

Günter Hagedorn

Sportspiele

Training und Wettkampf



Rowohlt Taschenbuch Verlag

INHALT

1B Wegweiser • 11-17

- 1 Mind Map • 13
- 2 Inhalt • 15
- 3 Praxis und Wissenschaft • 16

2 B Sportspiele • 19-27

- 1 Verwandtschaft der Sportspiele • 21
- 1*2 Annäherung 1:Mannschaft • 23
- 3 Annäherung 2: Technomotorik • 24
- 4 Annäherung 3: Ziel • 25
- 5 Annäherung 4: Soziales • 25
- 6 Annäherung 5: Entscheiden und Handeln • 27

3 B Vernetzte Spielwelt: Struktur • 29-41

- 1 Regeln im Sportspiel • 31
- 2 Verlaufsstruktur der Sportspiele • 33
- 3 • 2 • 1 Das Spiel-mit-Ball • 35
 - **2a2** Das Spiel-ohne-Ball • 35
 - 3 Struktur der Anforderungen • 36
 - **3H1** Spieler • 36
 - **3a2** Mannschaft • 38
- 4 Vernetzte Sportspielwelt: Spielbinnen-und Spielaußenfeld • 40

4_B Anforderungsprofil der Sportspiele • 43-65

- 1 Vier Gesichter des Sportspiel-Wettkampfes • 45
- 4B 2 Beispiel: Spitzenspieler-Spitzenmannschaft • 46
 - 3 Ermittlungsverfahren: Von Beobachten bis Messen • 48
 - 4 Die Un-Gleichung: Belastung und Beanspruchung • 57
 - 5 Spitzenspieler: Koordination Antizipation Timing • 59
- 4B 6 Präzision • 62
- 4B 7** Flexibilität, Variabilität und Vielseitigkeit • 62
 - 8 Fintieren (Täuschen) • 64

5B Sportspiel-Spieler • 67-89

S B1 Genese des Sportspielers • 69

5 B 2 Gesteuerter Steuerer • 73

- 3 Trainingsstufen • 79
- 4 Die vier Alter B 83
- 5 Lebensführung • 83

6B Training und Wettkampf: Integration • 91-118

6 B 1 Zugang • 93

6 B 2 Orientierung • 95

- 3 Geplante Notwendigkeit: Trainingssteuerung • 98

6 B 4 Aktivierter Zufall: Wettkampflenkung B 104

6 B 5 Steuernder Lenker: Trainer-Experte • 110

- 6 Steuernder Lenker: Trainer-Psychologe • 113

7B Steuerung des Trainings • 119-181

- 1 Umgang mit eigenem und fremdem Lebenskonzept • 123
- 2 Umgang mit dem Menschenbild vom Spieler • 125
- 3 Diagnose der Anforderungen B 126
- 4 Fähigkeits- und Leistungsdiagnose von Spielern und Mannschaft • 128
- 5 Ableitung von Kennwerten für das Training • 128
- 6 Ableitung von Trainingszielen • 129
- 7 Vorgabe von Normen für Spiel, Leisten und Verhalten im Training • 131
- 8 Verständigung im Training: Kommunikation *m* 132
- 9 Planung des Trainings: Umgang mit Zeit (Periodisierung) B 139

7 B 10 Wege zum Ziel (1): Der immaterielle Stoff • 143

- 11 Wege zum Ziel (2): Methodik und Methoden B 148

?B 12 Wege zum Ziel (3): Lernen im Training • 157

7 B 13 Wege zum Ziel (4): Stoff, Methoden, Lernen: Integration • 161

7 B 14 Wege zum Ziel (5): Anpassung (Adaption) B 167

7 B 15 Wege zum Ziel (6): Erfolgskontrolle • 170

7 B 16 Ort der Handlung: Trainingseinheit B 175

8B Wettkampflenkung • 183-211
Sai Sieg oder Niederlage: Prognosen B 185
SB2 Wettkampf-Erfolg:Einstellung • 188
SB3 Leistung: Bewältigte Aufgabe B 190
ti4 Kunst der Außenlenkung: Coachen B 192
SB5 Kunst der Selbstlenkung: Stabilisieren B 197
SB6 Prozess-und Ergebniskontrolle: Bilanzieren • 202
•7 Ausstieg als Einstieg: Training • 210

9B Lösbare Probleme: Konflikte • 213-227
•1 Notwendige Konflikte: Training und Wettkampf • 215
9B2 Kleines Konfliktmanagement:Methode • 215
9B3 Kleines Krisenmanagement • 217
•4 Der Coach in der Krise • 218

10B Zukunft der Sportspiele • 229-233

11B Anhang • 235-248
Hai Literatur • 237
11B 2 Index • 243

Der Autor a 249