
Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung	7
2.	Merkmale des Wettkampfes	9
2.1	Leistung und Leistungsvergleich	10
2.2	Meßverfahren zur Bewertung des Leistungsvergleichs	12
2.3	Der Einfluß der Wettkampfgeln.	13
3.	Die Art der Wettkämpfe	17
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
4.	Kinder- und Jugendwettkämpfe	27
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
5.	Wettkampfplanung	35
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
6.	Motivation und Einstellung zum Wettkampf	45
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

7.	Vorwettkampferhalten	63
7.1	Die Vorstartphase	63
7.2	Der Vorstartzustand	65
7.3	Regulationsmöglichkeiten im Vorstartzustand	70
7.4	Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung	73
8.	Wettkampferhalten	77
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
9.	Die Nachwettkampfphase	105
9.1	Wettkampfverarbeitung	105
9.2	Feedback nach dem Wettkampf	107
9.3	Analyse der Wettkampfergebnisse	110
9.4	Folgerungen für das Training .. •	114
10.	Anhang	117
10.1	Anmerkungen	117
10.2	Literaturverzeichnis	119
10.3	Verzeichnis der Abbildungen	126