Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport

Download Online Lesen

Click here if your download doesn"t start automatically

Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport

Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe

Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe

Download Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im ...pdf

Online lesen Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training i ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe

---

186 Seiten
textico.de
Mit der 2., überarbeiteten und erweiterten Auflage ihres Bestsellers *Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport* bieten Jürgen Beckmann und Anne-Marie Elbe einen aktualisierten und etwa um Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften erweiterten Einblick in die forschungsbasierte, praktische Arbeit am lebenden Athleten - sowohl für Studenten und Trainer als auch für Sportler selbst. Insgesamt 8 Kapitel erwarten den sportpsychologisch interessierten Leser: los geht es mit der Definition (Was ist mentale Stärke?), Grundlagen, Voraussetzungen und Möglichkeiten sowie Grenzen der Sportpsychologie und sportpsychologischen Perspektiven. Als nächstes die Diagnostik - geklärt und praktisch angeleitet werden Testverfahren und deren Integration in den Betreuungsprozess. Aber auch das Warum zu den Tests wird erhellt sowie Vorgehensweisen zur Sicherung der Zusammenarbeit der beteiligten Sportler und Trainer bis hin zur Evaluation der Intervention. Dann nochmal einen Schritt zurück, hin zur Frage: Was ist Persönlichkeit, wie entwickelt sie sich und welcher Zusammenhang besteht zum Sport? Welche psychologischen Techniken gibt es? Die typischen Grundlagentechniken bestehen aus Entspannung, autogenem Training, Aktivierung und Teambuilding. Natürlich spielen auch die Fertigkeiten des Trainers/Sportpsychologen eine Rolle. Beckmann und Elbe stellen sie angefangen bei Motivation und Aktivierung über Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Selbstvertrauen, bis hin zum Imaginations- und Vorstellungstraining vor. Das sechste Kapitel hat schließlich den Zusammenhang von Erholung, Belastung sowie die Vermeidung von Übertraining zum Thema. Wie misst man Erholung? Wie stellt man Überbeanspruchung fest und wie hängt beides mit der Persönlichkeitsstruktur des Sportlers zusammen? Zuletzt dann noch die Krisenintervention in der es um Kommunikation, Konfliktlösungen, psychologischer Aufbau nach Verletzungen, bis hin zu Essstörungen und Depression geht. Im abschließenden Kapitel acht dann der mentale Werkzeugkasten zu allen Fragen der Sportpsychologie von Angst und Angstbewältigung über Konzentration und Konzentrationsstörungen oder Startvorbereitungen. Der Anhang enthält dann noch Hinweise zur Qualifikation als Sportpsychologe, Quellen und ein Literaturverzeichnis. Mit *Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport* liefern Jürgen Beckmann und Anne-Marie Elbe einen guten Überblick über die Möglichkeiten, Aufgaben, Techniken und Problemen/Lösungen der Sportpsychologie in Theorie und Praxis - von hier aus beginnt die Reise in das unendliche Kraftreservoir im Kopf des Sportlers. --*Wolfgang Treß/textico.de* Kurzbeschreibung
Dieses Buch liefert den Anwendern (Sportpsychologen) und Nutzern (Sportler und Trainer) eine systematische Struktur der sportpsychologischen Praxis und ein Grundgerüst sportpsychologischer Maßnahmen des mentalen Trainings. Ohne den Anspruch zu erheben, das komplette Spektrum sportpsychologischer Trainingsmaßnahmen darzustellen, beschreiben die Autoren Maßnahmen, die sich in ihrer langjährigen Praxis im Spitzensport bewährt haben.

Das Buch versteht sich als kurz gefasstes Praxisbuch mit konkreten Anleitungen, die aus theoretischen Grundlagen abgeleitet werden. Die vorgestellten Maßnahmen beruhen daher auf fundierten Erkenntnissen der sportpsychologischen Forschung. Ein „mentaler Werkzeugkasten“ zur Lösung häufiger sportpsychologischer Probleme rundet das Buch ab.

Für die zweite Auflage wurde das Buch überarbeitet und um neue Erkenntnisse unter anderem aus der Neurowissenschaft ergänzt. Zudem beschreiben die Autoren in der Neuauflage die Ursachen, Symptome und Interventionsansätze der depressiven Erkrankung und deren Auftreten im sportlichen Umfeld.

Aus dem Inhalt:

Im ersten Teil werden die Grundorientierungen für die sportpsychologische Praxis dargelegt

Kapitel 1: Sportpsychologische Perspektiven
Kapitel 2: Diagnostik
Kapitel 3: Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung

Der zweite Teil widmet sich den konkreten Interventions- und Trainingsmaßnahmen

Kapitel 4: Grundlagentraining
Kapitel 5: Fertigkeitstraining
Kapitel 6: Erholung, Belastung, Vermeiden von Übertraining
Kapitel 7: Krisenintervention
Kapitel 8: Mentaler Werkzeugkasten Über den Autor und weitere Mitwirkende
Jürgen Beckmann ist Ordinarius für Sportpsychologie an der Technischen Universität München und war von 2005 bis 2009 1. Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie. Er hat Trainerlizenzen in mehreren Sportarten und betreut seit über 20 Jahren zahlreiche Spitzensportler und Nationalmannschaften (u. a. Basketball, Golf, Ski alpin).

Anne-Marie Elbe erhielt die Venia Legendi für Sportwissenschaft und lehrt seit 2007 Sportpsychologie an der Universität Kopenhagen/Dänemark. Sie ist Mitglied des Managing Council der European Federation of Sport Psychology (FEPSAC) und Mit-Herausgeberin der Zeitschrift für Sportpsychologie. Sie besitzt eine Lizenz als Leichtathletiktrainerin und ist seit über zehn Jahren in der sportpsychologischen Praxis in diversen Sportarten engagiert.
Download and Read Online Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe #2N4HTLBPRZD

Lesen Sie Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport von Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe für online ebookPraxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport von Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport von Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe Bücher online zu lesen.Online Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport von Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe ebook PDF herunterladenPraxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport von Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe DocPraxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport von Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe MobipocketPraxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport von Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe EPub