

Buchtipp: Praxis der Sportpsychologie

Wie fördert man positives Denken im Training und Wettkampf? Welche Entspannungsmethoden sind die effektivsten? Diese und viele andere Fragen zum Thema Sportpsychologie beantwortet dieses Buch.



Es vermittelt den Anwendern (Sportpsychologen) und Nutzern (Sportler und Trainer) eine systematische Struktur der sportpsychologischen Praxis und ein Grundgerüst sportpsychologischer Strategien des mentalen Trainings.

Die vorgestellten Trainingspraktiken beruhen auf fundierten Erkenntnissen sportpsychologischer Forschung. Diese zweite Auflage wurde überarbeitet und um neue Erkenntnisse, unter anderem aus der Neurowissenschaft, ergänzt. Neu ist auch ein Unterkapitel zum Thema Depressionen, welches Ursachen, Symptome und Interventionsansätze der depressiven Erkrankung im sportlichen Umfeld beschreibt.

Besonders wertvoll für den Praktiker ist der «mentale Werkzeugkasten», der eine Übersicht liefert, um Probleme und deren Ursachen schnell zu analysieren und mit der passenden Lösungsstrategie entgegenzuwirken. Das Buch eignet sich sowohl für Sportpsychologen und Sportstudenten als auch für Trainer sowie für den Sportler selbst. Praxisbeispiele aus verschiedenen Sportarten runden das Buch ab.

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

Buch ausleihen: Beckmann, J.; Elbe, A.-M. (2011). Praxis der Sportpsychologie. Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport. Balingen: Spitta.

Quelle: Spitta Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO