

WAS IST EIGENTLICH DIESE „MENTALE STÄRKE“?

Eine Studie aus Sicht von Leistungssportler*innen

Quelle: Jones et al. J Appl Sport Psychol 2002

Designed by @YLMSportScience

1 Ein unerschütterliches Selbstvertrauen darin, seine Wettkampf-Ziele erreichen zu können



2 Nach Rückschlägen stärker zurückkommen durch noch größere Entschlossenheit, gewinnen zu wollen



3 Ein unerschütterliches Selbstvertrauen, dass man einzigartige Qualitäten und Fähigkeiten besitzt, die einen besser machen, als die Konkurrent*innen



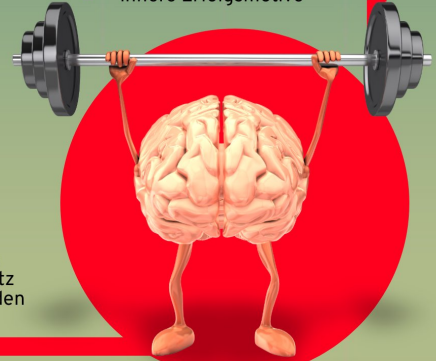
6 Zurückgewinnen psychologischer Kontrolle nach unerwarteten, unkontrollierbaren Ereignissen im Wettkampf



5 Bei spezifischen Ablenkungen den vollen Fokus auf die Aufgabe im Wettkampf behalten



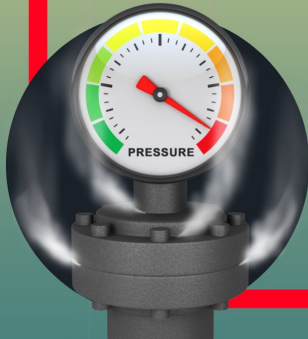
4 Ein unersättliches Verlangen nach Erfolg sowie entsprechende innere Erfolgsmotive



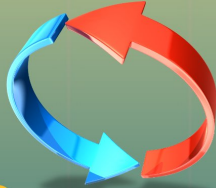
8 Akzeptanz, dass gewisse Angst vor Wettkämpfen unvermeidbar ist und dass man damit umgehen kann

7 Technik und Einsatz in stressigen Situationen aufrechterhalten, trotz physischen und emotionalen Leiden

9 Mit Druck im Wettkampf umgehen können



10 Sich nicht von der Leistung anderer beeinflussen lassen



11 Vollen Fokus aufrechterhalten, auch bei Konfrontation mit Störfaktoren im persönlichen Bereich



12 Sportfokus situationspezifisch "an- und ausschalten"

Nach Wichtigkeitsstufe