

MENTALES SPORTTRAINING

verständlich
gemacht

COPRESS
SPORT



Inhalts- verzeichnis

Vorwort	7
Weshalb mentales Sporttraining funktioniert	11
Kopf-Künste für jedermann	11
Wenn der Geist sein Unwesen treibt	13
Warum mentales Training immer wichtiger wird	17
Was Hirnstromwellen mit Siegen zu tun haben	18
Wie man beide Hirnhälften nutzt	19
Die einzelnen Mentalübungen – kurz und knapp	21
Die Wahl der Ziele	23
Wenn der Kopf dem Körper hilft	23
Schnell passiert: Ziele mit Zoff	28
Wenn dem Ziel die Zeiten fehlen	29
Die positive Gedankenkontrolle	31
Ein Sieg, der schon vorher feststand	31
Wenn das Wetter zum Retter wird	33
Wie man aus negativen Gedanken positive macht	35
Wenn der Körper den Gedanken folgt	36
Mentaltraining wie bei Allergikern	40
Wenn das Training zum Ernstfall wird	41
Wie man Gedanken zur Vollbremsung bringt	42
Die richtige Wettkampfstimmung	47
Nicht zu nervös, nicht zu gelassen	47
Alis Arousal – Flucht vor der Angst	48
Warum Jürgen Hingsens Stimmung umschlug	51
Entspannen beginnt beim richtigen Atmen	55
Die Wahl der Entspannungstechnik	57

Inhaltsverzeichnis

Die Progressive Muskelentspannung	58
Irene Epple und der Pawlowsche Reflex	60
Wenn Skispringer zu Vögeln werden	63
Mit Aberglauben zum Arousal	64
Lieber Voodoo-Magie als Fußball-Taktik	68
Die vollkommene Konzentration	73
Wie ein Bühnenstrahler im Konzertsaal	73
Mit dem Denken am Ball bleiben	75
Richtige Konzentration entspannt	79
In Trance zur Top-Leistung	82
Rechnen als Konzentrationshilfe	86
Die Visualisation – oder: Das Kopf-Kino	89
Das Gehirn austricksen	89
Eine Runde Golf im Stuhl	92
Erfolgsfilme als Muntermacher	97
Kopf-Kino mit Deutschen	100
Carlo Thränhardts Filmproduktionen	102
Wenn Visualisation zum Lebensretter wird	104
Pioniere der Imagination	107
Mit Visualisation gegen den Krebs	109
Von Bildern der Vorbilder lernen	110
Wie man Traumbilder nutzen kann	113
Ein Ausblick	116