

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Einführung	13
2. Psychische Faktoren im Langstreckenlauf	15
2.1 Fertigkeiten und Fähigkeiten	16
2.2 Psychische Wettkampfbereitschaft	18
2.3 Dimensionen psychischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	19
2.4 Einstellungskontrolle	22
3. Entspannungsverfahren	23
3.1 Was bewirken Entspannungsverfahren?	23
3.2 Naive Entspannungsverfahren	24
3.2.1 Entspannung durch Musik	24
3.2.2 Tagträumen	25
3.3 Klinische Entspannungsverfahren	25
3.3.1 Das Autogene Training	26
3.3.2 Die Progressive Muskelrelaxation	28
3.4 Abschließende Anmerkung zu Entspannungsverfahren	29
4. Aufmerksamkeitsregulation und Gedächtnisprozesse	30
4.1 Grundlegendes zum Thema Informationsaufnahme und -verarbeitung.....	30
4.2 Vier Formen der Aufmerksamkeit.....	33
4.3 Wie kann ich meine Aufmerksamkeit regulieren.....	35
4.4 Das Gedächtnis - Vom Kodieren und Enkodieren von Wahrnehmungsinhalten.....	39
4.5 ...und was hat das alles mit Langstreckenlauf zu tun?.....	41
4.6 Fazit: Erfolgreiches "Taktisches Denken und Verhalten".....	42

5. Visualisierung und Mentales Training	44
5.1 Was bedeutet Visualisierung?	45
5.2 Zur Durchführung von Visualisierung	45
5.3 Was ist „Mentales Training“?	50
5.4 Wann ist Mentales Training sinnvoll?	52
5.5 Lernstufen des Mentalen Trainings	54
5.6 Mentales Trainieren in 8 Schritten	55
5.7 Visualisierungsübung in Vorbereitung auf einen Marathonlauf ...	56
5.8 Visualisieren im Wettkampf	60
5.9 Visualisieren nach dem Wettkampf?	62
6. Motivation, Selbstmotivierung und die Entwicklung von Willenskraft	64
6.1 Zielsetzung und Zielanalyse	65
6.2 Praktische Beispiele zur Zielsetzung	66
6.3 Prinzipien der Zielsetzung	68
6.4 Weitere Tips und Tricks zur Selbstmotivation	69
6.5 Wille	72
6.6 Was tun, wenn ich auf die "Wand" treffe?	73
6.7 Was tun, wenn ich keine Lust zum Training habe?	76
6.8 Zusammenfassende Ratschläge zur Selbstmotivation	83
7. Der Umgang mit Angst und Streß	86
7.1 Was bedeuten Angst und Streß im Wettkampf?	86
7.2 Was sind naive Bewältigungsstrategien?	91
7.3 Bewältigungsregeln für Angst und Streß	95
7.4 Bewältigungsregeln über Selbstinstruktionen lernen	97
7.5 Das Leipziger Streßbewältigungstraining	100
7.5.1 Das Streßbewältigungstraining im Überblick	101
7.5.2 Der erste Teil: Das Kognitions-Relaxationstraining	102
7.5.3 Der zweite Teil: Das Problemlösetraining	105
7.5.4 Zusammenfassung	106

8. Über Selbstbeobachtung zu Selbstkontrolle	108
9. Schlußwort	115
10. Literatur	116
10.1 Grundlegende Literatur	116
10.2 Spezielle Literatur	118
10.3 Literatur zu den Themen Autogenes Training & Muskelrelaxation	121
10.4 Literatur zu den Themen T'ai Chi Chuan & Meditation	122
Die Autoren	123
Zusammenfassung	124