

# • • • • • • • • • • • • • • • • • . Inhalt

<b>Vorwort Ralf Schumann</b>	7
<b>1 Einleitung</b>	11
<b>2 Der Nachwuchstrainer im Sportschießen</b>	17
<b>3 Kindersportbücher adäquat nutzen</b>	39
<b>4 Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden</b>	51
4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung	51
4.1.1 Die darbietende Methode	52
4.1.2 Die erarbeitende Methode	58
4.1.3 Die aufgebende Methode	59
4.1.4 Ideomotorisches Training	61
4.2 Die methodische Gestaltung der Erziehung	62
4.2.1 Methoden des Überzeugens	63
4.2.2 Methoden des Gewöhnens	68
4.2.3 Methoden des pädagogischen Stimulierens	73
<b>5 Didaktisch-methodische Grundlagen</b>	79
<b>6 Üben und Trainieren lehren</b>	89
<b>7 Pädagogische Führung und Selbstständigkeit</b>	93
7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses	98
7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit	101
<b>8 Förderung der Zielbildung</b>	103
8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining	108
8.2 Lern- und Trainingsziele	110
8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage	111
<b>9 Förderung der Motivation</b>	113
9.1 Wie lässt sich Motivation fördern?	116
9.2 Was passiert im Kopf des Sportschützen?	118

9.3	Motivationsfördernde Rahmenbedingungen .....	119
9.4	Besonderheiten im Kinderbereich .....	120
9.5	Weitere Aspekte der Motivation .....	122
9.6	Positive Verstärkung .....	125
<b>10</b>	<b>Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung</b> .....	<b>133</b>
10.1	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training .....	136
10.2	Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle .....	141
<b>Anhang</b>	.....	<b>147</b>
	Der Kinderfreundlichkeits-Pass .....	148
	Gemeinsam gegen Doping .....	150
	Fragebogen zur Selbsteinschätzung der Sportler .....	152
	Fragebogen zum Trainer .....	153
	Leistungs- und Trainingsübersicht .....	154
	Stärken-Schwächen-Analyse .....	156
	Testbogen zur Lerntypanalyse .....	158
	Wettkampfprotokoll – Luftgewehr (Anfänger) .....	160
	Wettkampfprotokoll – Luftgewehr (Fortgeschrittene) .....	161
	Wettkampfprotokoll – Luftpistole (Anfänger) .....	162
	Wettkampfprotokoll – Luftpistole (Fortgeschrittene) .....	163
<b>Literatur</b>	.....	<b>165</b>
<b>Bildnachweis</b>	.....	<b>167</b>