

---

# Mission EdS Schulabgänger

Montag, 12. August 2019

---

## Life Skills

*„Am Anfang steht das Ende“*

### Persönlichkeitsebene

#### Mündiger Athlet

- i. Eigenverantwortliches Handeln und Tun
- ii. Kritikfähigkeit
- iii. Reflektion eigener Handlungen, sowie Konsequenzen
- iv. Bewusstsein über Leistungssportanforderungen
- v. Bewusstsein über eigene Bedürfnisse

#### Teamfähigkeit

- vi. Lernen zu führen
- vii. Soziale Kompetenzen
  - 1. Rücksicht auf Bedürfnisse anderer
- viii. Wechselwirkung Umgebung-Athlet; Athlet-Umgebung
- ix. (Selbst-)Verantwortung für die Gruppe/das Team

#### Zielorientiertes Arbeiten

- x. Handlungsorientiert
- xi. Eigenständige Planung
- xii. *„Trainiere so lange bis du eine Fähigkeit nicht mehr falsch ausüben kannst“*  
- NICHT so lange bis du sie kannst!!!
- xiii. Priorisierung und Zeitmanagement
- xiv. *“Arbeitermentalität” – 110%*

#### Kommunikation (ebenfalls in Mentale Fähigkeiten)

- xv. Ehrlich und direkt
- xvi. Konstante Basis

#### Demut

- xvii. Dankbarkeit
-

## Physis

- Fundamentale Fähigkeiten (Schlaf, Ernährung)
- Basis an Grundanforderungen, um an einen BSP wechseln zu können
- Erlernen der Grundübungen Gewichtheben
- Körperbewusstsein entwickeln – seinen Körper fühlen
- Grundkraft entwickeln + Sportspezifisch ausbaufähig
  - Erhalt von Beweglichkeit
  - Explosivität
  - Grundschnelligkeit
    - Tempowechsel Beine
    - Korrekturschritte/Richtungsänderung
    - Tiefe Körperbalance im Feld

## Technik

Abgeschlossene Grundausbildung (disziplinspezifisch):

- Felddeckung: offensiv und defensiv
- Schlagtempo
- Verzögerungen/ Ansatzlosigkeit
- Täuschungen/ Finten
- Situative Null/ Griffwechsel
- Timing/ Wahrnehmung taktischer Zonen
- Rhythmusanpassungen: Langsam auf Schnell/ Tempowechsel
- Variation von Lösungsprinzipien

## Taktik

- Einschätzung eigener Balance
- Lösung A/AA + 3./4. Schlag
- Bewusstsein von Lösungsprinzipien anhand von Gegnertyp
- Schlaglösungen abhängig eigener Zeitdruck/ Position des Gegners/ Taktische Spielzonen/ Schwachpunkte des Gegners
- Coachable unter Stressbedingungen
- Eigenes Spielerprofil kennen lernen
- Variable Marschrouten

## Mentale Fähigkeiten

- Anspannung – Entspannung
  - Atmungsregulierung
  - Nervale Ansteuerung
- Reflektion
- Motivorientiertes Handeln
  - Handlungs-/Prozessorientiert

- Visualisierung
  - Imagery
  
- (Selektive) Wahrnehmung
- Stressmanagement
- Selbstbewusstsein
- Energiemanagement
  
- Selbstgespräch
  - Positive Leitsätze
  - Reframing
  
- Zielsetzung
  - Kurzfristig: Training/ Spiel
  - Mittelfristig: Trainingsperiode
  - Langfristig: Planung Duale Karriere
  - OWZ (optimale Wettkampfzone)
    - Mentales Warm Up
  
- Langfristiger Aufbau
  - Individualisierung mit OSP-Laufbahnberatung

## Extra

- Kochen
  - Mind. 5 verschiedene Gerichte
- Wäsche waschen
- Zeitmanagement
- Priorisierung
- Selbstständigkeit
- Initiativ sein – Fragen stellen
- Perspektivwechsel – Trainerausbildung
- Systemorientiertes Handeln - "giving back"