

Buchtipp: Mentales Training im Golf

Das Buch bietet einen «Mentalen Werkzeugkasten» für Golfer, die schnelle Hilfe für ein bestimmtes Problem suchen. Es beschreibt typische Problemsituationen und liefert dazu konkrete Lösungsalternativen.

Neben einer ausgereiften Technik und einer gut entwickelten Athletik ist eine stabile Psyche wesentliche Voraussetzung für ein gutes Leistungsniveau im Golfsport. Deshalb möchte der Autor konkrete Interventionen vermitteln, um mentale Blockaden zu beseitigen und die Kraft der Vorstellung zu stärken, und so ein optimales Training und Spiel ermöglichen.

Dieses Praxisbuch bietet dem Golfer darüber hinaus das Erkennen der Stärken und Schwächen des Spielers sowie Fragebögen zur Selbstanalyse von Stärken und Schwächen. Es richtet sich sowohl an Golf-Anfänger als auch an ambitionierte Amateure und den Playing Pro.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Beckmann, J. (2015): [Mentales Training im Golf](#). Balingen: Spitta.

Quelle: [Spitta Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO