

Mentales Training Bei Sportverletzungen Und Im Voltigiersport - Vivien-isabel Winda

[DOWNLOAD HERE](#)

In meiner Hausarbeit 'Mentales Training - bei Sportverletzungen und im Voltigiersport', die ich auf der Grundlage der Vertiefungsveranstaltung zu Sport und Bewegung und Training im Seminar 'Psychologie des Sports' erstelle, werde ich mich näher mit dem Thema des mentalen Trainings beschäftigen. Dabei möchte ich über die theoretischen Aspekte des mentalen Trainings hinaus, auf Beispielsituationen eingehen, die ich mit eigenen Erfahrungen bereichern kann und gebe dieser Arbeit deswegen den oben genannten Titel. Oft wird der Sport mit bloßer körperlicher Aktivität in Verbindung gebracht, entweder in der Freizeit, oder aber auch erfolgreich als Leistungssport. Außenstehende sehen aber meistens nur das Leistungsergebnis des körperlichen Einsatzes nach einem Wettkampf, ohne darüber nachzudenken, wie diese Leistung überhaupt antrainiert wurde. Ganz zu schweigen davon, dass ein (Leistungs-)Sport mehr ist, als das Abrufen eines eintrainierten Bewegungsablaufes. Schließlich spielt nicht nur die körperliche Aktivität eine Rolle, sondern auch das, was ein Außenstehender nicht sieht - die Psyche. Diese wird im Regelfall gar nicht betrachtet. Dabei spielt sie eine entscheidende Rolle, bei der Deutung von Erfolg oder Misserfolg. Denn wenn die Psyche nicht mitspielt, das heißt auch nicht trainiert wird, kann auch der Körper nicht die gewünschte Leistung erbringen. Unter Berücksichtigung der Frage, ob mentales Training bei Verletzungen und im Voltigiersport angewendet werden sollte, beginne ich folgenderweise mit der Thematik. Um das mentale Training an sich genauer zu erklären und die Relevanz eines solchen Trainings herauszustellen, gehe ich im zuerst auf die eigentliche Erläuterung des mentalen Trainings ein. Danach biete ich einen Einblick in die verschiedenen Trainingsformen und erkläre deren stufenweisen Aufbau. Darüber hinaus stelle ich das Erlebnis, welches der Sportler nach der Anwendung des mentalen Trainings spürt, dar, bevor ich abschließend in Beispielsituationen die die Anwendung des mentalen Trainings vorstelle. Dabei möchte ich zum Einen auf den Verletzungsprozess und die darin enthaltene mentale Wirkung eingehen und zum Anderen die Einbringung des mentalen Trainings in meiner Sportart, dem Voltigieren, vorstellen. Beenden werde

ich meine Hausarbeit mit einem Fazit zur genannten Thematik. Author: Winda, Vivien-Isabel Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Mentales Training bei Sportverletzungen und im Voltigiersport Pages: 00019 (Encrypted PDF) On Sale: 2011-01-01 SKU-13/ISBN: 9783640796236 Category: Sports & Recreation : General

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building](#)

[To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguaya, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Mother With Kids With A Campfire, House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)