

Jan Mayer

Hans-Dieter Hermann

Mentales Training

Mit 80 Abbildungen und 3 Tabellen

fyA Springer

Inhaltsverzeichnis

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	Luffahrt	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	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	B	Methoden und Verfahren zur Darstellung mentaler Aktivitäten.	217
9.2.5	Mentales Training in der Rehabilitation verletzter Leistungssportler.	146		Positronenemmissionstomographie (PET).....	217
9.2.6	Praxis des Mentalen Trainings für sportartunspezifische Übungen im Aufbautraining.	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	C	Praktische Anleitung zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson.	219
				Praxis der PMR.	219
			D	Fragebogen zur Erfassung der Vorstellungsfähigkeit	221
				MIQ (Deutsch).	221
				Auswertung des Fragebogens.	228
			Literatur.	229	
			Quellenverzeichnis.	243	
			Stichwortverzeichnis.	247	