



Fortbildungslehrgang Bereich Visual- & Kognitionstraining

## Modul 1: Visuelle und kognitive Leistungsfähigkeit im Sport

<b>Termin</b>	20.02.2021
<b>Dauer   Zeitplan</b>	14:30 – 17:00 Uhr Auftakt der dreiteiligen Fortbildungsreihe
<b>Veranstalter</b>	Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf
<b>Lehrgangsleitung</b>	Stefanie Hennigfeld
<b>Veranstaltungsort</b>	Digital via Windows Teams
<b>Beschreibung</b>	<p>Themenschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Essentielle visuelle Fähigkeiten in den verschiedenen Disziplinen des Modernen Fünfkampfs</li><li>• Defizite im visuellen System und Einschränkung in der sportlichen Performance</li><li>• Tests</li><li>• Übungen zur Verbesserung der visuellen Fähigkeiten</li><li>• Was ist Kognition und die Bedeutung der Exekutive Funktionen im Leistungssport</li></ul> <p>Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebestätigung über 3 UE (1 UE = 45 Min.), die zur Verlängerung von Trainer B- und Trainer A-Lizenzen Moderner Fünfkampf Leistungssport anerkannt wird. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, zwischen den Modulen konkrete Aufgaben zu bearbeiten, deren Bearbeitung mit einer der Aufgabenstellung entsprechenden Anzahl an UE bewertet wird.</p>
<b>Sonstiges</b>	<p>Die Teilnehmenden sind verantwortlich für die Bereitstellung der entsprechenden technischen Voraussetzungen auf ihrem Computer. Die Zusendung der Zugangsdaten erfolgt nach Anmeldung.</p> <p>Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden bzw. deren gesetzliche Vertreter mit der Veröffentlichung ihrer personenbezogenen Daten und von Fotos – auch im Internet – einverstanden, soweit sie nicht schriftlich widersprechen. Einer Veröffentlichung der o.g. Daten auf nationaler und internationaler Ebene ohne Anspruch auf Vergütung wird zugestimmt.</p>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	<p>* Trainer B- und Trainer A-Lizenz * Diplomtrainer (oder vergleichbarer Abschluss) * Interessierte anderer Lizenzstufen auf schriftlichen Antrag an <a href="mailto:susanne.wiedemann@dvmf.de">susanne.wiedemann@dvmf.de</a></p>
<b>Teilnahmegebühr</b>	keine
<b>Anmeldung an</b>	<a href="mailto:susanne.wiedemann@dvmf.de">susanne.wiedemann@dvmf.de</a> (unter Angabe der kompletten Kontaktdaten inkl. Geburtsdatum)
<b>Anmeldeschluss</b>	12. Februar 2021, 17:00 Uhr

**Stefanie Hennigfeld**

Inhaberin DynamicEye

Visual- und Kognitionstrainerin

Mein Wahlspruch: Sehen – Denken – Handeln!

[stefanie@dynamic-eye.de](mailto:stefanie@dynamic-eye.de)

+49-170-4546455

[www.dynamic-eye.de](http://www.dynamic-eye.de)



Mein Name ist Stefanie Hennigfeld und ich bin begeisterte Visual- und Kognitionstrainerin. Seit 2005 arbeite ich im Individual- und Gruppentraining in den verschiedensten Bereichen, in denen das visuelle System und die Kognition eine Rolle spielen (Sport, Schule, betriebliches Gesundheitsmanagements, Reha). Als Inhaberin von [DynamicEye](http://www.dynamic-eye.de) arbeite ich mit Athlet\*innen aller Sportarten in der Diagnostik und zur Verbesserung der visuellen und kognitiven Fähigkeiten, die die sportliche Leistungssteigerung unterstützen und begleiten. Die neuropsychologische Rehabilitation z.B. nach Gehirnerschütterung ist eine weitere Säule des Visualtrainings ebenso die Aus- und Fortbildung von Visual- & Kognitionstrainern.

Meine Arbeit ist mir eine Herzensangelegenheit, denn dieser Beruf ist nicht nur außerordentlich interessant und breitgefächert, sondern vor allem in unserer heutigen digitalen Welt äußerst wichtig. Gemeinsam mit dem über Jahre entstandenen Trainernetzwerk können wir nahezu flächendeckend im deutschsprachigen Raum Seminare, Screenings und Trainings zur Prävention visuell bedingter Überlastungserscheinungen oder zur Optimierung der visuellen Wahrnehmung anbieten.

Damit ich mich gut auf Sie einstellen kann, möchte ich Sie vorbereitend auf das erste Modul bitten, mir die nachfolgenden Fragen zu beantworten:

- (1) Welche visuellen Fähigkeiten kennen Sie und welche haben für Sie eine Bedeutung im Modernen Fünfkampf?
- (2) Haben Sie sich schon intensiver mit SportsVision oder Neuroathletik beschäftigt?
- (3) Haben Sie eine Fortbildung dazu gemacht?
- (4) Vermitteln Sie im Training Blickstrategien (z.B. wo soll der Sportler hinschauen, was sind die Gründe für ein gutes oder schlechtes Timing?)
- (5) Welche Herausforderungen sehen Sie in der (exzessiven) Nutzung von digitalen Medien?
- (6) Kennen Sie die Brockschnur?

Herzlichen Dank für eine Beantwortung via E-Mail an [stefanie@dynamic-eye.de](mailto:stefanie@dynamic-eye.de) bis zum **15. Februar 2021**.

Ihre



Stefanie Hennigfeld



## VORLÄUFIGER ZEITPLAN

Zeit	Inhalte / Thema	Lernziel
14:30-15:05	<b><u>Einführung und Auswertung der Fragen</u></b> Kennenlernen, Auswertung der Fragen, Einblicke in die Praxis.	Was ist Visual- und Kognitionstraining? Was sind visuelle Fähigkeiten und welche Bedeutung haben sie im Sport?
15:05-15:15 35' + 10' = 45' (1 UE)	<b>Fragen und allgemeiner Austausch zu diesem Thema</b>	
15:15-15:20	<b>Pause</b>	
15:20-15:55	<b><u>SportsVision</u></b> Zusammenhang zwischen Einschränkung im visuellen System und sportliche Leistung	Selbsterfahrung zu bestimmten visuellen Fähigkeiten, Erlernen einiger Tests und Übungen
15:55-16:05 35' + 10' = 45' (1 UE)	<b>Fragen und allgemeiner Austausch zu diesem Thema</b>	
16:05-16:10	<b>Pause</b>	
16:10-16:45	<b><u>Exekutive Funktionen</u></b> Bedeutung kognitiver Fähigkeiten und Bestandteile der Exekutiven Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Inhibition, kognitive Flexibilität)	Steigerung der Impulskontrolle und Handlungsschnelligkeit und Umgang mit Frustration
16:45-16:55 35' + 10' = 45' (1 UE)	<b>Fragen und allgemeiner Austausch zu diesem Thema</b>  <b><u>Zusammenfassung und Abschluss</u></b>	