

JAMES E.LOEHR

TENNIS M KOPF

DER MENTALE WEG ZUM ERFOLG

Dritte Auflage

Inhalt

Vorwort Niki Pilic	7
Vorwort Prof. Dr. Hanmut Gabler	8
Vorwort Neil Amdur	9
Einführung	11
Intensität und Selbstvertrauen	13
Der Schlüssel zu mentaler Stärke	
Die Kraft der Intensität 14 • Selbstvertrauen 22 • Die Kontrolle der Emotionen 33 • Das Phänomen des Durchhängers 36 • Positive Emotionen 43	
Probleme bewältigen Wie Sie mit inneren	46
und äußeren Schwierigkeiten fertig werden	
Typische Reaktionen in Problemsituationen 46 • Reaktionen bei Nervosität 49 Die Verkrampfung überwinden 55 - Die Angst fortblasen 58 • Vermeiden Sie Extreme 61 • Seien Sie selbst ihr größter Fan 67 - Es ist nicht alles nur im Kopf 69	
Streßfaktoren	70
Wie Sie sich vor dem psychischen Druck schützen	
Tennis - ein besonders druckvoller Sport 70 • Völlig ausgebrannt sein 75 - Streßfolgen 80 • Eltern - starke positive Motivatoren 85 • Streß erlebt jeder Tennisspieler 88	
Krisenbewältigung	94
Wie Sie Rückschläge überwinden können	
Der Weg zum Comeback 94 • Der Ausweg aus dem Teufelskreis der Verletzungen 101	

m Strategien für das Training 105
Gut geplant ist halb **gewonnen**

Periodisierung des Trainings 105 • Die Wettkampftuhr einstellen 111 • **In Bildern denken 115 • Ihre mentale Kontrolliste 117**

yr Unter Druck spielen 120
Taktisches und strategisches Verhalten auf dem Platz

Die Pause zwischen den Ballwechseln nutzen 121 • Ihr Schlägerkopf sagt alles 122 • Die 16-Sekunden-Kur 124 • Der Situation gerecht werden 130 • **Umgang mit zweifelhaften** Schiedsrichterentscheidungen 137 • Im Tollhaus überleben 140 • Richtiges Verhalten In bestimmten Situationen 142

Ziele und Einstellungen 145
Machen Sie das Beste aus Ihrem Spiel

Ein Musterschüler 145 • Die Ziele neu definieren 147 • Verbessern Sie Ihre Einstellung im Doppel 150 - Tennis-Urlaub im Camp 154

8 Fragen und Antworten 157

9 Schlußwort 170
Auf die Perspektive kommt es an

Register 172