

Vorwort des Sportministers Mag. Norbert Darabos ..	11
Vorwort der Herausgeber	13
1. Mentale Stärke und sportpsychologische Aspekte im Kindes- und Jugendalter.....	17
Die sportliche Karriereentwicklung als interaktiver Prozess	18
Zielsetzung und Professionalisierung	26
Entwicklung mentaler Kompetenzen im Überblick.....	28
Psychologisches Training	30
Motivation	34
Fragen, die ich mir als Elternteil stellen kann	37
Die größten Irrtümer.....	39
2. Motorische Grundausbildung und Nachwuchs-training.....	45
Einleitung	46
Motorikförderung im Säuglings- und Kleinkindalter	46
<i>Die Organisation der motorischen Förderung im Vorschulalter.....</i>	49
Gezieltes und selbstorganisiertes Training im Volksschulalter.....	56
Grenzen der Vielseitigkeit – Zeitpunkt der Spezialisierung	57
Talent – Talendiagnostik	58
Nachwuchstraining: Trainierbarkeit im Kindesalter versus langfristige Trainingsstrategien	61
Relevante Trainingsprinzipien für den langfristigen Leistungsaufbau ..	70
Die größten Irrtümer.....	73
3. Erkenntnisse im Ernährungsbereich.....	79
Einleitung	80
Ernährung von Kindern und Jugendlichen.....	80
Nährstoffbedarf junger Sportler.....	81
Energie	83
Kohlenhydrate	84

Eiweiß	87
Fett.....	89
Flüssigkeitshaushalt.....	90
Vitamine und Mineralstoffe – kleine Menge, große Wirkung	95
Nahrungsergänzungsmittel – Nutzen oder Gefahr?	98
Optimale Wettkampfernährung	100
Körperzusammensetzung.....	101
Die größten Irrtümer.....	106
4. Doping - der verkehrte Weg, um an die Spitze zu gelangen	111
Einleitung	112
Geschichte des Dopings	112
Was ist Doping?	113
Verbotene Substanzen	116
Erlaubte Substanzen	120
Verbotene Methoden	122
WADA – NADA	124
Anzeichen von Doping – Wie erkenne ich, wenn mein Kind dopt?	128
Die dümmsten Ausreden.....	129
Die größten Irrtümer.....	130
Exkurs: NADA – „Saubere Zeiten“	130
5. Prävention - Verletzung - Rehabilitation	131
Einleitung	132
Prävention	132
Verletzungen.....	140
Rehabilitation	144
Die größten Irrtümer.....	146
6. Sport und/mit Behinderung	151
Die positiven Beiträge des Sports für die Entwicklung, die Integration und das Selbstvertrauen	152
Verarbeitung des Unfalltraumas.....	156
Trainingsmethoden	161
Barrierefreie Sportstätten	165
Organisation des Behindertensportes	167
Die Einteilung in Klassifizierungssysteme	170
Resümee	170
Die größten Irrtümer.....	171
7. Sport und Ausbildung: ein Widerspruch?	175
Einleitung	176
Berufsrelevante Fähigkeiten von Sportlern	178

Ausbildung	181
Der Verein Karriere Danach – Sport mit Perspektive	190
Der Status quo am Arbeitsmarkt	194
Die zukünftigen Berufsfelder – ein Ausblick	194
Die größten Irrtümer	196
8. Sportsponsoring mit Erfolg - Erfolgsfaktoren und Best-Practice-Bispiele.....	201
Einleitung	202
Sportsponsoring – interessant für Unternehmen und Sportler?.....	203
Grundlagen von Sportsponsoring aus Unternehmenssicht.....	204
Sportsponsoring aus Sicht des Gesponserten – Anleitung zum Erfolg .	207
Sponsoransuchen und Sponsorvereinbarung	215
Die größten Irrtümer.....	218
9. Der Sport und seine Besteuerung.....	219
Einleitung	220
Grundlagen zur Einkommensbesteuerung.....	221
Zur Abzugsfähigkeit von Ausgaben aus der Sportausübung der Kinder bei den Eltern	222
Einnahmen der Kinder aus der Sportausübung.....	222
Aufwendungen der Kinder aus der Sportausübung	231
Die Besteuerung des Einkommens in der Praxis	238
Die größten Irrtümer.....	242
10. Förderungen im Sport	243
Einleitung und Strukturerklärung.....	244
Rechtliche Grundlagen der Bundessportförderung	244
Bundessportförderung neu – ein Ausblick.....	253
Zusammenfassung.....	253
Die größten Irrtümer.....	254
Step by step zum Fördergeld.....	254
Zum Abschluss: Eltern im Sport - Elterncoaching	259
Elterncoaching im Sport – eine kurze Einführung	260
Diskussionsrunde mit Dr. Christopher Willis, Mag. (FH) Corina Korner, Dr. Marc Brabant und Christoph Brandner	262
Herausgeber/Autoren.....	269
Anmerkungen	275
Verwendete und weiterführende Literatur	281