

Inhalt

Vorwort	5
1 Mentales Training im Sport: Psychokram oder Hilfestellung zur Leistungssteigerung?	7
1.1 Missverständnisse zum Mentalen Training	7
1.2 Nutzen des Mentalen Trainings im Leistungsbasketball	10
1.3 Lernkontrolle	12
2 Welche mentalen Bereiche sind im Basketball relevant?	13
2.1 Spieler	14
2.2 Mannschaft	15
2.3 Trainer	17
2.4 Mentale Leistungsvoraussetzungen im Rollstuhlbasketball	19
2.5 Schwerpunkte des Mentaltrainings	21
3 Wie bekommt man Informationen zu mentalen Bereichen?	26
3.1 Systematische Verhaltensbeobachtung	26
3.2 Exploration und Interview	27
3.3 Schriftliche Befragung	29
3.4 Fragebogen	30
3.5 Performance Profiling	31
3.6 Lernkontrolle	33
4 Wie kann die Motivation der Spieler gefördert werden?	34
4.1 Motivation und Leistungsmotivation	34
4.2 Zielorientierungen: Wettbewerbs- und Aufgabenorientierung	35
4.3 Ursachenzuschreibungen	41
4.4 Effektives Lob	44
4.5 Lernkontrolle	46
5 Wie kann das Selbstvertrauen der Spieler gesteigert und Stress abgebaut werden?	48
5.1 Selbstvertrauen und Stress	48
5.2 Trainingsmaßnahmen zum Aufbau von Selbstvertrauen	55
5.3 Trainingsmaßnahmen zur Förderung effektiver Stressbewältigung	60
5.3.1 Entspannungstraining	61
5.3.2 Selbstinstruktion	65

5.3.3	Rationales Denken	66
5.4	Lernkontrolle	68
6	Wie optimiere ich mein Taktiktraining?	70
6.1	Lernen und Gedächtnisleistungen	70
6.2	Taktik Schritt für Schritt mental trainieren	72
6.2.1	Formen des mentalen Trainierens	73
6.2.2	Lernschritte des Vorstellungstrainings	75
6.2.3	Nutzen des systematischen Vorstellungstrainings	79
6.3	Taktiktraining konkret	80
6.4	Lernkontrolle	84
7	Wie lässt sich ein Team effektiv coachen?	86
7.1	Teamsitzung zur Einstimmung auf das Wettspiel	86
7.2	Auszeit und Halbzeitpause	89
7.3	Spielnachbesprechung	93
7.4	Gestaltungstipps für den Trainer	94
7.5	Umgang mit Aggressionen und Fehlverhalten	100
7.6	Lernkontrolle	103
8	Wie kann man den Mannschaftszusammenhalt fördern?	105
8.1	Zusammenhalt und Teamerfolg	105
8.2	Entwicklungsprozesse in Gruppen	108
8.3	Maßnahmen zur Teamentwicklung (Team-Building)	113
8.4	Lernkontrolle	118
9	Wie können Verletzungen vorgebeugt und therapiert werden?	120
9.1	Verletzungsrisiken erkennen	120
9.2	Rehabilitation mental unterstützen	125
9.3	Lernkontrolle	133
	Literaturverzeichnis	135
	Anhang und Serviceteil	139
	A Kommentiertes Literaturverzeichnis: Wo können Sie ergänzend nachlesen?	139
	B Kommentierte Antworten zu den Lernkontrollfragen	148
	C Kopiervorlagen und Protokolle	162
	Autoren	171