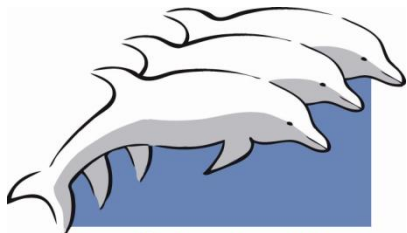




“Mentaltraining zur
Leistungssteigerung
beim ... Boule”



Profi-ler Institut
für professionelle Entwicklung
Leitung: Horst E. Bertsch

Motiv8 yourself
Horst Bertsch, 2011

74632 Neuenstein
0049-7942-941200



Mental Training:

Was ist das?

Was kann ich machen?

Wer sollte es tun??

Wann sollten wir es
anwenden?



Was erwartet Euch hier:

- Allgemeine Theorie
- Was Psychologie praktisch bedeutet
- Wie kann ich mir den Spass erhalten?
- die Grundlagen des MT
- Herausfinden, was Leistungsfähigkeit steigert
- Voneinander lernen

Lernplan

Top	Min	Kernbotschaft	Übung
Einleitung	6 mins	So läuft's	Verständnis, Vereinbarung
Grundregeln	6 mins	Schlüsselfertigkeiten Wer bestimmt die Regeln?	Erarbeiten flip
Intro in mental training	8 mins	Was ist's, warum wir? Wer braucht's, Wann einsetzen	Brainstorming, Briefumschlag- Übung gegenseitige Post
Hochleistung erfordert in 5 Bereichen Entwicklung	10 mins	Technisch, taktisch, körperlich, psychologisch, lifestyle, Haltung	Wo stehe ich von 0 bis 100 und was meine ich damit

Lernplan

Top	Time Mins	Kernbotschaft	Übung
FUNDamentals of mental Training	10	Einblick in alle Bereiche	Nachfragen, vergegenwärtigen
Zielsetzungen	12	Compass, mit was alles anfängt, ritualisieren, gewinnen wollen ist nicht genug, spezifisch	Reflektiere deine unterschiedlichen Zielsetzungen, Visualisierung fp
Freude	14	Was macht alles Laune, WHY WE STARTED TO PLAY	Hau rein, scherze, Herzensangelegenheit warum?
Pause machen/ Abschalten, nicht festbeissen	10	Was macht dir noch Spass ausser Boule, warum, was genau, wie	Drink and talk
Selbstvertrauen	10	Definition, Wie verfügbar machen, abrufen, beste Seiten, angemessene Ermutigungen, wie find ich im Stress positives und wehre mich gegen negative innere Gedanken	schnipp

Lernplan

Top	Time Mins	Kernbotschaft	Übung
Konzentration	10	Sich hoch und runter fahren auf inneres Kommando. Wann? Kollegiale Hilfe/ Ausstrahlung: wir gewinnen 60% wegen Ausstrahlung und innerer Haltung, Körperkonditionierung	Ausstrahlung, Partnerübung
Schnellentspannung	10	Wann? Wie? RITUAL, Atmung	Jacobsens
Positive Vorstellung	14	warum? wie? Regeln, flight simulator	Zitrone
Kommunikation mit dem Gegner	8	Was darf er sehen, welche Wirkung macht was? Zu was verhilft ihm/mir das?	Techniken und Ideensammeln ethics
Diskussion	10	Zusammenfassen, Aussprache Q and A	

Ein perfekt vorbereiteter(s) Spieler(team) hat folgende Attribute:

Technisch	Taktisch	Körperlich-seelische Kompetenzen	Geistige Fertigkeiten cleverness	Lifestyle and Personal
FUN-damentals Bewegungsabläufe	Taktisches Grundverständnis	Ausdauer, Stehvermögen	Vereinbarung Wettkampfgrösse	Ambition und Genuss -Balance
Die Fähigkeit, unter Druck ganz da zu sein	Fähigkeit, Spiel zu kontrollieren	Tempovariation	Selbstvertrauen Kontrolle	Ernährung
Bilaterale Symmetrie	Räumliche Wahrnehmung+ Vorstellungskraft	Stability/ balance	<u>Motivation</u> <u>Ability to visualise</u> <u>and effectively</u>	Trinken
Alle Grundfähigkeiten optimiert	Team Strategie	Viele spielerische Wahlmöglichkeiten	Hard Working	Schlafgewohnhei ten
Spielerische Tricks unter druck abrufen können	Positional Achtsamkeit, Pausen, Absprachen	Stärke/ Energie	Innere und zwischenmenschliche Eingespieldtheit	Soziale Bedürfnisse
Hohe Genauigkeit niedrige Anspannung	Unter Druck taktische Überlegungen noch einsetzen	Beweglichkeit	Glaube	Good Balance in all aspects of life
Kreativität	Mut	Agilität	Konzentration	Selbstdisziplin

Wie gut sind wir als Doublette/Triplette/ Einzelner aufgestellt?





The FUN-damentals of Mental training

- Confidence Selbstvertrauen
 - Composure Gelassenheit
 - Communication Gesprächskultur
 - Commitment Vereinbarungen
 - Competitive greatness
Wettbewerbsgrösse
 - Control Kontrolle
 - Concentration Konzentration
 - = 7 c's

 - Der Gegner in dir
 - Der Gegner an deiner Seite
 - Der Gegner dir gegenüber
- Zielsetzung
 - Entspannung
 - Positive Vorstellung future
pacing, body anchor
 - Belastbarkeit
 - Glaube in einem Selbst
 - Intensität
 - innere Haltung
 - Angststeuerung
 - Selbstmotivation
 - inneres Selbstgespräch
 - Unbefangene Freude
 - Planungsfähigkeit

Wie willst du wann auf ihn wirken?



Zielsetzung gedanklich/intuitiv + körpergefühlsmässig

- “always start with the end in mind” wie solls ausgehen,
- Hab ein Ziel für die Saison, den Spieltag; den Gegner, die Begegnung, die Aufnahme
- Achte auf den “process of success” wie tue ichs erfolgreich
- Momentanes inneres Gleichgewicht, Performance
Prozessziele (Gelassenheit, innerer Ablauf der Handlung, Leere und Absichtslosigkeit), Ritual: over the top:
Schildmütze rumdrehn, dann bin ich wie mein Truck
- Die Ziele des Teams
- Die Ziele des Einzelnen
- Übermotivation erhöht die innere Aufgeregtheit, lieber Ruhe, Sammlung, Bewegungsablauf mental, future pacing und Leere



Freude und Spass, vergessen oder reel?

- Wieso hab ich Boule angefangen
- Was ist alles geil dran
- Was waren meine Schlüsselmomente
- Was sind meine emotionalen Dämpfer/ k.o. Erfahrungen?



Wie Selbstvertrauen herstellen:

- Einfach die Fähigkeit, an das zu denken und sich gut vorzustellen, was eintreffen soll
- Lack of confidence is the opposite:
- Wie bring ich mich hoch zielgenau
- Was sind gute innere Ermutigungssätze
- Die Seele kennt keine Verneinung
- Finde Härte in den Wendepunkten
- Kontrollierte Gedanken und Verbot von Torpedos
- Schreie Ermutigungen und flüstere Kritik



Sammlung/Konzentration:

- “Concentration’s like a shower. You don’t turn it on until you bathe ... You don’t walk out of the shower and leave it running. You turn it off, you turn it on ... It has to be fresh and ready when you need it”

(Garry Sobers, 2002)

- Haken und Lollies, was hält dich ab, dich in den wesentlichen Momenten zu sammeln, innerlich und äußerlich?
- Konzentrier dich auf dein Ziel-Gefühl im Handlungsmoment
- Konzentrier dich, wenn du´s musst
- Benutze Körperanker (NLP)
- Konzentrier dich auf den Vorgang und die leere
- Konzentration braucht es nicht 7 Tage 24 Std.



Entspannung

- In der Woche vorm Spiel ruhe finden
- Wie bleibt der Spüelführer ruhig?
- Am Leistungstag entspannen
- “Relax and play ball” im Moment
- Atmung tief in den Bauch
- Die Hinterleute, was tun die für Ruhe?
- Musik
- Jacobsen’s progressive muscular relaxation
- Wenn du zuviel redest, gibst du dem anderen das Gefühl, er ist nicht in Ordnung
- “the computer is programmed”



Positive Vorstellung + Kommunikation

- Entspannt unds an einem ruhigen Platz im Vorfeld (Jacobsen's technique)
- Wie vor Ort?
- hören, sehen, riechen spüren zur Entspannung
- Innere Bilder und Atmung
- "es spielt mich"... Zielstarren, atmen, loslassen, erst sich, dann die Absicht, dann die Kugel
- Gefühlsregulation
- Match simulator
- Do's und do'nt mit Partner vereinbaren

Wie wirke ich auf mich ein?
Wie auf meinen Gegner?
Wie auf meine(n) Mitspieler ?

Was gehört da alles dazu?

Michael Jordan, Muhammed Ali und DU

“nicht die Talente des Sportlers führen zum Erfolg, sondern was sie mit ihrem Talenten anfangen. Die innere Haltung des Athleten begrenzen seine Talente!”

The modern tour is not won in any one domain. It is a **kaleidoscope of small things made perfect.**
In terms of the Tour De France ,
Armstrong is the **GOD OF THE SMALL THINGS**”

- “Der Kampf wird gewonnen oder verloren ganz ohne Zeugen..... hinter den Linien, im Training, und draussen im Leben, lange bevor ich hier im Rampenlicht stehe.”

“Ich habe immer und immer wieder in meinem Leben verloren und das ist der Grund, warum ich jetzt gewinne”.

