

<b>INHALTSVERZEICHNIS .....</b>	<b>5</b>
<b>VORWORT .....</b>	<b>8</b>
<b>1 EINLEITUNG UND ÜBERBLICK .....</b>	<b>9</b>
<b>2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN .....</b>	<b>14</b>
2.1 DIE KOGNITIV-TRANSAKTIONALE STRESSTHEORIE.....	16
2.1.1 <i>Stress und -bewältigung im Bereich Sportpsychologie</i>	18
2.1.2 <i>"Stress", eine spezielle, negative Belastungswirkung</i>	24
2.2 STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG AUS SICHT DER THEORIE DER RESSOURCEN-ERHALTUNG.....	35
2.3 STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG AUS HANDLUNGSKONTROLL- THEORETISCHER SICHT .....	38
2.3.1 <i>Ansätze zur Handlungskontrolle</i>	39
2.3.1.1 <i>Prozessuale Ansätze</i>	39
2.3.1.2 <i>Strukturelle Ansätze</i>	41
2.3.2. <i>Das Signo-Modell der Handlungskontrolle</i>	44
2.4 BEDEUTUNG DER THEORETISCHEN ANSÄTZE FÜR DEN FORTGANG DER ARBEIT.....	49
<b>3 ARBEITEN ZUR SPORTSPEZIFISCHEN BELASTUNGS- UND BEWÄLTIGUNGSFORSCHUNG .....</b>	<b>53</b>
3.1 STRESSBEWÄLTIGUNG IN FORM VON DISSOZIATION UND ASSOZIATION.....	54
3.1.1 <i>Die Bedeutung dissoziativer und assoziativer Strategien für den Ausdauersport</i>	55
3.2 ARBEITEN IM BEREICH DER SPORTSPIELE.....	63
3.2.1 <i>Stressbewältigung im Volleyball</i>	63
3.2.2 <i>Stressbewältigung im Hallenhandball</i>	66
3.2.3 <i>Diskussion der Sportspielstudien</i>	69
3.3 ARBEITEN IM BEREICH DER RÜCKSCHLAGSPIELE.....	69
3.3.1 <i>Stressbewältigung im Tischtennis</i>	69
3.3.2 <i>Stressbewältigung im Tennis</i>	72
3.4 ARBEITEN IM BEREICH DER AUSDAUERSPORTARTEN.....	77
3.4.1 <i>Pilotstudie zur Bewältigung belastender Ereignisse im Triathlon</i>	77
3.4.2 <i>Stressbewältigung im Langstreckenlauf</i>	80
3.4.3 <i>Stressbewältigung im Triathlon</i>	83

3.5 DISKUSSION .....	86
<b>4 INTERVENTIONSVERFAHREN.....</b>	<b>90</b>
4.1 GRUNDSÄTZLICHES ZUM PSYCHOLOGISCHEN TRAINING.....	90
4.1.1 <i>Klassifikation psychologischer Trainingsverfahren</i>	91
4.1.2 <i>Grenzen psychologischen Trainings im Sport</i>	93
4.1.3 <i>Schwerpunkte für zukünftige Forschungsvorhaben</i>	95
4.2 IMAGERY (VISUALISIERUNG).....	96
4.3 STRESSIMPFUNGSTRAINING NACH MEICHENBAUM.....	102
4.4 VISUELL-MOTORISCHES VERHALTENSTRAINING .....	105
4.5 STRESS-MANAGEMENT-TRAINING .....	106
4.6 KÖLNER PSYCHOREGULATIONSTRAINING.....	107
4.7 STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAINING VON HINDEL UND KROHNE ...	110
4.8 ÄRGERBEWÄLTIGUNGSTRAINING VON STEFFGEN .....	112
4.9 DISKUSSION .....	113
<b>5 ENTWICKLUNG UND DARSTELLUNG EINES STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAININGS IM TRIATHLON</b>	<b>118</b>
<b>6 ZIELE DER UNTERSUCHUNG.....</b>	<b>125</b>
<b>7 METHODE.....</b>	<b>128</b>
7.1 STICHPROBE .....	128
7.2 INSTRUMENTARIUM .....	129
7.2.1 <i>Subjektive Bewertung der Bedrohlichkeit</i>	129
7.2.2 <i>Veränderungen in den habituellen Copingstrategien</i>	130
7.2.3 <i>Erfassung der subjektiven Dimensionierung von Kausalattributionen</i>	131
7.2.4. <i>Wiener Testsystem</i>	132
7.2.5 <i>Physiologische Daten</i>	133
7.2.6 <i>Feldtest</i>	133
7.3 UNTERSUCHUNGSPLAN .....	133
<b>8 VERÄNDERUNGSMESSUNG (VM).....</b>	<b>136</b>
8.1 VARIANZANALYSE (VA).....	136

<b>8.2 PRAE-POSTTEST-ANALYSE (PPA) .....</b>	<b>137</b>
8.2.1 <i>Zum Modellansatz der PPA</i>	137
8.2.2 <i>Modellansatz</i>	138
8.2.3 <i>Die Einzel-Effekt-Analyse (EEA)</i>	142
8.2.4 <i>Bestimmung der Verfahrenseffizienz</i>	142
8.2.5 <i>Zielgrößenabschätzung und Zielgrößenabgleichung</i>	143
<b>8.3 DISKUSSION .....</b>	<b>144</b>
<b>9 AUSWERTUNG.....</b>	<b>146</b>
<b>10 ERGEBNISSE DER VARIANZANALYSEN .....</b>	<b>148</b>
10.1 ANWENDUNG VON STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN.....	148
10.2 SUBJEKTIVE EINSCHÄTZUNG DER BEDROHLICHKEIT	
KRITISCHER SITUATIONEN IM KURZTRIATHLON .....	156
10.3 SUBJEKTIVE DIMENSIONIERUNG VON KAUSALATTRIBUTION ...	166
10.3.1 <i>Ergebnisse für die Dimension "Lokation"</i>	166
10.3.2 <i>Ergebnisse für die Dimension "Stabilität"</i>	171
10.3.3 <i>Ergebnisse für die Dimension "persönliche Kontrollierbarkeit"</i>	176
10.3.4 <i>Ergebnisse für die Dimension "externe Kontrollierbarkeit"</i>	181
10.4 PHYSIOLOGISCHE STRESSREAKTION UND EMG-AKTIVITÄT ....	186
10.4.1 <i>Ergebnisse des Reiz-Reaktionstests (PCTS) und EMG</i>	186
10.4.2 <i>Ergebnisse des Feldtests</i>	191
10.4.3 <i>Erreichung des individuellen Wettkampfzieles</i>	192
10.5 ZUSAMMENFASSUNG UND DISKUSSION.....	193
<b>11 ERGEBNISSE DER PPA .....</b>	<b>199</b>
11.1 ERGEBNISDARSTELLUNG .....	199
11.2 DISKUSSION .....	207
<b>12 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK.....</b>	<b>215</b>
<b>13 LITERATUR .....</b>	<b>224</b>
<b>ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....</b>	<b>242</b>
<b>ANHANG A</b>	
<b>ANHANG B</b>	
<b>ANHANG C</b>	