

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einstieg</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Einige Voraussetzungen und Grundlagen für diesen Studienbrief</b> .....	<b>9</b>
1.1 Das Ziel: Qualifikation zum Trainer .....	9
1.1.1 Die Aufgabe wissenschaftlicher Modelle .....	11
1.1.2 Lernziele des Studienbriefes .....	11
1.2 Welt- und Menschenbild im Leistungssport .....	13
1.3 Wie bewältigen wir unser Leben? .....	15
1.3.1 Einige anthropologische Merkmale .....	15
1.3.2 Die Ungewißheit des Menschen .....	16
1.3.3 Maßnahmen gegen die Ungewißheit .....	17
1.4 Wissenschaftliche Modelle .....	19
1.5 Training als Modell des Wettkampfes .....	22
1.6 Lernkontrollen .....	23
<b>2. Das Person-Umwelt-Modell</b> .....	<b>27</b>
2.1 Grundschemata der Person-Umwelt-Beziehung .....	27
2.2 Gruppen als Systeme im Sport .....	29
2.3 Die Verarbeitung von Umwelteinflüssen .....	32
2.4 Verarbeitung äußerer und innerer Reize .....	34
2.5 Die Perspektive des Trainers .....	37
2.6 Lernkontrollen .....	39
<b>3. Das kybernetische Modell</b> .....	<b>41</b>
3.1 Das Kreismodell .....	41
3.2 Der kybernetische Regelkreis .....	43
3.3 Der Regelkreis im Sport .....	45
3.4 Lernkontrolle zum Regelkreis .....	48
3.5 Die Steuerkette .....	49
3.6 Folgerungen für die Praxis .....	53
<b>4. Das Kommunikationsmodell</b> .....	<b>55</b>
4.1 Der Fall: Man trennte sich einvernehmlich .....	55
4.2 Grundmodell der Kommunikation .....	57
4.3 Kommunikationskanal .....	59
4.4 Grundbegriffe der technischen Kommunikation .....	61
4.5 Kritische Einschätzung .....	63
4.6 Das Grundmodell der zwischenmenschlichen Kommunikation .....	64
4.7 Der Kommunikator .....	66

4.8	Der Kommunikant . . . . .	68
4.9	Einige Grundsätze der menschlichen Kommunikation . . . . .	69
4.10	Folgerungen für die Praxis . . . . .	71
4.11	Lernkontrolle . . . . .	71
<b>5.</b>	<b>Handlungsmodelle im Sport . . . . .</b>	<b>73</b>
5.1	Das Reiz-Reaktion-Modell (Behaviorismus) . . . . .	75
5.2	Der Weg nach innen . . . . .	78
5.2.1	Die TOTE-Einheit . . . . .	78
5.2.2	Ein Handlungsmodell . . . . .	82
5.2.3	Folgerungen für die Praxis . . . . .	86
<b>6.</b>	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>89</b>
6.1	Lösungen zu den im Text gestellten Aufgaben . . . . .	89
6.2	Anmerkungen . . . . .	90
6.3	Literaturverzeichnis . . . . .	90
6.4	Verzeichnis der Abbildungen . . . . .	91
6.5	Wir raten zu lesen . . . . .	92