

Inhaltsverzeichnis

1	Kurze Einführung	9
2	Herausforderungen im Leistungssport: Theorie und Praxis.....	13
2.1	Leistungssport und Schule	13
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
2.2	Leistungssport und Freizeit	50
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

2.3 Training im Leistungssport	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
2.4 Wettkampf im Leistungssport	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

Exkurs XI: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Abergläubisches Verhalten und Leistungssport ...	136
(24) Mangelnde Disziplin	138
(25) Aggressives Verhalten	140
Exkurs XII: Der Blick in die wissenschaftliche Forschung: Leistungsmotivation	142
2.4.3 Der professionelle Blick von Trainern	146
2.4.4 Literaturverweise	148
2.5 Sportpsychologische Beratung und Betreuung	149
(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
3 Möglichkeiten zur Selbstreflexion	161
3.1 Soziale Unterstützung	161
S1: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern	161
S2: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer	162
3.2 Freizeit und Belastungscheck	164
S3: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten	164
S4: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern	166
S5: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer	168
3.3 Leistungsstreben	171
S6: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten	171
S7: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern	173
S8: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer	176
3.4 Flow-Erleben	178
S9: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten	178
S10: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern	180
S11: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer	181
3.5 Essverhalten	183
S12: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten	183
S13: Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern	185

S14:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer	187
3.6	Erfolgsorientierung	189
S15:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten	189
S16:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern	190
S17:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer	192
3.7	Wettbewerbsbereitschaft	194
S18:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Athleten	194
S19:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Eltern	195
S20:	Möglichkeit zur Selbstreflexion für Trainer	197
3.8	Reflexionen für Trainer	198
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