
Mentales Training

Das Handbuch Für

Trainer Und Sp

The Sport Psychologist's Handbook

Sport and Sleep

Chefsache Prävention I

Coaching

Praxishandbuch berufliche Schlüsselkompetenzen

Von Trainern für Trainer

Erste Freeski-Sprünge - Lernen und Lehren:

Methodik und Didaktik des Freestyle Skiings

Mentales Training

Sportpsychologie

Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und
Medizin

Angewandte Sportpsychologie für den
Leistungssport

Foundations of Professional Coaching

Laufen!

Theorie und Praxis des Mentaltrainings nach Kurt
Tepperwein

Interdisciplinary Handbook of the Person-
Centered Approach

Sportpsychologie

Der Körper in der Postmoderne

Mentales Training

'Thought Self Leadership' und Mentales Training

für das Management
Kognitives Training im Sport
Emotional Intelligence in Education
111 Mental Hacks
Auditory Display
Frauenpower
Psychologie der Selbststeuerung
Mentaltraining
Mentales Training
Volleyball - Training & Coaching
Sport Science in Germany
Sport Psychological Interventions in Competitive Sports
Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg
Track & Field
So weckst du Motivation. Das große Trainer-
Handbuch für Sportschützen
Effekte von Textproduktion auf das
Bewegungslernen
Mentales Training - Anwendungsperspektiven im
Schulsport
Tischtennis - Das Praxisbuch für Studium,
Training und Freizeitsport
Sport and Exercise Psychology
Fit fürs Golfspielen
Pétanque
Equity in Access to Health Promotion, Treatment
and Care for All European Women

*Mentales
Training Das
Handbuch
Für Trainer
Und Sp*

*Downloaded
from
<ftp.bonide.com>
by guest*

TALAN MARCO

The Sport

Psychologist's Handbook Elsevier Health Sciences Mentale Stärke ist heute überall gefordert. Deshalb findet das mentale Training in immer mehr Gebieten Interesse. In Beruf und Alltag gehört das Training der mentalen Fähigkeiten zu den Voraussetzungen für gutes Selbstmanagement. In den letzten 20 Jahren haben wir in dutzenden von Kursen und hunderten von Coaching-Sitzungen Menschen aus allen Altersklassen und Gesellschaftsschichten Methoden des mentalen Selbstmanagements vermittelt. Dabei haben sich einige der Prozesse als besonders wirksam erwiesen. Das ZAP-Model (Ziele -

Aktuelle Situation - systemische Passung) führt Sie in diesem Werk durch erklärenden Text und 33 Übungen. Dabei können Sie testen, wie Sie Ihre Ziele optimal bearbeiten, wie Sie allfällige innere Handbremsen, die Sie daran hindern, diese Ziele zu erreichen, lösen können, oder wie Sie in einen Flow-Zustand gelangen. **Sport and Sleep** Meyer & Meyer Sport Vorstellungen nutzen - die Leistung optimieren In diesem Lehrbuch für die Praxis zeigen zwei renommierte Sportpsychologen mit Erkenntnissen aus Psychologie, Neurophysiologie und Sportwissenschaft, wie mentales Training wirkt. Sie zeigen wissenschaftliche Hintergründe auf und

geben konkrete Handlungsanleitungen, anschauliche Beispiele und praktische Tipps zum Trainingsaufbau. Geschrieben haben sie dieses Werk für Trainer, Coaches, Sportpsychologen, Psychotherapeuten und Sportwissenschaftler. Insbesondere Sportler, aber auch Chirurgen, Piloten und andere Leistungsträger stehen häufig unter enormem Druck: In Stresssituationen müssen sie ihre maximale Leistung abrufen können. Doch wenn die Belastung durch hohe Erwartungen, unvorhersehbare Ereignisse oder Angst vor negativen Folgen zunimmt, fallen selbst gut eingeübte Handlungen plötzlich schwer oder misslingen

sogar, weil "der Kopf nicht mitspielt". Hier setzt das mentale Training an: Das bewährte psychologische Verfahren nutzt Vorstellungen, um Handlungsabläufe vorab durchzuspielen, und hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – damit der Ernstfall ein Erfolg wird! Aus dem Inhalt I Grundlagen – II Anwendungsfelder im Leistungssport, in der Rehabilitation, in Arbeit und Wirtschaft: mit Materialien und Fragebogen. Die Autoren Professor Dr. Jan Mayer und Professor Dr. Hans-Dieter Hermann sind anerkannte Experten im Bereich der Sportpsychologie und seit Jahren in der sportpsychologischen Praxis tätig. Durch ihre

Arbeit mit namhaften Spitzensportlern und Nationalmannschaften, u.a. des Deutschen Fußballbundes, sind Sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt geworden.

Chefsache Prävention I
Springer-Verlag

Dieser Praxis-Ratgeber zeigt mit anschaulich aufbereiteten wissenschaftlichen Erkenntnissen Wege zur Steigerung der eigenen mentalen Möglichkeiten auf. Schwerpunkte sind dabei

Aufmerksamkeits-, Aktivations- und Vorstellungsregulation sowie Kompetenzerwartung, Zielsetzung und Analyse.

Coaching Springer
Science & Business
Media

Coaching ist in aller Munde, die Angebote

sind zahlreich, der Markt ist mittlerweile von vermeintlich neuen „Tools“, Techniken und Ansätzen etc. fast übersättigt und sehr unübersichtlich. Diese Buch hilft, den Überblick zu behalten. Es stellt wirklich relevante Coaching-Ansätze nach einheitlichem Raster vor: Das Wichtigste in Kürze, typische Fragestellungen, Fallbeispiele, Erfolgskriterien für Berater, Besonderheiten einzelner Zielgruppen. Es informiert über wichtige Settings im Coaching-Prozess: Einzel, in der Gruppe, kollegial, extern oder intern, als Selbst- oder Online-Coaching. Es hilft bei der Abstimmung auf bestimmte Zielgruppen: Coaching

für Führungskräfte auf allen Managementebenen, im Familienunternehmen, für Schulleiter oder Lehrer, im Personalmanagement oder in der Politik. Es gibt Tipps für unterschiedliche Anwendungsfelder: Coaching bei Veränderungsprozessen, bei Konflikten, im Rahmen der betrieblichen Bildung, im Umgang mit Medien, bei Laufbahnfragen, bei Freistellungen. Kurz: Es ist ein Standardwerk für Praktiker, geschrieben von Top-Fachleuten der Branche – nun in überarbeiteter dritter Auflage und mit neuen Kapiteln zu psychodynamischen Ansätzen, Diversity-Aspekten oder Coaching im Sport. Mit Serviceteil für Coaches und Coachees: Suche und Auswahl von Coaches, Links für Coaches zu Aus- und Weiterbildungen, Kongressen, Zeitschriften, kommentierte Literaturtipps. Praxishandbuch berufliche Schlüsselkompetenzen Springer-Verlag This book constitutes the thoroughly refereed post-conference proceedings of the 6th International Symposium on Computer Music Modeling and Retrieval, CMMR 2009, held in Copenhagen, Denmark, in May 2009. The 25 revised full papers presented were specially reviewed and corrected for this proceedings volume.

The conference's topics include auditory exploration of data via sonification and audification; real time monitoring of multivariate data; sound in immersive interfaces and teleoperation; perceptual issues in auditory display; sound in generalized computer interfaces; technologies supporting auditory display creation; data handling for auditory display systems; applications of auditory display.

Von Trainern für Trainer diplom.de
Verantwortungsvolles Handeln im und mit dem eigenen Unternehmen bedeutet, auch Prävention zur Chefsache zu machen. Prävention ist hier nicht nur als Mittel zur

Gewinnmaximierung zu verstehen, sondern nimmt das Wohlergehen eines Unternehmens als ein von Menschen bewegtes, lebendiges System in den Blick. 15 Unternehmensberater, Trainer und Coaches stellen ihre ganz persönlichen Erfolgsrezepte zum Thema Prävention vor und zwar bezogen auf ihr jeweiliges Spezialgebiet. Die Autoren zeigen, was alles zu berücksichtigen ist und warum Prävention für alle Unternehmen zwingend notwendig ist – von der Ersteinschätzung und Machbarkeit über die Bedarfsermittlung bis hin zur ausführlichen Kosten-, Finanzierungs- und Personalplanung. Dabei geht es nicht nur um

Gesundheitsprävention , sondern das Konzept der Prävention wird auch auf Betriebswirtschaft, Steuern, Prozesse und Führung angewendet. Die Gliederung in die drei großen Themenblöcke - Kommunikation und Beziehung, elementare Unternehmensstrukturen und Strategien sowie Geist und Körper - macht das Buch zu einem Nachschlagewerk zu aktuellen Fragen, zu denen Sie gerade jetzt eine Lösung suchen.

Erste Freeski-Sprünge - Lernen und Lehren: Methodik und Didaktik des Freestyle Skiings

Copress

This book is officially certified by World Athletics (WA) and is the most

comprehensive guide on track & field currently available. Track & Field outlines in detail the cross-disciplinary aspects of training and presents the information as small training theory, which enhances understanding of the special training and movement theory of the various disciplines also presented. Introduced in this book are the basics of training theory, such as main motor stress forms; adaptation and performance; training control; training methods; and general training concepts. The comprehensive training content also includes 96 games and exercises for coordination, flexibility, and strength development. The book goes even further than

training method by presenting comparisons of different disciplines, history of training, competition rules, phase structure, and technique, all backed by sports science. It is a textbook for all athletes, coaches, trainers, and sports students and teachers from youth athletics to high-performance training. Also included is a foreword by WA president, Sebastian Coe.

Mentales Training

Springer-Verlag
Dip. Mentaltrainerin
nach Kurt Tepperwein
Mag. Manuela Gassner
nimmt das
Mentaltraining nach
Kurt Tepperwein in
diesem Buch in zwei
Teilen genauer unter
die Lupe. Vorgestellt
wird dabei sowohl die
Theorie des

Mentaltraining, als
auch die, durch
praxisorientierte
Übungen, Praxis des
Mentaltrainings. Im
theoretischen Teil
werden wichtige
theoretische
Grundlagen des
Mentaltrainings
untersucht: - unsere
Gedanken - die
Definition des
Mentaltrainings - die
Wurzeln des
Mentaltrainings - Geist,
Seele und Körper -
Glaubenssätze und
Affirmationen - die
Psychohygiene -
visualisieren - u.v.m.
Im praktischen Teil
findet sich eine
Sammlung wichtiger
Übungen für das
angewandte
Mentaltraining mit
Einzelpersonen, einer
Gruppe und für eine
Schulklasse. Dieses
Buch ist somit ein
geeignetes

Nachschlagewerk für MentaltrainerInnen in ihrer Praxis. Ebenso geeignet ist es für Privatpersonen, die am Mentaltraining interessiert sind und sich weiterentwickeln wollen.

Sportpsychologie

Springer-Verlag

Erfahren Sie alles über das Laufen. Egal, ob Einsteiger oder ambitionierter Läufer, der sich auf einen Marathon oder Ultralauf vorbereitet – das Buch informiert Sie über die ganze Bandbreite des Laufens. Ca. 60 Trainingspläne für kurze Langstrecken bis zum Ultralauf unterstützen Sie bei Ihrem gezielten Training. Sie erhalten Informationen zu: Ausrüstung, Lauftechnik und Lauftraining Ernährung

in der Vorbereitungsphase und während des Wettkampfs Vorbeugung laufspezifischer Verletzungen Sportpsychologie und mentale Techniken für Training und Wettkampf

Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin Human

Kinetics Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein sowie ein gutes Selbstmanagement sind Schlüsselfaktoren für den Erfolg – nicht nur im Business. Besonders für Frauen stellen diese Themen eine besondere Herausforderung dar, wenn es darum geht, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Was haben Rallyefahrerin Jutta Kleinschmidt,

Tennisqueen Serena Williams und Daniéle Nouy, Chefin der Bankenaufsicht bei der Europäischen Zentralbank, gemeinsam? Sie sind erfolgreiche Frauen, die in entscheidenden Momenten Nervenstärke, Zielstrebigkeit und Selbstvertrauen bewiesen haben. Kurz: Sie sind emotional und mental starke Frauen. Wie kann man diese mentale Stärke erreichen, Unsicherheiten ablegen, sich selbst mögen, sich durch Selbstliebe davor bewahren, zum Spielball von Erwartungen und überfordernden Anforderungen zu werden und sein eigenes Potenzial voll ausschöpfen? Die Autorin beschäftigt sich

mit weiblichen Stolperfallen wie der Selbst-Sabotage und mangelndem Selbstvertrauen, mit unnötigen Hindernissen wie Neid, Vergleichen oder Vorverurteilungen, mit Schönheitswahn und Selbstwert. Dabei zeigt sie, wie sich förderliche Denk- und Verhaltensmuster etablieren lassen, um emotional und mental stärker zu werden. Als erfahrener Mental Coach gewährt Heimsoeth den Lesern Einblicke in die Gehirnforschung, erklärt Wechselwirkungen zwischen Denken und Handeln, widmet sich Fragen der persönlichen Zielsetzung und der Kommunikation. Sie beleuchtet die Wirkung des Umfelds und den

Umgang mit eigenen Stärken, regt zur Selbstreflexion an und weist Wege in die Souveränität.

Bestsellerautorin Antje Heimsoeth, Expertin für mentale Stärke und Selbstführung, schaut mit ihrem neuen Buch „Frauenpower. Mentale Stärke für Frauen“ hinter die Kulisse erfolgreicher Frauen und liefert in 16 Kapiteln eine Blaupause für bewusstes weibliches Selbstmanagement. Ein Buch, das mitten ins Herz herrschender Debatten und Debakel trifft.

Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport
Springer-Verlag
Schlüsselqualifikation
n,
Handlungskompetenzen,
Kommunikationsfertigkeiten

und Soft Skills – so wird umschrieben, was junge Menschen heutzutage neben Fachkompetenzen benötigen, um erfolgreich zu sein in Ausbildung, Schule, Studium und Beruf. Dieses Buch bietet einen kompakten Überblick über die 50 wichtigsten „Skills“ aus 4 verschiedenen Kompetenzbereichen – für junge Berufstätige, Studierende und Schüler sowie für Dozenten, Lehrer und Ausbilder. Das müssen Sie wissen und können, um heutzutage beruflich erfolgreich zu sein: Praktisches Grundwissen, verknüpft mit konkreten Tipps und Anwendungshinweisen.
Foundations of Professional Coaching Hogrefe Verlag GmbH &

Company KG
Dieses Lehrbuch
verknüpft erstmals
wissenschaftliche
Erkenntnisse zu der
Sportart Tischtennis
mit praktischen
Handlungsempfehlung
en für Training und
Wettkampf. Es wurde
in enger
Zusammenarbeit mit
dem Deutschen
Tischtennis-Bund
(DTTB) konzipiert und
richtet sich
insbesondere an Sport-
Studierende mit
Praxismodulen sowie
an
trainingswissenschaftli
ch- und pädagogisch-
interessierte
Trainer*innen und
Übungsleiter*innen im
Breiten- und
Freizeitsport. Mithilfe
der Buchinhalte
können Sie die
technischen und
taktischen Elemente
der Sportart

Tischtennis erlernen
und Ihre Spielfähigkeit
unter verschiedenen
Wettkampfbedingunge
n – z. B. Doppel und
Einzel –
weiterentwickeln.
Darüber hinaus lernen
Sie als Trainer*in
praxisnahe didaktisch-
methodische Ansätze
kennen, um
unterschiedliche
Schwerpunkte zu
setzen und ein
angepasstes
Tischtennistraining für
nahezu jede Zielgruppe
planen und
durchführen zu
können. Abrufbare
Videos, beispielsweise
zum Aufschlagtraining
oder zur
Beiarbeitstechnik,
veranschaulichen
Trainingsinhalte und
ermöglichen einen
einfachen
Praxistransfer.
Zusätzlich erhalten Sie
einen vertiefenden

Einblick in die Besonderheiten, Alleinstellungsmerkmale und aktuellen Entwicklungen im Tischtennis. Insgesamt bietet dieses Lehrbuch die optimale Basis sowohl für Ihre eigene persönliche Entwicklung im Tischtennis als auch für die Wissensvermittlung an zukünftige Instrukteure dieser Sportart.

Laufen! Springer-

Verlag

Mental sowie körperlich fit und konditionsstark Golf spielen und sich zuverlässig vor

Verletzungen schützen

– das wünscht sich jeder Golfspieler. Fit

fürs Golfspielen

unterstützt Sie dabei.

Eindrucksvoll in Wort

und Bild erklärt das

Buch Golfen aller

Altersklassen, was sie

für ihre Fitness und

Gesundheit tun können. Die Autoren zeigen Ihnen, wie Sie sich am besten vor großen und kleinen Verletzungen auf dem Golfplatz schützen und wie sie Ihre physischen und psychisch-mentalenen Leistungen Schritt für Schritt nach vorne bringen. Dabei kommt auch das Thema Regeneration nicht zu kurz, denn immerhin absolviert ein Golfspieler auf einem 18-Loch-Platz einen Fußmarsch zwischen 8 und 10 km.

Theorie und Praxis des Mentaltrainings nach Kurt

Tepperwein Springer-Verlag

Sportunterricht kann

sich als Teil des

schulischen

Fächerkanons einer

permanenten

Qualitätsentwicklung

nicht entziehen. Einen

Teil dieses Prozesses stellt die Entwicklung neuer methodischer Konzepte für ein möglichst nachhaltiges Lernen dar. Im vorliegenden Fall wird ein Ansatz aus dem mentalen Training im Leistungssport auf das schulische Setting übertragen: Die Verknüpfung von schriftlicher Beschreibung einer sportlichen Bewegung und dem motorischen Lernprozess ebendieser. Dieser Ansatz wird für das schulische Setting adaptiert und anschließend auf seine nachhaltige Wirkung hin empirisch überprüft. Die Arbeit beleuchtet schrittweise die verschiedenen Komponenten des Ansatzes aus sportwissenschaftlicher und

sprachwissenschaftlicher Sicht, wodurch sowohl wesentliche Aspekte für die Adaption als auch theoretische Vorstellungen zur Wirkweise herausgearbeitet werden. Ausgehend hiervon wird ein Mixed-Methods-Design entwickelt, das eine Überprüfung der theoretischen Annahmen für den Lernprozess der Handstandbewegung von Schüler*innen der Klassenstufe 7 erlaubt. Dieses umfasst neben quantitativer Teilstudien zur Effizienz des Lernprozesses (Expertenrating und biomechanische Messungen) auch qualitative Teilstudien (Textanalyse, Befragung der Lehrkräfte, Befragung der Schüler*innen), die

die Erkenntnisse des quantitativen Strangs ergänzen und für eine mögliche Implementierung des Ansatzes im schulischen Alltag von Bedeutung sind. Die Schlussbetrachtung ordnet die empirisch gewonnenen Erkenntnisse ein und gibt einen Ausblick über die mögliche Fortführung der Forschung auf diesem Gebiet.

Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach Meyer & Meyer Verlag

This book examines the scientific contribution and increasing relevance of the Person-Centered Approach (PCA) in psychotherapy. The direction taken in the book is to provide readers with a

multidisciplinary and multi-perspective view as well as practical applications. Beyond the more conventional psychotherapy applications (client-centered, experimental, emotion-focused, child-centered, motivational interviewing, existential, filial, etc.) others have evolved including peace and conflict resolution work, encounter and T-groups, nonviolent communication, parent effectiveness training, person-centered planning for people with disabilities, relationship enhancement methods, learner-centered education, technology-enhanced learning environments, human relations leadership training, etc. Simultaneously,

scientific disciplines were influenced by this perspective in less obvious ways. Hence, the major contribution of this book is to identify and characterize the key bridges-so far only partly recognized-between the PCA and several other disciplines. Based on the results of the bridge-building endeavor, the editors will propose an initial formulation of the PCA as a meta-theory. It is intended as a generic framework to solve complex, social problems and to stimulate further research and development concerning the human species in relationship to its environment.
Sportpsychologie
Springer Science & Business Media

This book highlights current knowledge, best practices, new opportunities, and difficult challenges associated with promoting emotional intelligence (EI) and social-emotional learning (SEL) in educational settings. The volume provides analyses of contemporary EI theories and measurement tools, common principles and barriers in effective EI and SEL programming, typical and atypical developmental considerations, and higher-level institutional and policy implications. It also addresses common critiques of the relevance of EI and discusses the need for greater awareness of sociocultural contexts in assessing and

nurturing EI skills. Chapters provide examples of effective EI and SEL programs in pre-school, secondary school, and university contexts, and explore innovative applications of EI such as bullying prevention and athletic training. In addition, chapters explore the implications of EI in postsecondary, professional, and occupational settings, with topics ranging from college success and youth career readiness to EI training for future educators and organizational leaders. Topics featured in this book include: Ability and trait EI and their role in coping with stress, academic attainment, sports performance, and career readiness. Implications of preschoolers'

emotional competence for future success in the classroom. Understanding EI in individuals with exceptionalities. Applications of school-based EI and SEL programs in North America and Europe. Policy recommendations for social-emotional development in schools, colleges and universities. Developing emotional, social, and cognitive competencies in managers during an MBA program. Emotional intelligence training for teachers. Cross-cultural perspective on EI and emotions. Emotional Intelligence in Education is a must-have resource for researchers, professionals, and policymakers as well as

graduate students across such disciplines as child and school psychology, social work, and education policy. Chapter 2 of this book is available open access under a Creative Commons Attribution 4.0 International License at link.springer.com
Der Körper in der Postmoderne
Diplomica Verlag
Mentale Wettkampfvorbereitung - hier steht, wie's geht! Leistungssportler aufgepasst: Im Training super, im Wettkampf mies? In diesem Handbuch werden Lösungen und echte Hilfen für den "Trainingsweltmeister" dargestellt. Konkrete Handlungsanweisungen, wissenschaftlich fundiert, mit zahlreichen Fotos direkt vom

Mentaltraining auf dem Sportplatz.

Mentales Training

Springer Nature

So weckst du

Motivation. Das große

Trainer-Handbuch für

Sportschützen Sofort

mehr Motivation für

Sportschützen und

Trainer! In Kooperation

mit dem

Württembergischen

Schützenverband 1850

e. V. Du willst

Begeisterung wecken?

Deine Schützen zu

Bestleistungen

motivieren? Als Trainer

selbst mit leuchtendem

Beispiel vorangehen?

Dieses praktische

Übungsbuch steckt

voller Beispiele und

Anleitungen für ein

qualitativ hochwertiges

Training, das Spaß

macht! Aus dem Inhalt:

- Anspruchsvolle

Herausforderungen

schaffen - Ehrgeiz und

Wettkampffreude

wachkitzeln -
 Konzentration
 punktgenau abrufen -
 Kommunikation mit
 Schützen und Eltern
 erfolgreich lenken -
 Trainingsbedingungen
 optimal gestalten Ideal
 für Trainer aller
 Disziplinen: Armbrust -
 Bogen - Flinte -
 Gewehr - Laufende
 Scheibe - Pistole -
 Sommerbiathlon -
 Vorderlader
 'Thought Self
 Leadership' und
 Mentales Training für
 das Management
 kassel university press
 GmbH
 In diesem Band
 befassen sich die
 Autorinnen und
 Autoren mit der
 Thematik „Körper in
 der Postmoderne“ aus
 der Sicht
 unterschiedlicher
 fachwissenschaftlicher
 Disziplinen. In den
 Vordergrund des

Interesses rücken
 neben der Frage nach
 der Art und Weise des
 Verständnisses des
 menschlichen Körpers
 als komplexes
 gesellschaftliches
 Phänomen, auch die
 Erscheinungsformen
 und Artikulationslinien
 des postmodernen
 Körpers.
Kognitives Training im
Sport BoD - Books on
 Demand
 Pétanque, das
 faszinierende Spiel mit
 den Stahlkugeln, findet
 in Deutschland immer
 mehr Anhänger:
 Sowohl das »Boule« im
 Stadtpark als auch der
 Pétanque-Sport mit
 seinen nationalen und
 internationalen Ligen
 und Turnieren erfreuen
 sich wachsender
 Beliebtheit.
 Vorliegendes Buch
 vermittelt alle nötigen
 Grundlagen des
 Pétanque-S, liefert

interessante Einblicke in Historie und Spielidee und bietet durch zahlreiche praktische Tipps auch Möglichkeiten zur systematischen Verbesserung der eigenen spielerischen Fähigkeiten im Pétanque. Der Leser findet hier alles Wissenswerte über: - Handwerkszeug,

Spielablauf und Regeln, - Mannschaften, Wettbewerbe und Schiedsrichter, - Wurftechniken, Terrain und Training, - Taktik und mentales Spiel sowie - wie man selbst ein Pétanque Turnier veranstalten. - Mit zahlreichen Farbfotos, Illustrationen und einem Glossar.