

Mentale Fitness im Tennis **Das Aufbauprogramm**



Die Bedeutung mentaler Faktoren bei sportlichen Leistungen aller Art gilt als unbestritten; das Schlagwort "Mentale Fitness" findet insbesondere im (Hoch-)Leistungs-, aber auch im Freizeitsport mehr und mehr Verwendung.

Das Aufbauprogramm richtet sich von daher an alle aktiven Tennisspieler/innen, die ihre Mentale Fitness verbessern wollen - egal, ob sie im Hochleistungsbereich, im Leistungsbereich oder aber im Freizeitbereich Tennis spielen.

Das Programm versucht, die entscheidenden Aspekte praxisnah, anwenderfreundlich und verständlich auf den Punkt zu bringen. Es basiert auf den Ergebnissen wissenschaftlicher empirischer Forschung, auf eine fachwissenschaftliche Diskussion wird hier aber bewusst verzichtet und stattdessen auf den Literaturanhang für den interessierten Leserkreis verwiesen.

Frankfurt am Main, Berlin, Bern, Bruxelles, New York, Oxford, Wien, 2007. 102 S.
Psychologie und Gesellschaft Bd. 6
Herausgegeben von Schweer Martin K.W.
ISBN 978-3-631-55933-8 br.
14,80 Euro.



Hochschule Vechta University of Vechta · Germany
Hochschule Vechta · Postfach 1553 · D-49364 Vechta



isbs

Institut für
Soziale Arbeit, Bildungs-
und Sportwissenschaften

**Institut für Soziale Arbeit,
Bildungs- und Sportwissen-
schaften (ISBS)**

Univ.-Prof. Dr. Martin K.W. Schweer

Lehrstuhl für Päd. Psychologie

Challenges - Arbeitsstelle für sportpsychologische Beratung und Betreuung

Dienstgebäude: Burgstr. 18
Postanschrift: Driverstraße 22
49377 Vechta

Telefon: (04441) 15 – 534
Sekretariat: 15 – 252
Fax: 15 – 548

e-mail: martin.schweer@uni-vechta.de

Informationen zur Person:

- ❖ Geb. 1964
- ❖ 1988 Diplom-Psychologe
- ❖ 1990 Promotion an der Ruhr-Universität Bochum
- ❖ 1995 Habilitation an der Ruhr-Universität Bochum
- ❖ Seit 1998 Inhaber des *Lehrstuhls für Pädagogische Psychologie* an der Hochschule Vechta - Universität, Leiter des dortigen *Zentrums für Vertrauensforschung (ZfV)* und der *Arbeitsstelle für sportpsychologische Beratung und Betreuung Challenges*.
- ❖ Ca. 200 Publikationen, *langjährige praktische Erfahrung in der Beratung und Betreuung von Leistungs- und Hochleistungssportler/innen in den Schwerpunktsportarten Tennis, Golf, Fußball, Reitsport* sowie in der Unternehmens- und Führungskräfteberatung. Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp).



Weitere Informationen finden Sie zudem auf den Homepages:

www.challenges.uni-vechta.de

www.schweer-info.de

www.psych.uni-vechta.de