

I Grundlagen

Im ersten Teil des Buches werden die theoretischen Grundlagen zum Mentalen Training dargestellt. Dabei sollen der aktuelle Stand der Wissenschaft und die Ergebnisse aus den relevanten wissenschaftlichen Studien und Analysen einbezogen werden.

Zunächst erfolgt eine grundlegende Einführung in die Thematik des sportpsychologischen Trainings und des Mentalen Trainings. Anschließend werden folgende Bereiche erörtert:

- die psychologischen Grundlagen des Mentalen Trainings,
- die Durchführungsformen des Mentalen Trainings,
- die Wirksamkeit des Mentalen Trainings,
- die Wirkmechanismen des Mentalen Trainings,
- die neurophysiologischen Erklärungsansätze zum Mentalen Training.

- 2 Leistung zum definierten Zeitpunkt: Anforderungen an sportpsychologisches Training – 7
- 3 Psychologische Grundlagen des Mentalen Trainings – 15
- 4 Mentales Training erlernen und anwenden – 25
- 5 Wirksamkeit des Mentalen Trainings – 35
- 6 Wirkmechanismen des Mentalen Trainings – 43
- 7 Neurophysiologische Erklärungsansätze – 55