



Sigurd Baumann

PSYCHE IN FORM

SPORTPSYCHOLOGIE AUF EINEN BLICK

| SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN
| MOTIVATION FÖRDERN | STRESS BEWÄLTIGEN



MEYER
& MEYER
VERLAG

Psyche in Form
Sportpsychologie auf einen Blick

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sigurd Baumann

Psyche in Form

Sportpsychologie auf einen Blick

Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Psyche in Form
Sportpsychologie auf einen Blick

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
< <http://dnb.d-nb.de> > abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht
der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie,
Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder
unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2011 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Satz: www.satzstudio-hilger.de
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 978-3-89899-682-2
www.dersportverlag.de
E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

Vorwort	9
1 Diagnose	10
1.1 Diagnostische Verfahren im Sport	10
2 Handlungsregulation	12
2.1 Instanzen der Handlungsregulation	12
2.2 Die Kopfarbeit	14
2.3 Orientierungsgrundlage	16
2.4 Empfindlichkeit der Analysatoren	18
2.5 Sensibilisierung	20
3 Gesundheit	22
3.1 Sport und Gesundheit	22
3.2 Aspekte der Motivierung im Gesundheitssport	24
3.3 Unfallvermeidung	26
4 Motivation	28
4.1 Triebstärke – Reizstärke	28
4.2 Aktivitätspotenzial – Verwöhnen	30
4.3 Motivieren – Basismotive	32
4.4 Einstellung	34
4.5 Erfolgserlebnisse	36
4.6 Gradmesser für Erfolgserlebnisse	38
4.7 Wirkung von Misserfolgserlebnissen	40
4.8 Typen der Zielsetzung	42
4.9 Auswahl der Ziele	44
5 Pubertät	46
5.1 Konflikte in der Pubertät	46
5.2 Das Körperschema in der Pubertät	48
5.3 Erwachsen werden – Ziel und Widerspruch	50
6 Psychische Steuerungsfähigkeiten	52
6.1 Welche Fähigkeiten zählen dazu?	52
7 Konzentration	54
7.1 Konzentration – Definition	54
7.2 Konzentrationsrichtungen	56
7.3 Konzentrationskontrolle – Konzentrationstraining	58

8	Schwerpunkte des psychologischen Trainings	60
8.1	Zustandsregulation – mentales Training – Selbstvertrauen	60
9	Mentales Training	62
9.1	Mentales Training – Ziele – Methoden – Inhalte	62
9.2	Mentales Training – Inhalte – Methoden	64
9.3	Visualisieren	66
9.4	Psychische Barrieren	68
9.5	Der Trainingsweltmeister – was tun?	70
9.6	Mentales Training für Spieler 1	72
9.7	Mentales Training für Spieler 2	74
10	Entspannung	76
10.1	Wirkungen der Entspannung	76
10.2	Vorbereitung der Entspannungsverfahren	78
11	Pause	80
11.1	Pause – Phasen der Pause	80
11.2	Erholung – wie lange? Die Wiederherstellungsphase	82
11.3	Psychologisches Wiederherstellungstraining	84
12	Selbstvertrauen	86
12.1	Selbstvertrauen – die richtige Dosierung	86
12.2	Erwartungsdruck – Selbstzweifel – Selbstvertrauen	88
12.3	Selbstmotivierung	90
12.4	Methodik der Selbstbegründigung – Affirmation	92
12.5	Überzeugungstraining	94
12.6	Erwerb von Selbstvertrauen	96
13	Emotionen	98
13.1	Negative Emotionen	98
13.2	Aggression und Gewalt – der verhaltensbiologische Ansatz. Aggression ja! Gewalt nein!	100
13.3	Ansätze der Gewaltentstehung	102
13.4	Kampfsportarten – als Mittel zur Vermeidung von Gewalt	104
14	Angst – Stress	106
14.1	Symptome der Angst	106
14.2	Formen der Angst	108
14.3	Wirkungen der Angst	110
14.4	Bewältigung von Ängsten	112

14.5	Angst- und Stressabbau	114
14.6	Stressarten und Erholung	116
14.7	Wechselbeziehung der Stressfaktoren	118
14.8	Stressbewältigung – Stressformeln	120
14.9	Stressbewältigungskatalog	122
15	Mannschaft	124
15.1	Die Sportmannschaft als soziale Einheit	124
15.2	Vier Phasen der Teamentwicklung – wie eine Mannschaft entsteht	126
15.3	Aufgabenzusammenhalt – Leistung – Sportart	128
15.4	Leistungsfähigkeit einer Mannschaft	130
15.5	Mannschaftszusammenhalt	132
15.6	Was der Trainer tun kann	134
16	Konflikte	136
16.1	Konflikte im Sport	136
16.2	Konfliktbewältigung	138
17	Aberglaube	140
17.1	Irrationalität im Sport – Aberglaube – Magie – Rituale – Maskottchen	140
18	Coaching	142
18.1	Coaching – Voraussetzungen	142
18.2	Vier Wirkungen der Sprache	144
18.3	Nonverbale Botschaften	146
18.4	Voraussetzung emotionaler Kompetenz	148
18.5	Maßnahmen des Coachs – unterstützende Maßnahmen des Coachs	150
18.6	Zielbereiche des Coachings	152
	Bildnachweis	154