

Eberspächer, Klaus
Mentales Training
Das Handbuch für Trainer und Sportler

7., durchgesehene Ausgabe
120 S., 35 farb. Abb.
Format: 24,2 x 16,5 cm
Broschur
ISBN 978-3-7679-0899-4

**Rezension LK/F: Langer-Weber in
ekz-informationsservice ID 24/07 – BA 7/07**

„... Bereits in der 7. Auflage (...) erscheint der leichtverständliche Ratgeber von H. Eberspächer, Professor für Sportwissenschaft und Sportpsychologie an der Universität Heidelberg und Verfasser zahlreicher sportwissenschaftlicher und sportpraktischer Buchveröffentlichungen. Hier stellt er in 10 übersichtlich gegliederten und ansprechend illustrierten Kapiteln die wichtigsten Strategien des mentalen Trainings vor. (...) Ein praktikabler Trainingsbegleiter, bei dem allerdings eigene Eintragungen vorgesehen sind. Ein Literaturverzeichnis beschließt den handlichen Ratgeber für Sportler und Trainer...“