

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Ray Meyer.....	Seite 7
Vorwort.....	8
Danksagungen.....	8

Teil 1

Erstes Viertel: Mentale Grundlagen

Kapitel 1: Die mentale Revolution.....	9
Kapitel 2: Die drei Schlüssel zu Spitzenleistungen.....	20
Kapitel 3: Spielerisches Können und Körperbewußtheit.....	34
Kapitel 4: Die Entwicklung des wichtigsten Sinns.....	42

Teil 2

Zweites Viertel: Mentale Grundlagen basketballerischer Fertigkeiten

Kapitel 5: Mentale Grundlagen der Würfe.....	52
Kapitel 6: Fehlwurfserien.....	61
Kapitel 7: Mentale Grundlagen der Freiwürfe.....	67
Kapitel 8: Mentale Grundlagen der Ballbehandlung.....	70
Kapitel 9: Mentale Grundlagen des Abwehrspiels.....	82
Kapitel 10: Mentale Grundlagen des Rebounds.....	98
Kapitel 11: Intensität.....	106
Kapitel 12: Schnelligkeit.....	112

Teil 3

Halbzeitpause

Kapitel 13: Geist und Psyche im Sport und im Krafttraining.....	116
---	-----

Teil 4

Drittes Viertel: Mentale Praxis

Kapitel 14: Suggestion und mentales Training - Übungen für den Lehnstuhl.....	124
Kapitel 15: Übungen zur Verbesserung der Sinne und der Bewußtheit.....	138

Teil 5

Viertes Viertel: Mentale Grundlagen des Spiels

Kapitel 16: Druck und die emotionalen Elemente des Sports.....	149
Kapitel 17: Das ABC der Wettkampfbewältigung.....	160
Kapitel 18: Programmierung vor dem Spiel und Analyse nach dem Spiel.....	180
Kapitel 19: Impuls.....	186
Kapitel 20: Wenn das Spiel auf des Messers Schneide steht.....	194

Teil 6

IV Verlängerung

Kapitel 21: Basketballologie 101.....	199
Kapitel 22: Die moralischen Elemente des Basketballspiels.....	201
Kapitel 23: Der wertvollste Spieler.....	208
Kapitel 24: Innere Horizonte.....	212
Literaturhinweise	214