

INHALT

Vorwort	8
1 Die Pubertät und der Sport.....	12
1.1 Die körperliche Entwicklung bei Jungen und Mädchen.....	14
1.2 Spätentwickler und Frühentwickler.....	15
2 Die Suche nach einer neuen Identität.....	20
2.1 Die Suche nach dem Kick und dem Risiko.....	21
2.2 Baustelle Gehirn.....	21
2.3 Sport muss herausfordern.....	24
2.4 Die Jugend braucht „Urhebererlebnisse“.....	25
3 Konflikte in der Pubertät.....	30
3.1 Der eigene Körper – das Körperschema.....	31
3.2 Veränderung des Körperschemas in der Pubertät.....	31
3.3 Ambivalenz – „hin oder her?“.....	33
3.4 Zum Trainerverhalten.....	34
3.5 Veränderung der Muskelspannung.....	35
4 Die Eltern – Zuwendung gegen Ablösung.....	40
4.1 Kinder und Jugendliche brauchen freie Zeit.....	45
4.2 Gleichaltrige – eine Hilfe bei der Identitätsfindung.....	47
4.3 Warum schaffen Jugendliche einen eigenen Sprachstil?.....	48
4.4 Der Gruppendruck.....	49
4.5 Der Einfluss sportlicher Eltern auf die Identitätsentwicklung.....	50
5 Erwachsen werden – Ziel und Widerspruch.....	54
5.1 Die Theorie der symbolischen Selbstergänzung.....	55
5.2 Identifikation.....	56
5.3 Wohin führt der Weg nach der Pubertät?.....	59
5.4 Die übernommene Identität.....	59
5.5 Die erarbeitete Identität.....	61
5.6 Die diffuse Identität.....	63

PSYCHOLOGIE IM JUGENDSPORT

6	Der Trainer ist mehr als nur Könnensvermittler.....	68
6.1	Der Trainer als Erwachsener.....	69
6.2	Der Trainer als Vertrauensperson.....	71
6.3	Zuwendung.....	72
6.3.1	Positive Zuwendung.....	73
6.3.2	Abwendung – Ignoranz.....	75
6.3.3	Negative Zuwendung	76
6.3.4	Zu viel Zuwendung.....	78
6.4	Hinweise zum Betreuerverhalten.....	78
6.5	Hilfen.....	79
6.5.1	Schlechte Hilfen.....	81
6.6	Der Trainer als Vorbild.....	81
6.7	Der Trainer als Fachmann	84
6.8	Der Trainer als Sportler	85
6.9	Der Trainer als Coach	85
6.9.1	Maßnahmen des Coachs.....	86
7	Motivieren – wozu?.....	92
7.1	Grundsätzliches.....	92
7.2	Was macht Jugendlichen Spaß?.....	93
7.3	Basismotive.....	93
7.3.1	Bewegungslust – Spielfreude.....	94
7.3.2	Das Neugiermotiv – Basis für Herausforderungen.....	95
7.3.3	Das Aggressionsmotiv – Motor für Leistung	97
7.3.4	Wozu Anerkennung?.....	98
7.3.5	Formen der Anerkennung	100
7.4	Gewalt.....	102
7.5	Das Gemeinschaftsmotiv	104
7.5.1	Was der Trainer tun kann	104
7.5.2	Sich gegenseitig Anerkennung aussprechen	105
7.6	Motive bedingen einander.....	108
7.6.1	Wann sind Jugendliche bereit, sich anzustrengen?	108
7.6.2	Verschiedene Zielsetzungen	110
8	Sprache und Körpersprache	114
8.1	Die Körpersprache.....	114
8.2	Der Trainer als Schauspieler.....	116
8.3	Der Gesichtsausdruck.....	117

8.4	Die Stimme	118
8.5	Blick und Blickkontakt.....	119
8.6	Die Sprache	120
8.6.1	Vermeiden Sie Vermeidungsanweisungen!	121
8.6.2	Die Beeinflussung der Handlung	122
8.6.3	Das Lob	123
8.6.4	Die Entwertung des Lobs	124
8.6.5	Korrektur an der Handlung – Kritik an der Person.....	126
8.6.6	„Ich“, „du“, „man“, oder „wir“?	127
9	Lernen im Sport	136
9.1	Gedächtnisstufen und Lernen.....	137
9.1.1	Das Ultrakurzzeitgedächtnis (UKG).....	138
9.1.2	Das Kurzzeitgedächtnis	138
9.1.3	Das Langzeitgedächtnis	142
10	Biologisch begründete Lernregeln (nach Vester, 1998) – Grundlagen	146
10.1	Lernziele setzen	146
10.2	Sinn und Zweck erkennen	147
10.3	Neues alt verpacken.....	148
10.4	Realitätsbezug herstellen.....	149
10.5	Skelett vor Detail.....	149
10.6	Interferenz vermeiden	150
10.7	Zusätzliche Assoziationen schaffen	152
10.8	Mehrere Eingangskanäle nutzen	154
10.9	Lernspaß	154
10.10	Wiederholen	155
11	Warum Jugendliche nicht immer das tun, was der Trainer verlangt.....	158
11.1	Diskrepanzen im Rollenverständnis.....	158
11.2	Position und Rolle	159
11.3	Das Rollenverständnis des Trainers und des Spielers.....	160
11.4	Die Rückmeldung des Spielers	162
11.5	Das Rollenverständnis aus der Sicht des Trainers.....	163
11.6	Das Rollenverständnis des jugendlichen Spielers	163
11.7	Die Aufgaben des Trainers.....	164
11.8	Das Rollenverständnis der Mitspieler.....	165
	Literatur	167
	Bildnachweis.....	168