

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1 Einleitung	7
Sportpsychologische Grundlagen	
2 Handeln und Leisten im Eishockey	9
2.1 Die Spielidee	11
2.2 Der Spieler	12
2.3 Psychische Fähigkeiten und Fertigkeiten	14
2.4 Psychische Wettkampfeigenschaften	16
2.5 Die Mannschaft	21
2.6 Der Trainer	24
2.7 Anforderungsprofile der verschiedenen Positionen im Eishockey	26
2.7.1 Das Anforderungsprofil eines Stürmers im Eishockey	26
2.7.2 Das Anforderungsprofil eines Verteidigers im Eishockey	27
2.7.3 Das Anforderungsprofil eines Torhüters im Eishockey	28
3 Psychische Belastung im Training und Wettkampf	30
3.1 Der lange Weg zum Ziel	30
3.2 Der Schlüssel zum Sieg	32
3.3 Überblick zu Formen des Mentalen Trainings	33
Praxis des Mentalen Trainings im Eishockey	
4 Visualisierungstechniken und deren Einsatzmöglichkeiten im Mentalen Training	34
Wie wird das Visualisieren für mich nutzbar?	39
5 Entspannungstraining	43
5.1 Was bewirken Entspannungsverfahren?.	43
5.2 Entspannung durch Musik	44
5.3 Tagträumen	44
5.4 Klinische Entspannungsverfahren	45
5.5 Das Autogene Training	45
5.6 Die Progressive Muskelrelaxation	46
5.7 Abschließende Anmerkung zu Entspannungsverfahren	48

6	Kognitives Fertigkeitstraining	49
6.1	Wie kann ich meine Aufmerksamkeit regulieren?	52
6.2	Aufmerksamkeit und Konzentration im Schuss	53
6.3	Visualisieren und positive Energie im Schuss	55
6.4	Torschuss leicht gemacht	56
6.5	Das Gedächtnis – Vom Speichern und Abrufen der Informationen	57
6.6	Erfolgreiches „Taktisches Denken und Verhalten“	58
7	Motivation, Motivierung und Willenskraft	61
	Motivierung durch Zielsetzung	64
8	Der Umgang mit den Emotionen Stress, Ärger und Angst	73
8.1	Wie kann ich Stress bewältigen?	77
8.2	Bewältigungsregeln für Stress	80
8.3	Bewältigungsregeln über Selbstinstruktionen lernen	82
8.4	Ein Beispiel für ein Ärgerbewältigungstraining	84
8.5	Das Ärgerbewältigungstraining im Überblick	85
8.6	Der erste Teil: Das Kognitions-Relaxationstraining	86
8.7	Der zweite Teil: Das Problemlösetraining	88
8.8	Vorläufige Zusammenfassung	89
8.9	Angst	89
8.10	Formen der Angst	90
8.11	Der Umgang mit Angst vor Verletzung	93
8.12	Der Umgang mit sozialer Angst	94
9	Team-Building	95
9.1	Tipps zur Selbstbeobachtung	99
9.2	Gruppenkohäsion und Führung	99
9.3	Wie lässt sich außerdem noch die aufgabenbezogene Mannschaftsattraktivität erhöhen?	100
9.4	Tipps zur Integration neuer Spieler	101
9.5	... und abschließend einige Bemerkungen zum Thema „Bankspieler“	102
10	Über Selbstbeobachtung zur Selbstkontrolle	103
	Literatur	109
	Die Autoren	111