

Herzlich Willkommen zum
Ausbildungsteil

Mental-Training

Suat Ulusoy, Dipl. Mentaltrainer

suat.ulusoy@gmx.ch

www.sportmentaltraining.info / www.tennismentaltraining.ch



Olympische Spiele 2008 in Peking

Finale im Kleinkaliber Dreistellungskampf der Herren

Matthew Emmons brillante Serie vor dem letzten Schuss:

9.7 10.2 10.5 10.1 10.5 10.0 10.1 10.0 9.8

und vor dem vermeintlich sicheren Gewinn der Goldmedaille...

Letzter Schuss:

4,4

Wie 2004 in Athen hatte Matthew Emmonds
mit dem letzten Schuss Gold verspielt

SSV/FST
Wettkampfscheibe
Cible de compétition

554118



Kroner Print AG, 5600 Lenzburg, Switzerland - kronarchivboodig - item no. 700.01



Leistung im Sport als Produkt verschiedener Faktoren





Konstruktives Denken

Gesunde Einstellung zum
Wettkampf

Energiemanagement

Umgang mit Fehlern und
Niederlagen

Mentale Stärke

Selbstvertrauen

Umgang mit Druck

Eigenmotivation

Teamspirit

Konzentrationsfähigkeit

Konstruktives Denken

*„Du bist heute das Ergebnis dessen,
was Du gestern gedacht hast“*

(Buddha)



Break Points Won

	HAAS	2/10	20%	IBM
	DAVYDENKO	4/5	80%	

Official Australian Open Sponsor

Übungen für Gedankenkontrolle/Gedankensteuerung

- 1 Minute lang die eigenen Gedanken beobachten
- 1 Minute lang den eigenen Atem beobachten
- 1 Minute lang eine bestimmte Affirmation ins Bewusstsein nehmen (z.B. Ich bin eine gute Schützin/ein guter Schütze; Ich vertraue meinen Fähigkeiten; Ich bin ganz im Hier und Jetzt)

Konzentration

*„Konzentration ist die
Beschränkung auf das Wesentliche“*

(Thomas Scherz)

Übungen zur Konzentration:

- Gegenstand beobachten
- Schritte zählen
- Konzentrationsfallen: interne vs. externe (in kleinen Gruppen, 2 – 3 Personen, besprechen)
- Ritual als wirkungsvolles Mittel für Konzentration

Umgang mit Fehlern und Niederlagen

"Erfolg ist ein Gesetz der Serie, und Misserfolge sind Zwischenergebnisse. Wer weitermacht, kann gar nicht verhindern, dass er irgendwann auch Erfolg hat."

(Thomas A. Edison)



CHN  C ZHANG JINGJING
SERIES 5    HITS 3



SRF

SUI  H HEIDI DIETHELM GERBER
SERIES 5    HITS 3

Visualisieren

«Jedesmal, wenn ich mir meinen Erfolg vor meinem geistigen Auge vorstelle, kommt er leichter zu mir»

(Liah Kraft Macoy)



Zentral beim Visualisieren:

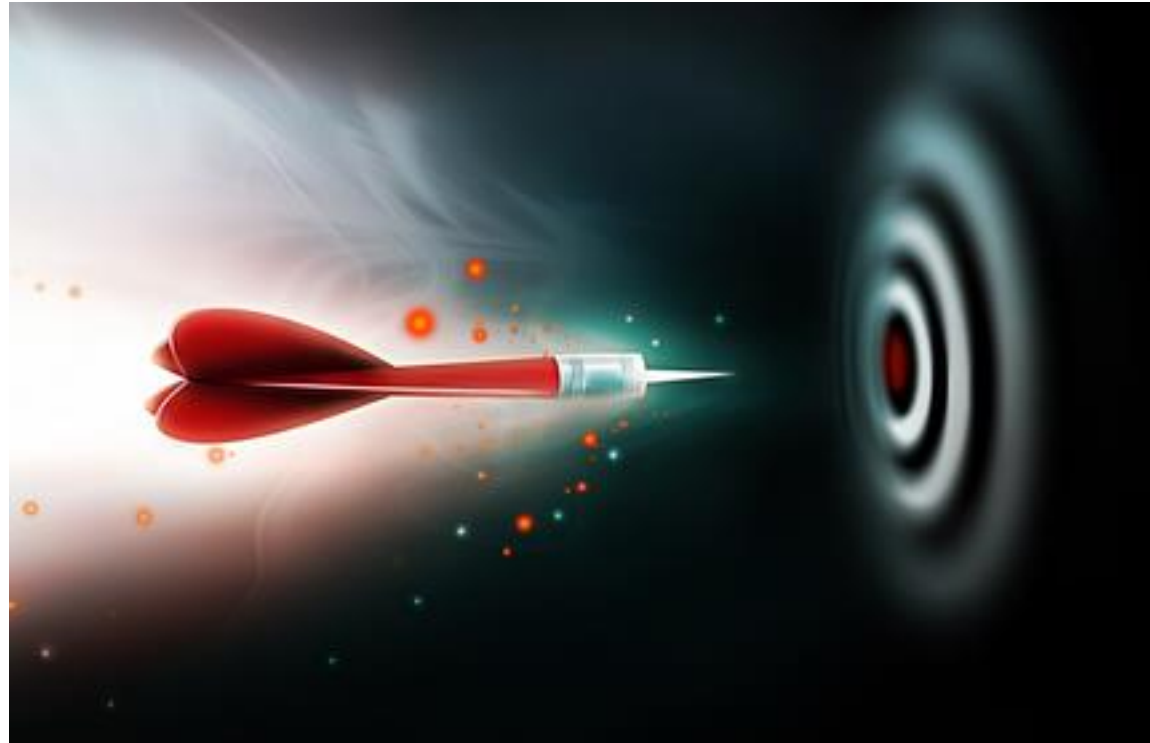
- Möglichst im entspannten Zustand
- Möglichst alle Sinne einbeziehen

Übung: Zielscheibe; Sportgerät; Abgabe eines Schusses, der im Zentrum landet; den Druckpunkt fühlen

Mental-Training:

- Training bedeutet eine gewisse Regelmässigkeit
- Es ist ein Prozess, der nicht linear abläuft
- Individueller Weg

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit
und für die Zukunft viele...



Weiterführende Literatur:

- James E. Loehr: Mental-Training für Sport, Beruf und Ausbildung
- Suat Ulusoy: Mental Stärke im Sport – Der Weg zur sportlichen Bestleistung (E-Book)
- Joseph Murphy: Die Macht Ihres Unterbewusstseins

Links zu den Videos:

Interview mit Heidi Diethelm-Gerber: <https://www.youtube.com/watch?v=FeC-47xMR7A&index=2&list=FLyAd9tgi9MG-JVH8jswNBwg&t=304s>

Tommy Haas Selbstgespräch: <https://www.youtube.com/watch?v=8gQ2NhteF44&index=1&list=FLyAd9tgi9MG-JVH8jswNBwg>

Visualisierung am Beispiel einer Kunstturnerin: leider auf Youtube nicht mehr verfügbar