

# Inhalt

Vorwort von Anja Beranek	7
Vorwort	9
Vorwort zur erweiterten und überarbeiteten Auflage	11
<b>Einführung</b>	<b>12</b>
<b>1 Das Anforderungsprofil im Triathlon unter besonderer Berücksichtigung sportpsychologischer Aspekte</b>	<b>14</b>
<b>2 Psychische Faktoren im Triathlon</b>	<b>23</b>
2.1 Fertigkeiten und Fähigkeiten	24
2.2 Psychische Wettkampfbereitschaft	26
2.3 Dimensionen psychischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	27
2.4 Einstellungskontrolle	29
<b>3 Mentale Trainingsformen im Jahresverlauf</b>	<b>30</b>
<b>4 Entspannungsverfahren</b>	<b>34</b>
4.1 Was bewirken Entspannungsverfahren?	34
4.2 Naive Entspannungsverfahren	35
4.3 Klinische Entspannungsverfahren	38
4.4 Abschließende Anmerkung zu Entspannungsverfahren	41
4.5 Weiterführende Literatur	42
<b>5 Aufmerksamkeitsregulation und Gedächtnisprozesse</b>	<b>43</b>
5.1 Grundlegendes zum Thema Informationsaufnahme und -verarbeitung	43
5.2 Vier Formen der Aufmerksamkeit	45
5.3 Wie kann ich meine Aufmerksamkeit regulieren?	47
5.4 Das Gedächtnis – Vom Kodieren und Enkodieren von Wahrnehmungsinhalten	50
5.5 ... und was hat das alles mit Triathlon zu tun?	51
5.6 Fazit: Erfolgreiches „Taktisches Denken und Verhalten“	53
5.7 Weiterführende Literatur	53
<b>6 Visualisierung und Mentales Training</b>	<b>54</b>
6.1 Was bedeutet Visualisierung?	55
6.2 Zur Durchführung von Visualisierung	55
6.3 Was ist „Mentales Training“?	59
6.4 Wann ist Mentales Training sinnvoll?	60

6.5	Lernstufen des Mentalen Trainings	61
6.6	Mentales Trainieren	63
6.7	Visualisierungsübung in Vorbereitung auf einen Triathlonwettkampf	63
6.8	Visualisieren im Wettkampf	66
6.9	Visualisieren nach dem Wettkampf?	67
6.10	Weiterführende Literatur	68
<b>7</b>	<b>Motivation, Selbstmotivierung und die Entwicklung von Willenskraft</b>	<b>69</b>
7.1	Zielsetzung und Zielanalyse	70
7.2	Praktische Beispiele zur Zielsetzung	71
7.3	Prinzipien der Zielsetzung	72
7.4	Weitere Tipps und Tricks zur Selbstmotivierung	73
7.5	Wille (Volition)	76
7.6	Was tun, wenn ich ein Tief im Wettkampf habe?	76
7.7	Was tun, wenn ich keine Lust zum Training habe?	79
7.8	Zusammenfassende Ratschläge zur Selbstmotivierung	84
7.9	Weiterführende Literatur	86
<b>8</b>	<b>Der Umgang mit Angst und Stress</b>	<b>87</b>
8.1	Was bedeuten Angst und Stress im Wettkampf?	87
8.2	Was sind naive Bewältigungsstrategien?	91
8.3	Bewältigungsregeln über Selbstinstruktionen lernen	96
8.4	Das Leipziger Stressbewältigungstraining	97
8.5	Weiterführende Literatur	102
<b>9</b>	<b>Über Selbstbeobachtung zu Selbstkontrolle</b>	<b>103</b>
<b>10</b>	<b>Direkte Vorbereitung auf den Wettkampf</b>	<b>109</b>
<b>11</b>	<b>Disziplin-, Wechsel- und Koppeltraining unter mentalem Aspekt</b>	<b>112</b>
<b>12</b>	<b>Gruppenzusammenhalt – Ein weiterer Baustein im Triathlonsport</b>	<b>116</b>
12.1	Kennenlernen	117
12.2	Schätzen Lernen	117
12.3	Vertrauen	118
12.4	Weiterführende Literatur	119
<b>13</b>	<b>Trainingsbeispiele</b>	<b>120</b>
13.1	Aufwärmen	120
13.2	Trainingsbeispiele für den Hauptteil	122
13.3	Stundenbeispiele	126

<b>14</b>	<b>Schlusswort</b>	<b>128</b>
	<b>Literatur</b>	<b>129</b>
	<b>Autoren</b>	<b>131</b>