



NEUER SPORTVERLAG

Mentales Training im Leistungssport

Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich

Mentale Stärke im Leistungssport ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von Training und Erfahrung. Daher sollte wie auch im körperlichen Bereich bereits im Schüler- und Jugendalter mit dem Mentalen Training begonnen werden. Langfristig führt es zu mehr Selbstbewusstsein, stabileren Wettkampfleistungen und hilft besonders sogenannten Trainingsweltmeistern ihre Leistung dann abzurufen, wenn es zählt. Dieses Buch richtet sich an Trainer und

Sportpsychologen, die mit Sportlern im Einzelcoaching oder in der Gruppe Mentales Training planen und durchführen möchten. Zu jedem Themenbereich werden Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad vorgestellt, so dass sowohl Einsteiger als auch erfahrene Sportler verschiedenster Sportarten von diesen profitieren können. Die dazu passenden Arbeitsmaterialien befinden sich in Form von Druckvorlagen auf einer beiliegenden CD.



Mentales Training im Leistungssport

ISBN 978-3-938023-63-1

160 Seiten, deutsch

Softcover, Format 17 x 24 cm

Buch mit CD
EUR 19,50



Erhältlich im Buchhandel, unter www.neuersportverlag.de
und unter www.kai-engbert-sportpsychologie.de