

BRAD GILBERT
STEVE JAMISON

WINNING UGLY

MENTALE KRIEGSFÜHRUNG IM TENNIS

Wie Sie mit der Strategie des legendären
Erfolgstrainers bessere Spieler schlagen

© des Titels »Winning Ugly« (ISBN 978-3-7423-1602-8)
2021 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

riva

Inhalt

Winning Ugly?	9
McEnroe: Ein Meister verliert hässlich	11
Einführung Winning Ugly im 21. Jahrhundert	17
Die Welt ändert sich, aber wir bleiben, wie wir sind	18
Teil 1 Der frühe Vorteil	31
Wenn das Match beginnt, hat es schon längst begonnen	
Kapitel 1 Mentale Vorbereitung: Schon vor dem Match die Nase vorn	32
Kapitel 2 Das Handwerkszeug: Wie die Ausrüstung zum Sieg beitragen kann	52
Kapitel 3 Stretchen für den Sieg	63
Kapitel 4 Das Einschlagen	68
Kapitel 5 Wie man mit der Nervosität vor dem Match fertigwird	75
Kapitel 6 Kluger Start: Holen Sie sich die frühe Führung	81
Teil 2 Kluges Spiel	95
Der Weg zum Erfolg	
Kapitel 7 Der Schlüssel zum Sieg	96
Kapitel 8 Wie man die Strategie des Gegners zerstört	109
Kapitel 9 Die sieben versteckten Vorteilpunkte	146
Kapitel 10 Die Reparaturwerkstatt der Schläge	169
Kapitel 11 Von den Legenden lernen	179

Teil 3 Täuschungsmanöver und Spielchen im Kopf	197
Geschichten von der Tour	
Kapitel 12 Die Meister der Wutanfälle: Connors und McEnroe	198
Kapitel 13 Lendls tödliche Waffe	218
Kapitel 14 Agassi – kein Tempolimit	227
Kapitel 15 Wie man mit Schummlern umgeht	231
Kapitel 16 Das Millionen-US-Dollar-Match	234
Kapitel 17 Immer in Turnierform	245
Kapitel 18 Der Weg zur Nummer eins	250
Kapitel 19 Andre Agassi über <i>Winning Ugly</i>	259
Dank	268
Die Autoren	269

© des Titels »Winning Ugly« (ISBN 978-3-7423-1602-8)
 2021 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>