

Skisport
Modernes Nachwuchstraining

ULB Darmstadt



16494330

..... **INHALT**

Vorwort Peter Rohwein	7
1 Einleitung	11
2 Der Schülertrainer im Skisport	17
3 Kinderskibücher adäquat nutzen	39
4 Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden	51
4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung	51
4.1.1 Die darbietende Methode	52
4.1.2 Die erarbeitende Methode	57
4.1.3 Die aufgebende Methode	58
4.1.4 Ideomotorisches Training	60
4.2 Die methodische Gestaltung der Erziehung	61
4.2.1 Methoden des Überzeugens	62
4.2.2 Methoden des Gewöhnens	67
4.2.3 Methoden des pädagogischen Stimulierens	71
5 Didaktisch-methodische Grundlagen	77
6 Üben und Trainieren lehren	87
7 Pädagogische Führung und Selbstständigkeit	91
7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses	96
7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit	99
8 Förderung der Zielbildung	101
8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining	106
8.2 Lern- und Trainingsziele	108
8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage	109
9 Förderung der Motivation	111
9.1 Wie lässt sich Motivation fördern?	114
9.2 Was passiert im Kopf des Sportlers?	116
9.3 Motivationsfördernde Rahmenbedingungen	117

9.4	Besonderheiten im (Klein-)Kinderbereich	118
9.5	Weitere, zu beachtende Aspekte der Motivation	120
9.6	Positive Verstärkung	123
10	Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung	131
10.1	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training	134
10.2	Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle	139
	Anhang	145
1	Allgemeine Orientierungen zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter	146
2	Worauf sollte beim motorischen Lernprozess mit Kindern geachtet werden?	147
3	Trainings- und Wettkampforientierungen für die Grundausbildung und das Grundlagen- und Aufbautraining im Skisport	148
4	Orientierungswerte für Trainingsumfänge in der nordischen Kombination	149
5	10 psychologische Regeln des Skispringens zur „Sprungvorbereitung“	150
6	Hinweise für das technische Ergänzungstraining	151
7	Trainingsbeispiele aus dem Rahmentrainingsplan nordische Kombination (Ausdauerbereich)	152
8	Trainingsbeispiele aus dem Rahmentrainingsplan nordische Kombination (Kraftbereich)	153
9	Imitationstraining	154
10	Die 10 DSV-Gesundheitsregeln für Skisportler	155
11	Erfassungsbogen nach einer zentralen Leistungsdiagnostik	156
12	Der Kinderfreundlichkeitsspass	158
	Literatur	161
	Bildnachweis	162
	Register	163