

Inhalt

Einleitung Patrick Staudacher	9
Vorwort	11
1. Persönlichkeitsentwicklung	15-25
Kann man Kinder fit fürs Leben machen?	20
Erziehung und Sport	22
Sport – Training fürs Leben?	23
2. Die Aufgaben des Trainers	26-27
3. Die psychologischen Aufgaben des Trainers	28-30
4. Das Fundament – die Sportler-Trainer-Beziehung	31-43
Signale	32
Methoden zur Überprüfung der Sportler-Trainer-Beziehung	35
Das Gespräch	35
Gegenseitige Hilfestellung – Supervision für Trainer	38
Vertrauensaufbau und Motivierung	41
5. Selbsterfahrung ermöglichen	44-77
Wie Trainer den Prozess der Selbsterfahrung unterstützen können	49
Gesprächshaltungen	51

Ungezwungene Gesprächshaltung	56
Ratschläge	57
Der Trainer als Wissender, Zuhörer und Feedbackgeber	57
Überprüfung der geleisteten Arbeit	59
Schriftliche Selbsterfahrungshilfen	60
IZOF - Individuelle Zone des optimalen Funktionierens	60
Motivation	63
Stressprofil	64
Mentale und körperliche Vorbereitung auf den Wettkampf	66
Regenerationsphase	66
Selbstgesprächsregulation	67
Hitliste der Zuversicht	70
Selbst- und Fremdeinschätzungsbogen	72
SEB – Selbsteinschätzungsbogen	74
FEb - Fremdeinschätzungsbogen	76

6. Die Früchte der geleisteten Arbeit sichtbar machen **78-93**

Wie der Trainer Entwicklungen spiegeln kann	79
Erfolgsabhängig und fehlerorientiert?	81
Feedbackregeln im Sinne eines positiven Coachings	85
Leistung und Wertschätzung	87
Ziele	87
Notwendige Schritte bei der Zielfestlegung	88
Die Zielsetzung mit Mannschaften	90
Ziele - Merkblatt	92

7. Realistisch Denken **94-102**

Der Münzentest	95
Positives Denken versus Denkfehler	97

8. Werte und soziale Kompetenz	103-117
Konfliktfähigkeit	104
Regeln anerkennen und leben	108
Toleranz, Hilfsbereitschaft, Verantwortung	110
Fairplay im Sport	112
Verantwortungsübernahme und Selbstständigkeit	113
Teamwork und Kommunikation	115
9. Vermittlung von Methoden zur Selbststeuerung	118-135
An- und Entspannung	119
Wie Trainer Visualisierung und Selbstinstruktionen vermitteln können	121
Kurzbeschreibung Entspannungsverfahren	123
Visualisierungen und Selbstinstruktionen	124
Mentales Training	124
Visualisieren	129
Wie Kinder und Jugendliche das mentale Training erlernen können	130
Suggestionen und Affirmationen zur Einstellungsarbeit und zum Motivationsaufbau	133
10. Die sieben Todsünden eines Trainers	136-139
Aussichten	139
Der Autor	139
Literatur	140