Analogien Spitzensport & Wirtschaft

SWISS COACHes
Urs Stoller
Profi-COACH

www.swisscoaches.com
XING / LinkedIn

TOP 100 MEMBER 2013 TRAINERS EXCELLENCE

MEMBER OF GSA German Speakers Association Germany Austria Switzerland

Wie *professionelle* Analysen im Spitzensport zu Spitzenleistungen führen

Spannende Frage

WELCHE Gemeinsamkeiten?

- Spitzen-Sport & Wirtschaft

Spannende Frage

WELCHE Gemeinsamkeiten?

- Spitzen-Sport & Wirtschaft

WIE *noch* BESSER ???

WIE *noch* ERFOLGreich*er* ???

Spitzen-Sport Wirtschaft

Aufbau / Struktur

Gemeinsamkeiten

Spitzen-Sport Wirtschaft

Gemeinsamkeiten

Präsidenten / Vorstand
Manager / Vorgesetzte / Chefs
COACHes

Office

Materialwart

…

Spieler / Team

Ärzte

Physio

Psychologen

Ernährungsberater

FOCUSsieren

DAS, WAS WIR

aktiv beeinflussen können!

FOCUS

1. Stärken / Positionen ver*BESSER*n

   = *Voraussetzungen …*

FOCUS

2. Lösungen / Massnahmen qualitativ ver*BESSER*n

- WIE können WIR…?

FOCUS

3. Interne Unterstützungen ver*BESSER*n

- 30-80% abhängig …

FOCUS

4. INterne Spiel-Regeln

ver*BESSER*n

- Zusammenarbeit / Verhalten

- Pünktlichkeit

- Qualität / Intensität / Konzentration

FOCUS

5. INterne Rahmen-Bedingungen ver*BESSER*n

- 1x … trainieren

- Sport-Psychologen

- Ernährungswissenschaftler

Voraussetzungen …

klare ZIELE

SINNvolle Teil-ZIELE

klare EXterne Rahmen-Bed.

2 ZIELE: Olympia-Gold & Weltrekord

WAS verBESSERn?

FOCUS

1. Stärken / Positionen
2. Lösungen / Massnahmen
3. INterne Unterstützungen
4. INterne Spiel-Regeln
5. INterne Rahmen-Bedingungen

professionelle Analysen

1. Ergebnis-Analyse

- ZIELe
- Teil-ZIELe
- Resultate
- EXterne Rahmen-Bedingungen

2. Selbst-Vertrauen-Analyse

Selbstvertrauen entscheidet über Erfolg und Misserfolg.

«Die Leistung eines Spielers wird zu 70 Prozent von seinem Selbstvertrauen bestimmt.»

2. Selbst-Vertrauen-Analyse

Nichts fördert das Selbstvertrauen so sehr wie Erfolgserlebnisse.

Die Stimmung ist das Wichtigste im Mannschaftssport. Du kannst der beste Taktiker der ganzen Welt sein, aber wenn die Spieler ständig schlechte Laune haben, bringen sie keine optimale Leistung.

2. Selbst-Vertrauen-Analyse

- Stimmung / Gefühle
- Stärken / Position
- Fort-SCHRIT.T.E
- ERFOLGs-Erlebnisse

3. Handlungs-/ Fort-SCHRIT.T.-Analyse

- Lösungen
- Massnahmen
- Handlungen
- Umsetzungen

4. Kreis-Analyse

- INterne Unterstützungen
- INterne Spiel-Regeln
- INterne Rahmen-Bedingungen

5. Gegner-Analyse

- Schwächen
- Stärken
- mögliche Strategien

1. Ergebnis-Analyse

3. Handlungs-/Fort-SCHRIT.T.-Analyse

Film Pep Guardiola

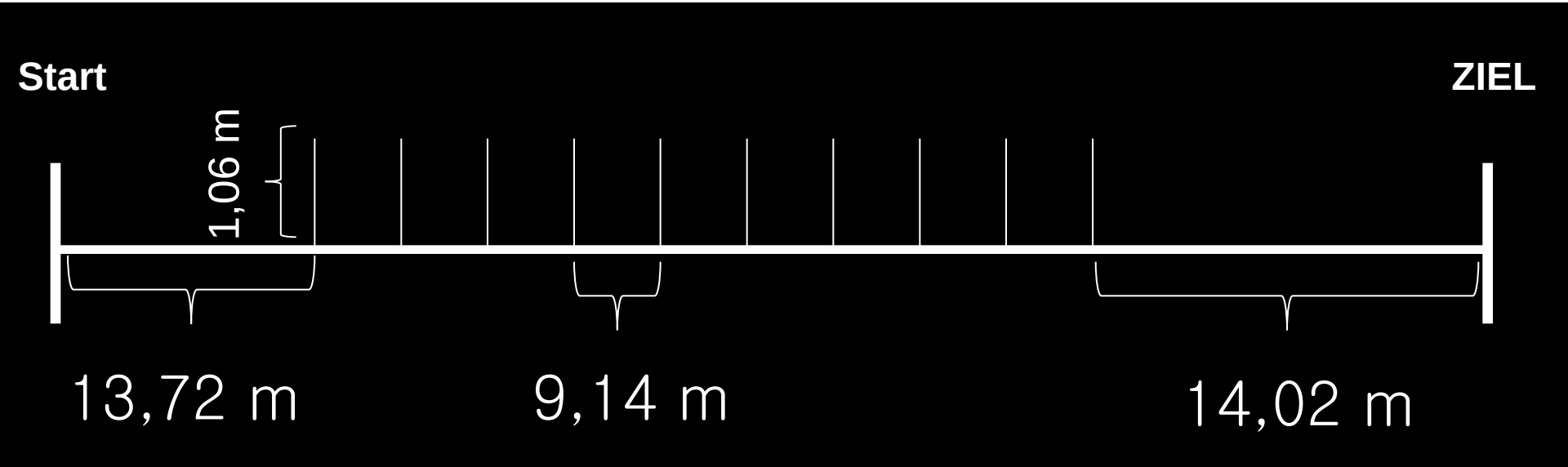
FOCUS !!!
UEFA
CHAMPIONS
LEAGUE

Aries Merritt

WIE noch ERFOLGreicher?

WAS verBESSERn?

WIE professionell analysieren?



Lolo Jones

Film Lolo Jones
Professionelle Analysen

nach professioneller Analyse

… *noch* ERFOLGreich*er!*

1. mehhhr trainieren / arbeiten

2. qualitativ BESSER trainieren / arbeiten

VerBESSERungen / VerÄNDERuNgen

3. mentale Stärke

RICHTIGE Entscheidung treffen

Trainings-Alltag
6 Std./Tag

Film Lolo Jones Trainings-Alltag

5.1 Methodik

5 x VerBESSERungen

1 x VerÄNDERuNg

noch ERFOLGreicher

WAS verÄNDERN?

Merritt sprintet über die Hürden zum Weltrekord

Die immense Steigerung ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass Merritt bis zur ersten Hürde nur noch sieben statt acht Schritte macht. Diese schwierige Umstellung schaffte er gemäss eigener Aussage innerhalb von acht Monaten.

noch ERFOLGreicher

8 Monate FOCUS

noch ERFOLGreicher

FREUDE

auf

Trainings (Alltag)

Ver*ÄNDER*ungeN

Wettkämpfe

noch ERFOLGreicher

Film Aries Merritt Olympische Spiele

Gemeinsamkeiten

noch **BESSER**

noch **ERFOLGreich*er***

DANK

Ver*ÄNDER*Unge*N*

und in der Wirtschaft?

entscheidend

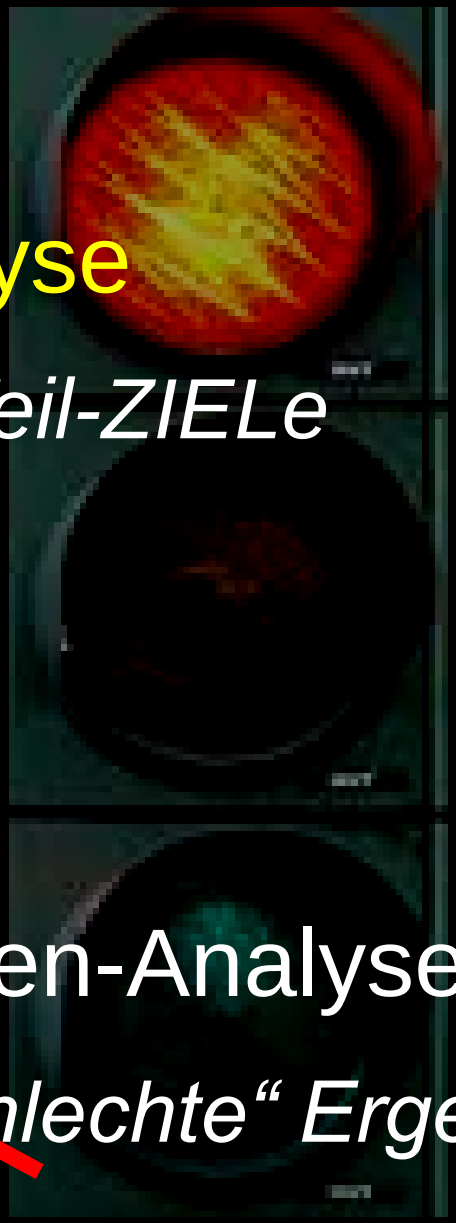
noch ERFOLGreich*er*

professionelle

Analysen

Analyse
Wirtschaft

FOCUS



1. Ergebnis-Analyse

z.B. 10 Focus-Teil-ZIELe
- 8 grün
- 1 orange
- 1 rot

~~2. Selbst-Vertrauen-Analyse~~

~~*FOCUS auf „schlechte“ Ergebnisse*~~

FOCUS „Sieger-Persönlichkeiten“

1. Selbst-Vertrauen-Analyse

2. Handlungs-Fort-SCHRIT.T.-Analyse

ZIEL:

BEWEISEn
Fort-SCHRIT.T.e (0:1)
ERFOLGs-Erlebnisse
Zuversicht
… nächste Spiele

professionelle

Analysen

1. SCHRIT.T.

GEWINNer-*Mentalität*

sponsored by

Danke

www.swisscoaches.com

XING / LinkedIn

adidas

PORSCHE DESIGN SPORT adidas

TTS

Auto LANG
Center Kreuzlingen und Frauenfeld

TOP 100 MEMBER 2013 TRAINERS EXCELLENCE

MEMBER OF GSA
German Speakers Association
Germany Austria Switzerland