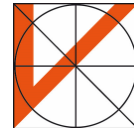


Hochschule Vechta - Universität -



Hochschule Vechta · Postfach 1553 · D-49364 Vechta

Institut für Soziale Arbeit, Bildungs- und Sportwissenschaften (ISBS)

Univ.-Prof. Dr. Martin K.W. Schweer

Lehrstuhl für Päd. Psychologie

***Challenges* – Arbeitsstelle für Sportpsychologische Beratung und Betreuung**

Zentrum für Vertrauensforschung (ZfV)

Dienstgebäude: Burgstr. 18
Postanschrift: Driverstraße 22
49377 Vechta

Telefon: (04441) 15 – 534
Sekretariat: 15 – 2 52
Fax: 15 – 4 53

e-mail:
martin.schweer@uni-vechta.de

Ihre Nachricht, Ihr Zeichen:

Mein Zeichen:

Durchwahl:

Datum: Vechta, im Juni 2009

Sehr geehrte Frau Vorsitzende, sehr geehrter Herr Vorsitzender,

als Tennissportler kennen Sie möglicherweise auch das Gefühl, sich im Training optimal vorbereitet zu haben - es dann jedoch im Wettkampf nicht immer schaffen, die bestmögliche Leistung abzurufen. Gerade auch in der Einzelsportart Tennis entscheiden neben den technischen Fertigkeiten und der physischen Konstitution in hohem Maße der Kopf über Sieg und Niederlage. Immer mehr Aufmerksamkeit wird von daher den mentalen Faktoren geschenkt: Wie kann ich mit dem Leistungsdruck im Wettkampf positiv umgehen und meine optimale Stärke zeigen? Bin ich ein selbstbewusster oder eher ängstlicher Spielertyp? Welche Strategien gibt es, sich effektiv auf ein Match vorzubereiten? Welche Rituale sind im Wettkampf besonders sinnvoll? An welche Stellen spielt mir die Psyche einen Streich und hemmt meine Leistung? Wie gehe ich mit besonders kritischen Situationen um, bspw. im Tie-Break?

Um die eigene mentale Fitness zu verbessern ist es wichtig, sich mit den eigenen Stärken, aber auch den eigenen Schwächen auseinanderzusetzen und Eigenverantwortlichkeit auf dem Platz zu erlernen. Ein von mir verfasstes Buch richtet sich von daher an alle aktiven Tennisspieler/innen, die ihre mentale Fitness verbessern wollen - egal, ob sie im Hochleistungsbereich, im Leistungsbereich oder aber im Freizeitbereich Tennis spielen.

Das hier vorgestellte Programm versucht, die entscheidenden Aspekte praxisnah, anwenderfreundlich und verständlich auf den Punkt zu bringen. Es basiert auf den Ergebnissen wissenschaftlicher empirischer Forschung, auf eine fachwissenschaftliche Diskussion wird hier aber bewusst verzichtet und stattdessen auf den Literaturanhang für den interessierten Leserkreis verwiesen.

Anbei erhalten Sie einen Flyer, den Sie bei Interesse freundlicherweise weiter verbreiten. Auch besteht die Möglichkeit, gezielte Informationsveranstaltungen für interessierte Spieler/innen, Trainer/innen und Eltern zu organisieren. Kommen Sie dafür gerne auf mich zu.

Für weitere Rückfragen stehe ich Ihnen darüber hinaus gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen

(Univ.-Prof. Dr. Martin K.W. Schweer)

Informationen zur Person:

- ❖ Geb. 1964
- ❖ 1988 Diplom-Psychologe
- ❖ 1990 Promotion an der Ruhr-Universität Bochum
- ❖ 1995 Habilitation an der Ruhr-Universität Bochum
- ❖ Seit 1998 Inhaber des *Lehrstuhls für Pädagogische Psychologie* an der Hochschule Vechta - Universität, Leiter des dortigen *Zentrums für Vertrauensforschung (ZfV)* und der *Arbeitsstelle für sportpsychologische Beratung und Betreuung Challenges*.
- ❖ Ca. 200 Publikationen, *langjährige praktische Erfahrung in der Beratung und Betreuung von Leistungs- und Hochleistungssportler/innen in den Schwerpunktsportarten Tennis, Golf, Fußball, Reitsport* sowie in der Unternehmens- und Führungskräfteberatung. Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp).



Weitere Informationen finden Sie zudem auf den Homepages:

www.challenges.uni-vechta.de

www.schweer-info.de

www.psych.uni-vechta.de