

Inhalt

Einführung	7
1 Sport und Leistungssport Sinn geben!	11
1.1 Sinnperspektiven im Sport	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
1.2 Eine Volleyball-„Philosophie“	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
1.3 Volleyball als Informationsmanagement	38
1.3.1 Wahrnehmungstraining	38
1.3.2 Von der Informationsreduktion zum „Overload“	41
1.4 Bewusstes und unbewusstes Handeln im Sport	48
1.4.1 Gütemaßstab als Voraussetzung des Handelns	48
1.4.2 Ziele und Inhalte des Trainings bewusst machen	53
1.5 Zusammenfassung	56
2 Ressourcen erweitern, aufsuchen und verwalten!	58
2.1 Der Umgang mit Ressourcen	58
2.2 Ausgewählte Aspekte im Ressourcen-Pool	62
2.2.1 Produktive Realitätsverarbeitung	62
2.2.2 Innere Wachheit	70
2.2.3 Visuelle Wahrnehmung und Bewegungsantizipation	72

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
2.3	Ressource Teambuilding	105
2.3.1	Identität einer Mannschaft	105
2.3.2	Motivation zur Leistung	109
2.3.3	Ursachenerklärung für Erfolg und Misserfolg	112
3	betreuen, fördern, fordern – im Trainingsalltag	116
3.1	Coachen der verschiedenen Altersstufen	116
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
3.2	Mentaltraining	130
3.2.1	Selbstkontrolle unter Leistungsanforderungen	130
3.2.2	Wege zur Selbststeuerung	139
3.2.3	Selbstcoaching in der Trainings- und Wettkampfvorbereitung	142
3.3	Konfliktsituationen meistern	150
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
3.4	Verbesserung der athletischen Leistungsvoraussetzungen	159
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 Krafttraining im Jugendvolleyball	195
3.5 Erwartungen an den Coach	200
3.6 Zusammenfassung	204

„betreuen, fördern, fordern“

... so wurden wir Weltmeister!



Foto: Ray Demski

Julius Brink *Jonas Reckermann*

Julius Brink & Jonas Reckermann
Beach-Volleyball-Weltmeister 2009