



Christian Sterr

MENTALTRAINING IM SPORT

Bessere Leistung bei Training und Wettkampf



Kapitel 1



Mentales Training	6
Warm-up	8
Was ist mentales Training?	8
Wozu mentales Training?	8
Der mentale Trainingsplan	9
Check: Mentale Fertigkeiten	11

Grundlagen des mentalen Trainings	12
Physiologische Grundlagen	14
Das Verarbeitungsmodell des Menschen	15
Die Sprache zwischen Sportler und Trainer	16
Rapport zwischen Sportler und Trainer	17
Arten von Feedback	17
Lernzyklus: Wie wir lernen	19
Die vier Formen der Aufmerksamkeit	20
Die innere Einstellung: Glaubenssätze	21
Das Interview: Claus Blickhan und Thorsten Sauter	22

Mentaler Trainingsplan für Einzelsportler	24
Selbstcoaching oder Coach?	26
Formate	27
Ablauf der Formate	27
Zielsetzung für Training und Wettkampf	28
Strategiezirkel	34
Motivationspyramide	40
Bewegungsablauf mental trainieren	45
Hochleistungszone	53
State of Excellence	58
Das innere Team	63
Modeling	68
Blockaden	73
Neuanfang nach Unfällen und Sportverletzungen	79
Das Interview: Steffen Liebetrau	84

Coaching von Teams	86
Besonderheiten im Team sport	88
Check: „Wo steht Ihr Team?“	89
Beziehungskonflikte	94
Der Sportler im Team	99
Über den Balken gehen	102
Teamaufstellung	106
Das Interview: Dr. Michael Reinprecht	108

Kapitel 2



Sportkinesiologie

Kinesiologie als Bindeglied	110
Unterstützung beim Sport	113
Handwerkszeug der Kinesiologie: der Muskeltest	117
Unterstützung der Koordination	114
Unterstützung der Sinneskanäle	114
Überkreuzbewegungen	119
Warm-up	119
Cool-down	116
Muskeltests zum Ausprobieren	117
Aktivieren der Energiekreisläufe	117
Muskelaktivierung	119
Muskeltest für den Einsatz im Coaching	120
EMDR – Kinesiologie und Mentaltraining	121
Das Interview: Dr. Werner Klingelhöfer	124

Kapitel 3



Klassische Trainingslehre

Grundlagen für systematisches Training	128
Trainingsziele	128
Trainingszyklen	129
Trainingsplanung und -steuerung	130
Trainingsbereiche/Intensitätsstufen	130
Trainingsmethoden	131
Leistungsdiagnostik	133
Check: Der richtige Test	133
Regeneration	136
Check: Regenerieren Sie sich ausreichend?	138
Trance durch Atementspannung	140
Das Interview: Klaus Ruscher	142

Anhang



Anhang

Glossar	141
Beispiele sinnesspezifischer Sprache	141
Submodalitäten	141
Arbeitsteilung linke und rechte Gehirnhälfte	141
Submodalitäten	141
Literaturverzeichnis	150
Literaturempfehlung zu den Kapiteln	151
Informationsquellen im Internet	151
Index	151
Impressum	160