

Kay Porter/Judy Foster

Mentales Training

*Der moderne Weg
zur sportlichen Leistung*



BLV Verlagsgesellschaft
München Wien Zürich

Inhalt

Vorwort

Einleitung

1 Mentales Training - Einführung und Voraussetzungen 11

Glaubwürdigkeit vor sich selbst,
Selbstverantwortung 13
Glaubenssysteme 14

2 Zielsetzung 20

Allgemeine Ziele 20
Kurz-, mittel- und langfristige Ziele 22
Schritte, die zum Erfolg führen / Miniziele 24

3 Positive Selbstbestätigungen 29

4 Entspannung und Erhaltung des ganzen Menschen 39

Menschen und Aktivitäten,
die Entspannung fördern 39
Atmung 42
Meditation 43
Massage 44
»Schwebegrad« 45
Progressive Entspannung 46

5 Die Kunst des Visualisierens 49

Visuell, auditiv, kinästhetisch 49
Geistiger Gehalt eines Visualisierungs-
programmes 52
Wie Sie Ihr eigenes Visualisierungsprogramm
aufstellen 54
Visualisierungsprogramm zur Erreichung
eines Zieles 57

6 Höchstleistung in allen Lebensbereichen durch mentales Training 59

Was will ich? 59
Was hält mich davon ab, es zu haben? 61

7 Umgang mit Problemen und Blockaden im Wettkampf 64

Negative Autosuggestion 64
Das Gefühl des plötzlichen Unvermögens
oder des Erstarrens, Panik 65
Körperliches Unwohlsein wie Erbrechen 67
Physische Erschöpfung 67
Furcht vor Mißerfolg, das Gesicht zu verlieren,
ein schlechtes Bild abzugeben 68
Mögliche Verletzung eines anderen Sportlers 68
Druck von außen: dem Trainer, Ebenbürtiger,
den Eltern 69
Sich selbst anstelle eines Gegenspielers
psychologisch fertigmachen 70
Zusammenfassung 70
Visualisierungsprogramm, um mit den
Wettkampfblockaden fertig zu werden 71

8 Psychologische Kernfragen der Sportlerin 73

Die Kernfragen 73
Aggressivität 75
Mit Freundinnen konkurrieren 76
Sich Zeit nehmen für eigene Interessen 76
Sich sorgen wegen des Publikums und
»der anderen« 77
Angst davor, als unweiblich oder »gay«
zu gelten 77
Motivation 78
Fazit 79

**9 Das Bewältigen von Verletzung und
Techniken der Schmerzkontrolle 80**

Mentales Trainingsprogramm zum Bewältigen
von Verletzungen 80
Visualisierungsprogramm zur Heilung 85
Sprechen Sie mit Ihren Körperteilen 87
Techniken der Schmerzkontrolle bei
Verletzungen 88

10 Logbuch des mentalen Trainings 91

DerProzeß 91

**11 Programmentwurf für persönliche
Höchstleistung 109**

Basketball 109
Triathlon 112
Laufen: 800 und 1500 Meter 117
Golf 123
Tennis 127

12 Video im Training 131

Gegenwärtige Nutzung von Videos
im Training 131
Blick in die Zukunft 134

**13 Mentales Training für eine
Mannschaft 136**

Das Training 137
Psychologie eines guten Mannschafts-
wettkämpfers 138
Das innere Gespräch 138
Logbuchführung über mentales Training
für ein Team 139
Gelenkte Visualisierungen 140
Wie hat das Team abgeschnitten? 140

Anhang 141

1. Allgemeine Affirmationen

Für die sportliche Leistung 141
Zur Gewichtskontrolle 141
Für Gesundheit und Genesung 141
Für das Leben allgemein 142

2. Visualisierungsprogramme

10000-m-Straßenrennen 142
Marathon 145
100-m-Freistilschwimmen 147

Danksagung 150

Literaturverzeichnis 151