

Sport-Mentaltraining

by

Dr. Celeste Fabrie und Alexander Schauss

Zitate:

Wenn du die Umstände nicht ändern kannst, dann ändere dich.

Unbekannt



http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=c5G908hxzl8#!



Was ist Sport-Mentaltraining?

Einfache Erklärung!



GRUNDSÄTZLICHES

Sport-Mentaltraining setzt sich zusammen aus den Worten

Mental = geistig, den Geist, oder das Denken betreffend, zum Geist gehörig

+

Training = leistungssteigerndes, leistungserhaltendes, zielorientiertes Üben

Mentaltraining ist somit eine Geisteshaltung die täglich trainiert werden muss.

Es ist eine erprobte Methode unser Energiepotential optimal einzusetzen.

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst indem du deine Geisteshaltung änderst.“

Albert Schweitzer (14.01.1875-04.09.1965), dtsh. Arzt



Die Anwendungsfelder im Sportmentaltraining

- Sport-Mentaltraining zur Verbesserung von Technik und Taktik
- Sport-Mentaltraining um die Siegermentalität zu entwickeln
- Sport-Mentaltraining, um in einen "State of Excellence" zu gelangen.
- Sport-Mentaltraining zum Abbau von Wettkampfblockaden



Siege und Niederlagen werden im Kopf entschieden!

Ziele, Herausforderungen, Leistungs- und Erwartungsdruck erfolgreich bewältigen.

Sport-Mentaltraining ist die bewusste Aktivierung und Stimulanz der Selbststeuerung von Gedanken-, Gefühls-, Handlungs- und Reaktionsprozessen.

Dass mentale Aspekte im Wettkampfsport eine große Rolle spielen, ist schon lange bekannt. Mittlerweile stehen eine ganze Reihe von wissenschaftlich überprüften Mentaltechniken zur Verfügung.

Sport-Mentaltraining und Sport-Mentalcoaching ist so aufgebaut, dass es für Spitzen- und Hobbysportler einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess gewährleistet und den Weg für Bestleistungen im Sport ermöglicht.



Die Anwendungsfelder im Sportmentaltraining

- Sport-Mentaltraining zur Verbesserung von Technik und Taktik
- Sport-Mentaltraining um die Siegermentalität zu entwickeln
- Sport-Mentaltraining, um in einen "State of Excellence" zu gelangen.
- Sport-Mentaltraining zum Abbau von Wettkampfblockaden

<http://www.youtube.com/watch?v=w39- rauFSk>