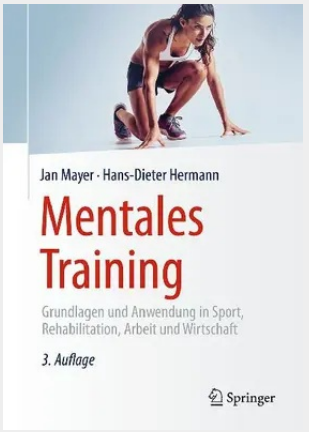
Mayer / Hermann

Mentales Training

Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft



69,99 €
65,41 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662468180
Medium: Buch
ISBN: 978-3-662-46818-0
Verlag: Springer
Erscheinungstermin: 27.08.2015
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 3., korrigierte und Ak. Auflage 2015
Produktform: Gebunden
Gewicht: 574 g
Seiten: 252
Format (B x H): 173 x 246 mm

Vorstellungen nutzen - die Leistung optimieren

In diesem Lehrbuch für die Praxis zeigen zwei renommierte Sportpsychologen mit Erkenntnissen aus Psychologie, Neurophysiologie und Sportwissenschaft, wie mentales Training wirkt. Sie zeigen wissenschaftliche Hintergründe auf und geben konkrete Handlungsanleitungen, anschauliche Beispiele und praktische Tipps zum Trainingsaufbau. Geschrieben haben sie dieses Werk für Trainer, Coaches, Sportpsychologen, Psychotherapeuten und Sportwissenschaftler.

Insbesondere Sportler, aber auch Chirurgen, Piloten und andere Leistungsträger stehen häufig unter enormem Druck: In Stresssituationen müssen sie ihre maximale Leistung abrufen können. Doch wenn die Belastung durch hohe Erwartungen, unvorhersehbare Ereignisse oder Angst vor negativen Folgen zunimmt, fallen selbst gut eingeübte Handlungen plötzlich schwer oder misslingen sogar, weil "der Kopf nicht mitspielt". Hier setzt das mentale Training an: Das bewährte psychologische Verfahren nutzt Vorstellungen, um Handlungsabläufe vorab durchzuspielen, und hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – damit der Ernstfall ein Erfolg wird!

Aus dem Inhalt

I Grundlagen – II Anwendungsfelder im Leistungssport, in der Rehabilitation, in Arbeit und Wirtschaft: mit Materialien und Fragebogen.

Die Autoren

Professor Dr. Jan Mayer und Professor Dr. Hans-Dieter Hermann sind anerkannte Experten im Bereich der Sportpsychologie und seit Jahren

in der sportpsychologischen Praxis tätig. Durch ihre Arbeit mit namhaften Spitzensportlern und Nationalmannschaften, u.a. des Deutschen Fußballbundes, sind Sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt geworden.

Vorstellungen nutzen - die Leistung optimierenIn diesem Lehrbuch für die Praxis zeigen zwei renommierte Sportpsychologen mit Erkenntnissen aus Psychologie, Neurophysiologie und Sportwissenschaft, wie mentales Training wirkt. Sie zeigen wissenschaftliche Hintergründe auf und geben konkrete Handlungsanleitungen, anschauliche Beispiele und praktische Tipps zum Trainingsaufbau. Geschrieben haben sie dieses Werk für Trainer, Coaches, Sportpsychologen, Psychotherapeuten und Sportwissenschaftler.Insbesondere Sportler, aber auch Chirurgen, Piloten und andere Leistungsträger stehen häufig unter enormem Druck: In Stresssituationen müssen sie ihre maximale Leistung abrufen können. Doch wenn die Belastung durch hohe Erwartungen, unvorhersehbare Ereignisse oder Angst vor negativen Folgen zunimmt, fallen selbst gut eingeübte Handlungen plötzlich schwer oder misslingen sogar, weil "der Kopf nicht mitspielt". Hier setzt das mentale Training an: Das bewährte psychologische Verfahren nutzt Vorstellungen, um Handlungsabläufe vorab durchzuspielen, und hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren - damit der Ernstfall ein Erfolg wird! Aus dem InhaltI Grundlagen - II Anwendungsfelder im Leistungssport, in der Rehabilitation, in Arbeit und Wirtschaft: mit Materialien und Fragebogen.Die AutorenProfessor Dr. Jan Mayer und Professor Dr. Hans-Dieter Hermann sind anerkannte Experten im Bereich der Sportpsychologie und seit Jahren in der sportpsychologischen Praxis tätig. Durch ihre Arbeit mit namhaften Spitzensportlern und Nationalmannschaften, u.a. des Deutschen Fußballbundes, sind Sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt geworden.

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)