

KOMPETENZPROFIL im Detail

TECHNIK

- Richtungskontrolle
- Längenkontrolle
- Höhenkontrolle
- Flug-Roll
- Spin Verhalten
- Untergrundbeschaffenheit
- Ball Lage
- Balance
- Rhythmus
- Kopplung
- Differenzierung
- Umstellung
- Grün lesen
- Zielen
- Bounce
- Sandmenge
- Hanglage
- Shape
- SK-Geschwindigkeit
- Zielpräzision
- Wiederholbarkeit

MENTAL/TAKTIK

- Schlagplanung
- Selbsteinschätzung
- äussere/innere Bedingungen einschätzen
- Routine
- Zonen (Lay-up, nogo etc.) definieren
- Analysekompetenz
- Yardage Book
- Handlungslösung für jegl. Spielsituation
- Variabilität
- Kreativität
- Antizipation
- Visualisierung
- Umstellungsfähigkeit
- Druckresistenz
- Gegenwärtigkeit
- Routine
- stressresistent geg. innere/ äussere Störeinflüsse
- Reframing

ATHLETIK

- körperliche Fitness
- Schnellkraft
- Kopplung
- Balance
- Rhythmus
- Mobilität
- Koordination
- Stabilität
- Ernährung

PERSÖNLICHKEIT

- Selbstbewusstsein
- Wille
- Mut
- Entschlusskraft
- Beharrlichkeit
- Konsequenz
- Organisation
- persönliche Leistungsfähigkeit
- Sozialkompetenz
- Instinkte
- Konzentration
- Flexibel
- Selbsteinschätzung
- Selbstmanagement
- Lernbereitschaft
- Zuverlässigkeit
- Optimismus
- Gestaltungswille
- Glaubwürdigkeit
- Risikobereitschaft
- Durchsetzungsvermögen
- Selbstkritik
- Fairness