

# Sportpsychologie

Frank Hänsel • Sören D. Baumgärtner  
Julia M. Kornmann • Fabienne Ennigkeit

# Sportpsychologie

2., vollständig überarbeitete Auflage



Springer

Frank Hänsel  
Institut für Sportwissenschaft  
Technische Universität Darmstadt  
Darmstadt, Deutschland

Julia M. Kornmann  
Institut für Sportwissenschaft  
Technische Universität Darmstadt  
Darmstadt, Deutschland

Sören D. Baumgärtner  
Institut für Sportwissenschaften  
Johann Wolfgang Goethe-Universität  
Frankfurt am Main  
Frankfurt am Main, Deutschland

Fabienne Ennigkeit  
Institut für Sportwissenschaften  
Johann Wolfgang Goethe-Universität  
Frankfurt am Main  
Frankfurt am Main, Deutschland

Zusätzliches Material zu diesem Buch finden Sie auf <http://www.lehrbuch-psychologie.springer.com>.

ISBN 978-3-662-63615-2      ISBN 978-3-662-63616-9 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63616-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2016, 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Zeichnungen von Martin Lay

Einbandabbildung: © SolStock / Getty Images / iStock

Planung/Lektorat: Marion Krämer, Judith Danziger

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort zur 2. Auflage

---

Babe Ruth, Jesse Owens, Pelé, Muhammed Ali, Billie Jean King, Michael Jordon, Katarina Witt, Michael Schumacher, Steffi Graf, Tiger Woods, Tom Brady, Dirk Nowitzki, Serena Williams, Roger Federer, Cristiano Ronaldo, Michael Phelps, Shaun White, Usain Bolt, Mikaela Shiffrin, Simone Biles – eine kleine Auswahl berühmter Sportlerinnen und Sportler.

Wilhelm Wundt, William James, Iwan Petrowitsch Pawlow, Burrhus Frederic Skinner, Edward Lee Thorndike, Alfred Binet, Sigmund Freud, Anna Freud, Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Melanie Klein, Clara Stern, Jean Piaget, Charlotte Bühler, Stanley Milgram, Abraham Maslow, Albert Bandura, Hans Jürgen Eysenck, Noam Chomsky oder Hans Werner Schulte – eine kleine Auswahl berühmter Psychologinnen und Psychologen.

Das vorliegende Werk zur Sportpsychologie bringt diese Menschen zusammen – selbstredend nur in einem übertragenen, akademischen Sinn, beispielsweise mit wissenschaftlich fundierten Ideen, Annahmen und Erkenntnissen dazu, welche psychologischen Faktoren zu Höchstleistungen im Sport beitragen. Auch wenn dieser beispielhafte Bezug sicherlich einleuchtend oder sogar populär ist, so greift er doch auch zu kurz. Denn sportpsychologische Forschung beschäftigt sich ganz allgemein mit menschlichem Erleben und Verhalten in sportlichen Situationen und dadurch mit einem breiten Spektrum möglicher Themen, also auch mit Fragen wie: Warum treiben Menschen in ihrer Freizeit überhaupt Sport? Welchen Einfluss hat Sport auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen? Fördern Zuschauerinnen und Zuschauer die sportliche Leistung? Verhindert Sport einen geistigen Abbau im Alter? Werden Kinder durch Sport selbstbewusster?

Dieses Lehrbuch richtet sich an Studierende der Sportwissenschaft und der Psychologie, aber auch an alle, die an den wissenschaftlichen Grundlagen der Sportpsychologie interessiert sind. Dabei ist es uns wichtig, in verständlicher und ansprechender Form in die grundlegenden Fragestellungen und Themen der Sportpsychologie einzuführen, die Antworten aus der aktuellen Forschung in kompakter Form darzustellen und beispielhaft auf Anwendungen für die Sportpraxis hinzuweisen. Das Verständnis der trotz alledem noch anspruchsvollen Inhalte wird durch verschiedene didaktische Elemente erleichtert: *Zusammenfassungen* am Ende jeden Kapitels geben eine Orientierung im Hinblick auf die zentralen Aussagen; in einem *Glossar* werden für das Verständnis des Texts wichtige Begriffe erläutert (durch Fettdruck hervorgehoben); eine Vielzahl illustrierender *Beispiele* soll an die Erfahrungen der Leserinnen und Leser anschließen; und verschiedene *Exkurse* dienen der Vertiefung des Verständnisses.

In dieser überarbeiteten Neuauflage wurden die Grundstrukturen des Buches und der einzelnen Kapitel im Wesentlichen unberührt gelassen, da sie sich aus unserer Sicht bewährt haben. Im Detail wurden einige Verbesserungen vorgenommen. Zum einen wurde – auf Basis der Erfahrungen aus Vorlesungen und Seminaren und den Rückmeldungen aufmerksamer Leserinnen und Leser (denen selbstverständlich unser großer Dank gilt!) – die Darstellung weiter verbessert. Zum anderen wurde den aktuellen Entwicklungen in der Sportpsychologie und der Psychologie Rechnung

getragen und es wurden wichtige neue Aussagen und Forschungsergebnisse aufgenommen.

Ein großer Dank gebührt den fleißigen und kompetenten Helferinnen im Hintergrund, die mit ihrer Kritik und Korrektur ganz wesentlich zum Gelingen dieses Werkes beigetragen haben – und das sind: Cathrin Koch, Johanna Kunkel, Nina C. Seidenberg und für die Neuauflage vor allem Jasmin Krauß.

Noch eine Anmerkung: Das 13. Kapitel ist in leicht veränderter Form bereits in Conzelmann, Hänsel und Höner (2013) erschienen, ebenso wie Teile der Kapitel 3, 8 und 9.

Wir hoffen nach wie vor, dass das vorliegende Lehrbuch nicht nur die intellektuelle Neugier anregt oder weiter fördert, sondern auch dazu beiträgt, ein grundsätzliches Verständnis für die Psycho-Logik des Sports zu entwickeln, ganz im Sinne der chinesischen Spruchweisheit: „Gibst du einem Mann einen Fisch, nährt er sich einmal. Lehrst du ihn das Fischen, nährt er sich sein ganzes Leben.“

**Frank Hänsel**

**Sören D. Baumgärtner**

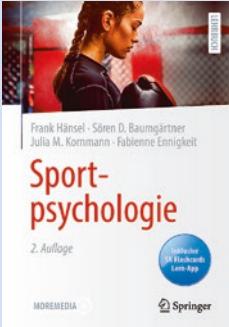
**Julia M. Kornmann**

**Fabienne Ennigkeit**

Darmstadt und Frankfurt

Mai 2021

# Lernmaterialien zum Lehrbuch *Sportpsychologie im Internet* – [www.lehrbuch-psychologie.springer.com](http://www.lehrbuch-psychologie.springer.com)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karteikarten: Prüfen Sie Ihr Wissen</li> <li>- Zusammenfassungen der 16 Buchkapitel</li> <li>- Glossar der wichtigsten Fachbegriffe</li> <li>- Materialien für Dozentinnen und Dozenten zum Download: Foliensätze, Abbildungen und Tabellen</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Weitere Websites unter [www.lehrbuch-psychologie.springer.com](http://www.lehrbuch-psychologie.springer.com)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Glossar der wichtigsten Fachbegriffe</li> <li>- Karteikarten: Prüfen Sie Ihr Wissen</li> <li>- Verständnisfragen und Antworten</li> <li>- Abbildungen und Tabellen für Dozentinnen und Dozenten zum Download</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Glossar: wichtige Begriffe und Konzepte aus dem Buch kurz auf den Punkt gebracht</li> <li>- Karteikarten: Prüfen Sie Ihr Wissen</li> <li>- Verständnisfragen und Antworten</li> <li>- Foliensätze sowie Tabellen und Abbildungen für Dozentinnen und Dozenten zum Download</li> </ul>

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einführung</b> .....	1
1.1	Die Anfänge der Sportpsychologie.....	4
1.2	Der Gegenstandsbereich der Sportpsychologie .....	8
1.3	Ein grundlegendes Prozess- und Strukturschema des psychischen Systems .....	11
1.4	Die verschiedenen Teildisziplinen und Perspektiven der Psychologie.....	16
1.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	18
	Literatur .....	19

## I Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: I. Innere Prozesse

2	<b>Kognition</b> .....	25
2.1	Theoretische Ansätze.....	26
2.1.1	Grundlagen der Kognitionspsychologie .....	26
2.1.2	Wahrnehmung.....	28
2.1.3	Aufmerksamkeit .....	38
2.2	<b>Empirische Befunde</b> .....	47
2.2.1	Kognitive Leistungen in Abhängigkeit von sportlicher Expertise.....	47
2.2.2	Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf kognitive Prozesse.....	51
2.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	55
	Literatur .....	57
3	<b>Emotion</b> .....	61
3.1	<b>Klassifikation von Emotionen</b> .....	63
3.1.1	Erlebensaspekt.....	64
3.1.2	Physiologischer Aspekt .....	64
3.1.3	Verhaltensaspekt.....	65
3.2	<b>Emotionstheorien</b> .....	66
3.2.1	Die Emotionstheorie von James .....	67
3.2.2	Die Emotionstheorie von Schachter .....	69
3.2.3	Die Emotionstheorie von Lazarus .....	69
3.3	<b>Theorien zum Zusammenhang von Emotionen und sportlicher Leistung</b> .....	74
3.3.1	Mental-Health-Modell: Das Eisbergprofil .....	74
3.3.2	Modell der Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) .....	76
3.4	<b>Angst</b> .....	76
3.4.1	Theorien zum Zusammenhang von Angst und sportlicher Leistung .....	80
3.4.2	Empirische Befunde zum Zusammenhang von Angst und sportlicher Leistung .....	82
3.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	82
	Literatur .....	83
4	<b>Motivation</b> .....	87
4.1	Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz.....	90
4.2	Motive im Sport .....	93

X      Inhaltsverzeichnis

4.2.1	Extrinsische und intrinsische Motive .....	94
4.2.2	Implizite und explizite Motive.....	100
4.2.3	Das Leistungsmotiv .....	103
4.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	109
	Literatur.....	110
5	<b>Volition</b> .....	113
5.1	Das Rubikon-Modell.....	115
5.2	Die Theorie der Handlungskontrolle.....	117
5.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	124
	Literatur.....	125

**II     Strukturen und Prozesse des psychischen Systems:  
II. Personale Dispositionen**

6	<b>Persönlichkeit</b> .....	131
6.1	Begriffsbestimmung .....	132
6.2	Theoretische Ansätze.....	133
6.2.1	Vorwissenschaftliche Vorstellungen und Typenlehre.....	134
6.2.2	Eigenschaftstheorien.....	134
6.3	<b>Annahmen über den Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit</b> .....	138
6.4	<b>Empirische Befunde</b> .....	139
6.4.1	Eigenschaftstheorien.....	139
6.4.2	Neuere Ansätze.....	142
6.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	145
	Literatur.....	146
7	<b>Selbst</b> .....	149
7.1	<b>Das Selbst als Wissenssystem</b> .....	151
7.2	Theoretische Ansätze.....	154
7.2.1	Struktur und Inhalt des Selbst.....	154
7.2.2	Wirkung sportlicher Aktivität auf das Selbst.....	158
7.2.3	Wirkung des Selbst auf die sportliche Aktivität .....	159
7.3	<b>Empirische Befunde</b> .....	162
7.4	<b>Zusammenfassung</b> .....	164
	Literatur.....	165

**III    Strukturen und Prozesse des psychischen Systems:  
III. Situative Einflüsse**

8	<b>Gruppe</b> .....	169
8.1	<b>Modelle zur Entstehung und Entwicklung von Gruppen</b> .....	170
8.1.1	Lineare Stufenmodelle.....	171
8.1.2	Life-Cycle-Modelle.....	172
8.1.3	Pendelmodelle .....	173

## Inhaltsverzeichnis

8.2	<b>Empirische Befunde: Effekte auf die Gruppenproduktivität.....</b>	173
8.2.1	Gruppengröße.....	175
8.2.2	Gruppenzusammensetzung .....	176
8.2.3	Kohäsion.....	178
8.3	<b>Zusammenfassung .....</b>	180
	Literatur.....	181
<b>9</b>	<b>Führung .....</b>	183
9.1	<b>Führungstheorien und -modelle.....</b>	185
9.1.1	Eigenschaftsorientierter Ansatz: „Zur Führungsperson geboren!“ .....	185
9.1.2	Verhaltensorientierter Ansatz: „Zur Führungsperson gemacht!“ .....	186
9.1.3	Situationsorientierter Ansatz: „Es kommt drauf an!“ .....	187
9.1.4	Mediationsmodell der Führung .....	188
9.1.5	Multidimensionales Modell der Führung im Sport.....	191
9.2	<b>Empirische Befunde zu den Effekten von Führung .....</b>	193
9.2.1	Leistung .....	193
9.2.2	Zufriedenheit.....	193
9.2.3	Motivation .....	193
9.2.4	Einstellungen und Selbstwahrnehmung.....	194
9.2.5	Kohäsion.....	194
9.3	<b>Zusammenfassung .....</b>	196
	Literatur.....	196
<b>10</b>	<b>Zuschauende .....</b>	201
10.1	<b>Erklärungsansätze zum Einfluss von Zuschauenden.....</b>	202
10.1.1	Aktivationstheoretische Erklärungsansätze .....	203
10.1.2	Aufmerksamkeitstheoretische Erklärungsansätze.....	204
10.1.3	Choking under pressure .....	205
10.2	<b>Empirische Befunde zum Einfluss von Zuschauenden.....</b>	205
10.2.1	Die bloße Anwesenheit von Zuschauern .....	206
10.2.2	Der Heimvorteil: Der Einfluss von Zuschauermerkmalen .....	207
10.3	<b>Zusammenfassung .....</b>	208
	Literatur .....	209
<b>11</b>	<b>Soziale Kognitionen .....</b>	211
11.1	<b>Soziale Informationsverarbeitung .....</b>	213
11.2	<b>Urteilen und Entscheiden.....</b>	215
11.2.1	Urteilsheuristiken .....	215
11.2.2	Simulationsheuristiken: Kontrafaktische Gedanken .....	216
11.2.3	Urteilsheuristiken in der sportpsychologischen Forschung.....	217
11.3	<b>Attributionen .....</b>	219
11.3.1	Theoretische Ansätze.....	219
11.3.2	Sportspezifische Ausweitung .....	222
11.3.3	Effekte von Attributionen .....	223
11.3.4	Fehler und Verzerrungen im Attributionsprozess .....	225
11.4	<b>Zusammenfassung .....</b>	226
	Literatur .....	227

## IV Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: IV. Personale Veränderungen

12	<b>Entwicklung</b> .....	231
12.1	Der Entwicklungsbegriff.....	232
12.2	Klassifikation von Veränderungen .....	234
12.3	Einflussfaktoren auf die menschliche Entwicklung.....	235
12.4	Theoretische Ansätze.....	236
12.4.1	Die kognitive Entwicklung im Kindesalter nach Piaget .....	238
12.4.2	Entwicklungspsychologie der Lebensspanne .....	240
12.5	<b>Ausgewählte Aspekte</b> .....	242
12.5.1	Entwicklung der Leistungsmotivation .....	242
12.5.2	Entwicklung sportlicher Höchstleistung .....	244
12.6	<b>Zusammenfassung</b> .....	247
	Literatur .....	249
13	<b>Lernen</b> .....	251
13.1	Grundlagen der Lernpsychologie.....	252
13.2	Lerntheorien .....	254
13.2.1	Klassische Konditionierung .....	254
13.2.2	Operante Konditionierung .....	257
13.2.3	Lernen am Modell .....	260
13.2.4	Begriffsbildung und Wissenserwerb .....	262
13.2.5	Handeln und Problemlösen .....	262
13.3	<b>Einflussfaktoren</b> .....	263
13.3.1	Externaler Faktor Lernsituation: Transfereffekte .....	264
13.3.2	Internaler Faktor Lernender: Lernmotivation .....	264
13.4	<b>Zusammenfassung</b> .....	265
	Literatur .....	266

## V Sportpsychologie in der Anwendung

14	<b>Anwendungsfelder</b> .....	271
14.1	Leistungssport .....	273
14.2	Schulsport.....	274
14.3	Breiten-, Betriebs- und Freizeitsport .....	275
14.4	Gesundheitssport.....	275
14.5	Rehabilitations-/Behindertensport.....	276
14.6	Prozess sportpsychologischer Betreuung .....	277
14.7	<b>Zusammenfassung</b> .....	277
	Literatur .....	278
15	<b>Sportpsychologische Diagnostik</b> .....	279
15.1	Strategien der Diagnostik .....	282
15.2	Prozess der Diagnostik .....	284
15.3	Methoden der Diagnostik .....	285

## Inhaltsverzeichnis

15.3.1	Exploratives Gespräch .....	285
15.3.2	Verhaltensbeobachtung .....	286
15.3.3	Sportpsychologische Tests .....	286
15.4	<b>Messinstrumente</b> .....	290
15.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	293
	Literatur .....	293
16	<b>Sportpsychologische Interventionen</b> .....	295
16.1	<b>Fertigkeitstraining</b> .....	299
16.1.1	Psychomotorisches Training .....	299
16.1.2	Kognitives Funktionstraining .....	301
16.2	<b>Selbstkontrolltraining</b> .....	302
16.2.1	Motivationstraining .....	303
16.2.2	Psychoregulationstraining .....	305
16.3	<b>Krisenintervention</b> .....	306
16.4	<b>Empirische Befunde</b> .....	311
16.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	314
	Literatur .....	315
	<b>Serviceteil</b>	
	Glossar .....	320
	Stichwortverzeichnis .....	325