

Inhalt

	Vorwort Ralf Schumann	7
1	Einleitung	11
2	Der Nachwuchstrainer im Sportschießen	17
3	Kindersportbücher adäquat nutzen	39
4	Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden	51
	4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung	51
	4.1.1 Die darbietende Methode	52
	4.1.2 Die erarbeitende Methode	58
	4.1.3 Die aufgebende Methode	59
	4.1.4 Ideomotorisches Training	61
	4.2 Die methodische Gestaltung der Erziehung	62
	4.2.1 Methoden des Überzeugens	63
	4.2.2 Methoden des Gewöhnens	68
	4.2.3 Methoden des pädagogischen Stimulierens	73
5	Didaktisch-methodische Grundlagen	79
6	Üben und Trainieren lehren	89
7	Pädagogische Führung und Selbstständigkeit	93
	7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses	98
	7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit	101
8	Förderung der Zielbildung	103
	8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining	108
	8.2 Lern- und Trainingsziele	110
	8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage	111
9	Förderung der Motivation	113
	9.1 Wie lässt sich Motivation fördern?	116
	9.2 Was passiert im Kopf des Sportschützen?	118

9.3	Motivationsfördernde Rahmenbedingungen	119
9.4	Besonderheiten im Kinderbereich	120
9.5	Weitere Aspekte der Motivation	122
9.6	Positive Verstärkung	125
10	Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung	133
10.1	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training	136
10.2	Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle	141
	Anhang	147
	Der Kinderfreundlichkeits-Pass	148
	Gemeinsam gegen Doping	150
	Fragebogen zur Selbsteinschätzung der Sportler	152
	Fragebogen zum Trainer	153
	Leistungs- und Trainingsübersicht	154
	Stärken-Schwächen-Analyse	156
	Testbogen zur Lerntypanalyse	158
	Wettkampfprotokoll – Luftgewehr (Anfänger)	160
	Wettkampfprotokoll – Luftgewehr (Fortgeschrittene)	161
	Wettkampfprotokoll – Luftpistole (Anfänger)	162
	Wettkampfprotokoll – Luftpistole (Fortgeschrittene)	163
	Literatur	165
	Bildnachweis	167