

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
1 Mentales Training – was ist darunter zu verstehen?	11
2 Woher kommt das Mentale Training? Was gehört dazu?	18
2.1 Ursprung und Entwicklung des Mentalen Trainings	18
2.2 Methodische Bausteine und Techniken des Mentalen Trainings	21
2.2.1 Vorstellen – ideomotorisches Training	22
2.2.2 Beobachten – observatives Training	26
2.2.3 Selbstgesprächsregulation – verbales Training	27
2.2.4 Konzentrative Vorbereitung – Kurzentspannung	29
2.2.5 Zielklärung und Ableitung der Trainingsinhalte	30
2.2.6 Training in der realen Tätigkeit und Probehandeln	32
3 Theoretische Grundlagen für ein Rahmenkonzept des Mentalen Trainings	35
3.1 Theoretisch-methodologische Einflüsse auf die Entwicklung mentaler Trainingskonzepte	35
3.2 Das Konzept der Handlungsregulationstheorie als theoretischer Ansatzpunkt für die Gestaltung mentaler Trainingsprozesse	36
3.2.1 Tätigkeit und Handlung	36
3.2.2 Der Handlungsbegriff in der Handlungsregulationstheorie	43
3.2.3 Die regulative Funktion innerer Abbilder in Handlungs- und Bewegungsverläufen	52
3.2.4 Regulationsebenen in der Bewegungs- und Handlungsregulation	64
3.2.5 Bewegungsregulation in Bewegungshandlungen	73

3.3	Kognitionspsychologische und weitere handlungsorientierte Ansätze	83
3.4	Innere Bilder und ihre regulative Funktion	100
3.5	Zusammenfassung der theoretisch-methodologischen Grundpositionen im Rahmenkonzept des Mentalen Trainings	104
3.5.1	Zum Begriff „Mentales Training“	104
3.5.2	Die theoretisch-methodologischen Grundlagen des Rahmenkonzeptes	106
4	Zielfindung und anforderungsgerechte Gestaltung mentaler Trainingsprogramme	116
4.1	Voraussetzungen für erfolgreiches mentales Trainieren	116
4.2	Zielsetzung und Handlungsplanung im mentalen Trainingsprozess	118
4.2.1	Aufgabenstellungen für die Erarbeitung von Zielsetzungen	118
4.2.2	Zielklärung	119
4.2.3	Inhalte von Zielvorstellungen	124
4.2.4	Handlungsplanung	133
4.3	Zielrichtungen mentaler Trainingsprogramme	138
5	Erarbeitung eines mentalen Trainingsprogramms und dessen Anwendung	151
5.1	Grundaufbau des mentalen Trainingsprogramms	151
5.2	Methodische Schwerpunkte im Aufbau mentaler Trainingsprogramme	154
5.2.1	Die Entspannungsphase	154
5.2.2	Das Visualisieren von Bewegungen, Handlungen und Situationen	156
5.2.3	Selbstinstruktion und Selbstgesprächsregulation	160
5.2.4	Die Aktivierung eines Handlungskonzeptes	165
5.3	Trainieren und Anwenden des mentalen Trainingsprogramms	166

6	Variables Psychoregulationstraining als Weiterentwicklung mentaler Trainingsformen (Autorin: Helga Schuck)	171
6.1	Zur Entstehung des Variablen Psychoregulationsprogramms	171
6.2	Theoretischer Ansatz und Aufgabenstellung	172
6.3	Methodisches Vorgehen	177
6.4	Veranschaulichung des Konzepts an ausgewählten Beispielen	182
6.5	Übertragung der Methode in andere Anwendungsbereiche	190
7	Anhang	192
7.1	Arbeitsblatt: Zielhierarchie	193
7.2	Arbeitsblatt: Ziel hinterfragen	194
7.3	Arbeitsblatt: Handlungshierarchie	195
7.4	Arbeitsblatt: Verhältnis zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation	196
7.5	Arbeitsblatt: Zielsetzung im mentalen Trainingsprogramm	197
7.6	Arbeitsblatt: Aktivationsniveau und Leistung	198
7.7	Arbeitsblatt: Zieltreppe	199
7.8	Arbeitsblatt: Kurzentspannung Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson)	200
7.9	Arbeitsblatt: Anregungen zum „Gedankenstopp“	203
7.10	Arbeitsblatt Zustandseinschätzung	205
7.11	Individuelle psychoregulative Kurzprogramme für den Wettkampf (Beispiele)	207
8	Literaturverzeichnis	209
9	Stichwortverzeichnis	215