

Vom Traum zum sportlichen Erfolg

Mit mentaler und körperlicher Stärke sowie einer gefestigten Persönlichkeit an die Spitze

Bearbeitet von
Jörg Zeyringer, Martin Hettegger

1. Auflage. 2016. Taschenbuch. 358 S. Paperback
ISBN 978 3 648 09265 1

[Wirtschaft > Dienstleistungssektor & Branchen > Sport- und Freizeitindustrie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Pedro Lenz	9
Einleitung: Komplex – einfach. Kleine Ursache – große Wirkung	13
1 Die absoluten Voraussetzungen – entscheidende Formeln	17
1.1 Zwei Formeln ebnen den Weg zum Erfolg	17
1.1.1 Erste Formel: W^3	17
1.1.2 Zweite Formel: $E = F \times M \times S (Se - Si)$	23
1.2 Warum aus Hermann Maier kein Profifußballer, sondern der »Herminator« wurde	24
1.3 Sybille Bammer – als Mutter in der WTA-Tour	29
1.4 Florian Klein und der Zufall	31
2 Was Motivation wirklich bedeutet	33
2.1 Zlatko Junuzović – ein langer Weg zu einem großen Ziel	33
2.2 Was sich hinter dem Begriff »Motivation« tatsächlich verbirgt	35
3 Wie aus Träumen zielgerichtete Handlungen und Erfolge werden ...	43
3.1 Wie Träume fliegen lernen: Auswählen – die richtigen Prioritäten setzen ..	43
3.2 Wie Träume fliegen lernen: Wollen – Handlungskontrolle gewinnen	48
3.2.1 Aufmerksamkeitskontrolle	50
3.2.2 Emotionskontrolle	55
3.2.3 Motivationskontrolle	71
3.2.4 Umweltkontrolle	75
3.3 Wie Träume fliegen lernen: Tun – geplantes Üben	77
3.4 Wie Träume fliegen lernen: Analyse und Feedback	78
4 Mein Körper als Kraftquelle – ein Meister der Anpassung	81
4.1 Motorische Fähigkeiten	81
4.2 Grundlagen für das Training	84
4.2.1 Unterteilung der motorischen Fähigkeiten	85
4.2.2 Sportartanalyse	86
4.2.3 Biopsychosoziale Faktoren	87
4.2.4 Trainingsprinzipien	89
4.2.5 Äußere Belastung – innere Beanspruchung	90
4.2.6 Belastungskomponenten	91

5	Mein Körper – Dokumentation und Analyse	97
5.1	Dokumentation	97
5.2	Analyse Ausdauer	100
5.2.1	Was bedeutet aerob, anaerob, alaktazid oder laktazid und was kann daraus ableiten?	102
5.2.2	Laktatschwellen und deren Interpretation zur Anwendung	105
5.3	Analyse Kraft	108
5.4	Analyse Schnelligkeit	112
5.5	Analyse Koordination	113
5.6	Analyse Beweglichkeit	115
6	Mein Körper – Tests und Übungen	117
6.1	Ausdauer – Test, Übungen und Auswirkungen	119
6.1.1	Ausdauer: Test	119
6.1.2	Ausdauer: Übungen	121
6.1.3	Ausdauer: Auswirkungen	133
6.2	Kraft – Tests, Übungen und Auswirkungen	135
6.2.1	Kraft: Tests	135
6.2.2	Kraft: Übungen	143
6.2.3	Kraft: Auswirkungen	152
6.3	Schnelligkeit – Tests, Übungen und Auswirkungen	153
6.3.1	Schnelligkeit: Tests	153
6.3.2	Schnelligkeit: Übungen	157
6.3.3	Schnelligkeit: Auswirkungen	162
6.4	Koordination – Test, Übungen und Auswirkungen	162
6.4.1	Koordination: Test	162
6.4.2	Koordination: Übungen	163
6.4.3	Koordination: Auswirkungen	172
6.5	Beweglichkeit – Tests, Übungen und Auswirkungen	172
6.5.1	Beweglichkeit: Tests	172
6.5.2	Beweglichkeit: Übungen	175
6.5.3	Beweglichkeit: Auswirkungen	185
7	Mentale Stärke – die Kraft der Gedanken	187
7.1	Drei starke Ereignisse	187
7.2	Sportpsychologische Profilanalyse	193
7.3	Zwischenspiel: Warum Österreich bei der Euro 2016 nach der Gruppenphase die Heimreise antreten musste	198
7.4	Übungen für Ihre mentale Stärke	202
7.4.1	Übungen, um die Vorstellungskraft zu steigern	202
7.4.2	Übungen, um die Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen	210

7.4.3	Übungen, um emotional stabil und stressresistent zu sein	214
7.4.4	Übungen, um die Motivation aufrechtzuerhalten und zu erhöhen	220
7.4.5	Übungen, um das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein zu steigern	226
7.4.6	Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung	235
7.4.7	Möglichkeiten, das Umfeld zu professionalisieren	239
8	Körper – die Kraft der Genesung	243
8.1	Die Phasen der Wundheilung	244
8.1.1	Die Entzündungsphase	245
8.1.2	Die Proliferationsphase	246
8.1.3	Die Remodellierungsphase	247
8.2	Hermann Maier – Therapie- und Trainingsstart um 5 Uhr morgens	249
9	Persönlichkeit und ihre Entwicklung	251
9.1	Unter Persönlichkeit versteht man	251
9.2	Weshalb es Adi Hütter wichtig ist, dass er und seine Spieler sich persönlich weiterentwickeln	255
9.3	The Big Five und ihr Einfluss auf Erfolg bzw. Misserfolg	257
9.4	Wer bin ich – und was haben John Wayne oder Kim Basinger damit zu tun?	262
9.5	Die Sache mit dem »blinden Fleck«	264
10	Siegermentalität – der entscheidende Unterschied oder doch nur eine Worthülse?	269
10.1	Siegermentalität – was die erfolgreichen Sportler darüber sagen	269
10.2	Zwei Theorien zur Siegermentalität	273
10.2.1	Regulatory-Focus-Theorie	273
10.2.2	Die Handlungskontrolltheorie	275
10.3	Die Mentalität der Sieger	279
11	Talent oder harte Arbeit – was entscheidet über Erfolg?	287
11.1	Die 10.000-Stunden-Regel	287
11.2	Was Talent tatsächlich bedeutet	290
11.3	Worauf es wirklich ankommt	293
12	Die Sieger von morgen – wie fördert man Kinder und Jugendliche? ..	297
12.1	Was ein Buch bewirken kann – eine außergewöhnliche Geschichte – Benjamin Wallquist	297
12.2	Dranbleiben und gegen Widerstände ankämpfen – Valentina Klocker ..	302
12.3	Der Traum von der National Hockey League – Elias Haas	307

12.4	Die Sieger von morgen: eine »normale« Jugend – wie hoch ist der Preis?	312
12.5	Die Sieger von morgen: Die Rolle der Eltern	316
12.6	Die Sieger von morgen: Gedanken zu Talentauswahl und Talentförderung	322
13	»Für die Meisterschaft des Lebens« – Gedanken über Ausbildungszentren für den Nachwuchs	331
13.1	Die Disziplin – der Fokus	331
13.2	Die Struktur	333
14	Tipps & Tricks – Was erfolgreiche Sportpersönlichkeiten empfehlen .	335
Zu guter Letzt		343
Literatur- und Quellenangaben		345
Stichwortverzeichnis		353
Bildnachweis		359