Oberschenkel trainieren. Man kann seine Schnelligkeit trainieren. *Das allein nützt aber nichts, wenn man dabei vergisst, seinen Kopf zu trainieren. Dabei ist der entscheidend, im Fußball genauso wie in anderen Sportarten.*“

"Ich hatte große Probleme, meine Form wiederzufinden. Es dauerte eineinhalb Jahre, bis ich wieder so gut spielte wie vor der Verletzung. Das kostete unheimlich viel Arbeit", bekannte Piszczek.

Ein bekannter Sportpsychologe habe ihm mit der Bewältigung der Situation helfen müssen. "Das war eine sehr schwere Zeit. In meinem Alter ist mir das nicht leichtgefallen. Ich musste das alles im Kopf ordnen", so der frühere Berliner weiter.



Profil Janosch Daul

Grundqualifikationen

- Sportwissenschaftler (B.A.)
- Sportpsychologischer Experte (M.A., BISp-Liste)
- zertifizierter *Life Kinetik*-Trainer und *Life Kinetik*-Präventionstrainer

Derzeitiger beruflicher Status

- Sportpsychologischer Experte im Nachwuchs des Halleschen FC
- selbstständige, freiberufliche Tätigkeiten, primär in den Bereichen *Life Kinetik* und Sportpsychologie

Kontaktdaten

- Handy/WhatsApp: 0176/45619041
- Mail: janosch.daul@online.de
- Homepage: <https://www.die-sportpsychologen.de/janosch-daul/>



Ich würde mich sehr freuen, wenn ich die Weiterentwicklung Ihres Vereins durch eine qualitativ hochwertige Umsetzung eines zielgerichteten und an Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Rahmenbedingungen angepassten Angebots unterstützen könnte.

Falls Fragen zum Konzept, beispielsweise in Bezug auf organisatorische und preisliche Rahmenbedingungen und mögliche Finanzierungsmodelle auftreten sollten, stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Ich freue mich über eine positive Rückmeldung und verbleibe

mit sportlichen Grüßen,

Janosch Daul