
Inhalt

Einführung	7
1 Komplexe Anforderungen im Prozeß der Leistungs- entwicklung	11
1.1 Persönlichkeit und sportliche Leistung	11
1.2 Psychische Komponenten der Leistungsstruktur	13
1.3 Sportartenspezifische psychische Anforderungen	17
2 Psychische und sportmotorische Leistungsvoraus- setzungen in den Entwicklungsphasen	25
2.1 Entwicklungshemmende Belastungsfaktoren aus der Sicht junger Sportler	25
2.2 Junge Sportler mit Problemen und Lösungsansätze	28
2.3 Psychologische Entwicklungsschwerpunkte und sportliche Leistung	37
2.3.1 Entwicklungsschwerpunkte bei 10- bis 12jährigen	37
2.3.2 Entwicklungsschwerpunkte bei 13- bis 15jährigen	42
2.3.3 Entwicklungsschwerpunkte bei 16- bis 18jährigen	45
3 Leistungs- und persönlichkeitsfördernde Entwicklungs- bedingungen	48
3.1 Die Trainingsgruppe als Motivationsförderung	48
3.2 Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer im Urteil junger Sportler	54
3.3 Einfluß materieller Entwicklungsbedingungen	57

4	Psychologische Entwicklungshilfen für junge Sportler . . .	59
4.1	Gestaltungsformen freudvollen Trainierens	59
4.2	Motivieren zum dauerhaften Sporttreiben – aber wie?	69
4.3	Sozialisation im und durch den Sport im Jugendalter . . .	77
4.4	Umgang mit Verletzungen als psychologisches Problem	80
4.5	Zustandsoptimierung durch mentales Training im Jugendalter	93
4.6	Mentale Übungsformen für eine erfolgreiche Bewegungsausführung	100
4.7	Soziale Bezugspersonen als leistungsförderndes Team für junge Sportler	108
5	Integration psychologischer Maßnahmen in den Trainingsprozeß	117
5.1	Psychologische Maßnahmen vor, während und nach einer Trainingseinheit	117
5.2	Erfolgskontrolle als Motivation für das eigene Selbstvertrauen	120
6	Arbeitsbegriffe	135
	Literatur	140

Dokument
digitalisiert



PST



VBK.ac.at

Verband für Bildung und Kultur