Stufe Grün - Lernen, sich Ziele zu setzen

swisstennis

Timea Bacsinszky

- Ehemalige WTA-Spielerin; höchste Platzierung 9
- 4 WTA Titel
- Trainerin C Tennis
- Doppel-Silbermedaillen-Gewinnerin an Olympiade 2016

Angel Sulleiro

- Trainer A Tennis
- J+S-Experte Jugendsport/Kindersport
- Sportlehrer am Gymnasium - Leiter
- Dozent für vernetzte Module - Universitäten
- Referent, Eidgenössische Sportschule Magglingen

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise
Official Watch
RADO SWITZERLAND

swisstennis

Stufe Grün – Lernen Ziele zu setzen

Vaudoise Kids Tennis Forum, 11. März 2023

Timéa Bacsinszky et Angel Sulleiro

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Official Watch

RADO SWITZERLAND

Einige Vorbemerkungen

Ihr seid Spezialisten und kennt das alles schon.

Dieses Thema: eine Übung für sich

Was gibt es für euch zu entdecken?

Lasst euch von einem neuen Ansatz überraschen, teilt eure Ideen mit uns...

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise
Official Watch
RADO

Programm

15.00 - 15.05 Uhr Stufe Grün : Wie man sich Ziele setzt: Präsentation und Ausgangsüberlegungen zum Thema.

15.05 - 15.20 Uhr Praxis 1: Konzentration und Entscheidungsfindung

15.20 - 15.35 Uhr Praxis 2: Spiel und Taktik = analysieren und auswählen

15.35 - 15.45 Uhr Praxis 3: Eine angepasste Botschaft = Bsp. "die Mimik" von Timéa

15.45 - 16.00 Uhr Abschluss und Fragen

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise
Official Watch
RADO

Praxis 1: Konzentration und Entscheidung

Setzt man sich bereits ein zu erreichendes Ziel indem man dem Spieler oder der Spielerin die freie Wahl lässt?

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise
Official Watch
RADO

Praxis 2: Spiel und Taktik = analysieren und auswählen

Initiative ergreifen, lernbar oder nicht? Wenn ja, wie?

Welche Parameter sind zu berücksichtigen?

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise
Official Watch
RADO

Praxis 3: Eine angepasste Botschaft = Bsp.: "die Mimik" von Timéa

Die richtige Formulierung eines Ziels garantiert bereits zu 50% dass es auch erreicht wird.

Was zählt für einen unter Zehnjährigen und kann ihn dazu bewegen Ziele anzustreben?

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise
Official Watch
RADO

…und zum Schluss etwas zum Nachdenken:

« Zu große Träume, die an eine ferne Zukunft geknüpft sind, sind eine schwer zu tragende Last. Die besten Ziele sind wahrscheinlich die, welche wir nächste Woche, morgen, in der nächsten Stunde oder bei unserem nächsten Schritt in Angriff nehmen können. Es ist wichtig, eine Methode zu schaffen, die viele kleine Erfolgserlebnisse beschert.»

Dan Millman, amerikanischer Sportler und Autor.

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise
Official Watch
RADO

Zeit zum Austausch

swisstennis

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise
Official Watch
RADO

Danke fürs Mitmachen!

swisstennis

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Official Watch

RADO