

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Vorwort	7
1 M mentales Training im Sport: Psychokram oder Hilfestellung zur Leistungssteigerung?	9
1.1 Missverständnisse zum Mentalen Training	9
1.2 Nutzen des Mentalen Trainings im Leistungsbasketball	13
1.3 Lernkontrolle	14
2 Welche mentalen Bereiche sind im Basketball relevant und wie lassen sie sich konkret optimieren?	16
2.1 Mentale Stärke des Spielers	17
2.2 Mannschaft	18
2.3 Trainer	20
2.4 Mentale Leistungsvoraussetzungen im Rollstuhlbasketball	22
2.5 Schwerpunkte des Mentaltrainings	24
3 Wie bekommt man Informationen zu mentalen Bereichen?	29
3.1 Systematische Verhaltensbeobachtung	29
3.2 Exploration und Interview	30
3.3 Schriftliche Befragung	32
3.4 Fragebogen	33
3.5 Performance Profiling	35
3.6 Lernkontrolle	37
4 Wie kann die Motivation der Spieler gefördert werden?	38
4.1 Motivation und Leistungsmotivation	38
4.2 Zielorientierungen: Wettbewerbs- und Aufgabenorientierung	39
4.3 Ursachenbeschreibungen	45
4.4 Effektives Lob	48
4.5 Lernkontrolle	50
5 Wie kann das Selbstvertrauen der Spieler gesteigert und Stress abgebaut werden?	52
5.1 Selbstvertrauen und Stress	52
5.2 Trainingsmaßnahmen zum Aufbau von Selbstvertrauen	59
5.3 Trainingsmaßnahmen zur effektiven Stressbewältigung	65

5.3.1	Entspannungstraining	65
5.3.2	Selbstinstruktion	69
5.3.3	Rationales Denken	70
5.4	Lernkontrolle	72
6	Wie optimiere ich mein Taktiktraining?	74
6.1	Lernen und Gedächtnisleistungen	74
6.2	Taktik Schritt für Schritt mental trainieren	76
6.2.1	Formen des mentalen Trainierens	77
6.2.2	Lernschritte des Vorstellungstrainings	79
6.2.3	Nutzen des systematischen Vorstellungstrainings	83
6.3	Taktiktraining konkret	84
6.4	Lernkontrolle	88
7	Wie lässt sich ein Team effektiv coachen?	90
7.1	Teamsitzung zur Einstimmung auf das Wettspiel	90
7.2	Auszeit und Halbzeitpause	93
7.3	Spielnachbesprechung	97
7.4	Gestaltungstipps für den Trainer	98
7.5	Umgang mit Aggressionen und Fehlverhalten	103
7.6	Lernkontrolle	106
8	Wie kann man den Mannschaftszusammenhalt fördern?	109
8.1	Zusammenhalt und Teamerfolg	109
8.2	Entwicklungsprozesse in Gruppen	112
8.3	Maßnahmen zur Teamentwicklung (Team-Building)	117
8.4	Lernkontrolle	121
9	Wie können Verletzungen vorgebeugt und therapiert werden?	123
9.1	Verletzungsrisiken erkennen	123
9.2	Rehabilitation mental unterstützen	128
9.3	Lernkontrolle	137
Literaturverzeichnis		139
Anhang und Serviceteil		143
A Kommentiertes und ergänzendes Literaturverzeichnis:		
Wo kann ich ergänzend nachlesen?		143
B Kommentierte Antworten zu den Lernkontrollen		150
C Kopiervorlagen und Protokolle		163
Autoren		172