

INHALTSVERZEICHNIS	5
VORWORT	8
1 EINLEITUNG UND ÜBERBLICK	9
2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN	14
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
3 ARBEITEN ZUR SPORTSPEZIFISCHEN BELASTUNGS- UND BEWÄLTIGUNGSFORSCHUNG	53
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
4 INTERVENTIONSVERFAHREN.....	90
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
5 ENTWICKLUNG UND DARSTELLUNG EINES STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAININGS IM TRIATHLON	118
6 ZIELE DER UNTERSUCHUNG.....	125
7 METHODE.....	128
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
8 VERÄNDERUNGSMESSUNG (VM)	136
8.1 VARIANZANALYSE (VA).....	136

8.2 PRAE-POSTTEST-ANALYSE (PPA).....	137
8.2.1 Zum Modellansatz der PPA	137
8.2.2 Modellansatz	138
8.2.3 Die Einzel-Effekt-Analyse (EEA)	142
8.2.4 Bestimmung der Verfahrenseffizienz	142
8.2.5 Zielgrößenabschätzung und Zielgrößenabgleichung	143
8.3 DISKUSSION	144
9 AUSWERTUNG.....	146
10 ERGEBNISSE DER VARIANZANALYSEN	148
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 Ergebnisse für die Dimension "Lokation"	166
10.3.2 Ergebnisse für die Dimension "Stabilität"	171
10.3.3 Ergebnisse für die Dimension "persönliche Kontrollier- barkeit"	176
10.3.4 Ergebnisse für die Dimension "externale Kontrollier- barkeit"	181
10.4 PHYSIOLOGISCHE STRESSREAKTION UND EMG-AKTIVITÄT	186
10.4.1 Ergebnisse des Reiz-Reaktionstests (PCTS) und EMG	186
10.4.2 Ergebnisse des Feldtests	191
10.4.3 Erreichung des individuellen Wettkampfzieles	192
10.5 ZUSAMMENFASSUNG UND DISKUSSION.....	193
11 ERGEBNISSE DER PPA	199
11.1 ERGEBNISDARSTELLUNG	199
11.2 DISKUSSION	207
12 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK.....	215
13 LITERATUR	224
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	242
ANHANG A	
ANHANG B	
ANHANG C	