

HERMANN/ EBERSPÄCHER

# PSYCHOLOGISCHES AUFBAUTRAINING NACH SPORTVERLETZUNGEN



*BLV*  
SPORTWISSEN

**BLV**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Einführung</b>	<b>9</b>

## **Sportverletzungen und ihre psychischen Folgen 11**

<b>Belastungsreaktionen verletzter Sportler</b>	<b>12</b>
<b>Beeinflussende Faktoren der Belastungsreaktion</b>	<b>16</b>
Verletzungsbedingte Faktoren_____	16
Personbedingte Faktoren	19
Situations- und sportartbedingte Faktoren	22
<b>Merkmale erfolgreich rehabilitierender Sportler</b>	<b>22</b>

## **Psychische Rehabilitation nach Sportverletzungen 28**

<b>Phasen der psychischen Rehabilitation</b>	<b>28</b>
--	-----------

## **Psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen 31**

<b>Eigendiagnostik</b>	<b>32</b>
<b>Zieldefinition</b> __	<b>37</b>
<b>Psychologische Trainingsformen</b> __	<b>40</b>
Training der Selbstgesprächsregulation	40
<i>Praxis der Selbstgesprächsregulation</i>	43

Mentales Training	45
<i>Praxis des Mentalen Trainings für sportartunspezifische Übungen im Aufbautraining</i>	51
<i>Praxis des Mentalen Trainings für Einzeltechniken</i>	53
<i>Praxis des Mentalen Trainings komplexer Bewegungsfolgen</i>	60
Training der Aktivationsregulation	63
Atementspannung	67
<i>Praxis der Atementspannung</i>	68
Progressive Muskelentspannung	70
<i>Praxis der Progressiven Muskelentspannung</i>	72
Autogenes Training	78
<i>Praxis des Autogenen Trainings</i>	81
Apparative Verfahren	85
<i>Biofeedback-Training</i>	85
<i>Apparative Mentalsysteme</i>	90
Training der Kompetenzerwartung in die eigene Leistungsfähigkeit	93
<i>Training der Kompetenzerwartung in der Praxis</i>	95
Training der Wettkampfkompentenz	99
<i>Training der Wettkampfkompentenz in der Praxis</i>	101
Rückhalt durch andere Personen - Soziale Unterstützung	106
<i>Soziale Unterstützung in der Praxis</i>	110
Psychologische Maßnahmen verletzter Sportler in den Rehabilitationsphasen	112
Maßnahmen der Rehabilitanden in der Akutphase	112
Maßnahmen der Rehabilitanden in der Phase der Rehabilitationsvorbereitung und -findung	113
Maßnahmen der Rehabilitanden in der Phase der sportlichen Rehabilitation	114
Maßnahmen der Rehabilitanden in der Phase der Vorbereitung auf den Wettkampfalltag	115
<b>Schmerzmanagement</b>	116
<i>Schmerzmanagement in der Praxis</i>	118
<b>Trainerverhalten</b>	123
<i>Unterstützendes Trainerverhalten in der Praxis</i>	125

## **Psychische Rehabilitation verletzter Sportler - eine interdisziplinäre Aufgabe 128**

Psychologische Aspekte medizinischer und physiotherapeutischer Tätigkeit	130
Aufgabenbereiche der (Sport-) Psychologen	136
Aufgabenbereich: Psychologische Eingangsdiagnostik und prozeßbegleitende Diagnostik	137
Aufgabenbereich: Psychologisches Aufbautraining	139
Aufgabenbereich: Motivations-/Complianceförderung	140
Aufgabenbereich: Krisenintervention	140
Aufgabenbereich: Soziale Unterstützung	140
Aufgabenbereich: Interdisziplinäre Zusammenarbeit	140
Aufgabenbereich: Sportpsychologische Zusammenarbeit mit Trainern	141
Aufgabenbereich: Therapeutische Maßnahmen	141
Abschließende Bemerkungen	142
<b>Literatur</b>	<b>144</b>
<b>Register</b>	<b>148</b>