

Paul Kunath

Sportpsychologie für alle

Meyer & Meyer Verlag

796.01 :159.9

INHALTSVERZEICHNIS

1	Die Psyche und der Sport	7
2	Psychologische Aspekte des Übens und Trainierens	11
3	Reaktions- und Handlungsfähigkeit	15
4	Charakter- bzw. Verhaltenseigenschaften beim Sporttreiben	21
5	Der Erfolgs-Misserfolgs-Mechanismus	25
6	Psychische Belastung und Belastungswirkung	29
7	Psychische Ermüdung, Monotonie und Sättigung	33
8	Stress hat auch positive Seiten	39
9	Angst und Angstkontrolle im Sport	45
10	Psychische Besonderheiten des Sports im Seniorenalter (Teil I) ...	49
11	Seniorenportler lieben vielseitiges und variables Üben (Teil II) ...	53
12	Psychologische Trainingsgestaltung	59
13	Der konzentrierte Sportler schützt sich selbst und leistet mehr ...	65
14	Ziele – „Das musst du unbedingt schaffen!“	69
15	Beherrschung – „Der sieht aber heute wieder blass aus!“	73
16	Der Tüchtige ist nicht immer der Beliebte	77
17	Soziale Konflikte – „Sage mir, mit wem du gehst ...“	81
18	Ohne Fehler geht letztlich nichts	87
19	Tue deinem Körper keine Gewalt an	93
20	Sport und Spiel sind keine Gegensätze	97
21	Psychologische Wettkampfvorbereitung	101
22	Konflikt und Leistung	107
23	Magische Kräfte im Sport	113
24	Der schwierige Athlet	119
	Weiterführende Literatur	124