

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>Merkmale des Wettkampfes</b> .....	<b>9</b>
2.1	Leistung und Leistungsvergleich .....	10
2.2	Meßverfahren zur Bewertung des Leistungsvergleichs .....	12
2.3	Der Einfluß der Wettkampfgeln. ....	13
<b>3.</b>	<b>Die Art der Wettkämpfe</b> .....	<b>17</b>
3.1	Vorbereitungswettkämpfe .....	17
3.1.1	Aufbauwettkämpfe .....	17
3.1.2	Trainingswettkämpfe .....	18
3.1.3	Kontroll- und Testwettkämpfe .....	20
3.1.4	Schauwettkämpfe .....	21
3.2	Hauptwettkämpfe .....	22
3.3	Die unterschiedliche Bedeutung der Wettkämpfe .....	24
<b>4.</b>	<b>Kinder- und Jugendwettkämpfe</b> .....	<b>27</b>
4.1	Merkmale der Kinder- und Jugendwettkämpfe .....	28
4.2	Schülerwettbewerbe und -wettkämpfe .....	30
4.3	Vereins- und Verbandswettkämpfe .....	31
4.4	Internationale Wettkämpfe .....	32
<b>5.</b>	<b>Wettkampfplanung</b> .....	<b>35</b>
5.1	Die Periodisierung .....	36
5.2	Die Wettkampfperiode .....	36
5.2.1	Struktur der Wettkampfperiode .....	36
5.2.2	Anzahl der Wettkämpfe .....	36
5.2.3	Zeitpunkt und Ort der Wettkämpfe .....	38
5.2.4	Trainingsaufbau vor und nach dem Wettkampf .....	39
<b>6.</b>	<b>Motivation und Einstellung zum Wettkampf</b> .....	<b>45</b>
6.1	Handlungsmodell Wettkampf .....	45
6.2	Motivation und Wettkampfverhalten .....	47
6.3	Wettkampfbereitschaft .....	50
6.4	Leistung und Beanspruchung .....	53
6.5	Exkurs: Lernen von Wettkampfverhalten .....	58

<b>7.</b>	<b>Vorwettkampferhalten</b> .....	<b>63</b>
7.1	Die Vorstartphase .....	63
7.2	Der Vorstartzustand .....	65
7.3	Regulationsmöglichkeiten im Vorstartzustand .....	70
7.4	Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung .....	73
<b>8.</b>	<b>Wettkampferhalten</b> .....	<b>77</b>
8.1	Wettkampfführung .....	77
8.2	Wettkampfbelastung .....	82
8.2.1	Physische Belastung .....	82
8.2.2	Psychische Belastung .....	84
8.3	Äußere Einflüsse auf die Wettkampfleistung .....	85
8.3.1	Umwelteinflüsse .....	86
8.3.2	Einfluß der Zuschauer .....	87
8.3.3	Medieneinflüsse .....	89
8.4	Probleme des Wettkampfes .....	91
8.4.1	Angst und Angstkontrolle .....	91
8.4.2	Aggressionen .....	92
8.4.3	Ärger und Niedergeschlagenheit .....	94
8.4.4	Faires Verhalten .....	94
8.5	Sofort- und Schnellinformation .....	95
8.6	Coaching .....	98
8.7	Die Wettkampfbetreuung .....	100
<b>9.</b>	<b>Die Nachwettkampfphase</b> .....	<b>105</b>
9.1	Wettkampfverarbeitung .....	105
9.2	Feedback nach dem Wettkampf .....	107
9.3	Analyse der Wettkampfergebnisse .....	110
9.4	Folgerungen für das Training ..	114
<b>10.</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>117</b>
10.1	Anmerkungen .....	117
10.2	Literaturverzeichnis .....	119
10.3	Verzeichnis der Abbildungen .....	126