

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1	6	Wirkmechanismen des Mentalen Trainings	43
I Grundlagen					
2	Leistung zum definierten Zeitpunkt: Anforderungen an sportpsychologisches Training	7	6.1	Den Wirkmechanismen auf der Spur: Peripherie Begleiterscheinungen des Mentalen Trainings	44
2.1	Grundprinzipien des sportpsychologischen Trainings	8	6.1.1	Studien zur EMG-Aktivität	44
2.2	Mentales Training – ein sportpsychologisches Trainingsverfahren	12	6.1.2	Zeitliche Äquivalenz	46
2.3	Vorstellungen als Prüf- und Führungsgröße für menschliches Handeln	13	6.1.3	Kardiovaskuläre Begleiterscheinungen des Mentalen Trainings	48
2.3.1	Vorstellungen an situative Gegebenheiten anpassen	14	6.2	Theorieansätze zu möglichen Wirkmechanismen	50
2.3.2	Vorstellungen vom Bewältigen kritischer Situationen ergänzen	14	6.2.1	Hypothesen zu den Wirkmechanismen	51
3	Psychologische Grundlagen des Mentalen Trainings	15	6.2.2	Weitere Erklärungsansätze	53
3.1	Wahrnehmung und Repräsentation von Bewegung	16	7	Neurophysiologische Erklärungsansätze	55
3.2	Bewegung und Wahrnehmung als System ..	21	7.1	Neuronale Plastizität	56
4	Mentales Training erlernen und anwenden	25	7.2	Motorisches Lernen und neuronale Plastizität	60
4.1	Aufbau von Bewegungsvorstellungen	26	7.3	Neurophysiologische Ansätze zur Erklärung der Wirksamkeit des Mentalen Trainings	61
4.1.1	Sprachlich-symbolische Ansätze	26	7.3.1	Funktionale Äquivalenz	61
4.1.2	Räumlich-bildhafte Ansätze	28			
4.1.3	Kinästhetische Ansätze	29			
4.2	Arten des Vorstellungstrainings	30			
4.2.1	Mental-sprachliches Training	31			
4.2.2	Mentales Training aus der Beobachterperspektive	31			
4.2.3	Mentales Training aus der Innenperspektive	31			
4.3	Die Rolle der Vorstellungsfähigkeit	32			
5	Wirksamkeit des Mentalen Trainings ..	35	8	Mentales Training im Leistungssport	69
5.1	Wirksamkeitsstudien, Metaanalysen und Reviews	36	8.1	Vorstellungen entwickeln mit Leistungssportlern	70
5.2	Beeinflussende Variablen	39	8.1.1	Beschreiben der Bewegung	70
			8.1.2	Bewegungsbeschreibung durch Videobeobachtung konkretisieren und differenzieren	71
			8.1.3	Bewegungsbeschreibung durch die eigene praktische Durchführung konkretisieren und differenzieren	71
			8.1.4	Erarbeitung von Knotenpunkten – Reduzierung der Knotenpunkte auf Schlagwörter – Rhythmisierung der Schlagwörter	72
			8.1.5	Überprüfung der zeitlichen Äquivalenz von vorgestellter und praktisch durchgeführter Bewegung	72

II Anwendungsfelder

8.1.6	Mentales Training	73	9.2.7	Praxis des Mentalen Trainings für Einzeltechniken	147
8.2	Einsatzmöglichkeiten des Mentalen Trainings im Leistungssport	73	9.2.8	Praxis des Mentalen Trainings komplexer Bewegungsfolgen	149
8.2.1	Mentales Training zur Trainings-optimierung	74	9.2.9	Wirksamkeit des Mentalen Trainings in der Rehabilitation nach Sportverletzungen	150
8.2.2	Mentales Training zur Optimierung der Wettkampfleistung	75	9.3	Mentales Training in der neurologischen und orthopädischen Rehabilitation	151
8.2.3	Mentales Training zur Optimierung des Umgangs mit Verletzungen	76	9.3.1	Mentales Training in der neurologischen Rehabilitation	155
8.3	Anwendungsvielfalt des Mentalen Trainings im Leistungssport	77	9.3.2	Mentales Training in der orthopädischen Rehabilitation	165
8.3.1	Komplexität der Sportarten und Mentales Training	78	10	Mentales Training im Bereich Arbeit und Wirtschaft	181
8.3.2	Komplexitätsstufe 1: Bewegung (ohne Variation)	80	10.1	Anforderungen im Arbeits- und Wirtschaftsleben	182
8.3.3	Komplexitätsstufe 2: Bewegung + Variation	90	10.1.1	Belastung und Beanspruchung	182
8.3.4	Komplexitätsstufe 3: Bewegung + Variation + Team	101	10.1.2	Repräsentation und Vorstellungen von Handlungsoptionen im beruflichen Kontext	183
8.3.5	Komplexitätsstufe 4: Bewegung + Variation + Gegner	105	10.2	Chirurgie und Zahnmedizin	184
8.3.6	Komplexitätsstufe 5: Bewegung + Variation + Gegner + Team	110	10.2.1	Mentales Training in der Chirurgie	184
8.3.7	Komplexitätsstufe 6: Bewegung + Variation + Gegner + Kontakt	113	10.2.2	Mentales Training in der Zahnmedizin	189
8.3.8	Komplexitätsstufe 7: Bewegung + Variation + Gegner + Kontakt + Team ..	117	10.3	Luftfahrt	191
8.3.9	Fazit	128	10.3.1	Einsatz des Mentalen Trainings im Rahmen der Pilotenausbildung	192
9	Mentales Training in der Rehabilitation	131	10.4	Musik	195
9.1	Zielstellung des Mentalen Trainings im Anwendungsfeld Rehabilitation	132	10.5	Produktion/Fertigung	199
9.2	Mentales Training in der Rehabilitation nach Sportverletzungen	133	11	Grundlagen und Materialien	205
9.2.1	Belastungsreaktionen verletzter Sportler	135	11.1	Neurophysiologische Grundlagen des Mentalen Trainings	206
9.2.2	Beeinflussende Faktoren der psychischen Belastungsreaktion	137	11.1.1	Das sensomotorische System	206
9.2.3	Phasen der psychologischen Rehabilitation	141	11.1.2	Motorischer Kortex	208
9.2.4	Merkmale erfolgreich rehabilitierender Sportler	142	11.2	Methoden und Verfahren zur Darstellung mentaler Aktivitäten	210
9.2.5	Mentales Training in der Rehabilitation verletzter Leistungssportler	143	11.2.1	Positronenemissionstomografie (PET)	210
9.2.6	Praxis des Mentalen Trainings für sportartunspezifische Übungen im Aufbautraining	144	11.2.2	Funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRI)	211
			11.2.3	Transkraniale Magnetstimulation (TMS)	211
			11.3	Praktische Anleitung zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson ..	211
			11.3.1	Praxis der PMR	212

11.4	Fragebogen zur Erfassung der Vorstellungsfähigkeit	213
11.4.1	MIQ (Deutsch)	213

Anhang

Literatur	223
Quellenverzeichnis	239
Stichwortverzeichnis	243