

INHALT

Vorwort	8
1 Die Pubertät und der Sport.....	12
1.1 Die körperliche Entwicklung bei Jungen und Mädchen.....	14
1.2 Spätentwickler und Frühentwickler.....	15
2 Die Suche nach einer neuen Identität.....	20
2.1 Die Suche nach dem Kick und dem Risiko.....	21
2.2 Baustelle Gehirn.....	21
2.3 Sport muss herausfordern	24
2.4 Die Jugend braucht „Urhebererlebnisse“	25
3 Konflikte in der Pubertät.....	30
3.1 Der eigene Körper – das Körperschema.....	31
3.2 Veränderung des Körperschemas in der Pubertät	31
3.3 Ambivalenz – „hin oder her?“	33
3.4 Zum Trainerverhalten.....	34
3.5 Veränderung der Muskelspannung	35
4 Die Eltern – Zuwendung gegen Ablösung	40
4.1 Kinder und Jugendliche brauchen freie Zeit.....	45
4.2 Gleichaltrige – eine Hilfe bei der Identitätsfindung.....	47
4.3 Warum schaffen Jugendliche einen eigenen Sprachstil?	48
4.4 Der Gruppendruck.....	49
4.5 Der Einfluss sportlicher Eltern auf die Identitätsentwicklung.....	50
5 Erwachsen werden – Ziel und Widerspruch	54
5.1 Die Theorie der symbolischen Selbstergänzung.....	55
5.2 Identifikation	56
5.3 Wohin führt der Weg nach der Pubertät?	59
5.4 Die übernommene Identität.....	59
5.5 Die erarbeitete Identität	61
5.6 Die diffuse Identität.....	63

PSYCHOLOGIE IM JUGENDSPORT

6	Der Trainer ist mehr als nur Könnensvermittler.....	68
6.1	Der Trainer als Erwachsener	69
6.2	Der Trainer als Vertrauensperson.....	71
6.3	Zuwendung.....	72
6.3.1	Positive Zuwendung.....	73
6.3.2	Abwendung – Ignoranz.....	75
6.3.3	Negative Zuwendung	76
6.3.4	Zu viel Zuwendung.....	78
6.4	Hinweise zum Betreuerverhalten.....	78
6.5	Hilfen.....	79
6.5.1	Schlechte Hilfen	81
6.6	Der Trainer als Vorbild.....	81
6.7	Der Trainer als Fachmann	84
6.8	Der Trainer als Sportler	85
6.9	Der Trainer als Coach	85
6.9.1	Maßnahmen des Coaches	86
7	Motivieren – wozu?.....	92
7.1	Grundsätzliches	92
7.2	Was macht Jugendlichen Spaß?.....	93
7.3	Basismotive.....	93
7.3.1	Bewegungslust – Spielfreude.....	94
7.3.2	Das Neugiermotiv – Basis für Herausforderungen.....	95
7.3.3	Das Aggressionsmotiv – Motor für Leistung.....	97
7.3.4	Wozu Anerkennung?.....	98
7.3.5	Formen der Anerkennung	100
7.4	Gewalt	102
7.5	Das Gemeinschaftsmotiv	104
7.5.1	Was der Trainer tun kann	104
7.5.2	Sich gegenseitig Anerkennung aussprechen	105
7.6	Motive bedingen einander.....	108
7.6.1	Wann sind Jugendliche bereit, sich anzustrengen?	108
7.6.2	Verschiedene Zielsetzungen	110
8	Sprache und Körpersprache	114
8.1	Die Körpersprache.....	114
8.2	Der Trainer als Schauspieler	116
8.3	Der Gesichtsausdruck.....	117

8.4	Die Stimme	118
8.5	Blick und Blickkontakt.....	119
8.6	Die Sprache	120
8.6.1	Vermeiden Sie Vermeidungsanweisungen!	121
8.6.2	Die Beeinflussung der Handlung	122
8.6.3	Das Lob	123
8.6.4	Die Entwertung des Lobs	124
8.6.5	Korrektur an der Handlung – Kritik an der Person.....	126
8.6.6	„Ich“, „du“, „man“, oder „wir“?	127
9	Lernen im Sport	136
9.1	Gedächtnisstufen und Lernen.....	137
9.1.1	Das Ultrakurzzeitgedächtnis (UKG).....	138
9.1.2	Das Kurzzeitgedächtnis	138
9.1.3	Das Langzeitgedächtnis	142
10	Biologisch begründete Lernregeln (nach Vester, 1998) – Grundlagen	146
10.1	Lernziele setzen	146
10.2	Sinn und Zweck erkennen	147
10.3	Neues alt verpacken.....	148
10.4	Realitätsbezug herstellen.....	149
10.5	Skelett vor Detail.....	149
10.6	Interferenz vermeiden	150
10.7	Zusätzliche Assoziationen schaffen	152
10.8	Mehrere Eingangskanäle nutzen	154
10.9	Lernspaß	154
10.10	Wiederholen	155
11	Warum Jugendliche nicht immer das tun, was der Trainer verlangt.....	158
11.1	Diskrepanzen im Rollenverständnis.....	158
11.2	Position und Rolle	159
11.3	Das Rollenverständnis des Trainers und des Spielers.....	160
11.4	Die Rückmeldung des Spielers	162
11.5	Das Rollenverständnis aus der Sicht des Trainers.....	163
11.6	Das Rollenverständnis des jugendlichen Spielers	163
11.7	Die Aufgaben des Trainers.....	164
11.8	Das Rollenverständnis der Mitspieler.....	165
	Literatur	167
	Bildnachweis.....	168