

**DAS BUCH**

Eine Mannschaft besteht aus mehreren Einzelsportlern, doch bilden mehrere Einzelsportler noch keine Mannschaft. In diesem Buch werden die wesentlichen psychologischen Prozesse beschrieben, die zur Bildung von Mannschaften und zur Entwicklung von Teamleistung notwendig sind. Leistungsabfall, Formkrisen, Problemspieler werden ebenso aufgegriffen wie Trainerverhalten, Motivierungstechniken oder die Wirkung verschiedener Mannschaftstypen auf Zufriedenheit und Leistungsbewusstsein der Mannschaftsmitglieder. Besondere Aufmerksamkeit wird den mannschaftsdynamischen Prozessen bei Jugendmannschaften und den Verhaltensweisen von Jugendlichen gewidmet. Sieg und Niederlage, Risikoverhalten, Erwartungsdruck, Selbstvertrauen oder mentales Training für Spieler sind weitere, exemplarisch genannte Themenfelder.



**DER AUTOR**

Prof. Dr. Sigurd Baumann, Diplompsychologe, studierte Sport, Chemie, Biologie und Psychologie in München, Salzburg und Würzburg. Von 1965 bis 1993 lehrte er an der Universität Würzburg. Seit 1993 ist er Professor für Sportpädagogik mit Schwerpunkt Sportpsychologie an der Universität Bamberg. Seit vielen Jahren engagiert er sich in der Aus- und Weiterbildung von Lehrern, Übungsleitern und Trainern. Als staatlich geprüfter Skilehrer, Leistungsturner, Eishockey- und Fußballspieler verfügt er über eine breite Praxiserfahrung.



Der Bayerische Landes-Sportverband hat die Herausgabe dieses Buches ermöglicht.

€ 16,95 [D]

ISBN 978-3-89899-329-6



9 783898 993296

www.dersportverlag.de

Mannschaftspsychologie

Sigurd Baumann



# Mannschaftspsychologie

## Methoden und Techniken

- Wege zum Teamgeist
- Ohne Krisen zum Erfolg
- Spieler-motivation

Sigurd Baumann



MEYER & MEYER VERLAG

# Mannschaftspsychologie

Im Folgenden wird der Einfachheit halber einheitlich die männliche Anrede gewählt.  
Natürlich werden beide Geschlechter damit angesprochen.

Sigurd Baumann

# Mannschaftspsychologie

## Methoden und Techniken

Herausgeber: Bayerischer Landes-Sportverband



Meyer & Meyer Verlag

## **Mannschaftspsychologie – Methoden und Techniken**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2002 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. Auflage 2008

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Indianapolis, Johannesburg, New York,

Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto

Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: Burg Verlag Gastinger GmbH

ISBN: 978-3-89899-329-6

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

## Inhalt

	<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>Die Mannschaft</b> .....	<b>10</b>
1.1	Wie eine Mannschaft entsteht – vier Phasen der Teamentwicklung .....	13
1.2	Hierarchische Ordnung .....	16
1.2.1	Rangordnung, Entscheidungsordnung und Individualitätsgrad .....	17
1.3	Das Team als Einheit .....	20
1.3.1	Zeitlicher Rahmen/Entwicklung .....	21
1.3.2	Individualitätsgrad .....	21
1.3.3	Interaktion .....	21
1.3.4	Kommunikation .....	22
1.3.5	Synergie .....	22
1.4	Die innere Struktur von Sportmannschaften .....	23
1.4.1	Soziale Einheit .....	23
1.4.2	Mannschaftsgröße .....	25
1.4.3	Positionen .....	26
1.4.4	Die Rolle .....	26
1.4.5	Mannschaftsnormen .....	28
1.4.6	Status .....	29
1.4.7	Mannschaftsziele .....	31
1.4.8	Interaktion/Koaktion .....	32
1.5	Mannschaftszusammenhalt – Teamgeist .....	33
1.5.1	Der Aufgabenzusammenhalt .....	35
1.5.2	Der soziale Zusammenhalt .....	35
1.5.3	Individuelle Motive .....	36
1.5.4	Mannschaftszusammenhalt und Leistung .....	37
1.5.4.1	Mannschaftstypen .....	37
1.5.5	Richtung des Zusammenhangs von Kohäsion und Leistung .....	40
1.5.6	Homogene und heterogene Mannschaften .....	42
1.5.7	Das Hellpachsche Nivellierungsphänomen .....	44
1.5.8	Die tatsächliche und die potenzielle Leistungsfähigkeit einer Mannschaft .....	47
1.5.8.1	Motivationsverluste .....	49
1.5.8.2	Koordinationsverluste .....	49
1.5.8.3	Mannschaftsleistung und Einzelleistung .....	50
1.5.8.4	Wann entsteht „soziale Faulheit“? .....	52
1.6	Bedingungen der Gruppenbildung .....	54
1.6.1	Das Ferienlagerexperiment von Sherif .....	56
1.6.2	Der Vergleich mit anderen – gemeinsamer Gegner .....	57
1.6.3	Gemeinsame Freude .....	57
1.6.4	Gemeinsame Not .....	58
1.6.5	Gemeinsamer Vorteil .....	58

1.6	Das Schaffen von Teamzusammenhalt	59
1.6.1	Teambildung innerhalb und außerhalb des Sports	59
1.6.2	Teambildung beim Sport	61
1.6.3	Teambildung außerhalb des Sports	62
1.6.4	Was Mannschaftsmitglieder tun können	63
1.6.5	Was der Trainer tun kann	65
1.6.6	Mannschaftsgespräche	69
1.6.6.1	Die Ansprache	70
1.6.6.2	Die Diskussion	72
1.6.6.3	Das Einzelgespräch	76
1.7	Krisensituationen	79
1.8	Formkrisen	82
1.8.1	Erscheinung	84
1.8.2	Ursachen der Formkrise	85
1.8.2.1	Zeitpunkt und Dauer	85
1.8.2.2	Motivationsverluste	85
1.8.2.3	Spielerischer Abfall	87
	Monotonie	87
	Psychische Sättigung	89
	Psychische Überforderung	89
	Übertraining	90
1.8.3	Behebung der Formkrise	91
1.8.3.1	Aussprache	91
1.8.3.2	Denkbarrieren durchbrechen	92
1.8.3.3	Allgemeine Hinweise zur Behebung mentaler Blockaden	92
1.8.3.4	Das Unbewusste	93
	Unbewusste Leistungseinbußen	94
1.8.4	Der Favorit – der Außenseiter	96
1.8.4.1	Der Favorit	98
	Psychologische Ursachen	98
	Maßnahmen zur Favoritenrolle	99
1.8.4.2	Der Außenseiter	100
	Die psychologische Situation	100
1.8.5	Der Problemspieler	101
1.8.5.1	Kennzeichen	101
1.8.5.2	Verhaltensänderung	104
1.8.6	Die Integration des „Neuen“	105
1.8.6.1	Typen	105
1.8.6.2	Bedingungen der Integration	109
1.8.7	Auswechsellspieler – Stammspieler	110
1.8.8	Spielerwechsel	112
1.8.8.1	Wechselhäufigkeit	112
1.8.8.2	Funktionen des Spielerwechsels	113

1.8.8.3	Wechselstrategien	115
1.8.9	Wer spielt? – Leistungs- oder/und Gerechtigkeitsprinzip	116
1.8.9.1	Der pädagogische Aspekt	118
1.8.10	Spielertypen	119
1.8.10.1	Der Stratege	121
1.8.10.2	Der Motoriker	122
1.8.10.3	Der Schematiker	123
1.9	Eine Mannschaft braucht Ziele	123
1.9.1	Verschiedene Ziele	125
1.9.2	Zeitliche Ziele	125
1.9.2.1	Nahziele	125
1.9.2.2	Mittelfristige Ziele	126
1.9.2.3	Langfristige Ziele	126
1.9.3	Wahl der Zielstellung – Zielarten	126
1.9.4	Was bei der Zielsetzung zu beachten ist	130
1.9.5	Gefahren der Zielsetzung	133
1.9.5.1	Die innere Verteidigungshaltung	133
1.9.5.2	Erwartungsdruck	135
1.9.5.3	Blockierung	137
1.9.5.4	Abhängigkeit	137
1.9.5.5	Herausforderung – Angst	137
<b>2</b>	<b>Trainertypen</b>	<b>140</b>
2.1	Der behavioristische Verhaltenstrainer	141
2.2	Der humanistische Trainer	141
2.3	Vorteile und Nachteile	141
2.4	Trainerstile	143
2.4.1	Der autoritäre Trainer	143
2.4.2	Der kooperative Trainer	144
2.4.3	Der beziehungsorientierte Trainer	144
2.4.4	Anwendung der Trainerstile	144
<b>3</b>	<b>Der Jugendtrainer</b>	<b>146</b>
3.1	Das diagnostische Bemühen	148
3.2	Pädagogisch-psychologische Zielsetzungen	150
3.2.1	Worauf gründet der pädagogische Optimismus?	150
3.3	Unterstützende Erziehungsmittel und -maßnahmen	152
3.3.1	Verstärken – Motivieren – Lernen	155
3.4	Selbstvertrauen schafft Leistung	156
3.4.1	Erwerb von Selbstvertrauen	159
3.4.1.1	Gute körperliche Verfassung	160
3.4.1.2	Wiederholen, was man kann	160
3.4.1.3	Ermuntern, loben	163
3.4.1.4	Die Identifikation mit einem selbstbewussten Vorbild – Rollenspiel –	166
3.4.1.5	Eigene Erfahrungen, Erfolgserlebnisse	167

3.4.1.6	Stellvertretende Erfahrungen	171
3.4.1.7	Die richtige Einstellung	171
3.4.1.8	Fähigkeitsfeedback oder Anstrengungsfeedback?	174
3.4.1.9	Der Umgang mit Erwartungsdruck	175
3.4.1.10	Der innere Dialog – Selbstsuggestion –	176
3.4.1.11	Selbstüberzeugung	180
3.4.1.12	Positive Hinweise des Trainers	181
3.4.1.13	Mentales Training	182
3.4.1.14	Sozialer Rückhalt	183
<b>4</b>	<b>Mentales Training für Spieler – Visualisieren –</b>	<b>184</b>
4.1	Zur Theorie des mentalen Trainings	185
4.2	Entspannung steigert die Wirkung	186
4.3	Mentales Training	189
4.3.1	Inhalte des mentalen Trainings für Spieler	190
4.3.2	Spieler und Mannschaft	195
<b>5</b>	<b>Der Trainer als Coach</b>	<b>196</b>
5.1	Zielbereiche des Coachings	196
5.2	Der Trainer am Spielfeldrand, der Coach	199
5.3	Motivation und Emotion	200
5.4	Emotionalisieren – aber wie? Die Körpersprache	203
5.4.1	Selbstdarstellung	206
5.4.2	Der Trainer als Schauspieler	206
5.4.3	Übereinstimmung von sprachlichen und nichtsprachlichen Botschaften	207
5.4.4	Einfühlungsvermögen – Empathie –	208
<b>6</b>	<b>Leistung und Selbstaufmerksamkeit</b>	<b>209</b>
<b>7</b>	<b>Selbstdarstellung</b>	<b>212</b>
<b>8</b>	<b>Selbstbilder – Trainer – Spieler –</b>	<b>216</b>
<b>9</b>	<b>Einflussfaktoren und Persönlichkeit</b>	<b>220</b>
<b>10</b>	<b>Risikoverhalten von Mannschaften</b>	<b>223</b>
<b>11</b>	<b>Risikobereitschaft des Einzelnen</b>	<b>227</b>
<b>12</b>	<b>Die Pause – was tun?</b>	<b>229</b>
<b>13</b>	<b>Die Pause – der Trainer als Coach –</b>	<b>233</b>
13.1	Analyse des Spielverlaufs	233
13.2	Emotionale Unterstützung	234
13.3	Soziale Unterstützung	235
13.4	Beurteilende Unterstützung	235
13.5	Informatorische Unterstützung	236
Literatur		238
Bildnachweis		240