

# Inhalt

Vorwort von Anja Ippach (ehem. Beranek)	7
Vorwort der Autoren	9
Vorwort zur 2. überarbeiteten Auflage	10
<b>Einführung</b>	<b>11</b>
<b>1 Das Anforderungsprofil im Triathlon unter besonderer Berücksichtigung sportpsychologischer Aspekte</b>	<b>13</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>35</b>
4.1 Was bewirken Entspannungsverfahren?	35
4.2 Naive Entspannungsverfahren	36
4.3 Klinische Entspannungsverfahren	40
4.4 Abschließende Anmerkung zu Entspannungsverfahren	43
4.5 Weiterführende Literatur	44
<b>5 Aufmerksamkeitsregulation und Gedächtnisprozesse</b>	<b>45</b>
5.1 Grundlegendes zum Thema Informationsaufnahme und -verarbeitung	45
5.2 Vier Formen der Aufmerksamkeit	47
5.3 Wie kann ich meine Aufmerksamkeit regulieren?	49
5.4 Achtsamkeit als eine Form der Aufmerksamkeit	52
5.5 Wie kann ich Achtsamkeit trainieren?	53
5.6 Das Gedächtnis – Vom Kodieren und Enkodieren von Wahrnehmungsinhalten	54
5.7 ...und was hat das alles mit Triathlon zu tun?	56
5.8 Fazit: Erfolgreiches „Taktisches Denken und Verhalten“	57
5.9 Weiterführende Literatur	58

<b>6</b>	<b>Visualisierung und Mentales Training</b>	<b>59</b>
6.1	Was bedeutet Visualisierung?	60
6.2	Zur Durchführung von Visualisierung	61
6.3	Was ist „Mentales Training“?	64
6.4	Wann ist Mentales Training sinnvoll?	66
6.5	Lernstufen des Mentalen Trainings	67
6.6	Mentales Trainieren	68
6.7	Visualisierungsübung in Vorbereitung auf einen Triathlonwettkampf	69
6.8	Visualisieren im Wettkampf	72
6.9	Visualisieren nach dem Wettkampf?	74
6.10	Weiterführende Literatur	74
<b>7</b>	<b>Motivation, Selbstmotivierung und die Entwicklung von Willenskraft</b>	<b>75</b>
7.1	Zielsetzung und Zielanalyse	76
7.2	Praktische Beispiele zur Zielsetzung	77
7.3	Prinzipien der Zielsetzung	78
7.4	Weitere Tipps und Tricks zur Selbstmotivation	79
7.5	Wille (Volition)	82
7.6	Was tun, wenn ich ein Tief im Wettkampf habe?	82
7.7	Was tun, wenn ich keine Lust zum Training habe?	85
7.8	Zusammenfassende Ratschläge zur Selbstmotivation	91
7.9	Weiterführende Literatur	93
<b>8</b>	<b>Der Umgang mit Angst und Stress</b>	<b>94</b>
8.1	Was bedeuten Angst und Stress im Wettkampf?	94
8.2	Was sind naive Bewältigungsstrategien?	98
8.3	Bewältigungsregeln über Selbstinstruktionen lernen	103
8.4	Das Leipziger Stressbewältigungstraining	105
8.5	Weiterführende Literatur	110
<b>9</b>	<b>Über Selbstbeobachtung hin zur Selbstkontrolle</b>	<b>111</b>
<b>10</b>	<b>Direkte Vorbereitung auf den Wettkampf</b>	<b>117</b>
<b>11</b>	<b>Disziplin-, Wechsel- und Koppeltraining unter mentalem Aspekt</b>	<b>122</b>
<b>12</b>	<b>Gruppenzusammenhalt – Ein weiterer Baustein im Triathlonsport</b>	<b>126</b>
12.1	Kennenlernen	127
12.2	Schätzen Lernen	128
12.3	Vertrauen	129
12.4	Weiterführende Literatur	130

<b>13</b>	<b>Trainingsbeispiele</b>	<b>131</b>
13.1	Aufwärmen	131
13.2	Trainingsbeispiele für den Hauptteil	133
13.3	Stundenbeispiele	138
13.4	Weiterführende Literatur	138
<b>14</b>	<b>Schlusswort</b>	<b>139</b>
<b>Literatur</b>		<b>141</b>
<b>Die Autoren</b>		<b>143</b>