

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort des Herausgebers</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Training des Wassergefühls – Zugriff zum Unbewussten</b> .....	<b>11</b>
<b>2 Zum Anforderungsprofil der Sportart Schwimmen aus psychologischer Sicht</b> .....	<b>17</b>
2.1 Techniklernen und Technikkorrektur .....	18
2.2 Bewegungskontrolle unter Trainingsbelastung .....	24
2.3 Bewegungskontrolle im Wettkampf .....	26
2.4 Die Kontrolle der schnellen Bewegung .....	30
<b>3 Psychoregulative Methoden</b> .....	<b>35</b>
3.1 Entspannungstechniken .....	36
3.1.1 Trainerverhalten .....	41
3.1.2 Beginn der Entspannung .....	42
3.1.3 Entspannung - Praxistipps .....	48
3.2 Konzentrationsübungen und Spiele .....	53
3.3 Bewegungsvorstellungen .....	64
3.4 Situationsvorstellungen .....	70
3.5 Gedanken und Entscheidungen .....	73
<b>4 Variable Programme</b> .....	<b>77</b>
4.1 Übungsbeispiele für lange Trainingsstrecken .....	79
4.2 Psychoregulation beim Training an Land .....	81
4.3 Regulation der Technikscherpunkte .....	83
4.4 Psychologisches Start- und Wendentraining .....	86
4.5 Wettkampfvorbereitung .....	88
4.5.1 Vorstartregulation .....	91
4.5.2 Knotenpunkte auf der Wettkampfstrecke .....	95
<b>5 Planung und Kontrolle</b> .....	<b>99</b>
<b>6 Literaturverzeichnis</b> .....	<b>115</b>