

Inhalt

| | | | | |
|--|----|--------------|---|-----|
| Vorwort | 7 | 2.3.1 | Aufmerksamkeit und soziale Kompetenz..... | 70 |
| 1 Grundlagen | 9 | 2.3.2 | Aufmerksamkeit und Kompetenzerwartung..... | 74 |
| 1.1 Einleitung..... | 9 | 2.4 | Soziale Kompetenz..... | 84 |
| 1.2 Theoretische Grundlagen..... | 14 | 2.5 | Kompetenzerwartung..... | 132 |
| 1.2.1 Was sind sportpsychologische Trainingsmaßnahmen?..... | 14 | 2.6 | Psychoregulation | 138 |
| 1.3 Aufbau und Struktur eines sportpsychologischen Trainings..... | 16 | 2.7 | Trainerkompetenz..... | 154 |
| 1.3.1 Diagnostik | 17 | 3 | Der Fußballtrainer – die eierlegende Wollmilchsau?.. | 159 |
| 1.3.2 Inhalte und Ebenen sportpsychologischer Trainingsmaßnahmen..... | 19 | 3.1 | Grundlagen der Kommunikation | 161 |
| 1.4 Techniken im Grundlagen- und Aufbaubereich | 25 | 3.2 | Feedback | 163 |
| 1.4.1 Techniken im Grundlagentraining.. | 25 | 3.3 | Mannschaftscoaching | 164 |
| 1.4.2 Techniken im Aufbautraining..... | 30 | 3.4 | Individualcoaching..... | 167 |
| 1.5 Verknüpfung verschiedener sportpsychologischer Aspekte..... | 35 | 3.5 | Umgang mit Dritten | 170 |
| | | 3.6 | Selbstfürsorge..... | 172 |
| | | 4 | Literatur | 175 |
| 2 Praxis des sportpsychologischen Trainings im Kinder- und Jugendfußball | 37 | 5 | Glossar..... | 179 |
| 2.1 Einleitung..... | 37 | 6 | Übungsverzeichnis..... | 183 |
| 2.2 Diagnostik | 39 | 7 | Sachregister | 185 |
| 2.3 Aufmerksamkeit..... | 47 | | | |