

# Inhalt

<b>Einführung</b>	7
<b>1 Sport und Leistungssport Sinn geben!</b>	11
<b>1.1 Sinnperspektiven im Sport</b>	11
1.1.1 Sport ist mehr als Ergebnisorientierung und Dienstleistung	11
1.1.2 Sport als Lernfeld für die Selbstentfaltung einsetzen	13
1.1.3 Gütemaßstäbe vermitteln und Selbststeuerung fördern	16
1.1.4 Sport mit Gesundheitserziehung verbinden	17
<b>1.2 Eine Volleyball-„Philosophie“</b>	20
1.2.1 Die Anforderungen kennen	20
1.2.2 Volleyball „verstehen“	26
1.2.3 Volleyball als „Philosophie“	30
1.2.4 Sinnperspektiven anbieten	32
<b>1.3 Volleyball als Informationsmanagement</b>	38
1.3.1 Wahrnehmungstraining	38
1.3.2 Von der Informationsreduktion zum „Overload“	41
<b>1.4 Bewusstes und unbewusstes Handeln im Sport</b>	48
1.4.1 Gütemaßstab als Voraussetzung des Handelns	48
1.4.2 Ziele und Inhalte des Trainings bewusst machen	53
<b>1.5 Zusammenfassung</b>	56
<b>2 Ressourcen erweitern, aufsuchen und verwalten!</b>	58
<b>2.1 Der Umgang mit Ressourcen</b>	58
<b>2.2 Ausgewählte Aspekte im Ressourcen-Pool</b>	62
2.2.1 Produktive Realitätsverarbeitung	62
2.2.2 Innere Wachheit	70
2.2.3 Visuelle Wahrnehmung und Bewegungsantizipation	72
 SuS Band 158 © Edition Czwalina	 3

2.2.4	Bewegungskoordination	76
2.2.5	Anforderungsorientierte Kraft	82
2.2.6	Körperlänge als Ressource	92
2.2.7	Ergänzungssport	94
2.2.8	Prävention von Verletzungen	99
2.2.9	Zusammenfassung	102
<b>2.3</b>	<b>Ressource Teambuilding</b>	<b>105</b>
2.3.1	Identität einer Mannschaft	105
2.3.2	Motivation zur Leistung	109
2.3.3	Ursachenerklärung für Erfolg und Misserfolg	112
<b>3</b>	<b>betreuen, fördern, fordern – im Trainingsalltag</b>	<b>116</b>
<b>3.1</b>	<b>Coachen der verschiedenen Altersstufen</b>	<b>116</b>
3.1.1	Schwerpunkte in der Betreuung 11-13-jähriger Schüler	116
3.1.2	Schwerpunkte in der Betreuung 14-16-jähriger Schüler/Jugendlicher	121
3.1.3	Schwerpunkte in der Betreuung 17-19-jähriger Jugendlicher	124
3.1.4	Adressatenbezogene „spielerische“ Intervalle und „sportliche Steuerungsmaßnahmen	127
<b>3.2</b>	<b>Mentaltraining</b>	<b>130</b>
3.2.1	Selbstkontrolle unter Leistungsanforderungen	130
3.2.2	Wege zur Selbststeuerung	139
3.2.3	Selbstcoaching in der Trainings- und Wettkampfvorbereitung	142
<b>3.3</b>	<b>Konfliktsituationen meistern</b>	<b>150</b>
3.3.1	Auffälliges Verhalten	150
3.3.2	Psychologischer Mechanismus von Verletzungen	153
3.3.3	Kognitive Selbstbeschäftigung und Misserfolgsbewältigung	154
3.3.4	Missdeutungen von „fördern“ und „fordern“	157
<b>3.4</b>	<b>Verbesserung der athletischen Leistungsvoraussetzungen</b>	<b>159</b>
3.4.1	(Ganzheitliches) Aufwärmen	159
3.4.2	Innere Wachheit und Strategie und Technik des Bewegungssehens	162
3.4.3	Bewegungspräzision	169

3.4.4 Gewebefestigung und Körperstabilität	173
3.4.5 Vorbereitung der Belastungstoleranz	185
3.4.6 Krafftraining im Jugendvolleyball	195
<b>3.5 Erwartungen an den Coach</b>	<b>200</b>
<b>3.6 Zusammenfassung</b>	<b>204</b>