

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>Die Mannschaft</b> .....	<b>10</b>
1.1	Wie eine Mannschaft entsteht – vier Phasen der Teamentwicklung .....	13
1.2	Hierarchische Ordnung .....	16
1.2.1	Rangordnung, Entscheidungsordnung und Individualitätsgrad ..	17
1.3	Das Team als Einheit .....	20
1.3.1	Zeitlicher Rahmen/Entwicklung .....	21
1.3.2	Individualitätsgrad .....	21
1.3.3	Interaktion .....	21
1.3.4	Kommunikation .....	22
1.3.5	Synergie .....	22
1.4	Die innere Struktur von Sportmannschaften .....	23
1.4.1	Soziale Einheit .....	23
1.4.2	Mannschaftsgröße .....	25
1.4.3	Positionen .....	26
1.4.4	Die Rolle .....	26
1.4.5	Mannschaftsnormen .....	28
1.4.6	Status .....	29
1.4.7	Mannschaftsziele .....	31
1.4.8	Interaktion/Koaktion .....	32
1.5	Mannschaftszusammenhalt – Teamgeist .....	33
1.5.1	Der Aufgabenzusammenhalt .....	35
1.5.2	Der soziale Zusammenhalt .....	35
1.5.3	Individuelle Motive .....	36
1.5.4	Mannschaftszusammenhalt und Leistung .....	37
1.5.4.1	Mannschaftstypen .....	37
1.5.5	Richtung des Zusammenhangs von Kohäsion und Leistung ....	40
1.5.6	Homogene und heterogene Mannschaften .....	42
1.5.7	Das Hellpachsche Nivellierungsphänomen .....	44
1.5.8	Die tatsächliche und die potenzielle Leistungsfähigkeit einer Mannschaft .....	47
1.5.8.1	Motivationsverluste .....	49
1.5.8.2	Koordinationsverluste .....	49
1.5.8.3	Mannschaftsleistung und Einzelleistung .....	50
1.5.8.4	Wann entsteht „soziale Faulheit“? .....	52
1.6	Bedingungen der Gruppenbildung .....	54
1.6.1	Das Ferienlagerexperiment von Sherif .....	56
1.6.2	Der Vergleich mit anderen – gemeinsamer Gegner .....	57

1.6.3	Gemeinsame Freude .....	57
1.6.4	Gemeinsame Not .....	58
1.6.5	Gemeinsamer Vorteil .....	58
1.6.6	Das Schaffen von Teamzusammenhalt .....	59
1.6.6.1	Teambildung innerhalb und außerhalb des Sports .....	59
1.6.6.2	Teambildung beim Sport .....	61
1.6.6.3	Teambildung außerhalb des Sports .....	62
1.6.6.4	Was Mannschaftsmitglieder tun können .....	63
1.6.6.5	Was der Trainer tun kann .....	65
1.6.6.6	Mannschaftsgespräche .....	69
1.6.6.7	Die Ansprache .....	70
1.6.6.8	Die Diskussion .....	72
1.6.6.9	Das Einzelgespräch .....	76
1.7	Krisensituationen .....	79
1.8	Formkrisen .....	82
1.8.1	Erscheinung .....	84
1.8.2	Ursachen der Formkrise .....	85
1.8.2.1	Zeitpunkt und Dauer .....	85
1.8.2.2	Motivationsverluste .....	85
1.8.2.3	Spielerischer Abfall .....	87
	Monotonie .....	87
	Psychische Sättigung .....	89
	Psychische Überforderung .....	89
	Übertraining .....	90
1.8.3	Behebung der Formkrise .....	91
1.8.3.1	Aussprache .....	91
1.8.3.2	Denkbarrieren durchbrechen .....	92
1.8.3.3	Allgemeine Hinweise zur Behebung mentaler Blockaden .....	92
1.8.3.4	Das Unbewusste .....	93
	Unbewusste Leistungseinbußen .....	94
1.8.4	Der Favorit – der Außenseiter .....	96
1.8.4.1	Der Favorit .....	98
	Psychologische Ursachen .....	98
	Maßnahmen zur Favoritenrolle .....	99
1.8.4.2	Der Außenseiter .....	100
	Die psychologische Situation .....	100
1.8.5	Der Problemspieler .....	101
1.8.5.1	Kennzeichen .....	101
1.8.5.2	Verhaltensänderung .....	104
1.8.6	Die Integration des „Neuen“ .....	105

1.8.6.1	Typen	105
1.8.6.2	Bedingungen der Integration	109
1.8.7	Auswechselspieler – Stammspieler	110
1.8.8	Spielerwechsel	112
1.8.8.1	Wechselhäufigkeit	112
1.8.8.2	Funktionen des Spielerwechsels	113
1.8.8.3	Wechselstrategien	115
1.8.9	Wer spielt? – Leistungs- oder/und Gerechtigkeitsprinzip	116
1.8.9.1	Der pädagogische Aspekt	118
1.8.10	Spielertypen	119
1.8.10.1	Der Strategie	121
1.8.10.2	Der Motoriker	122
1.8.10.3	Der Schematiker	123
1.9	Eine Mannschaft braucht Ziele	123
1.9.1	Verschiedene Ziele	125
1.9.2	Zeitliche Ziele	125
1.9.2.1	Nahziele	125
1.9.2.2	Mittelfristige Ziele	126
1.9.2.3	Langfristige Ziele	126
1.9.3	Wahl der Zielstellung – Zielarten	126
1.9.4	Was bei der Zielsetzung zu beachten ist	130
1.9.5	Gefahren der Zielsetzung	133
1.9.5.1	Die innere Verteidigungshaltung	133
1.9.5.2	Erwartungsdruck	135
1.9.5.3	Blockierung	137
1.9.5.4	Abhängigkeit	137
1.9.5.5	Herausforderung – Angst	137
<b>2</b>	<b>Trainertypen</b>	<b>140</b>
2.1	Der behavioristische Verhaltenstrainer	141
2.2	Der humanistische Trainer	141
2.3	Vorteile und Nachteile	141
2.4	Trainerstile	143
2.4.1	Der autoritäre Trainer	143
2.4.2	Der kooperative Trainer	144
2.4.3	Der beziehungsorientierte Trainer	144
2.4.4	Anwendung der Trainerstile	144
<b>3</b>	<b>Der Jugendtrainer</b>	<b>146</b>
3.1	Das diagnostische Bemühen	148

3.2	Pädagogisch-psychologische Zielsetzungen .....	150
3.2.1	Worauf gründet der pädagogische Optimismus? .....	150
3.3	Unterstützende Erziehungsmittel und -maßnahmen .....	152
3.3.1	Verstärken – Motivieren – Lernen .....	155
3.3.2	Ermutigung .....	156
3.3.3	Das Lob .....	157
3.3.4	Erfolgserlebnis .....	158
3.3.4.1	Gradmesser für Erfolgserlebnisse .....	162
3.3.4.2	Wirkung von Misserfolgserlebnissen .....	163
3.4	Negativ-vermeidende Erziehungsmaßnahmen .....	166
3.4.1	Sieg und Niederlage .....	168
3.4.2	Bestrafung .....	171
3.5	Erlernte Hilflosigkeit .....	174
3.5.1	Wirkungen der Hilflosigkeit .....	176
<b>4</b>	<b>Die Mannschaftsmitglieder .....</b>	<b>178</b>
4.1	Selbstvertrauen .....	178
4.1.1	Überzeugungstraining .....	181
4.1.2	Methodik der Selbstverstärkung – Affirmation .....	183
4.2	Innere Sicherheit .....	187
4.3	Leistung und Selbstaufmerksamkeit .....	190
4.4	Selbstdarstellung .....	192
4.5	Selbstbilder – Trainer – Sportler .....	197
4.6	Einflussfaktoren und Persönlichkeit .....	201
4.7	Risikoverhalten von Mannschaften .....	204
4.8	Risikobereitschaft des Einzelnen .....	208
4.9	Die Pause – was tun? .....	210
4.10	Pause – der Trainer als Coach .....	214
4.10.1	Analyse des Spielverlaufs .....	216
4.10.2	Emotionale Unterstützung .....	216
4.10.3	Soziale Unterstützung .....	217
4.10.4	Beurteilende Unterstützung .....	218
4.10.5	Informatorische Unterstützung .....	219
<b>5</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>220</b>
	Bildnachweis .....	222