

Vorwort6
Einführung7
<hr/>	
Theoretische Grundlagen8
Die individuelle Persönlichkeit als leistungsbegrenzender Faktor10
Kognitive Fertigkeiten und Fähigkeiten12
Inhalte des sportpsychologischen Trainings14
1. Konzentration14
2. Kompetenzerwartung15
3. Aktivierungsregulierung17
4. Emotionsregulierung19
5. Teamfähigkeit20
<hr/>	
Grundlagenbereich (F- und E-Junioren)22
Entwicklungspsychologische Voraussetzungen24
Training der Konzentration24
Training der Selbstgesprächsregulierung25
Mentales Training26
Training der Kompetenzerwartung32
Training der Aktivierungsregulierung32
Training der Emotionsregulierung36
Training der Teamfähigkeit39
Soziale Wahrnehmung40
Soziale Orientierung im Team44
Kommunikative Kompetenz46
<hr/>	
Aufbaubereich (D- und C-Junioren)48
Entwicklungspsychologische Voraussetzungen50
Training der Konzentration50

Mentales Training	50
Training der Selbstgesprächsregulierung	56
Training der Kompetenzerwartung	62
Training der Aktivierungsregulierung	63
Training der Emotionsregulierung	67
Training der Teamfähigkeit	73
Soziale Wahrnehmung	73
Soziale Orientierung	76
Kommunikative Kompetenzen	78
Durchsetzungsvermögen/Führungskompetenz	81
Diagnostik der Teamfähigkeit	83
Leistungsbereich (B- und A-Junioren)	84
Entwicklungspsychologische Voraussetzungen	86
Training der Konzentration	86
Mentales Training	87
Training der Selbstgesprächsregulierung	91
Training der Kompetenzerwartung	94
Training der Aktivierungsregulierung	96
Training der Emotionsregulierung	97
Training der Teamfähigkeit	99
Soziale Orientierung	99
Kommunikative Kompetenzen	102
Verhaltenskontrolle	104
Durchsetzungsvermögen/Führungskompetenz	106
Diagnostik der Teamfähigkeit	106
Literaturverzeichnis	108