

Inhalt

Über die Neuroathletik	1
Neuroathletik – sportliche Leistung ist Kopfsache	2
Begriffsbestimmung und Grundannahmen.....	3
Die Bedeutung der mentalen Komponente bei der sportlichen Leistung....	5
Neuroathletik vs. Sportpsychologie.....	9
Das sagt die Wissenschaft über das Thema Neuroathletik	11
Wissenschaftliche Studien und ihre Ergebnisse	11
Über die Wirksamkeit der Neuroathletik – einige Belege	14
Aktualität der Forschung und zukünftige Perspektiven	15
Über die Entstehungsgeschichte – wo die Neuroathletik ihren Ursprung hat	22
Die Anfänge der Neuroathletik - wichtige Entwicklungen und Meilensteine.....	22
Internationale Entwicklungen und einflussreiche Persönlichkeiten	23
Die Unterschiede zwischen Neuroathletik und neurozentriertem Training.....	27
Über die Anwendungsgebiete und Zielgruppen.....	29
Neurowissenschaftliche Grundlagen – das sollten Sie wissen	33
Wie die Informationsverarbeitung im Gehirn funktioniert	41
Der Einfluss mentaler Faktoren auf die sportliche Leistung.....	55
Neuroanatomische Grundlagen – wie Körper und Gehirn kommunizieren	61
Die Bewegungssteuerung und ihre Hierarchie	61
Sinnessysteme und Bewegungskoordination.....	64
Leistungsfaktoren und ihre Beeinflussung	71
Mentale Techniken und Übungen zur Leistungssteigerung	76
Visualisierung und mentales Training	76
Entspannungstechniken und Stressbewältigung.....	78
Selbstgespräch und Selbstvertrauen.....	82
Resilienz und Umgang mit Misserfolgen und Rückschlägen	84
Assessment-Strategien zur Beurteilung des Trainingserfolgs	86
Einführung in Assessment-Strategien	86

Exkurs: Assessment-Strategien im Profisport – Erfolgsgeheimnisse der Spitzensportler	87
Assessment-Strategien für Hobbysportler.....	89
Integration von Assessment-Strategien ins Training	100
Wie das Neuroathletik-Training gelingt – so können Sie starten	102
Nicht vergessen: Das richtige Warm-up	104
Das propriozeptive System – neuroathletische Übungen für das Bewegungssystem	108
Das vestibuläre System – neuroathletische Übungen für das Gleichgewicht	116
Das visuelle System – neuroathletische Übungen für die Augen	121
Neuroathletik-Übungen für die motorische Kontrolle	125
Neuroathletische Übungen zur Schmerzminderung.....	130
Bonus: Der 5-Wochen-Trainingsplan	135
Woche 1	136
Woche 2 – Training und Verbesserung.....	137
Woche 3 – Training und Verbesserung.....	138
Woche 4 – Training und Verbesserung.....	139
Woche 5 – Abschluss-Assessments.....	140
Mit Neuroathletik zur Leistungssteigerung.....	141
Quellenverzeichnis.....	142