

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einführung</b>	5
<b>1 Das Anforderungsprofil im Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung sportpsychologischer Aspekte</b>	7
<b>2 Psychische Faktoren im Schwimmen</b>	19
2.1 Fertigkeiten und Fähigkeiten	23
2.2 Psychische Wettkampfbereitschaft	24
2.3 Dimensionen psychischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	25
2.4 Einstellungskontrolle	27
<b>3 Mentale Trainingsformen im Saisonverlauf</b>	29
<b>4 Entspannungsverfahren</b>	35
4.1 Wirksamkeit von Entspannungsverfahren	35
4.2 Möglichkeiten der Entspannung	36
4.3 Klinische Entspannungsverfahren	37
4.3.1 Progressive Muskelentspannung (sensorisches Verfahren)	37
4.3.2 Entspannungsort (imaginatives Verfahren)	39
4.3.3 Autogenes Training (kognitives Verfahren)	39
4.4 Naive Entspannungsverfahren	40
4.4.1 Atmung	40
4.4.2 Musik	42
4.4.3 Aufmerksamkeitsübung „Tagträumen“	44
4.5 Wann setze ich welche Art von Entspannungsverfahren ein?	45
4.6 Wie finde ich heraus was ich brauche?	45
<b>5 Aufmerksamkeitsregulation und Gedächtnisprozesse</b>	47
5.1 Grundlegendes	47
5.2 Formen der Aufmerksamkeit	47
5.3 Die Aufmerksamkeit im Schwimmen richtig einsetzen	49
5.4 Achtsamkeit als eine Form der Aufmerksamkeit	49
5.5 Das Gedächtnis – Vom Kodieren und Enkodieren von Wahrnehmungsinhalten	52
5.6 ... und was hat das alles mit Schwimmen zu tun?	53
5.7 Fazit: Erfolgreiches „Taktisches Denken und Verhalten“	54

<b>6 Visualisierung und Mentales Training</b>	57
6.1 Visualisierung	57
6.2 Mentales Training	59
6.3 Wann ist Mentales Training sinnvoll?	61
6.4 Lernstufen des Mentalen Trainings	62
6.5 Mentales Trainieren	66
<b>7 Motivation, Selbstmotivation und die Entwicklung von Willenskraft</b>	68
7.1 Motive	68
7.2 Ziele und Zielsetzung	70
<b>8 Der Umgang mit Angst und Stress</b>	74
8.1 Entstehung von Stress und Angst	74
8.1.1 Stress	74
8.1.2 Angst	78
8.2 Bewältigungsregeln über Selbstinstruktionen lernen	85
8.3 Das Leipziger Stressbewältigungstraining	86
8.3.1 Der erste Teil: Das Kognitions-Relaxationstraining	87
8.3.1 Der zweite Teil: Das Problemlösetraining	89
8.4 Zusammenfassung	91
<b>9 Direkte Vorbereitung auf den Wettkampf</b>	92
<b>10 Gruppenzusammenhalt in der Trainingsgruppe</b>	95
<b>11 Freiwasserschwimmen</b>	97
<b>12 Schlusswort</b>	101
<b>Literatur</b>	103
<b>Die Autorin und Autoren</b>	105