

Hans Eberspächer

MENTALES TRAINING

*EIN HANDBUCH
FÜR TRAINER UND SPORTLER*



nhalt

Zu diesem Buch.	9
Vorwort.	10
Kapitel 1: Das Problem der Synchronisation.	11
I Die Synchronisation innerer und äußerer Bewegungsabläufe.	12
I Der Mensch als ganzheitliches System	13
Kapitel 2: Was kann man mit mentalen Trainings- formen trainieren?	17
I Fertigkeiten müssen entwickelt und regelmäßig trainiert werden, um jederzeit situations- angemessen abrufbar zu sein.	18
Kapitel 3: Selbstgesprächsregulation.	20
I AusderPraxis	24
I Wichtige Strategien in Form von Selbst- gesprächen.	25
Selbstmotivierungstechniken.	25
Rationalisierungstechniken.	25

Aufmerksamkeitsveränderungen.	26
Suche nach Problemlösungsstrategien.	26
Aus der Praxis.	26
Kapitel 4: Kompetenzerwartung.	30
I Prognosetraining	32
I Training der NichtWiederholbarkeit	33
I Prognosetraining und Training der Nicht Wiederhol- barkeit mit Zeitverzögerung.	36
I Aus der Praxis	37
Kapitel 5;Aufmerksamkeitsregulation.	40
Der Begriff der Aufmerksamkeit	40
Die vier Formen von Aufmerksamkeit	41
Konzentration in der Zeit	43
Aus der Praxis.	44
Aus der Praxis.	48
Kapitel 6: Aktivationsregulation.	55
I Relaxationstechniken	57
I Autogenes Training	61
Übungen des Autogenen Trainings.	62
I Progressive Muskelentspannung	65
Die Muskelgruppen, die angespannt und dann entspannt werden.	65
I Aus der Praxis	67
I Mobilisationstechniken	68
Kapitel 7: Vorstellungsregulation.	69
I Mentales Training	70
Drei Möglichkeiten des Mentalen Trainings.	70
Voraussetzungen für Mentales Trainieren.	72
5 Schritte des Mentalen Trainings.	73
Aus der Praxis.	75
Das Flow-Erleben.	82
Drehbücher.	84
Aus der Praxis.	85

Kapitel 8: Zielsetzung und Analyse	89
I Zielsetzung	90
I Analyse	91
I Aus der Praxis	95
Kapitel 9: Einsatz kognitiver Fertigkeiten zwischen zwei Beanspruchungen	99
Selbstgesprächsregulation	100
Regulation der Kompetenzerwartung	100
Aufmerksamkeitsregulation	100
Aktivationsregulation	101
Vorstellungsregulation	101
Zielsetzung/Analyse	101
Kapitel 10: Kombiniertes Einsatz kognitiver Fertigkeiten in Training und Wettkampf	102
I Aus der Praxis	103
Kapitel 11: Trainingsbegleiter	107
I Die 5 Schritte zum leistungsfördernden Selbstgespräch	107
Meine typischen Selbstgespräche	107
Das sollten Sie beachten	109
Das sollten Sie vermeiden	110
I Die 7 Schritte zur Kompetenzüberzeugung	110
Checkliste	111
Das sollten Sie beachten	112
Das sollten Sie vermeiden	112
I Die 4 Schritte zur Aufmerksamkeitsregulation	112
Checkliste	113
Eine kleine Übung zur allgemeinen Konzentrationsschulung: »Gedankenschach«	114
Das sollten Sie beachten	114
Das sollten Sie vermeiden	114
I Finden und üben Sie ihre eigenen Relaxations- und Mobilisationsmöglichkeiten in 3 Schritten	114
Checkliste Relaxationsmöglichkeiten	115
Checkliste Mobilisationsmöglichkeiten	115
Das sollten Sie beachten	116

Inhalt

Das sollten Sie vermeiden.	116
Mentales Trainieren sportlicher Techniken in 8 Schritten.	n6
Das sollten Sie beachten.	117
Das sollten Sie vermeiden.	118
Was das Drehbuch enthalten soll.	n8
Zielsetzung und Analyse in der Praxis.	ng
Das sollten Sie beachten.	119
Das sollten Sie vermeiden.	119

Anhang

I Literatur.	120
----------------------	-----