

Inhaltsverzeichnis

Gliederung	Seite
1. Problemkennzeichnung und wissenschaftliche Fragestellungen	6
2. Entwicklung der Bewegungsregulation als Bestandteil des Ausbildungsprozesses in den Schnellkraftsportarten	11
2.1. Bewegungsregulation im Prozeß der sporttechnischen Vervollkommnung in Einheit mit einer bewegungsspezifischen Kraftgestaltung	11
2.2. Bewegungsregulation in Beziehung zur Dynamik der Leistungsausprägung im Jahresverlauf	19
2.3. Sportartspezifische Besonderheiten der Bewegungsregulation in den Schnellkraftsportarten	23
3. Psychologische Grundlagen der Bewegungsregulation in den Schnellkraftsportarten	31
3.1. Handlungs- und Bewegungsregulation für das Erreichen sportlicher Leistungen	31
3.2. Psychophysiologische Begründungen für psychologische Ansätze zur Entwicklung der Bewegungsregulation	43
3.3. Kognitive und sensomotorische Komponenten der Bewegungsregulation und ihre Beziehungen im Prozeß der Bewegungsausführung	59

Gliederung	Seite
3.4. Psychische Komponenten der Bewegungsregulation als Zielgrößen im Ausbildungsprozeß	70
4. Hauptkenntnisse aus Analysen psychischer Voraussetzungen der Bewegungsregulation und abgeleitete Schwerpunkte für ihre Entwicklung, dargestellt am Beispiel des Skisprungs	80
4.1. Untersuchungsmethodisches Konzept zur Analyse psychischer Voraussetzungen der Bewegungsregulation	80
4.2. Hauptkenntnisse aus Analysen psychischer Voraussetzungen der Bewegungsregulation	90
4.2.1. Kenntnisse über das individuelle Technikleitbild und über Lösungswege zu seiner Realisierung	90
4.2.2. Bewegungswahrnehmungen	92
4.2.3. Bewegungsvorstellungen	95
4.2.4. Bewegungsgefühl	100
4.2.5. Ausführungsorientierungen	103
5. Methodisches Konzept zur Verbesserung der Bewegungsregulation im langfristigen Leistungsaufbau und in der aktuellen Leistungsvorbereitung	109
5.1. Ansätze zur Verbesserung der Bewegungsregulation im langfristigen Leistungsaufbau	113

Gliederung	Seite
5.2. Methodisches Konzept zur Verbesserung der Bewegungsregulation für die aktuelle Leistungsvorbereitung	121
5.3. Verbesserung der Bewegungsregulation durch wirksamere Informationsgestaltung	129
5.3.1. Optimale Informationsgestaltung als Kommunikationsprozeß zwischen Trainer und Sportler	134
5.3.2. Psychologische Ansätze einer effektiven Informationsgestaltung durch meßwertgestützte Rückinformationen	146
5.4. Ausblick	154

Literaturverzeichnis

Anhang