

Mentale Wettkampfvorbereitung

Teil 1

- 1 Mentale Trainings- und Wettkampfvorbereitung
- 2 Warum ist dein Sport mental?
- 3 Mental starker Athlet
- 4 Stärken im Training
- 5 Schwächen im Training
- 6 Stärken im Wettkampf
- 7 Schwächen im Wettkampf
- 8 Schwächen gezielt abbauen
- 9 Gefühlsbarometer
- 10 Aufwärmroutine

Teil 2

- 11 Aktivationsregulation bei Übererregung
- 12 Aktivationsregulation bei zu niedriger Erregung
- 13 Aktivationsregulation
- 14 Aktivationsniveau
- 15 Wettkampf- und Trainingsstätte
- 16 Ablenkungen während eines Wettkampfes
- 17 Gedanken und Gefühle vor einem Wettkampf
- 18 Konflikte vorbeugen
- 19 Routinen und Rituale
- 20 Erfolgreiche Pausengestaltung

Motivation

- 21 Motivation
- 22 Motivation und Durchhaltevermögen
- 23 Erfolgreiche Selbstmotivation
- 24 Motivierende Slogans und Schlagwörter
- 25 Erfolgreiche Zielsetzung
- 26 Der Weg zum Ziel
- 27 Zielsetzung für eine Trainingseinheit
- 28 Zielsetzung für eine Wettkampfphase
- 29 Motivation für Athleten im Team
- 30 Umfeldmanagement



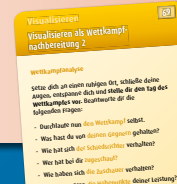
Umgang mit Stressfaktoren

Teil 1

- 31 Umgang mit Nervosität
- 32 Umgang mit Verkrampfungen
- 33 Umgang mit Fehlern
- 34 Umgang mit Problemen
- 35 Umgang mit Perfektionismus
- 36 Umgang mit Kritik
- 37 Umgang mit anderen Athleten
- 38 Umgang mit Konflikten
- 39 Umgang mit Niederlagen
- 40 Umgang mit Druck

Teil 2

- 41 Umgang mit Angst
- 42 Umgang mit Hilflosigkeit
- 43 Umgang mit Durchhängern
- 44 Umgang mit körperlichem Stress
- 45 Umgang mit einer schlechten Wettkampferie
- 46 Umgang mit Verletzungen
- 47 Umgang mit Teampartnern
- 48 Umgang mit Fehlentscheidungen
- 49 Umgang mit den Eltern
- 50 Umgang mit dem Coach



Visualisieren

Teil 1

- 51 Visualisieren
- 52 Einstiegsübungen zum Visualisieren
- 53 Visualisieren einer sportlichen Leistung
- 54 Ein Vorbild visualisieren
- 55 Eine perfekte Leistung visualisieren
- 56 Die Vergangenheit visualisieren
- 57 Mit Visualisieren Bewegungen verändern oder vereinfachen
- 58 Visualisieren einer bevorstehenden Aktion
- 59 Visualisieren einer neuen Eigenschaft
- 60 Visualisieren einer vorhandenen Eigenschaft

Teil 2

- 61 Visualisieren einer vergangenen Leistung
- 62 Visualisieren zum Korrigieren fehlerhafter Bewegungen
- 63 Visualisieren von Bewegungen
- 64 Visualisieren bei störenden Personen
- 65 Visualisieren bei negativen Emotionen
- 66 Visualisieren bei Problemen
- 67 Visualisieren bei wenig Energie und niedriger Motivation
- 68 Visualisieren...
... als Wettkampfnachbereitung 1
- 69 ... als Wettkampfnachbereitung 2
- 70 ... als Wettkampfnachbereitung 3

Emotionen & Gedanken

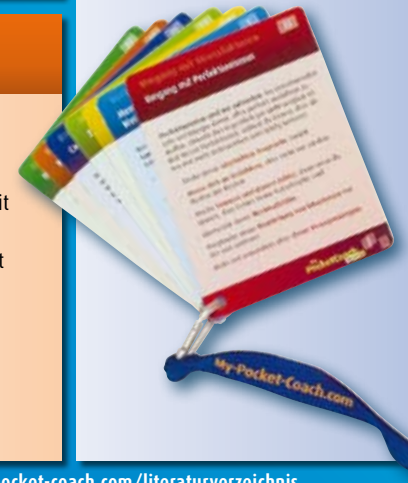
- 71 Emotionen und Gedanken
- 72 An- und Entspannungsübungen bei negativen Emotionen
- 73 Atemübungen bei negativen Emotionen
- 74 Positives Denken
- 75 Umformulieren
- 76 Gedankenstopp
- 77 Negative gegen positive Gedanken
- 78 Schatzkiste und Papierkorb
- 79 Negative Selbstgespräche
- 80 Aufbau von Selbstvertrauen

Konzentration

- 81 Verbesserung der Konzentration
- 82 Konzentrationslenkung
- 83 Konzentrationsübung außen-weit
- 84 Konzentration außen-eng
- 85 Konzentrationsübung innen-weit
- 86 Konzentrationsübung innen-eng
- 87 Blicke lenken
- 88 Konzentration einschalten
- 89 Augentraining Teil 1
- 90 Augentraining Teil 2

Regeneration & Entspannung

- 91 Regeneration
- 92 Aktive Regenerationsmaßnahmen
- 93 Passive Regenerationsmaßnahmen
- 94 Entspannungsübungen
- 95 Cool-Down Routine
- 96 Progressive Muskelentspannung: Kurzprogramm
- 97 Progressive Muskelentspannung: Komplettes Programm
- 98 Mentale Trainingsnachbereitung
- 99 Mentale Wettkampfnachbereitung
- 100 Individuelle Entspannung





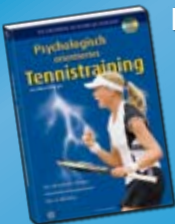
My PocketCoach

Mental



Alle Trainingskarten
im Überblick

von Nina Nittinger



Ebenfalls erhältlich:

Leistungen im Tennis werden nicht nur durch körperliche, technische und taktische Voraussetzungen bestimmt, gerade die psychische Leistungsfähigkeit ist ausschlaggebend dafür, ob Spieler in engen Situationen gewinnen oder verlieren. Das in diesem Buch dargestellte psychologisch orientierte Tennistraining bezieht sich auf den Aufbau der psychischen Leistungsfähigkeit mit

Hilfe praktischer Übungen im Training, so dass die Spieler den hohen Belastungen und dem Wettkampfstress standhalten können und stabil bleiben. „Psychologisch orientiertes Tennistraining“ bietet über 180 praktische Übungen, umfangreiches theoretisches Hintergrundwissen und Tipps zur Umsetzung. Alle Arbeitsblätter werden als Druckvorlagen auf einer CD-ROM beigelegt und ermöglichen den direkten Einstieg ins Mentaltraining. Das Buch eignet sich für Wettkampfspieler aller Spiel- und Altersklassen. Alle Übungen können mit oder ohne Trainer durchgeführt werden.

Psychologisch orientiertes
Tennistraining

ISBN 978-3-938023-43-3
168 Seiten, farbig
EUR 19,50



Nina Nittinger, die selbst viele Jahre als Profispielerin unterwegs war, hat im Anschluss an ihre Tenniskarriere ein Studium in Sportmanagement und ein Fernstudium in Sportpsychologie abgeschlossen.

My-Pocket-Coach Mental

Stuttgart: Neuer Sportverlag 2010
ISBN 978-3-938023-57-0

Autorin Nina Nittinger
Horlaubenstr. 2c, CH-7260 Davos

Herausgeber Neuer Sportverlag
Silberburgstr. 112, 70176 Stuttgart
www.neuersportverlag.de

Projektleitung und Redaktion
H. Schulze Kalthoff, M. Frischauf

Gestaltungskonzeption
Pars pro toto Werbeagentur
Nadine Müller
www.parsprototo.com

Layout & Satz

Nadine Müller, Laura Tataranno

Druck
Medienrad Produktionsagentur
www.medienrad.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Medium) ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2010, Neuer Sportverlag
1. Auflage August 2010

Weitere Trainingskarten unter

www.my-pocket-coach.com