

STUDIENBESCHREIBUNG

Sport-Mentaltraining (IST)





Heike Henkel, Weltmeisterin sowie Olympiasiegerin im Hochsprung, Dozentin und Absolventin der Weiterbildung „Sport-Mentaltraining“: „Mentalcoaching ist für mich eine absolute Herzensangelegenheit. Ich sehe hier ein ganz großes Potenzial, das noch viel zu wenig genutzt wird. Voraussetzung für langfristigen Erfolg – gerade in wichtigen Wettkämpfen – ist die mentale Stärke. Ich würde sagen, sie macht 50 Prozent einer erbrachten Leistung aus. Außerdem ist mentale Stärke nicht nur im Sport von Bedeutung, sondern auch im Berufsleben, wo Mitarbeitern immer mehr Leistung abverlangt wird. Bei der IST-Weiterbildung konnte ich mir die Arbeitszeit selbst einteilen und der zeitliche Rahmen war für mich attraktiver als ein Studium an einer normalen Hochschule. Die Studienhefte sind gut verständlich und in den Seminaren bekommt man fachlich fundiertes Wissen durch sehr gut ausgewählte Dozenten. Die IST-Weiterbildung hilft mir bei meiner Tätigkeit als Vortragsrednerin und Coach. Ich habe jetzt endlich den theoretischen Hintergrund, um meine eigenen Erfahrungen erklären und anderen Athleten vermitteln zu können. Auf diesem Weg habe ich erfahren, dass das, was ich im Laufe meiner Karriere angewendet habe, nicht nur irgendwelche Spinnereien waren, sondern Techniken, die sehr nützlich für die Umsetzung meiner antrainierten physischen Fertigkeiten waren und im entscheidenden Moment über Sieg oder Niederlage entschieden haben.“

Der Markt

Die mentale Stärke der Sportler gewinnt immer mehr an Bedeutung. So geht man schon länger davon aus, dass nicht allein die Physis zum Erreichen der Ziele genügt, sondern dass eine starke Psyche genauso wichtig ist, denn durch diese ist der Sportler erst in der Lage, sein volles sportliches Potenzial abzurufen. Schon Boris Becker sagte einst: „Der Sieg findet im Kopf statt“, also helfen Sie den Sportlern und Mannschaften bei der Leistungssteigerung durch Mentaltraining!

Man sagt, dass 50 % des Leistungsniveaus die mentale Stärke ausmachen. Durch das IST-Zertifikat verhelpen Sie Sportlern dazu, ihre Spitzenleistungen auf den Punkt abzurufen und Vorteile gegenüber anderen Konkurrenten zu generieren. Sie sind der Ansprechpartner dafür, wie die Sportler mit Drucksituationen umgehen können oder bauen sie nach einer Niederlage wieder auf. Außerdem stehen Sie den Sportlern bei Motivationslöchern oder Versagensängsten bei.

Die Weiterbildung vermittelt Ihnen spezielle Kenntnisse, damit Sie in diesem Wachstumsmarkt die Athleten fördern und unterstützen können. Sie begleiten die Sportler auf ihrem Weg an die Leistungsspitze und haben immer ein offenes Ohr für ihre mentalen Probleme.

Das notwendige Know-how wird Ihnen im Rahmen des Fernstudiums Sport-Mentaltraining in einer Kombination von Studienheften und Präsenzphasen vermittelt. Das Erlernen der theoretischen Grundlagen anhand von Studienheften bietet Ihnen eine größtmögliche örtliche und zeitliche Flexibilität. Das unerlässliche Praxiswissen erlernen Sie in den Präsenzphasen, in denen Sie anhand von Praxisprojekten und der Bearbeitung von Fallstudien erste Erfahrungen sammeln.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Mit einem Sport-Mentaltrainer-Abschluss des IST qualifizieren Sie sich für verantwortungsvolle Positionen in einem Arbeitsmarkt mit Perspektive. Als mögliche Tätigkeitsfelder können genannt werden:

Sportvereine

Das größte Tätigkeitsfeld sind sicherlich Sportvereine. Die höherklassigen Vereine stellen sich immer professioneller auf im Trainingsbereich. Neben Spezialisten im Athletik- bzw. physischen Bereich sind auch die Mentaltrainer eine wachsende Zielgruppe. Gerade, wenn es um darum geht, Athleten mit einem hohen Wettbewerbsdruck optimal zu unterstützen. Spezialwissen, das in der Form kaum den nötigen Raum findet bei den klassischen Trainerausbildungen, bietet somit durch den Mentaltrainer eine spannende Möglichkeit, umgesetzt zu werden.

Nachwuchsleistungszentren/Jugendfußball

Gerade im Übergangsbereich aus dem Jugend- zum Erwachsenenbereich stellt eine zielgerichtete Entwicklung der mentalen Stärke einen großen Entwicklungsschritt dar. Bereits zuvor sollte das Vorbereiten auf die verschiedensten Drucksituationen oder Motivationslöcher der individuellen Leistungsfähigkeit der Nachwuchsfußballer gut strukturiert ablaufen, damit den Jugendspielern ein guter Übergang ermöglicht werden kann. Die Nachwuchsleistungszentren der großen Vereine beschäftigen sich immer häufiger mit dem Einstellen von Mentaltrainern.

Spielervermittler/Agenturen

Um ihre Spieler bestmöglich zu entwickeln, beschäftigen große Spieleragenturen neben Spezialisten für diverse athletische Bereiche auch Trainer für die mentale Stärke der Spieler. Diese arbeiten individuell und zielgerichtet mit Spielern, um sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Studienübersicht

Das IST-Studieninstitut bietet die 6-monatige Weiterbildung Sport-Mentaltraining in Form eines staatlich geprüften und in der Zulassung befindenden Fernstudiums mit vier Studienheften und zwei Präsenzphasen an. Diese Unterrichtsform bringt Ihnen viele Vorteile:



Das Studienmaterial und die Konzeption dieser Weiterbildung wurden von der zuständigen staatlichen Stelle (Zentralstelle für Fernunterricht in Köln, www.zfu.de) überprüft und zugelassen. Das Fernstudium bietet Ihnen die Möglichkeit, die Weiterbildung problemlos berufsbegleitend oder neben dem Leistungssport durchzuführen und die meiste Zeit orts- und zeitunabhängig zu lernen.

Der Versand der Studienhefte erfolgt modular, d. h., Sie erhalten die Studienhefte „paketweise“ und können sich so Ihre Lernzeit noch freier einteilen. Des Weiteren stellen wir Ihnen die Studienmaterialien zusätzlich zu den gebundenen Studienheften in Ihrem Online-Campus als PDF-Dokumente zur Verfügung, sodass Sie sich diese auf Wunsch herunterladen und dann jederzeit an Ihrem Computer ansehen bzw. ausdrucken können. Die Teilnehmer, die das gesamte Studium onlinegestützt durchführen möchten, d. h. auf gedruckte Studienhefte verzichten, erhalten eine Ermäßigung von 5 % auf die Studiengebühren.

Idealverlauf	Versandmonat	Studienheft	Präsenzphase*	OV
1	1	Grundlagen der Sportpsychologie		
2	2	Mentaltraining im Sport		
3	2		Mentaltraining im Mannschafts- und Individualsport	Besonderheiten des Mentaltrainings im Leistungssport
4	2	Teamcoaching		
5	2	Basisregulation & Imagination		
6			Grundlagen des mentalen Trainings	

*Es stehen Ihnen frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.

Studienhefte

Studienheft 1

Grundlagen der Sportpsychologie

- Sportpsychologische Methoden
- Motivation und Selbstvertrauen im Sport
- Die Bedeutung für die sportliche Leistung
- Trainer/Athlet Interaktion
- Zuschauerverhalten

Studienheft 2

Mentaltraining im Sport

- Methoden
- Übungen
- Techniken
- Wirksamkeit

Studienheft 3**Teamcoaching**

- Grundlagen des erfolgreichen Teamcoachings
- Definition von einem Team
- Teamgeist
- Maßnahmen zur Teambildung
- Trainer als Coach
- Gestaltung der Teambesprechung

Studienheft 4**Basisregulation & Imagination**

- Optimierung psychomotorischer Prozesse
- Prozessregulation
- Kontrolle der psycho-vegetativen Prozesse
- Bewegungsregulation

Präsenzphasen

Der begleitende Unterricht besteht aus zwei 2-tägigen Präsenzphasen. Die Präsenzphasen geben den Teilnehmern die Möglichkeit, den Inhalt der Studienhefte zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren.

Es ist für uns selbstverständlich, dass die Präsenzphasen von praxiserfahrenen Dozenten durchgeführt werden, die über ein fundiertes Wissen in den verschiedenen Themenbereichen sowie langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung verfügen. Das Thema der Präsenzphase wird im Folgenden kurz vorgestellt:

Präsenzphase 1**Mentaltraining im Mannschafts- und Individualsport**

- Optimierte Training
- Leistungssteigerung durch Psychologie
- Coaching von Einzelpersonen und Gruppen

Präsenzphase 2**Grundlagen des mentalen Trainings inkl. Prüfung!**

- Pädagogische und didaktische Grundlagen
- Gesprächstraining
- Rhetorik
- Praktische Anwendungsbeispiele

Online-Vorlesungen

In der **Online-/Videovorlesung** gibt die Branchenexpertin aus dem Bereich des Sport-Mentaltrainings einen Einblick in die Arbeitswelt eines „Mentaltrainers“ im Leistungssport.

Das Ziel dieses Tools ist es, den Teilnehmern die Heterogenität der Arbeitswelt eines Mentaltrainers zu verdeutlichen und die Vielfalt, aber auch die unterschiedlichen Anforderungen der Praxis näher zu bringen. Durch den Einblick, den Praxisexperten aus dem Sport geben, werden die Teilnehmer auf die kommenden Inhalte ideal vorbereitet und auf die Arbeit im Leistungssport „eingestimmt“.

Prüfungen

Im Laufe der Weiterbildung stehen verschiedene Möglichkeiten der individuellen Lernkontrolle zur Verfügung, zudem sind einzelne Prüfungsleistungen abzulegen.

Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich werden in jedem Studienheft am Ende eines jeden Kapitels Lernkontrollfragen gestellt, die sich auf den vorangegangenen Text beziehen. Die Antworten zu diesen Fragen finden Sie immer am Ende des Heftes. Somit haben Sie die Möglichkeit, Ihren Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Einsendearbeiten

Im Rahmen Ihrer Weiterbildung schreiben Sie zwei Einsendearbeiten, die von den IST-Tutoren korrigiert werden. Bei den Einsendearbeiten handelt es sich um 10-15 offene Fragen zu Themenbereichen der verschiedenen Lehrhefte. Sie bearbeiten die Aufgaben eigenständig direkt im Online-Campus und können die Arbeit auch direkt dort zwischenspeichern und überarbeiten. Sobald Sie mit allen Aufgaben durch sind, können Sie die Arbeit zur Korrektur freigeben und erhalten die Arbeit korrigiert, kommentiert und benotet zurück! Wir empfehlen Ihnen die regelmäßige Bearbeitung der Einsendearbeiten.

Im Folgenden bekommen Sie eine Übersicht über die Themengebiete der einzelnen Einsendearbeiten:

Einsendearbeit 1	Einsendearbeit 2
<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Sportpsychologie • Mentaltraining im Sport 	<ul style="list-style-type: none"> • Teamcoaching • Basisregulation und Imagination

Abschlussprüfung

Am Ende Ihrer Weiterbildung legen Sie eine Abschlussprüfung ab, die aus einem kurzen Multiple Choice Test, der die einzelnen Themenbereiche beinhaltet und einer praktischen Prüfung besteht. Die Abschlussprüfung wird durch das IST-Studieninstitut terminiert und findet am Standort in Düsseldorf statt.

Die Abschlussprüfung für das Studium „Sport- Mentaltraining (IST)“ umfasst folgende Inhalte:

Prüfungsleistung	Prüfungsinhalte
MC-Test	Fragen zu den Studienheften
Praktische Prüfung	Durchführung einer Trainingseinheit mit einer Teilnehmergruppe

Studienabschluss

Nach erfolgreichem Abschluss des Fernstudiums erhalten Sie das IST-Zertifikat:

Sport-Mentaltrainerin (IST)
oder
Sport-Mentaltrainer (IST)

Wir sind für Sie da!

Während der gesamten Dauer Ihres Fernstudiums steht Ihnen das Team der IST-Studienberatung für Fragen zum Aufbau, zum Ablauf und zur Organisation Ihrer Weiterbildung zur Verfügung.

Wir informieren Sie frühzeitig über die Termine Ihrer Präsenzphasen und laden Sie zu jeder Präsenzphase mit einem persönlichen Schreiben unter Angabe der genauen Zeiten sowie der Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten ein. Bei den Präsenzphasen stehen Ihnen immer persönliche Ansprechpartner des IST zur Verfügung, die Ihnen alle Fragen rund um Ihr Fernstudium beantworten und Ihnen zusätzliche Informationen geben.

Für alle fachlichen Fragen zu Ihren Studienmaterialien oder Präsenzphasenthemen steht Ihnen unser Beratungsteam für den Fachbereich Sport & Management zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns deutschlandweit kostenlos unter 0800 478 08 00 oder per Mail unter sport@ist.de.

Auch im Anschluss an Ihr Fernstudium kümmern wir uns weiter um Sie:

Mithilfe der IST-Jobbörse www.joborama.de können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Sport, Fitness, Wellness und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen, indem Sie Ihr individuelles Qualifikationsprofil kostenlos einstellen und so interessierten Arbeitgebern zugänglich machen.

Unser monatlicher **Online-Newsletter**, der Ihnen per E-Mail zugeschickt wird, enthält aktuelle Informationen zu Entwicklungen der Branche, zu Messen und Ausstellungen sowie zu neuen IST-Angeboten.

Über den Besuch der **IST-Aufbaumodule** haben Absolventen die Möglichkeit, Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen (verkürzte Studiendauer, ermäßigte Preise) zu erwerben, um sich so in ihrem jeweiligen Fachbereich zu spezialisieren. Zum anderen gibt es für alle, die bereits eine Weiterbildung beim IST belegt haben und sich für ein weiteres IST-Angebot entscheiden, einen **Treue-Rabatt**.