

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1	6	Wirkmechanismen des Mentalen Trainings	41
I Grundlagen			6.1	Den Wirkmechanismen auf der Spur: Periphere Begleiterscheinungen des Mentalen Trainings	42
2	Leistung zum definierten Zeitpunkt – Anforderungen an sportpsychologisches Training	7	6.1.1	Studien zur EMG-Aktivität	42
2.1	Grundprinzipien des sportpsychologischen Trainings	8	6.1.2	Zeitliche Äquivalenz	44
2.2	Mentales Training – ein sportpsychologisches Trainingsverfahren	12	6.1.3	Kardiovaskuläre Begleiterscheinungen des Mentalen Trainings	46
2.3	Vorstellungen als Prüf- und Führungsgröße für menschliches Handeln	13	6.2	Theorieansätze zu möglichen Wirkmechanismen	49
2.3.1	Vorstellungen an situative Gegebenheiten anpassen	14	6.2.1	Hypothesen zu den Wirkmechanismen	50
2.3.2	Vorstellungen vom Bewältigen kritischer Situationen ergänzen	14	6.2.2	Weitere Erklärungsansätze	52
3	Psychologische Grundlagen des Mentalen Trainings	15	7	Neurophysiologische Grundlagen des Mentalen Trainings	53
3.1	Wahrnehmung und Repräsentation von Bewegung	16	7.1	Neuronale Plastizität	54
3.2	Bewegung und Wahrnehmung als System	21	7.2	Motorisches Lernen und neuronale Plastizität	58
4	Mentales Training erlernen und anwenden	25	7.3	Neurophysiologische Ansätze zur Erklärung der Wirksamkeit des Mentalen Trainings	59
4.1	Aufbau von Bewegungsvorstellungen	26	7.3.1	Funktionale Äquivalenz	60
4.1.1	Sprachlich-symbolische Ansätze	26	II Anwendungsfelder		
4.1.2	Räumlich-bildhafte Ansätze	28	8	Mentales Training im Leistungssport ...	67
4.1.3	Kinästhetische Ansätze	30	8.1	Vorstellungen entwickeln mit Leistungssportlern	68
4.2	Arten des Vorstellungstrainings	31	8.1.1	Beschreiben der Bewegung	69
4.2.1	Mental-sprachliches Training	31	8.1.2	Bewegungsbeschreibung durch Videobeobachtung konkretisieren und differenzieren	69
4.2.2	Mentales Training aus der Beobachterperspektive	31	8.1.3	Bewegungsbeschreibung durch die eigene praktische Durchführung konkretisieren und differenzieren	69
4.2.3	Mentales Training aus der Innenperspektive	32	8.1.4	Erarbeitung von Knotenpunkten – Reduzierung der Knotenpunkte auf Schlagwörter – Rhythmisierung der Schlagwörter	70
4.3	Die Rolle der Vorstellungsfähigkeit	33	8.1.5	Überprüfung der zeitlichen Äquivalenz von vorgestellter und praktisch durchgeführter Bewegung	70
5	Wirksamkeit des Mentalen Trainings	35	8.1.6	Mentales Training	71
5.1	Wirksamkeitsstudien, Metaanalysen und Reviews	36			
5.2	Beeinflussende Variablen	39			

8.2	Einsatzmöglichkeiten des Mentalen Trainings im Leistungssport	71	9.2.9	Wirksamkeit des Mentalen Trainings in der Rehabilitation nach Sportverletzungen	152
8.2.1	Mentales Training zur Trainings-optimierung	72	9.3	Mentales Training in der neurologischen und orthopädischen Rehabilitation	154
8.2.2	Mentales Training zur Optimierung der Wettkampfleistung	73	9.3.1	Mentales Training in der neurologischen Rehabilitation	158
8.2.3	Mentales Training zur Optimierung des Umgangs mit Verletzungen	75	9.3.2	Mentales Training bei der Rehabilitation von orthopädischen Erkrankungen	168
8.3	Anwendungsvielfalt des Mentalen Trainings im Leistungssport	75	10	Mentales Training im Bereich Arbeit und Wirtschaft	185
8.3.1	Komplexität der Sportarten und Mentales Training	76	10.1	Anforderungen im Arbeits- und Wirtschaftsleben	186
8.3.2	Komplexitätsstufe 1: Bewegung (ohne Variation)	78	10.1.1	Belastung und Beanspruchung	186
8.3.3	Komplexitätsstufe 2: Bewegung + Variation	91	10.1.2	Repräsentation und Vorstellungen von Handlungsoptionen im beruflichen Kontext	187
8.3.4	Komplexitätsstufe 3: Bewegung + Variation + Team	102	10.2	Chirurgie und Zahnmedizin	188
8.3.5	Komplexitätsstufe 4: Bewegung + Variation + Gegner	106	10.2.1	Mentales Training in der Chirurgie	188
8.3.6	Komplexitätsstufe 5: Bewegung + Variation + Gegner + Team	111	10.2.2	Mentales Training in der Zahnmedizin	194
8.3.7	Komplexitätsstufe 6: Bewegung + Variation + Gegner + Kontakt	115	10.3	Luftfahrt	196
8.3.8	Komplexitätsstufe 7: Bewegung + Variation + Gegner + Kontakt + Team	119	10.3.1	Einsatz des Mentalen Trainings im Rahmen der Pilotenausbildung	197
9	Mentales Training in der Rehabilitation	133	10.4	Musik	200
9.1	Zielstellung des Mentalen Trainings im Anwendungsfeld Rehabilitation	134	10.5	Produktion/Fertigung	205
9.2	Mentales Training in der Rehabilitation nach Sportverletzungen	135	Anhang	211	
9.2.1	Belastungsreaktionen verletzter Sportler ..	138	Anhang A	Neurophysiologische Grundlagen des Mentalen Trainings	212
9.2.2	Beeinflussende Faktoren der psychischen Belastungsreaktion	140		Das sensomotorische System	212
9.2.3	Phasen der psychologischen Rehabilitation	144		Motorischer Kortex	214
9.2.4	Merkmale erfolgreich rehabilitierender Sportler	145	Anhang B	Methoden und Verfahren zur Darstellung mentaler Aktivitäten	217
9.2.5	Mentales Training in der Rehabilitation verletzter Leistungssportler	146		Positronenemissionstomographie (PET)	217
9.2.6	Praxis des Mentalen Trainings für sportartenspezifische Übungen im Aufbaustraining	147		Funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT)	217
9.2.7	Praxis des Mentalen Trainings für Einzeltechniken	150		Transkranielle Magnetstimulation (TMS)	218
9.2.8	Praxis des Mentalen Trainings komplexer Bewegungsfolgen	152	Anhang C	Praktische Anleitung zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson	219
				Praxis der PMR	219
			Anhang D	Fragebogen zur Erfassung der Vorstellungsfähigkeit	221
				MIQ (Deutsch)	221
				Auswertung des Fragebogens	228
			Literatur	229	
			Quellenverzeichnis	243	
			Stichwortverzeichnis	247	