
Taktik Im Tennis Wie Du Mit Spielintelligenz Punk

Yeah, reviewing a book **Taktik Im Tennis Wie Du Mit Spielintelligenz Punk** could mount up your near friends listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, finishing does not recommend that you have extraordinary points.

Comprehending as skillfully as deal even more than new will come up with the money for each success. bordering to, the pronouncement as competently as perception of this Taktik Im Tennis Wie Du Mit Spielintelligenz Punk can be taken as without difficulty as picked to act.

*Taktik Im Tennis Wie Du Mit
Spielintelligenz Punk*

2021-12-16

GREGORY CARLEE

Spielschule des Denkens Springer-Verlag

Die Digitalisierung hat weite Teile der Gesellschaft verändert, vor allem auch den Sport und die Medien. In den vergangenen Jahren hat eine Transformation des Sports in den Medien stattgefunden, deren Auswirkungen auf mehreren Ebenen deutlich werden. In diesem Band wird diese Entwicklung in grundlegenden Kapiteln aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet, Bedingungen und Konsequenzen der Digitalisierung dargestellt, Beispiele aus der Praxis vorgestellt und mögliche Szenarien für die Zukunft geschildert. Die Autorinnen und Autoren aus Wissenschaft und Medienpraxis nähern sich der Digitalisierung des Sports in den Medien auf verschiedenen Wegen: Nach einer allgemeinen Einführung und Herausstellung der Besonderheiten der Sportkommunikation wie Emotion und Partizipation werden die digitalen Angebote unter Berücksichtigung von sozialen

Netzwerken in Deutschland und den USA beschrieben. Im Anschluss wird die Nutzung von digitalen Angeboten und von Sportinhalten in sozialen Netzwerken untersucht, im Fokus steht dabei auch die Skandalisierung von Sport in digitalen Medien. *WIN - With Intention Now* Anaheim [Calif.] ; Calgary : Acta Press

Weshalb spielst Du Tennis, oder willst Du Tennis lernen? Die Beweggründe für das Ausüben des Tennissports können vielfältig sein. Einer der schönsten und nachhaltigsten Gründe, um Tennis zu erlernen und zu spielen, ist das ermächtigende Gefühl der Kontrolle über den Tennisball. Für wahre Tennisspieler gibt es am Platz kein schöneres Gefühl, als einen Ball satt mit dem Schläger zu treffen und diesen auf die gewünschte Stelle im gegnerischen Feld platzieren zu können, gleich wie schwer die aktuelle Spielsituation ist. Wie Du diese Fähigkeit, mit der Hilfe von mental orientiertem Tennistraining erlernen kannst (gleich, ob Du Anfänger oder Fortgeschrittener bist) will ich Dir in diesem Buch näher bringen.

Kriegsjahrbuch für Volks- und Jugendspiele BoD – Books on Demand

Forschungsarbeit aus dem Jahr 2010 im Fachbereich Gesundheit - Sport - Sonstiges, Note: 1,3, Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover (Sportwissenschaft), Veranstaltung: Motorik und Kognition - Was Sport im Kopf bewegt, Sprache: Deutsch, Abstract: Der Spruch "Sport ist Mord" dient auch heute noch einigen wenigen bewegungs-unwilligen Menschen als Ausrede. Den meisten Menschen ist jedoch klar, dass Sport einen positiven Einfluss auf ihr Leben hat. Aber wie kann man diesen positiven Einfluss beschreiben? Natürlich sind körperliche Gesundheit, Belastbarkeit, Beweglichkeit und Ästhetik auch Zielvorstellungen sportlicher Betätigung, aber Bewegungen sind auch mit vielfältigen physiologischen Prozessen verknüpft, die weit über das rein Körperliche hinaus auf unsere Psyche Einfluss haben. Dass sportliche Betätigung sich sogar positiv auf kognitive Leistungen auswirkt, wurde durch Untersuchungen ebenfalls bestätigt (vgl. Stroth, 2009). Als ich von diesen Ergebnissen hörte, fragte ich mich, ob dieser Einfluss sich nur auf den belegten Zusammenhang zwischen Ausdauerleistung und kurz darauf erbrachter kognitiver Leistung beschränkt, oder ob sich das Trainieren bestimmter sportlicher Anforderungen auf den Alltag eines Menschen auswirkt. Ich habe einige Jahre Tischtennis im Verein gespielt. Mein Trainer sagte mir damals, dass dieser Sport genutzt wird, um die Reaktionsfähigkeit zu verbessern und tatsächlich merkte ich im Laufe der Jahre eine Verbesserung dieser Fähigkeit an mir selbst. Im alltäglichen Leben ergaben sich von Zeit zu Zeit Situationen, in denen ich mich über meine eigene Reaktionsgeschwindigkeit wunderte; etwa beim Auffangen von fallen gelassenen Gegenständen. Die Erinnerung dieser Feststellungen passte gut zu der Frage, ob sich sportliche Kompetenzen

auf Bereiche außerhalb des Sports übertragen. Daher entschloss ich mich dazu, diese Frage zu untersuchen. In den folgenden Kapiteln möchte ich zunächst die geplante Methode vorstellen. Dazu gehört die Formuli

Halbjahrsverzeichnis der neuerscheinungen des deutschen Buchhandel erschienenen Bücher, Zeitschriften und Landkarten Peter Lang

Toni Nadal, Patrick Mouratoglou, Juan Carlos Ferrero – diesen bekannten Trainern aus der Weltspitze würde man ohne zu zögern eine hohe berufliche Kompetenz zuschreiben. Aktuelle gesellschaftliche und tennisspezifische Entwicklungen stellen komplexe Anforderungen an Trainer; sowohl im Leistungs- also auch im Breitensport. Die vorliegende empirische Studie untersucht Kompetenzprofile im Sinne von aktuellen berufsspezifischen Idealausprägungen der Kompetenzen von Tennistrainern. Dabei werden Entwicklungspotentiale aufgedeckt und schließlich konkrete Handlungsempfehlungen für die Aus- und Fortbildungen formuliert. Durch die Berücksichtigung verschiedener Zielgruppen und das multimethodische Untersuchungsdesign werden sowohl Ist- als auch Sollausprägungen aus mehreren Perspektiven analysiert. Die Studienergebnisse haben durch die durchgeführte Vollerhebung und die formulierten Ableitungen eine große Bedeutung für die angewandte Praxis.

Die Leibesübungen W. Kohlhammer Verlag

Mitdenken und das Match gewinnen: so verbessern Sie Ihre Spielqualität Im Leistungssport heißt es: Die schwierigen Partien werden im Kopf entschieden. Das ist im Freizeittennis nicht anders! Florian Goosman zeigt in unterhaltsamen Anekdoten und

mit leicht umzusetzenden Übungen, warum eine gute Spieltechnik nicht alles ist. Taktisches Denken hilft jeder Spielerin und jedem Spieler, am Wochenende siegreich vom Tennisplatz zu gehen. - Verbessern Sie Ihre Matchbilanz durch Taktik und Spielintelligenz! - Tennis ist ein Spiel von Notfällen – seien Sie vorbereitet! - Aufschlag, Topspin, Lob – Tennistechniken gezielt einsetzen - Mentaltraining und Sportpsychologie – aber mit Spaß und Kreativität - Denkanstöße und hinterlistige Tipps für Ihr Tennistraining Schlau gespielt ist halb gewonnen: Holen Sie das Beste aus Ihrem Spiel! Egal, ob Sie so variabel Tennis spielen wie Roger Federer, »den Edberg« machen oder die Rückhand umlaufen wie Steffi Graf: Sie müssen nicht alle Punkte gewinnen, nur die wichtigen. Dabei hilft es, sich auch mal die Schnürsenkel neu zu binden oder einen unlogischen Ball zu spielen. Warum das so ist und wie Sie solche psychologischen Tricks in Ihr Spiel einbinden, erklärt Florian Goosmann ganz praxisnah. Mit seinem Tennis-Buch können Sie in jedem Match Ihr bestes Tennis abrufen!

Tennis Techniktraining Diplomica Verlag

This study investigates the presentation, evaluation, and literary appropriation of sport, physical education, and physical exercise in the works of Robert Musil. In Musil's day the modern "body cult" was gradually evolving, including the invention of sport as a modern life-form. The author examines the historical phenomenon of sport via evaluation of contemporary newspapers and specialist manuals, focusing subsequently on the estheticization and semanticization of sport in Musil's works.

Westermanns Monatshefte BoD – Books on Demand
Das Sachbuch Flow-Erleben im Tennis durch

Aufmerksamkeitssteuerung wendet das Flow-Konzept von Mihály Csíkszentmihályi von 1975 auf das Tennisspiel an. Durch gezielte Aufmerksamkeitssteuerung und die Nutzung des Flow-Erlebens können deutlich bessere Ergebnisse erzielt und mehr Freude beim Spiel erlebt werden. Das vorliegende Buch behandelt die einzelnen Komponenten des Flow. Beispiele aus der Praxis helfen dabei, die einzelnen Komponenten von Flow besser zu verstehen. Durch moderne Medien sind neben Büchern und Zeitschriften zahlreiche Videos und Internet-Links verfügbar. Durch diese ist für verschiedene Zielgruppen wie Spieler, Trainer, aber auch Funktionäre das Flow-Erleben im Tennis gut nachvollziehbar.

Jahrbuch für Volks- und Jugendspiele tredition

Dieses Lehrbuch führt in die unterschiedlichen Betrachtungsweisen sportlicher Bewegungen, die physiologischen Grundlagen der Bewegungssteuerung, sowie die Wahrnehmung und Vorstellung von Bewegungen in einfache aber dennoch wissenschaftliche Weise ein. Es beantwortet beispielsweise die spannende Frage, wie eine Bewegung möglichst effektiv erlernt werden kann oder welchen Einfluss das Alter dabei spielt. Darüber hinaus bietet dieses Buch auch einen Einstieg in weiterführende Themen, wie z.B. in pathologische Bewegungsstörungen und diagnostische Verfahren zur Bestimmung der Gehirnaktivität. Sie sind Bachelorstudentin bzw. Bachelorstudent der Sportwissenschaft oder absolvieren eine Ausbildung in den Bereichen Sport, Therapie und Gesundheit? Oder interessiert Sie als Laie wie sportliche Bewegungen „funktionieren“? Dann ist dieses Lehrbuch genau das richtige für Sie. Um Ihnen das Lernen zu erleichtern, finden Sie kurze Zusammenfassungen am Rand. Jedes Kapitel enthält Beispiele

aus der Praxis, eine umfangreiche Literaturübersicht sowie Fragen und Aufgaben zur Vertiefung und Kontrollfragen zur Vorbereitung auf die Prüfung.

Flow-Erleben im Tennis durch Aufmerksamkeitssteuerung César Coutinho

Durch verbessertes Material und eine verbesserte Technik es im Tennis in letzter Zeit zu immer schnelleren Aufschlägen gekommen. Dies hat zwangsläufig zur Folge, dass ein zum Gewinnen notwendiges Break immer schwerer zu realisieren ist. Nun könnte man zu der Auffassung kommen, dass auf Grund dieser Tatsache der Aufschläger gegenüber dem Rückspieler (Returnspieler) grundsätzlich im Vorteil ist. In Abwandlung der alten Fußballer-Weisheit „Der Sturm gewinnt Spiele, die Abwehr Meisterschaften“ gilt für das Tennisspiel die Aussage „Mit dem Aufschlag gewinnt man ein Spiel, mit dem Return das Match“. Der Autor der vorliegenden Studie vertritt die Ansicht, dass ein guter Returnspieler wie Andre Agassi in seinen besten Zeiten einen enormen Vorteil gegenüber Spielern hat, die sich ausschließlich auf ihren Aufschlag verlassen müssen wie etwa Boris Becker. Im Lichte dieser Arbeitshypothese kommt dem Return also eine zentrale Bedeutung zu und das Buch setzt sich kritisch und detailliert mit dem Return auseinander.

Tennis Copress

Warum die Darstellung einer Kombination von Physik und Tennis? Lassen sie es mich in einer anderen Form eines berühmten Mannes, -Sigmund Freud-der diesen Satz bereits im Jahr 1923 formuliert hat sagen: All the cultural achievements of which man is so proud, all his spiritual values and the like, are merely sublimations of basic instinctual drives, sex and tennis beeing the

most fundamental. Sigmund Freud war ein besessener Tennisspieler. Aber manche mögen auch Physik. Was spielt sich beim Tennisspiel physikalisch ab. Mit welcher Geschwindigkeit und unter welchem Winkel muss der Ball geschlagen werden damit er nicht im Netz landet, sondern eine optimale Weite nahe der Grundlinie erreicht. Wie lange benötigt der Ball bis er im gegnerischen Feld landet. Und welche Geschwindigkeit verliert er während des Fluges und nach dem Bodenkontakt. Unter welchen Bedingungen kann ein Ball noch erreicht werden und wann ist dies unmöglich. Wie wirkt sich die Bespannungshärte auf die Geschwindigkeit des Balles und die Fehlerquote aus. Wo ist der optimale Treffpunkt des Schlägers und welcher Schläger ist für wen geeignet. Welche Saiten zur Bespannung sollen gewählt werden. Soll ein hoher Ball als Volley gespielt werden, oder lässt man ihn besser aufkommen. Die komplexen Zusammenhänge des Tennisspiels werden übersichtlich und einfach dargestellt, so dass auch Tennis Anfänger und nicht Physiker dies z.T. auch mit eigenen Berechnungen verständlich nachvollziehen können und so verstehen was sich physikalisch beim Tennis abspielt und wo die Grenzen liegen. Dieses grundlegende Verständnis hilft das eigene Spiel besser zu verstehen und zu analysieren um somit die Grundlage für ein deutlich verbessertes Spiel zu schaffen. *Mit Taktik punkten. Die Kunst über Tennis nachzudenken* diplom.de

Dieses Buch stellt eine Sammlung von neuen Übungs- und Spielformen dar, die im täglichen Training funktionieren. Anwendung finden diese Trainingsformen im ambitionierten Clubtraining und im Leistungsbereich. Die altersspezifischen Zielgruppen der Spieler des Buches beginnen ab der Stufe

Orange des Play Stay Konzeptes. Die Übungen können somit im Midcourt und im Großfeld (grüne und harte Bälle) gespielt werden. Die Zielgruppe umfasst aber auch die Trainer, die im Clubtraining und/oder im Leistungstraining tätig sind. Hierbei können die Trainingsformen sowohl im Erwachsenentraining als auch im Jugendtraining angewendet werden. Das Buch dient auch zur Fort- und Ausbildung für pragmatisch orientierte Trainer.

Tennis BoD – Books on Demand

In diesem Band werden die verschiedenen Berufsfelder, in denen Psychologen tätig sind, anschaulich dargestellt. Die beruflichen Aspekte der Wissenschaftsdisziplin Psychologie werden vermittelt, und es wird aufgezeigt, welche Herausforderungen, Möglichkeiten und Probleme mit einer psychologischen Berufsausübung verbunden sind. Vor dem Hintergrund persönlicher Erfahrungen schildern die Autoren Ausbildung, Berufsweg und Berufsalltag sowie Chancen und Grenzen der beruflichen Karrierewege. Durch diese Bottom-Up-Perspektive erhält der Leser einen realistischen und differenzierten Einblick in die facettenreiche Berufswelt von Psychologen.

Im Schatten des Erfolges via toline media

Als Tennis-Interessent weiß man natürlich, was "40 - Love" bedeutet: Es fehlt noch ein Punkt zum Spielgewinn. Katharina lernt auch eine andere Bedeutung des "40 - Love" kennen. Sie bleibt immer wieder einen Punkt von der großen Liebe entfernt. Es scheint, dass dieses Spiel nicht zu gewinnen ist. Vor dem Hintergrund großer Tennis-Turniere und des Profi-Tennis spielt sich eine entscheidende Phase in Katharinas Leben ab. Mehr als einmal fühlt sie sich gezwungen, zwischen dem geliebten Sport - der eng mit ihrer großen Liebe, dem Schweden Lasse, verbunden

ist - und ihrer starken Leidenschaft, den Pferden, zu entscheiden. Entscheidungen treffen, das fällt Katharina ungemein schwer. Das Leben im "Tennis-Zirkus", alle positiven und negativen Seiten des Profisports - "Im Schatten des Erfolges"enthüllt spannendes Insiderwissen und erzählt zugleich eine ungewöhnliche Liebesgeschichte.

Gartenlaube Riva Verlag

Nenn es Ratgeber, Sachbuch, Playbook oder Tennis Bibel des Amateursports! Es ist völlig egal! Wichtig ist: Du bekommst über 250 Seiten geballtes Wissen über den Tennis Sport. In denen ich Dir zeige, wie Du ein besserer Tennisspieler werden kannst! Taktik, Strategien, Trainingsmethoden, Übungen, Spielzüge und praxisnahe Tipps, welche Du teilweise sofort umsetzen kannst! Möchtest Du SOFORT besser Tennis spielen? Dann ist mein Tennis eBook genau das RICHTIGE für Dich. Ich erkläre Dir einfach und verständlich, was Du an Deinem Spiel ändern musst, um langfristig erfolgreicher zu werden. So kannst Du Dein ganzes Potenzial abrufen. Auf über 250 Seiten findest Du in der Tennis Bibel praxisnahe Hinweise, Tipps und Tricks. Welche Du sofort anwenden und bessere Resultate erzielen kannst. Mein Name ist Ronny. Tennis ist meine Leidenschaft seit ich 2010 das erste Mal einen Schläger in der Hand hielt. Ich komme aus dem schönen Hannover, bin junge 39 Jahre alt und spiele Tennis seit meinem 27. Lebensjahr. Bin ein Späteinsteiger, aber auch Quereinsteiger von der Coach ;) Dennoch bin ich ein ambitionierter Tennisspieler, der weiß, was er will. Außerdem bin ich bereit dafür hart zu arbeiten. Weil Tennis mein Leben ist! Genau das vermittele ich Dir in der Tennis Bibel des Amateursports. Aber egal ob Du Anfänger bist oder schon einige Jahre spielst. Du wirst definitiv

viele Informationen im eBook vorfinden, die Du bisher nicht wusstest und welche Dein Spiel besser machen werden. Darum hol Dir die Tennis Bibel JETZT! Es lohnt sich für Dich!

Grundlagen der Sportmotorik im Bachelorstudium Springer-Verlag

Sport ist überall und nirgends in Schule und Hochschule, im Alltag und im Gesundheitswesen. Bisher war die Ausbildung von Experten und Sportlehrern in den verschiedenen Berufszweigen sehr heterogen. Mit dem Bachelor-Studium und dem Memorandum des deutschen Sportlehrerverbandes stabilisieren sich Kernmodule der sportdidaktischen und sportwissenschaftlichen Studiengänge an deutschsprachigen Hochschulen. Dieses umfassende Lehrbuch Sport setzt hier an. Es bietet alle wesentlichen Themen und Inhalte für ein erfolgreiches Sportstudium. In diesem Stil ist es das erste auf dem Markt, das den gesamten Kerninhalt des Sportstudiums in einem Band anbietet. Vom Schulsport über den Freizeit-, Breiten-, Fitness- und Gesundheitssport bis hin zum Wettkampf- und Spitzensport enthält es alle wesentlichen Themen und Inhalte für ein erfolgreiches Sportstudium. Die Autoren sind renommierte Experten der führenden Hochschulen. Sie sind Trainingswissenschaftler, Mediziner, Sozialwissenschaftler und Pädagogen, die die wesentlichen Inhalte aus Theorie und Praxis des Sports speziell für das Sportstudium kompetent und knapp zusammengestellt haben. Der Text ist lesefreundlich aufbereitet, die wichtigsten Inhalte sind in prägnanten Merksätzen hervorgehoben. Zahlreiche praktische Beispiele und ca. 400 farbige Abbildungen und Grafiken veranschaulichen die Inhalte aus Theorie und Praxis. Übungsfragen zur Lernkontrolle helfen

dem Studierenden, sich die Inhalte besser einzuprägen. Dieses voll vierfarbige, abbildungsreiche und didaktisch gut aufbereitete Lehrbuch vermittelt somit das gesamte relevante Grundwissen, ohne das man im Sport nicht auskommt. Obwohl es sich auf die Inhalte der neuen Bachelorstudiengänge konzentriert, bietet es darüber hinaus zentrale Grundlagen für die verschiedenen Masterstudiengänge, Fort- und Weiterbildungen von Sportlehrern und Sportexperten in den vielfältigen Berufsfeldern wie auch für den Leistungskurs Sport.

Jahrbuch für Jugend- und Volksspiele Copress

Fußball verstehen durch Strategie- und Taktik-Analyse
 Spielsysteme, Timing, Matchplan: Moderner Fußball ist vor allem durch taktische Raffinesse geprägt. Zuschauer und Fußballfans möchten heute mehr über ein Spiel erfahren als nur das Ergebnis und die Torschützen. Sie möchten wissen, was auf der Taktiktafel stand, sie wollen verstehen, wie Fußball-Trainer wie Jürgen Klopp, Pep Guardiola oder Thomas Tuchel "ticken". Welcher ausgeklügelte Plan steckt hinter einer Mannschaftsaufstellung? Warum hat der Trainer die Mannschaft nach der Pause umgestellt? Was bedeuten Begriffe wie "dynamische Dreierkette" und "abkippernder Stürmer"? Und wie sieht überhaupt ein Fußball-Training ohne Ball und Gegner aus? - Alle Strategien im Blick: von Torwart über Abwehr und Mittelfeld bis zum Sturm - Fußball-Taktik auch für Laien: Gegner einschätzen & Match-Plan entwickeln - Fußball-Grundlagen: alles, was Sie schon immer über Spiel-Analyse wissen wollen - auch kapitelweise lesbar - Unterhaltsame Anekdoten aus dem echten Spielbetrieb "hinter den Kulissen" - Ideales Geschenkbuch für Fußball-Fans, echte Trainer und alle Co-Bundestrainer! Die Strategie-Geheimnisse der

Trainer und Fußball-Profis Das Autorenduo Matthias Greulich und Elmar Neveling liefert keine trockene und komplexe Fußball-Theorie. Hier geht es um nicht um Fußball-Regeln, sondern um Vorhersagen und Strategien und natürlich auch um schmutzige Taktiken wie geplante Fehlpässe und darum, wie der FC Bayern zu knacken ist. In aufschlussreichen Gesprächen mit ehemaligen Nationalspielern, Fußball-Experten, und Bundesliga-Trainern erhalten Sie einen fundierten und authentischen Einblick in die Vorgehensweise moderner Fußball-Strategen. Ob Spieltaganalyse und Kaderdiskussion, ob Spielbeobachtung im Stadion oder von der Couch – das Taktikwissen aus diesem komplett überarbeiteten Standardwerk wird Ihnen einen völlig neuen Blick auf das Spiel eröffnen!

Halbjahrsverzeichnis der Neuerscheinungen des deutschen Buchhandels BoD – Books on Demand

Sport kann zur Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften, aber auch zur Behandlung von Funktionsdefiziten angewandt werden. Das Buch behandelt die physiologischen Grundlagen und stellt Trainingsmethoden in Form einer medizinischen Trainingslehre dar. Für die 3. Auflage wurde das Kapitel zu Sport im Alter überarbeitet sowie eines zu Genderaspekten ergänzt. Ärzte können mit Hilfe dieses Ratgebers konkrete Trainingsrichtlinien anbieten: vom mehrwöchigen Rehabilitationsprogramm bis hin zum mehrjährigen Aufbautraining.

Zeitschrift des Allgemeinen Deutschen Sprachvereins

Meyer & Meyer Verlag

“Glücklicherweise ist der Autor dieses Buches jemand, der mehrere Rollen spielt: Forscher, Trainer und Professor. Daher

gehen sowohl der Inhalt als auch Stil auf ein echtes Interesse bei der Erleichterung der ordnungsgemäßen Übertragung von Informationen durch die Art und Weise ein, die das Interesse des Lesers zu wecken versucht.” Miguel Crespo – Internationale Tennisföderation “Mit diesem Beitrag wurde ein weiterer Schritt in Richtung Verbesserung der Erkenntnisse der Nationaltrainer und damit der Exzellenz des Sporttrainings in Portugal und in allen Ländern der portugiesischen Sprache - insbesondere durch die Zusammenarbeit zwischen der portugiesischen Tennisföderation und der Bundesvereinigung des brasilianischen Tennis in diesem Projekt unternommen.” Vitor Cabral – Portugiesische Tennisföderation “Herzlichen Glückwunsch an Professor César Coutinho, der, durch brillante Initiative und das Engagement bei der Entstehung dieses Buches ... es auf objektive und praktische Art und Weise schrieb. Es ist bereit, in unseren Trainings angewendet zu werden.” César Kist – Brazilianischer Tennis Bund “Ein Handbuch von großem Nutzen nicht nur für die Profis, die an den Prozess des Lehrens und Trainierens der Tennisspieler beteiligt sind, sondern auch ein sehr interessantes Dokument, das eine Konsultation für alle Liebhaber des Sports ist, die es besser verstehen wollen.” Pedro Pezarat-Correia – Universität Lisbon

Psychologen im Beruf Springer-Verlag

"Wie wichtig ist der Kopf im Tennis?" "Extrem wichtig" "Und wie oft trainierst du den Kopf?"... Fragende Blicke. Dass, was die Top Tennisspieler dieser Welt verinnerlicht haben, ist den allermeisten "ambitionierten" Nachwuchsspielern nicht klar. Es geht um "den Kopf", um die Persönlichkeit. Die Basis für Spitzenleistungen!

Expert Systems GRIN Verlag

Dieses Buch hilft dir, durch einfache Strategien und Mentaltechniken über deine Grenzen hinauszuwachsen und in neue Leistungsbereiche vorzudringen. Erfolg beginnt im Kopf, egal ob im Sport, im Business oder bei den vielen Herausforderungen im privaten Bereich. Wer mental stark ist, hat viele Vorteile und erreicht oft mehr im Leben. WIN: 5 gute Gründe, deine mentale Stärke jetzt zu verbessern: 1. Mentale Stärke ist entscheidend für den Weg vom Sportler zum Champion. 2. Sie erleichtert es dir, deine Ziele zu erreichen - oder sie sogar zu übertreffen. 3. Sie verbessert deine Leistungen und erhöht dein Selbstbewusstsein. 4. Sie hilft dir, mehr von deinem Potenzial zu entfalten - auch privat, in der Uni und im Beruf. 5. Mit ihr bewältigst du Herausforderungen souveräner. Und das Beste ist: Alles, was du dazu brauchst, steht in diesem Buch! Es vermittelt dir in klar umrissenen Kapiteln einfache Möglichkeiten,

deine persönlichen Fähigkeiten voll auszuschöpfen! Mit sofort umsetzbaren Übungen, konkreten Empfehlungen und leicht zu verinnerlichenden Strategien. Zahlreiche Erfahrungsberichte von Sportlern, die bereits seit Jahren erfolgreich nach den beschriebenen Techniken trainieren, ergänzen die Kapitel ebenso wie exklusive Interviews mit Spitzensportlern und Gewinnern. Willst du dein persönliches Potenzial entfesseln? Dieses Buch unterstützt dich dabei, effektiver zu trainieren, Leistungen zu steigern, mentale (Wettkampf-)Stärke zu erlangen, Niederlagen oder Krisen schneller zu überwinden und das Kurieren von Verletzungen zu beschleunigen. Die Strategien, Techniken und Konzepte, die in diesem Buch vermittelt werden, kannst du genauso im Business-Kontext, bei der Prüfungsvorbereitung und im privaten Bereich einsetzen. Viele einfache Übungen, Beispiele und Tipps ermöglichen es dir, das Wissen sofort für dich umzusetzen und zum Meister, zur Meisterin deiner mentalen Kraft zu werden.