

Hans Eberspächer

MENTALES TRAINING

Das Handbuch für Trainer und Sportler

8.
Auflage

COPRESS
SPORT

Inhalt

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

Aufmerksamkeitsveränderungen	26
Suche nach Problemlösungsstrategien	26
I Aus der Praxis	26
Kapitel 4: Kompetenzerwartung	30
I Prognosetraining	32
I Training der Nichtwiederholbarkeit	33
I Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung	36
I Aus der Praxis	37
Kapitel 5: Aufmerksamkeitsregulation	40
I Der Begriff der Aufmerksamkeit	40
I Die vier Formen von Aufmerksamkeit	41
I Konzentration in der Zeit	43
I Aus der Praxis	44
I 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	68
I Mobilisationstechniken	68
Kapitel 7: Vorstellungsregulation	69
I Mentales Training	70

Drei Möglichkeiten des Mentalen Trainings	70
I Voraussetzungen für Mentales Trainieren	72
I 5 Schritte des Mentalen Trainings	73
I Aus der Praxis	75
I Das Flow-Erleben	82
I Drehbücher	84
I Aus der Praxis	84
Kapitel 8: Zielsetzung und Analyse	88
I Zielsetzung	89
I Analyse	90
I Aus der Praxis	94
Kapitel 9: Einsatz kognitiver Fertigkeiten zwischen zwei Beanspruchungen	98
I Selbstgesprächsregulation	99
I Regulation der Kompetenzerwartung	99
I Aufmerksamkeitsregulation	99
I Aktivationsregulation	100
I Vorstellungsregulation	100
I Zielsetzung/Analyse	100
Kapitel 10: Kombiniertes Einsatz kognitiver Fertigkeiten in Training und Wettkampf	101
I Aus der Praxis	101
Kapitel 11: Trainingsbegleiter	106
I Die 5 Schritte zum leistungsfördernden Selbstgespräch	106
Meine typischen Selbstgespräche	106
<i>Das sollten Sie beachten</i>	108

<i>Das sollten Sie vermeiden</i>	108
■ Die 7 Schritte zur Kompetenzüberzeugung	109
Checkliste	110
<i>Das sollten Sie beachten</i>	111
<i>Das sollten Sie vermeiden</i>	111
■ Die 4 Schritte zur Aufmerksamkeitsregulation	111
Checkliste	112
Eine kleine Übung zur allgemeinen Konzentrations-schulung: »Gedankenschach«	113
<i>Das sollten Sie beachten</i>	113
<i>Das sollten Sie vermeiden</i>	113
■ Finden und üben Sie ihre eigenen Relaxations- und Mobilisationsmöglichkeiten in 3 Schritten	113
Checkliste Relaxationsmöglichkeiten	114
Checkliste Mobilisationsmöglichkeiten	114
<i>Das sollten Sie beachten</i>	115
<i>Das sollten Sie vermeiden</i>	115
■ Mentales Trainieren sportlicher Techniken in 8 Schritten	115
<i>Das sollten Sie beachten</i>	117
<i>Das sollten Sie vermeiden</i>	117
Was das Drehbuch enthalten soll	117
■ Zielsetzung und Analyse in der Praxis	118
<i>Das sollten Sie beachten</i>	118
<i>Das sollten Sie vermeiden</i>	118

Anhang

■ Literatur	119
-------------------	-----