

INHALT

Vorwort	8
Einleitung	10

TEIL 1 LERNEN

1 WIE WIR UNS DINGE ANEIGNEN 17

Lernen: Eine Einführung	17
Das Leistungsprofil	18
Der Prozess	23
Der Unterschied zwischen Leistung und Lernen	25
Zusammenfassung	34

2 WIR BITTEN UM IHRE AUFMERKSAMKEIT! 35

Aufmerksamkeit: Eine Einführung	35
Wie Aufmerksamkeit funktioniert	44
Unfokussiertheit	45
Sich fokussieren	47
Im Fokus	52
Zusammenfassung	57

3 WISSEN SIE NOCH ...? 58

Gedächtnis und Erinnerung: Eine Einführung	58
Was befindet sich in unserem Gedächtnis?	61
Das Arbeitsgedächtnis	62
Das Langzeitgedächtnis	69
Gedächtnisinhalte generieren	72
Zusammenfassung	85

TEIL 2 COACHEN

4 DEN FOKUS FINDEN **89**

Cueing: Eine Einführung	89
Auf der Suche nach dem richtigen Cue	97
Die dunkle Seite des Cues	110
Versagen unter Druck	117
Zusammenfassung	123

5 CUES ERZEUGEN **124**

Cues konstruieren: Eine Einführung	124
Das 3-D-Modell für Cues	136
Internale Cues klären	166
Part 3: Clarifying Internal Cues	142
Zusammenfassung	170

6 MIT ANALOGIEN ARBEITEN **171**

Analogien: Eine Einführung	171
Kognitive Karten	178
Das Prinzip der Ähnlichkeit	189
Das Prinzip der Vertrautheit	193
Zusammenfassung	198

TEIL 3 CUEING

7 DER FAHRPLAN **202**

Gewohnheiten: Eine Einführung	202
Die Macht der Gewohnheit	203
Cueing-Gewohnheiten	206
Gewohnheiten ändern in drei Schritten	208
Auf Cue-Fang	215
Zusammenfassung	220

8 CUEING IM KRAFTTRAINING 221

Oberkörper Druckübung horizontal: Kurzhantel-Bankdrücken, beidarmig	222
Oberkörper Druckübung vertikal: Kurzhantel-Schulterdrücken, beidarmig	225
Oberkörper Zugübung horizontal: Kurzhantel-Rudern, einarmig, einbeinig	228
Oberkörper Zugübung vertikal: Klimmzug	231
Unterkörper Druckübung Frontkniebeuge, beidbeinig	234
Unterkörper Druckübung einbeinige Kniebeuge zur Bank	237
Unterkörper Druckübung Split-Kniebeuge mit erhöhtem hinteren Fuß	240
Unterkörper Zugübung Rumänisches Kreuzheben, beidbeinig	243
Unterkörper Zugübung Rumänisches Kreuzheben, einbeinig	246

9 CUEING UND SCHNELLKRAFT 249

Strecksprung mit Ausholbewegung, beidbeinig	250
Mit Ausholbewegung Horizontalsprung, beidbeinig	253
Mit Ausholbewegung Vertikalsprung, einbeinig	257
Mit Ausholbewegung Seitsprung mit Beinwechsel	260
Ohne Ausholbewegung Wurf aus der Hocke	263
Ohne Ausholbewegung vertikaler Schockwurf	266
Ohne Ausholbewegung Druckpass	269
Ohne Ausholbewegung Drehwurf	272

10 CUEING UND SCHNELLIGKEIT 275

Lineare Geschwindigkeit Dreipunktstart	276
Lineare Geschwindigkeit Beschleunigung	280
Lineare Geschwindigkeit absolute Geschwindigkeit	284
Multidirektionale Geschwindigkeit 45-Grad-Cut (Richtungswechsel)	288
Multidirektionale Geschwindigkeit Sidestep-Cut (Seitwärtsbewegung)	291
Multidirektionale Geschwindigkeit 180-Grad-Cut	294
Multidirektionale Geschwindigkeit Crossover (Übergang) in den Sprint	297
Multidirektionale Geschwindigkeit Crossover-Lauf	301
Multidirektionale Geschwindigkeit Drop-Step (Rücksetzschritt) in den Sprint	305
Multidirektionale Geschwindigkeit Rückwärtsläufen (Backpedal)	308

ANHANG

Über den Autor	312
Dank	313
Quellen	316
Übungsregister	339
Stichwortregister	340
Bildnachweis	348