

Inhaltsverzeichnis

Psyche und sportliche Leistung	3
Einleitung	3
Zum Aufbau der Broschüre	4
Training der Psyche	5
Emotionale Substanz und mental-taktische Kompetenz	5

Grundlagen zum Training der Psyche	7
Entwicklungsstufen im J+S-Alter	8
Entwicklungsstufenangepasste sportpsychologische Trainingsformen	11
Inhalt und Methoden des Trainings der Psyche	12
Was soll verbessert werden?	
Die Frage nach dem Inhalt	12
Wie soll es verbessert werden?	
Die Frage nach der Methode	13
Drei Grundtechniken des psychologischen Trainings	14
Visualisieren	14
Selbstgespräch	17
Atemregulation	19
Vier Interventionsbereiche	21
Förderliches Trainer- und Leiterverhalten	22
Psychologisch orientiertes Koordinations-/Konditions- und Taktiktraining	24
Einbau psychologischer Techniken in das Training	25
Psychologisches Training ausserhalb des Trainings	26

Psychische Energie:

Förderung der emotionalen Substanz	29
Motivation	30
Theoretische Grundlagen	30
Anwendungsprinzipien	32
Selbstvertrauen	36
Theoretische Grundlagen	36
Anwendungsprinzipien	37
Ursachenerklärung	41
Theoretische Grundlagen	41
Anwendungsprinzipien	42

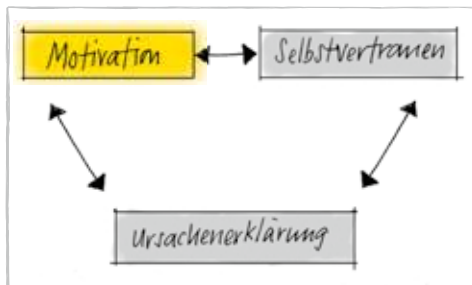
Psychische Steuerung:

Förderung der mental-taktischen Kompetenz	47
Sich konzentrieren	48
Theoretische Grundlagen	48
Anwendungsprinzipien	49
Wahrnehmen und Verarbeiten	53
Theoretische Grundlagen	53
Anwendungsprinzipien	54
Psyche regulieren	59
Theoretische Grundlagen	59
Anwendungsprinzipien	62
Willen steuern	68
Theoretische Grundlagen	68
Anwendungsprinzipien	69
Antizipieren	72
Theoretische Grundlagen	72
Anwendungsprinzipien	73
Kommunizieren	76
Theoretische Grundlagen	76
Anwendungsprinzipien	78
Taktik und Strategie	81
Theoretische Grundlagen	81
Anwendungsprinzipien	82
Arbeitsblätter	86
Verwendete und weiterführende Literatur	94

Psychische Energie: Förderung der emotionalen Substanz



Motivation, Selbstvertrauen und die Ursachenerklärung nach Erfolg und Misserfolg machen die energieliefernden psychischen Aspekte der sportlichen Leistung aus. Zusammen bilden sie die emotionale Substanz.



Teilbereiche der emotionalen Substanz.
Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Motivation

Theoretische Grundlagen

Alle Prozesse, welche psychische und physische Vorgänge auslösen und in Gang halten, werden als Motivation bezeichnet. Sie ist Antrieb für das menschliche Verhalten. Weil Trainerinnen ihre Athleten dazu hinführen möchten, hart zu trainieren, sich zu verbessern und in einem Wettkampf ihr gesamtes Können zu zeigen, ist Motivation im Sport zentral.

Menschliches Handeln wird durch das Streben nach positiven (z. B. Freude) und das Vermeiden von negativen Gefühlen (z. B. Schuld oder Scham) angetrieben. Personen führen Tätigkeiten aus, wenn diese für sie einen hohen persönlichen Wert aufweisen, entweder, indem sie Spass machen, oder, indem der Person durch sie hohe Anerkennung zuteil wird. Zudem muss sich die Person zutrauen, die Tätigkeit erfolgreich ausüben zu können (siehe «Selbstvertrauen»).

Der Handlungsantrieb, positive Gefühle zu erleben, ist demjenigen, negative Gefühle zu vermeiden, vorzuziehen, da diese Motivationsart stärker und somit nachhaltiger ist. Nach der Selbstbestimmungstheorie (eine wichtige Motivationstheorie) wird dieser Antrieb durch drei universelle Grundbedürfnisse des Menschen ergänzt:

- Bedürfnis nach Kompetenz, d. h. das Verlangen, sich als kompetent zu erleben (die Sportlerin merkt, dass sie etwas gut kann)
- Bedürfnis nach Autonomie (die Sportlerin kann gewisse Dinge [mit-] bestimmen)
- Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit oder Eingebundensein (die Sportlerin fühlt sich in einer Gruppe akzeptiert und hat Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen)

Kann eine Person durch Sport positive Gefühle erleben (und negative vermeiden) sowie das Bedürfnis nach Kompetenz, Autonomie und Zugehörigkeit befriedigen, ist sie auch motiviert.

Da es ein Grundbedürfnis des Menschen ist, sich als kompetent zu erfahren, ist er von Natur aus motiviert, gute Leistungen zu erbringen. Damit er die erbrachte Leistung auch werten und sich als kompetent («Ich kann etwas») oder inkompetent («Ich kann nichts») beurteilen kann, werden zwei Perspektiven unterschieden:

1. Die Sportlerin vergleicht ihre Leistung mit eigenen früheren Leistungen (individuelle Bezugsnorm).
2. Sie vergleicht ihre Leistung mit derjenigen anderer Sportlerinnen (soziale Bezugsnorm).



Diesen beiden Perspektiven entsprechend, werden auch zwei Zielorientierungen unterschieden: die Aufgaben- und die Wettbewerbsorientierung. Wenn die Sportlerin versucht, sich immer wieder zu verbessern und Neues zu lernen, liegt eine Aufgabenorientierung vor. Wenn das grundlegende Ziel der Sportlerin darauf ausgerichtet ist, besser als alle anderen zu sein, liegt eine Wettbewerbsorientierung vor. Wenn es für eine wettbewerbsorientierte Sportlerin nicht möglich ist, die Beste in der Gruppe zu sein, wird sie versuchen, mit möglichst wenig Einsatz in etwa gleich gute Leistungen wie die anderen zu zeigen. Somit wird sie sich nicht optimal weiterentwickeln.

Will eine Sportlerin im Spitzensport erfolgreich sein, müssen beide Zielorientierungen bei ihr hoch ausgeprägt vorhanden sein. Problematisch kann es werden, wenn die Wettbewerbsorientierung hoch und die Aufgabenorientierung gleichzeitig tief ist. Diese Ausprägung führt dazu, dass die Sportlerin bei fehlenden Leistungen nicht mehr den vollen Einsatz zeigt oder mit hoher Wahrscheinlichkeit mit dem Sport aufhört. Grundsätzlich ist eine hohe Aufgabenorientierung ideal, um sich immer wieder verbessern zu wollen und hohen Einsatz zu zeigen. Deshalb soll bei der Arbeit mit jungen Sportlerinnen vor allem die Entwicklung der Aufgabenorientierung gefördert werden. Diese ist eng mit der Erfolgsmotivierung verbunden. Erfolgsmotivierte setzen sich Ziele so, dass sie sie häufig erreichen und darauf stolz sein können. Das heisst, sie kommen zu vielen Erfolgserlebnissen.

Es gibt aber auch Athletinnen, welche extrem negativ orientiert sind, d.h. nur auf ihre Fehler und Missgeschicke

fokussieren. Misserfolgsängstliche, das Gegenteil von Erfolgsmotivierten, versuchen, Misserfolg zu verhindern. Sie setzen Ziele in der Regel entweder ganz tief oder ganz hoch an. Das führt dazu, dass sie kaum Erfolg erleben, da sie die hohen Ziele fast nie erreichen. Sie werten dies aber nicht als Misserfolg, da das Ziel ohnehin schwierig zu erreichen ist. Bei tiefen Zielen verspürt die Athletin auch bei Zielerreichung kein Erfolgserlebnis (Stolz), da sie das Ziel als so leicht einstuft, dass es sowieso fast jede erreichen kann. Misserfolgsängstliche tendieren auch dazu, sportliche Situationen eher als druckvoll zu empfinden.

Wird eine Sportart aus reiner Freude am Sporttreiben selbst ausgeführt, spricht man von intrinsischer Motivation (-regulation). Der Antrieb, sportlich aktiv zu sein, kommt von der Person selbst, also von «innen». Wer Sport ausübt, um eine Belohnung zu erhalten oder eine Bestrafung zu vermeiden, ist extrinsisch motiviert. Der Antrieb wird von anderen Personen, von «ausen» gesteuert. Intrinsische Motivation ist in der Regel stärker und vor allem stabiler.

Eine starke und beständige Motivation liegt ebenfalls vor, wenn Handlungen dem Erreichen von persönlichen Zielen und Werten dienen und von der Person selbst ausgehen. Werden Ziele von aussen vorgegeben, ist die Sportlerin nur dann stark motiviert, wenn sie sie übernimmt, sich mit ihnen identifiziert und sie akzeptiert. Obwohl es sich bei beiden Formen nicht um reine intrinsische Motivation handelt, kommt ein grosser Anteil des Antriebs von «innen».

Anwendungsprinzipien

Folgende Grundsätze sind für den Aufbau und die Aufrechterhaltung der Motivation zu berücksichtigen:

1. Die (Spiel-)Freude steht im Zentrum: Sport soll Spaß machen. Die Trainingseinheiten und Wettkämpfe/Spielformen müssen so aufgebaut sein, dass das Erleben von Spaß im Vordergrund steht. Dies gilt für alle Altersgruppen und Leistungsniveaus.
2. Es gilt, die menschlichen Grundbedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und Zugehörigkeit zu berücksichtigen und zu befriedigen:
3. Die individuelle Bezugsnorm setzt den Massstab: Spezifische Rückmeldungen sollen hauptsächlich persönliche Verbesserungen thematisieren und individuelle Lernfortschritte betonen. Zudem lobt der Leiter nicht nur das Ergebnis, sondern auch den Einsatz des Sportlers.
4. Als wichtigste Motivationstrainingsform gilt die systematische Arbeit mit individuellen, realistischen und herausfordernden Zielsetzungen: Diese müssen an das Können, das Alter und das Leistungsniveau jedes Sportlers angepasst sein. Ziele sollen SMART sein:

Kompetenzgefühl	• individuelle, realistische Zielsetzungen erarbeiten • Erfolgserlebnisse ermöglichen durch Übungsreihen, die dem Können angepasst sind • individuell, positiv und unterstützend rückmelden. Achtung: Rückmeldungen sollen der Leistung angepasst sein, d. h. nicht für jede kleine Anstrengung gegeben werden; auch Fehler dürfen thematisiert, müssen jedoch mit Perspektiven zur Weiterentwicklung ergänzt werden (Pfad – Ziel) • Unterrichts- und Trainingsklima schaffen, welches Fehler und das Erproben unbekannter Bewegungen sowie das Ausloten von Grenzen zulässt
Autonomiegefühl	• Mitspracherecht gewähren (z. B. Gruppen bilden oder eigenes Gestalten des Einlaufens) • Ziel und Aufgabenwahl selbst bestimmen (lassen) • wichtige (persönliche) Werte (z. B. Respekt) vermitteln und/oder befriedigen • gemeinsame Regeln (Commitments) erarbeiten und mitbestimmen lassen • Ziele gemeinsam definieren
Zugehörigkeitsgefühl	• Erlebnisse in der Gruppe fördern • gemeinsame Identität übernehmen, weiterentwickeln und leben (z. B. mit einem speziellen Einlaufleibchen)

S	Spezifisch: Sie müssen auf einen bestimmten festgelegten Bereich der Leistung bezogen sein.
M	Messbar: Der Sportler muss wissen, wann er das Ziel erreicht hat und wie gemessen wird.
A	Anpassbar und attraktiv: Bei veränderten Voraussetzungen (z. B. einer Verletzung) müssen Ziele angepasst werden können. Sie sind so attraktiv zu wählen, dass der Sportler sie auch erreichen will (sie sollen «leuchtende Augen erzeugen»).
R	Realistisch: Ziele müssen so gesetzt sein, dass zwei Drittel davon erreicht werden können (die Erfolgserlebnisse sollen die Misserfolgserlebnisse überwiegen; die Ziele müssen dennoch herausfordernd sein).
T	Terminiert: Der Zeitpunkt wird festgelegt, wann das Erreichen des Ziels überprüft werden soll.

Ist der Unterschied zwischen Ziel und aktuellem Können des Sportlers zu gross, sind Zwischenziele zu setzen. Ziele sollen einen langfristigen (wo steht der Sportler Ende Saison?), mittelfristigen (wo steht er Ende Monat?) und kurzfristigen Zeithorizont haben (was kann er Ende Training?) und können sowohl das Training als auch den Wettkampf umfassen. Sie sollen die Leistung (Ergebnisziele) und die Art und Weise betreffen, wie man das Ziel erreicht (Prozessziele). Je näher der Sportler am Zeitpunkt der Leistungserbringung ist, desto mehr haben die Prozessziele (Wie?) im Vordergrund zu stehen. Bei der Leistungserbringung selbst sind nur noch die Prozessziele zu beachten (siehe «Zielsetzungshierarchie»). Nach den Prinzipien von hilfreichen Selbstgesprächen (siehe «Selbstgespräche») sind Ziele immer positiv zu formulieren: «Was will ich erreichen» anstelle von «Was will ich verhindern». Um die realistische Selbsteinschätzung zu fördern und eine Erfolgsmotivierung aufzubauen, sollen

Ergebnisziele in Optimalziele (alles läuft optimal → in etwa 10–25% der Fälle), Normalziele (es läuft normal, wie etwa im Saisondurchschnitt → in etwa zwei Drittel der Fälle) und Minimalziele (einiges läuft schief → in etwa 10–25% der Fälle) aufgeteilt werden (siehe «Zielsetzungshierarchie»). Trotz systematischer Zielsetzungsarbeit steht die Freude am und beim Sporttreiben immer im Zentrum.

Ziele unterscheiden sich insofern von Träumen und Visionen, als sie immer SMART bzw. realistisch sein sollen. Den Realitätsgrad von Visionen oder Träumen kann der Sportler in der Regel (noch) nicht beurteilen, da der zeitliche Abstand von Vision und Leistungserbringung zu gross ist, um wirklich realistische Einschätzungen vornehmen zu können. Visionen dienen dem Sportler jedoch als Fixsterne am Himmel, welche ihm die allgemeine Richtung weisen.

Praktische Beispiele

Vision: Der Traum des Sportlers

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Der Athlet soll lernen, Träume und Visionen von Zielen zu unterscheiden. Er setzt sich bewusst mit seinen Träumen auseinander. Das setzt Motivation für einen langen Trainingsprozess frei.

Wie? Der Athlet beantwortet die Frage der Trainerin, was sein Traum sei, was er erreichen möchte. Dieses Endziel soll er zeichnerisch umsetzen, möglichst farbig und anschaulich darstellen und ins nächste Training mitbringen. Trainerin und Athlet betrachten die Zeichnung gemeinsam, besprechen sie und hängen sie nachher an eine Stelle, wo sie gut sichtbar bleibt. Diese Übung darf nicht zu oft gemacht und nur alle drei bis vier Jahre wiederholt werden.

Variation:

1. Die Zeichnung wird nicht aufgehängt, sondern an einem sicheren Ort aufbewahrt und nur sporadisch oder in Zeiten, in denen es schlecht oder gut läuft, wieder hervorgeholt.
2. Der Athlet zeichnet eine Pyramide oder den Weg zum Traumziel. Endziel ist die Spitze der Pyramide oder das Ende des Weges.

Langfristige Zielsetzung: Was will der Sportler in einem Jahr erreicht haben?

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Der Athlet lernt, sich langfristige Ziele respektive Prozessziele zu setzen. Fortschritte werden sichtbar gemacht. Das trägt zu einer Verbesserung der Trainingsqualität bei, damit langfristige Ziele erreicht werden können.

Wie? Die Trainerin fordert die Sportler auf, sich zu überlegen, welche Ziele sie in einem Jahr erreicht haben wollen. Danach füllen sie ein Zielblatt aus, das in Prozess- und Ergebnisziele unterteilt ist. Die Trainerin legt das Datum fest, wann die Ziele überprüft und analysiert werden. Der Fokus liegt auf den Ergebniszielen. Achtung: Alle Ziele müssen SMART sein (siehe «Anwendungsprinzipien», Punkt 4).

Variation: Lang-, mittel- und kurzfristige Zielsetzungen können mit einer Bergtour verglichen werden. Als langfristiges Ziel fungiert der Berggipfel, die mittelfristigen Ziele stellen Teilziele oder Vorgipfel des Berges dar und die kurzfristigen Ziele sind mit einzelnen Etappen der Bergtour vergleichbar. Langfristige Ziele über einen Zeitraum von zwei bis vier Jahren machen erst bei Athleten ab dem 18. Altersjahr Sinn.

Siehe Vorlage auf S. 87.

Langfristige Zielsetzung			
Name		Datum	
Was möchtest du im nächsten Jahr erreichen?			
Sportart:	Zielbeschreibung		
Prozessziel (Technik):	Es waren?	Ja	Nein
Prozessziel (Verhalten/Mental):			
Ergebnisziel (Leistungs/Rang):			
Privat:			

Mittelfristige Zielsetzung: Was will der Sportler in einem Monat erreicht haben?

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Der Athlet lernt, sich mittelfristige Ziele respektive Prozessziele zu setzen. Fortschritte werden sichtbar gemacht. Das trägt zu einer Verbesserung der Trainingsqualität bei.

Wie? Die Trainerin fordert die Sportler auf, sich zu überlegen, welche Ziele sie in einem Monat erreicht haben wollen. Danach füllen sie ein Zielblatt für den nächsten Monat aus. Nach Ablauf dieses Monats findet ein Gespräch mit der Trainerin statt. Gemeinsam analysieren sie, ob die gesetzten Ziele erreicht oder nicht erreicht worden sind. Diese Übung betont die Fortschritte des Prozesses, setzt also Prozessziele. Hat der Athlet die Ziele nicht erreicht, leiten die Trainerin und der Athlet Massnahmen zur Verbesserung ein.

Siehe Vorlage auf S. 87.

Mittelfristige Zielsetzung			
Name		Datum	
Was möchtest du im nächsten Monat erreichen?			
Sportart:	Zielbeschreibung		
Prozessziel (Technik):	Es waren?	Ja	Nein
Prozessziel (Verhalten/Mental):			
Ergebnisziel (Leistungs/Rang):			
Privat:			

Kurzfristige Zielsetzung: Was will der Sportler nach dem Training erreicht haben?

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT im Training		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Der Athlet lernt, sich kurzfristige Ziele respektive Prozessziele zu setzen. In jedem Training sollen Fortschritte erzielt und die Trainingsqualität verbessert werden.

Wie? Anhand des Trainingsthemas setzt sich jeder Sportler ein Ziel für die drei Bereiche Physis, Technik/ Taktik und Verhalten/Mentales und schreibt sie auf ein Blatt. Nach dem Training wird das Erreichen der Ziele überprüft. Hat der Sportler sie erreicht, setzt er sich im nächsten Training neue. Erreicht er sie nicht, werden die Gründe analysiert. Im nächsten Training kann er sich das gleiche Ziel nochmals setzen, es abändern oder vereinfachen. Aufgrund der Analyse können neue (Trainings-)Massnahmen festgelegt werden.

Variation: Bei 5- bis 9-Jährigen kann auch sporadisch mit Trainingszielen gearbeitet werden. Die Ziele werden nur mündlich formuliert. Jedes Kind wird zu Beginn des Trainings aufgefordert, sich ein kleines Ziel zu setzen. Der Trainer fragt die Kinder am Ende der Lektion, ob sie ihr Ziel erreicht haben. Alle erhalten eine Rückmeldung.

Siehe Vorlage auf S. 88.

Kurzfristige Zielsetzung		
Name		Datum
Ziel	Ja	Nein
Körperlich:		
Technisch:		
Verhalten/Mental:		

Zielsetzungen für den Wettkampf: Zielsetzungshierarchie

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training			15–20	20+	alle

Wozu? Der Athlet lernt, sich realistische Ziele zu setzen. Anhand von Prozesszielen legt er den Fokus auf das «Wie» der Leistungserbringung. Indem er die Ergebnisziele in Optimal-, Normal- und Minimalziele unterteilt, erreicht er einen Grossteil der (Normal-)Ziele. Dadurch kann er den Leistungsdruck vermindern und systematisch eine Erfolgsmotivierung aufbauen.

Wie? Die Sportler halten ihre Ziele für den Wettkampf mit Hilfe des Arbeitsblattes «Zielsetzungshierarchie» schriftlich fest. Sie unterscheiden zwischen Prozesszielen (Wie mache ich etwas: technische, mentale oder taktische Zielsetzungen) und Ergebniszielen (Leistungsziel oder Rangziele). Kurz vor und während des Wettkampfs konzentriert sich der Sportler nur noch auf das Erreichen der Prozessziele. Nach dem Wettkampf wird die Zielerreichung überprüft. Alle Ziele sind nach den Prinzipien von SMART formuliert. Ergebnisziele werden dreistufig in Optimal-, Normal- und Minimalziele unterteilt.

Variation: Bei ganz jungen Sportlern (5–9, 10–14) wird nur mit Verhaltens- oder Technikzielen gearbeitet. Leistungsziele (ohne Rangziele) können zusammen mit Optimal-, Normal- und Minimalzielen bei 10–14-Jährigen eingeführt werden. Bei geübten Sportlern kann die Zielformulierung in Absprache mit dem Trainer auch mündlich erfolgen.

Siehe Vorlage auf S. 88.

Zielsetzungshierarchie				
Wettkampf: _____ Datum: _____				
Prozessziel	Verhaltensziel (konkretes Ziel)			
	Technikziel			
Ergebnisziel		Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
	Leistungsziel (Punkte, Zeit, Meter)			
	Rangziel			

Sportlerpokal

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT im Training	5–9	10–14			alle

Wozu? Jede Person erhält Anerkennung für die erbrachte Leistung. Die Freude am Wettkampf bleibt bestehen, der Teamgedanke wird gefördert. Alle empfangen eine positive Rückmeldung.

Wie? Der Trainer bestimmt, dass alle Teammitglieder nach einem Wettkampf einen Pokal (Diplom) erhalten, weil sie sich tadellos eingesetzt haben. Die wichtigsten sportlichen Elemente und die Stärken der Einzelnen werden in der Gruppe notiert und entsprechende Diplome vorbereitet (z. B. für den besten Einsatz, die beste Emotionsregulation, den schönsten Sprung, die wirksamste Verteidigung usw. Das Diplom kann eine vorbereitete Urkunde sein). Am Ende des Wettkampfes entscheidet die Gruppe, wer welchen Pokal erhält und für welche Leistung. Dann werden die Pokale (Diplome) einzeln verteilt und von Applaus umrahmt.

Variation: Diese Form der Anerkennung kann auch für Trainingsleistungen oder -anwesenheiten eingesetzt werden.

Siehe Vorlage auf S. 89.



Dessert

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT im Training	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Jede Person erhält Anerkennung und positive Rückmeldungen. Der Teamgedanke wird gefördert.

Wie? Der Trainer notiert die Namen jedes Sportlers seines Teams einzeln auf ein Blatt. Er verteilt die Blätter und Stifte auf dem Hallenboden. Er instruiert die Sportler, von Blatt zu Blatt zu gehen und bei jedem Namen eine positive Aussage zu notieren («Du kannst gut zuhören.»). Alle müssen zu jedem Teamkollegen eine positive Aussage finden und aufschreiben. Am Schluss dürfen die Sportler die Aussagen auf ihrem Blatt lesen und mit nach Hause nehmen.

Verwendete und weiterführende Literatur

- Alfermann, D., & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Sportwissenschaft studieren* (Band 4). Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldasarre, C., Birrer, D., & Seiler, R. (2003). *Mobile Praxis: Krafttraining für die Psyche*. Mobile: Beilage 2003/6. Magglingen: BASPO.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2008). *Gruppendynamik und Teambuilding*. In: J. Beckmann & M. Kellmann (Eds.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungsfelder der Sportpsychologie* (S. 311–392). Göttingen: Hogrefe.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2006). *Motivationstraining*. In: M. Tietjens & B. Strauss (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 236–253). Schorndorf: Hofmann.
- Brandstätter, V., & Otto, J. H. (Hrsg.). (2009). *Handbuch der Allgemeinen Psychologie-Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2012). *Kommunikation: Modelle und Anwendungen*. Magglingen: BASPO.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. Spain: ITF.
- Draksal, M. (2006). *Soccerpsychology – Mentaltraining im Fussball, Die Praxis-DVD*. Leipzig: Draksal Fachverlag.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Sportinform Verlag.
- Eberspächer, H., & Immenroth, M. (1998). *Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport – Praxisbericht über den Einsatz im Fussball*. *Psychologie und Sport*, 1, 16–27.
- Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Feltz, D., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gerrig, R. J. (2015). *Psychologie* (20. aktualisierte Aufl.). Hallbergmoos: Pearson.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis Y. (2007). *The moderating effects of self-talk content on self-talk functions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240–251.
- Horn, T. S. (Ed.). (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Mastronardi-Johner, G., & Piedfort-Marin, O. (2001). *Entraînement mental des jeunes sportifs*. Paris: Edition Amphora.
- Mathesius, R. (1994). *Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings*. In: J.R. Nitsch, & R. Seiler (Hrsg.), *Psychological Training. Proceeding of the 8th European Congress of Sport Psychology: 1991: Köln, Germany* (S. 166–172). St. Augustin: Academia.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers. A Cognitive Analysis*. Erlbaum: Taylor & Francis.
- Nideffer, R. M. (1976). *Test of attentional and interpersonal style*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394.
- Nittinger, N. (2009). *Psychologisch orientiertes Tennis-training*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Schliermann, R., & Hülss, H. (2008). *Mentaltraining im Fussball: Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*, Band 1. Hamburg: Czwalina.
- Seiler, R., & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick*. Reinbek: Rowohlt.
- Stoll, O., & Ziemainz, H. (2009). *Mentaltraining im Langstreckenlauf*, Band 3 (4., neugefasste Aufl.). Hamburg: Czwalina.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*. New York, NY: Wiley.
- Tietjens, M., & Strauss, B. (2006). *Handbuch Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann.

- Vissek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). *Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 271–291.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Wetzel, J. (2014). *Gold: Mental stark zur Bestleistung* (4. Aufl.). Zürich: Orell Füssli.
- Whaley, D. E. (2007). *A life span developmental approach to studying sport and exercise behavior*. *Handbook of Sport Psychology* (3th ed.), 643–661.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. Weiss (Hrsg.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (S. 507–527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459–482.

Autoren: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan
Mitarbeit: Jörg Wetzel, Philipp Röthlin, Lukas Banholzer
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Fotos: Ueli Känzig, Daniel Käsermann
Illustrationen: Bruno Fauser, Liebefeld
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2015

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.jugendundsport.ch
Bezugsquelle: www.basposhop.ch
Bestell-Nr. 30.80.080 d
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.