

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kurze Einführung .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Herausforderungen im Leistungssport: Theorie und Praxis.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1</b>	<b>Leistungssport und Schule .....</b>	<b>13</b>
2.1.1	Theoretische Verortung .....	13
2.1.2	Typische Probleme aus der sportlichen Praxis .....	16
(1)	Doppelbelastung von Schule und Sport .....	16
(2)	Umgang mit schlechten Noten .....	20
(3)	Priorität von Sport bzw. Schule .....	23
	Exkurs I: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Zentrale Kommunikationsregeln .....	24
(4)	Sportbetonte Schulen und Sportinternate .....	27
(5)	Realisierung eines effektiven Zeitmanagements .....	31
(6)	Sportler und beruflicher Werdegang .....	37
	Exkurs II: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Unterstützung für junge Athleten .....	41
2.1.3	Der professionelle Blick von Trainern .....	47
2.1.4	Literaturverweise .....	48
<b>2.2</b>	<b>Leistungssport und Freizeit .....</b>	<b>50</b>
2.2.1	Theoretische Verortung .....	50
2.2.2	Typische Probleme aus der sportlichen Praxis .....	54
(7)	Zu wenig Zeit für Freunde und Freizeit .....	54
(8)	Sport als „Freizeitbeschäftigung“ .....	55
	Exkurs III: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Burnout im Leistungssport .....	56
(9)	Überforderung wegen hoher zeitlicher Belastung .....	59
	Exkurs IV: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Entspannungsverfahren .....	60
(10)	Typische Entwicklungserfahrungen Jugendlicher .....	62
2.2.3	Der professionelle Blick von Trainern .....	65
2.2.4	Literaturverweise .....	67

<b>2.3 Training im Leistungssport .....</b>	68
2.3.1 Theoretische Verortung .....	68
2.3.2 Typische Probleme aus der sportlichen Praxis .....	75
(11) Die „richtige“ Trainerwahl .....	75
Exkurs V: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Vertrauen im Leistungssport .....	79
(12) Überforderung und Unterforderung durch Trainer .....	82
(13) Angemessene Trainingseinheiten .....	84
Exkurs VI: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Sportverletzungen .....	90
(14) Anwesenheit beim Training – Sinn und Zweck .....	95
(15) Umgang mit „genervten“ Kindern beim Training .....	96
(16) Anwesenheit beim Training – Verbot des Trainers .....	98
Exkurs VII: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Doping im Breiten- und Leistungssport .....	98
(17) Talent und Interesse für die sportliche Laufbahn .....	102
Exkurs VIII: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Flow-Erleben und sportliches Leistungsverhalten	104
Exkurs IX: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Ernährung im Sport .....	106
(18) Eltern als Trainer ihrer Kinder .....	111
2.3.3 Der professionelle Blick von Trainern .....	112
2.3.4 Literaturverweise .....	116
<b>2.4 Wettkampf im Leistungssport .....</b>	118
2.4.1 Theoretische Verortung .....	118
2.4.2 Typische Probleme aus der sportlichen Praxis .....	124
(19) Begleitung und Beratung beim Wettkampf .....	124
(20) Reaktionen nach einem Wettkampf .....	127
(21) Differenzen zwischen der Leistung im Training und im Wettkampf .....	128
Exkurs X: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Zur Rolle der Medien im Leistungssport .....	129
(22) Ermutigung im Wettkampf .....	134
(23) Abneigung gegenüber Wettkämpfen .....	134

<b>Exkurs XI: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Abergläubisches Verhalten und Leistungssport ...</b>	<b>136</b>
(24) Mangelnde Disziplin .....	138
(25) Aggressives Verhalten .....	140
<b>Exkurs XII: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Leistungsmotivation .....</b>	<b>142</b>
2.4.3 Der professionelle Blick von Trainern .....	146
2.4.4 Literaturverweise .....	148
<b>2.5 Sportpsychologische Beratung und Betreuung .....</b>	<b>149</b>
(26) Zur Seriosität sportpsychologischer Beratungsangebote ....	149
(27) Inhalte einer sportpsychologischen Beratung .....	155
(28) Zentrale Merkmale einer differentiellen sportpsychologischen Beratung und Betreuung .....	156
2.5.1 Literaturverweise .....	160
<b>3 Möglichkeiten zur Selbstreflexion .....</b>	<b>161</b>
<b>3.1 Soziale Unterstützung .....</b>	<b>161</b>
S1: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern .....	161
S2: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer .....	162
<b>3.2 Freizeit und Belastungscheck .....</b>	<b>164</b>
S3: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten .....	164
S4: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern .....	166
S5: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer .....	168
<b>3.3 Leistungsstreiben .....</b>	<b>171</b>
S6: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten .....	171
S7: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern .....	173
S8: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer .....	176
<b>3.4 Flow-Erleben .....</b>	<b>178</b>
S9: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten .....	178
S10: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern .....	180
S11: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer .....	181
<b>3.5 Essverhalten .....</b>	<b>183</b>
S12: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten .....	183
S13: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern .....	185

S14:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer .....	187
<b>3.6 Erfolgsorientierung .....</b>		<b>189</b>
S15:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten .....	189
S16:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern .....	190
S17:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer .....	192
<b>3.7 Wettbewerbsbereitschaft .....</b>		<b>194</b>
S18:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten .....	194
S19:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern .....	195
S20:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer .....	197
<b>3.8 Reflexionen für Trainer .....</b>		<b>198</b>
S21:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer: Berücksichtigung der Anforderungen von Schule und Leistungssport .....	198
S22:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer: Bedeutung von Be- und Entlastung .....	200
S23:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer: Training im Leistungssport .....	202
S24:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer: Wettkampf im Leistungssport .....	203