

Wenn im Sport von Zeit zu Zeit ein Außenseiter einen spektakulären Sieg erringt, wird das oft seinen besonderen mentalen Fähigkeiten zugeschrieben. Aber nicht nur im Leistungssport spielen die psychischen Ressourcen eine besondere Rolle, auch für Freizeitsportler stellt mentales Training einen Ansatzpunkt zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit dar.

Der renommierte Sportwissenschaftler und erfolgreiche Buchautor Prof. Dr. Hans Eberspächer zeigt mit anschaulich aufbereiteten wissenschaftlichen Erkenntnissen Wege zur Steigerung der eigenen mentalen Möglichkeiten auf. Schwerpunkte sind dabei Aufmerksamkeits-, Aktivations- und Vorstellungsregulation sowie Kompetenzerwartung, Zielsetzung und Analyse.

Der vorliegende Praxis-Ratgeber gilt seit vielen Auflagen als Standardwerk des mentalen Trainings und hilft Ihnen, im Sport über sich selbst herauszuwachsen und geistige Grenzen zu überwinden.