

1	Einleitung	9
2	Theoretische Grundlagen	11
2.1	Begriffsbestimmungen	11
2.2	Beschreibung des Mentalen Trainings.....	13
2.2.1	Ansätze zum Aufbau der Bewegungsvorstellung.....	14
2.2.2	Arten des Vorstellungstrainings.....	17
2.2.3	Zielsetzungen und Einsatzmöglichkeiten	19
2.3	Darstellung der Erklärungsansätze des Mentalen Trainings.....	21
2.3.1	Hypothesen zum Mentalen Training.....	21
2.3.2	Theorien zum Mentalen Training	23
2.4	Darstellung der Studien zum Mentalen Training.....	31
2.4.1	Studien zur Zielgruppenspezifik	33
2.4.2	Studien zur Fertigkeitsspezifik.....	53
2.4.3	Studien zur Sportartspezifik.....	61
3	Erarbeitung der beeinflussenden Variablen	67
4	Einbindung in den Sportunterricht	75
5	Empirie	79
5.1	Vorbemerkungen zum Untersuchungsgegenstand.....	80
5.2	Hypothesen.....	84
5.3	Methodik	88
5.3.1	Stichprobe.....	88
5.3.2	Untersuchungsaufbau und Untersuchungsablauf.....	89
5.3.3	Evaluationskriterien, Messinstrumente und statistische Verfahren..	94
5.4	Ergebnisse	100
5.4.1	Deskriptive Statistik	101
5.4.2	Inferenzstatistik	132

5.5 Diskussion.....	150
5.5.1 Methodendiskussion.....	150
5.5.2 Ergebnisdiskussion.....	154
6 Zusammenfassung und Ausblick	161
Literaturverzeichnis	167