

Vorwort	6
Einführung	7
<hr/>		
Theoretische Grundlagen	8
Die individuelle Persönlichkeit als leistungsbegrenzender Faktor	10
Kognitive Fertigkeiten und Fähigkeiten	12
Inhalte des sportpsychologischen Trainings	14
1. Konzentration	14
2. Kompetenzerwartung	15
3. Aktivierungsregulierung	17
4. Emotionsregulierung	19
5. Teamfähigkeit	20
<hr/>		
Grundlagenbereich (F- und E-Juniorinnen)	22
Entwicklungspsychologische Voraussetzungen	24
Training der Konzentration	24
Training der Selbstgesprächsregulierung	25
Mentales Training	26
Training der Kompetenzerwartung	32
Training der Aktivierungsregulierung	32
Training der Emotionsregulierung	36
Training der Teamfähigkeit	39
Soziale Wahrnehmung	40
Soziale Orientierung im Team	44
Kommunikative Kompetenz	46
<hr/>		
Aufbaubereich (D- und C-Juniorinnen)	48
Entwicklungspsychologische Voraussetzungen	50
Training der Konzentration	50

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/Führungscompetenz	81
Diagnostik der Teamfähigkeit	83
<hr/>	
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/Führungscompetenz	106
Diagnostik der Teamfähigkeit	106
<hr/>	
Literaturverzeichnis	108