Inhalt

Wettbewerbsvorteil Resilienz: „Mit dem inneren Coach Druck und Herausforderungen erfolgreich meistern“
Thomas Wörz 7

KI als Coach: Ethische Aspekte neuer Mensch-Maschine-Interaktionen
Claudia Paganini im Interview mit Thomas Wörz 16

Was sieht man, wenn man Prozesse sieht? – Prozessdiagnostik in der Begleitung junger Leistungssportlerinnen und Leistungssportler
Christoph Hutter 22

Fundamentale Bewegungsmuster als Strukturmodell im Athletiktraining des Nachwuchsleistungssports
Sebastian Kaindl 44

Die Säulen der Sprungkraftentwicklung im Nachwuchsleistungssport: Mehr als nur Plyometrics
Damien Zaid 57

Spiraldynamik® und Yoga als präventive Trainingsmaßnahme im Nachwuchsleistungssport
Vom eigenen Körperverständnis zur nachhaltigen Leistungsfähigkeit
Eva Hager-Forstenlechner 65

Virtual Reality und neue Technologien für Coaching und Training im Nachwuchsleistungssport
Fabio Richlan 77

Psychosoziale Beratung im Nachwuchsleistungssport
Ein Plädoyer für ganzheitliche Talentförderung und Prävention
Bernhard Hansen 88

Die Expertinnen und Experten zum Thema Coaching und Training im Nachwuchsleistungssport 107

AutorInnenverzeichnis 115