

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einführung	7
Abstract	9
Inhaltsverzeichnis	11
1 Problemstellung	15

Theoretische und experimentelle Grundlagen

2 Mentales Training – Definitionen, Konzepte und Forschungstraditionen	17
3 „Klassische“ Arbeiten zum mentalen Training	21
3.1 Untersuchungen zum mentalen Training beim Lernen sensumotorischer Fertigkeiten von Ulich (1965, 1967)	21
3.2 Untersuchungen über den Einsatz des mentalen Trainings beim Erwerb einer sensumotorischen Fertigkeit von Volpert (1976)	22
3.3 Mentale Übung motorischer Fertigkeiten zwischen „Kognition“ und „nicht-kognitivem Rest“ – Hypothesen zur Wirkungsklärung von Heuer (1985)	25
3.4 Individuelle Voraussetzungen effektiver mentaler Übung – der handlungspsychologische Ansatz von Munzert (1994)	29
4 Untersuchungen zur sportbezogenen „Imagery“-Forschung	32
4.1 Von „Wirkt mentales Training?“ zu „Wie und warum wirkt mentales Training?“ – das Review von Richardson (1967a, 1967b)	32
4.2 Der meta-analytische Ansatz von Felz/Landers/Becker (1988)	36
4.3 Vorstellungsstrategien in Training und Wettkampf – Inhalte und Funktionen nach Hall/Rodgers/Barr (1990), Barr/Hall (1992), Hall (1998) und Hall/Mack/Pavio/Hausenblas (1998)	40
4.4 Zum Einsatz unterschiedlicher Vorstellungsperspektiven beim motorischen Lernen (White/Hardy 1995; Hardy/Callow 1998)	46
5 Theoretische Modelle und empirische Befunde zum observativen Lernen im Sport	52
5.1 Psychologische Grundlagen des Lernens durch (visuelle) Instruktion	52
5.2 Empirische Untersuchungen zum Modelllernen im Sport	56
5.3 Überlernen und Behaltensstabilität in Modelllernprozessen	61
5.4 Zur Lernwirksamkeit spezifischer Vorstellungsprozesse beim Modelllernen	68
6 Psychophysiologische Befunde zu Bewegungsvorstellungen	72
6.1 Elektromyografische Aktivitäten bei mentalem Training	72
6.2 Zum Einsatz der Elektroencephalographie (EEG) als Messmethode zentralnervaler Vorstellungsprozesse	77
6.3 Mentale Vorstellungsprozesse und motorische Repräsentation – der Ansatz von Jeannerod (1997)	82

7	Zusammenfassende Betrachtungen	89
7.1	Theoretische Überlegungen zu mentalem Training	89
7.2	Empirische Befunde zu mentalem Training	91
8	Inhaltliche Vorüberlegungen und Vorentscheidungen	97
9	Allgemeine Forschungshypothesen	101

Empirisch-experimentelle Untersuchung

10	Allgemeine Angaben zur Untersuchungsmethode	102
10.1	Zur motorischen Lernaufgabe	102
10.2	Versuchspersonen der Experimente	104
10.3	Zum Zusammenhang zwischen motorischer Aneignungs- und Behaltensleistung sowie Überlernprozeduren	104
10.4	Videogestützte Instruktions- und Rückmeldemodalitäten der Aneignungs- und Überlernphasen	107
10.5	Untersuchungsmodalitäten der motorischen Behaltensleistungen zu dissoziierten Messzeitpunkten	109
10.6	Videometrische Auswertung der motorischen Realisierungsleistungen	110
10.7	Inferenzstatistische Applikationen und Verfahren zur Berechnung der motorischen Lernverlaufsdaten	114
10.8	Zusammenfassung des Untersuchungsansatzes und Darstellung der Experimente	115
11	Experimentelle Untersuchung zum Einfluss pro- und retrospektiver Vortrainingsprozeduren auf subjektive Vorstellungsstrategien und das motorische Lernen	120
11.1	Zur Gestaltung pro- und retrospektiver Vortrainingsprozeduren	120
11.2	Untersuchungsdesign des Experiments	130
11.3	Zur Kriteriumsbeziehung beider Vortrainingsprozeduren	130
11.4	Videogestützte Instruktionsmodalitäten beider Vortrainingsprozeduren	132
11.5	Versuchspersonen der experimentellen Untersuchung	133
11.6	Operationalisierung und operationale Hypothesen	133
11.7	Erfassung und Auswertung der im Verlauf der Vortrainingsprozeduren induzierten Modifikationen subjektiver Vorstellungsstrategien	135
11.8	Zur exemplarischen Validierung der Erfassung induzierter Modifikationen subjektiver Vorstellungsstrategien bei prospektiven Vortrainingsprozeduren	146
11.9	Ergebnisse zum Einfluss prospektiver Vortrainingsprozeduren auf subjektive Vorstellungsstrategien	151
11.10	Ergebnisse zum Einfluss retrospektiver Vortrainingsprozeduren auf subjektive Vorstellungsstrategien	157
11.11	Ergebnisse zum Einfluss pro- und retrospektiver Vortrainingsprozeduren auf das motorische Lernen	163
11.12	Interpretation der Ergebnisse	166

12	Experimentelle Untersuchung zum Einfluss pro- und retrospektiver Vortrainingsprozeduren und entsprechender Vorstellungsprozesse auf subjektive Vorstellungsstrategien und das motorische Lernen	170
12.1	Zur Gestaltung pro- und retrospektiver Vorstellungsprozesse	170
12.2	Untersuchungsdesign des Experiments	172
12.3	Instruktionsmodalitäten pro- und retrospektiver Vorstellungsprozesse	174
12.4	Versuchspersonen der experimentellen Untersuchung	174
12.5	Operationalisierung und operationale Hypothesen.....	174
12.6	Ergebnisse zum Einfluss prospektiver Vortrainingsprozeduren auf subjektive Vorstellungsstrategien	178
12.7	Ergebnisse zum Einfluss retrospektiver Vortrainingsprozeduren auf subjektive Vorstellungsstrategien	185
12.8	Ergebnisse zum Einfluss pro- und retrospektiver Vortrainingsprozeduren und entsprechender Vorstellungsprozesse auf das motorischen Lernen	190
12.9	Ergebnisse zum Einfluss pro- und retrospektiver Vortrainingsprozeduren und entsprechender Vorstellungsprozesse in frühen und späteren Phasen des motorischen Lernens	193
12.10	Interpretation der Ergebnisse	201
13	Zusammenfassung und Ausblick.....	205
13.1	Erkenntnisse für die Sportwissenschaft	205
13.2	Empfehlungen für die Trainingspraxis	208
14	Literaturverzeichnis.....	210
15	Verzeichnis der Abbildungen.....	223
16	Verzeichnis der Abkürzungen	227
17	Verzeichnis der Tabellen	230
Anhang 1:	Voraussetzungsprüfungen für inferenzstatistische Verfahren	235
Anhang 2:	Exemplarischer Erhebungsbogen der persönlichen Daten einer Versuchsperson	245
Anhang 3a:	Exemplarischer Protokollbogen der Aneignungs- und Überlernphasen des videogestützten Modellernprozesses	246
Anhang 3b:	Exemplarischer Protokollbogen der Behaltenstests des videogestützten Modellernprozesses.....	247
Anhang 4:	Exemplarischer Instruktionstext des Versuchsleiters für eine prospektive Vortrainingsprozedur	248
Anhang 5:	Exemplarische Informations- und Instruktionbögen des videogestützten Modellernprozesses mit Implikation prospektiver Vorstellungsprozesse für die Versuchspersonen.....	256