

G. D. Gorbunow

# Der erfolgreiche Sportler

Psychopädagogik des Sports

Sportverlag Berlin

# Inhalt

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe 7

Vorwort eines Trainers 9

Vorwort eines Sportlers 11

Vorwort des Verfassers 13

## 1. Gegenstand und Inhalt der Psychopädagogik im Sport 16

1.1. Psychologie der Einwirkung und Psychopädagogik im Sport 17

1.2. Inhalt der psychologischen Absicherung der Vorbereitung des Sportlers 22

## 2. Untersuchung des Sportlers oder Psychodiagnostik im Sport 26

2.1. Allgemeine Orientierung bei der Untersuchung des Sportlers 29

2.2. Hauptwege zur Untersuchung des Sportlers 49

2.3. Von der Psychodiagnostik zu den Empfehlungen 54

## 3. Psychische Belastungen im Sport 56

3.1. Psychische Überbeanspruchungen beim Training 59

3.2. Merkmale psychischer Überbeanspruchung im Training 62

3.3. Empfehlungen für den Sportler 67

3.4. Empfehlungen für den Trainer 69

3.5. Dynamik und Ursachen der vor dem Wettkampf und während des Wettkampfes auftretenden psychischen Anspannungen 71

3.6. Wettkampfeempfehlungen 79

## 4. Psychologische Vorbereitung im Sport 85

4.1. Psychologische Vorbereitung des Trainers 85

4.2. Psychologische Vorbereitung des Sportlers als Ausbildungsprozess eines sportlichen Charakters 88

4.3. Psychologische Vorbereitung des Sportlers auf den langdauernden Trainingsprozess 91

4.4. Motivation des Sportlers im Trainingsprozess 91

4.5. Beziehungen, die den Erfolg des Trainingsprozesses sichern 100

- 4.6. Allgemeine psychologische Vorbereitung des Sportlers auf Wettkämpfe 113
- 4.7. Spezielle psychologische Vorbereitung des Sportlers auf einen Wettkampf 120
- 5. Der Erziehungsprozeß im System der psychologischen Vorbereitung 123**
  - 5.1. Überzeugung und Suggestion als Hauptmethode zur Einwirkung auf den Sportler 124
  - 5.2. Vorlesungen und Gespräche mit den Sportlern 125
  - 5.3. Indirekte Suggestion 131
  - 5.4. Fremdtraining und Relaxation 132
  - 5.5. Suggestierter Ruhezustand 146
  - 5.6. Hypnose im Sport 150
  - 5.7. Autogenes Training im Sport 155
- 6. Selbsterziehung bei der allgemeinen psychologischen Vorbereitung des Sportlers 162**
  - 6.1. Ausschalten – Umschalten 165
  - 6.2. Kontrolle und Regulation des Tonus der mimischen und der Skelettmuskulatur 167
  - 6.3. Kontrolle und Regulation des Bewegungs- und des Sprechtempos 169
  - 6.4. Spezielle Atemübungen 170
  - 6.5. Entladung 172
  - 6.6. Gegenständliche Vorstellungen und Einbildungen 172
  - 6.7. Autosuggestion und Selbstüberzeugung 174
  - 6.8. Variieren der Zielstellung 179
  - 6.9. Schaffung eines gefestigten Systems von Wertorientierungen und weitere Methoden der Selbstregulation 181
- 7. Psychoregulative Verfahren der Wiederherstellung 185**
  - 7.1. Suggestion als Mittel zur Aktivierung der Wiederherstellungsprozesse 185
  - 7.2. Verbal-musikalische Psychoregulation 186
  - 7.3. Psychoregulations-sitzungen am Abend 189
- 8. Korrektur der psychischen Zustände zur Festigung der psychischen Abschirmung des Sportlers in der Abschlußetappe der Vorbereitung auf entscheidende Wettkämpfe 191**
  - 8.1. Psychotraining der Anpassung an die Wettkampfsituation 192
  - 8.2. Steuerung des Zustandes und Verhaltens des Sportlers in der Wettkampfsituation 197
  - 8.3. Sekundieren im Sport 199