

INHALTSVERZEICHNIS

· Seite

	Vorwort	III
	Inhaltsverzeichnis	V
1.	ZUR ÄRGERKONTROLLE IM JUDO	1
1.1	Theoretische Grundlagen von Emotion	1
1.1.1	Definition	1
1.1.2	Klassifikation	3
1.1.3	Prozess	5
1.1.4	Studien zu Emotionen im Sport	7
1.2	Theoretische Grundlagen der Emotion Ärger	11
1.2.1	Definition	11
1.2.2	Klassifikation	12
1.2.3	Prozess	13
1.2.4	Verfahren zur Erfassung von Ärger	17
1.2.5	Studien zum Ärger im Sport	20
1.3	Ärger im Judo	27
1.3.1	Grundlagen des Judo	27
1.3.1.1	<i>Historische Aspekte</i>	27
1.3.1.2	<i>Konditionelle, technische und kognitive Aspekte</i>	29
1.3.1.3	<i>Kampfbezogene Aspekte</i>	30
1.3.1.4	<i>Psychologische Aspekte</i>	33
1.3.2	Ärgerbezogene Studien im Judo	35
1.4	Spezifische Fragestellung	41

2.	METHODIK	43
2.1	Untersuchungsverfahren	43
2.1.1	Fragebogen	43
2.1.2	Interview	46
2.2	Untersuchungspersonen	46
2.2.1	Fragebogen	46
2.2.2	Interview	51
2.3	Untersuchungsdurchführung	51
2.3.1	Fragebogen	51
2.3.2	Interview	51
2.4	Untersuchungsauswertung	52
2.4.1	Fragebogen	52
2.4.2	Interview	52
3.	DARSTELLUNG UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE	53
3.1	Fragebogen	53
3.1.1	Vergleich des Ärgererlebens von männlichen und weiblichen Judoka	53
3.1.1.1	<i>Allgemeines Emotionserleben</i>	53
3.1.1.2	<i>Allgemeines Ärgererleben</i>	55
3.1.1.3	<i>Spezifisches Ärgererleben im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	58
3.1.1.3.1	<i>Im Training</i>	58
3.1.1.3.2	<i>Vor dem Kampf</i>	60
3.1.1.3.3	<i>Während des Kampfes</i>	62
3.1.1.3.4	<i>Nach dem Kampf</i>	64

3.1.1.4	<i>Spezifischer Ärger- und Freudeausdruck im Kampf</i>	66
3.1.1.4.1	<i>Formen des Ärgerausdrucks</i>	66
3.1.1.4.2	<i>Gründe des Ärgerausdrucks</i>	69
3.1.1.4.3	<i>Formen des Freudeausdrucks</i>	71
3.1.1.5	<i>Spezifische Ärgerbewältigung im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	73
3.1.2	Vergleich des Ärgererlebens von männlichen und weiblichen Judoka auf niedriger und hoher Leistungsebene	77
3.1.2.1	<i>Vergleich des Ärgererlebens von männlichen Judoka auf niedriger und hoher Leistungsebene</i>	77
3.1.2.1.1	<i>Allgemeines Emotionserleben</i>	77
3.1.2.1.2	<i>Allgemeines Ärgererleben</i>	79
3.1.2.1.3	<i>Spezifisches Ärgererleben im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	80
3.1.2.1.3.1	<i>Im Training</i>	80
3.1.2.1.3.2	<i>Vor dem Kampf</i>	82
3.1.2.1.3.3	<i>Während des Kampfes</i>	84
3.1.2.1.3.4	<i>Nach dem Kampf</i>	86
3.1.2.1.4	<i>Spezifischer Ärger- und Freudeausdruck im Kampf</i>	88
3.1.2.1.4.1	<i>Formen des Ärgerausdrucks</i>	88
3.1.2.1.4.2	<i>Gründe des Ärgerausdrucks</i>	90
3.1.2.1.4.3	<i>Formen des Freudeausdrucks</i>	93
3.1.2.1.5	<i>Spezifische Ärgerbewältigung im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	95

3.1.2.2	<i>Vergleich des Ärgererlebens von weiblichen Judoka auf niedriger und hoher Leistungsebene</i>	99
3.1.2.2.1	<i>Allgemeines Emotionserleben</i>	99
3.1.2.2.2	<i>Allgemeines Ärgererleben</i>	101
3.1.2.2.3	<i>Spezifisches Ärgererleben im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	102
3.1.2.2.3.1	<i>Im Training</i>	102
3.1.2.2.3.2	<i>Vor dem Kampf</i>	104
3.1.2.2.3.3	<i>Während des Kampfes</i>	106
3.1.2.2.3.4	<i>Nach dem Kampf</i>	108
3.1.2.2.4	<i>Spezifischer Ärger- und Freudeausdruck im Kampf</i>	110
3.1.2.2.4.1	<i>Formen des Ärgerausdrucks</i>	110
3.1.2.2.4.2	<i>Gründe des Ärgerausdrucks</i>	113
3.1.2.2.4.3	<i>Formen des Freudeausdrucks</i>	116
3.1.2.2.5	<i>Spezifische Ärgerbewältigung im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	118
3.1.3	<i>Vergleich des Ärgererlebens von männlichen und weiblichen Judoka auf niedriger und hoher Leistungsebene mit niedriger und hoher Erfahrung</i>	121
3.1.3.1	<i>Vergleich des Ärgererlebens von männlichen Judoka auf niedriger Leistungsebene mit niedriger und hoher Erfahrung</i>	121
3.1.3.1.1	<i>Allgemeines Emotionserleben</i>	121
3.1.3.1.2	<i>Allgemeines Ärgererleben</i>	122
3.1.3.1.3	<i>Spezifisches Ärgererleben im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	123
3.1.3.1.3.1	<i>Im Training</i>	123
3.1.3.1.3.2	<i>Vor dem Kampf</i>	124
3.1.3.1.3.3	<i>Während des Kampfes</i>	125
3.1.3.1.3.4	<i>Nach dem Kampf</i>	127

3.1.3.1.4	<i>Spezifischer Ärger- und Freudeausdruck im Kampf</i>	128
3.1.3.1.4.1	Formen des Ärgerausdrucks	128
3.1.3.1.4.2	Gründe des Ärgerausdrucks	129
3.1.3.1.4.3	Formen des Freudeausdrucks	131
3.1.3.1.5	<i>Spezifische Ärgerbewältigung im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	132
3.1.3.2	<i>Vergleich des Ärgererlebens von männlichen Judoka auf hoher Leistungsebene mit niedriger und hoher Erfahrung</i>	135
3.1.3.2.1	<i>Allgemeines Emotionserleben</i>	135
3.1.3.2.2	<i>Allgemeines Ärgererleben</i>	136
3.1.3.2.3	<i>Spezifisches Ärgererleben im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	136
3.1.3.2.3.1	Im Training	136
3.1.3.2.3.2	Vor dem Kampf	138
3.1.3.2.3.3	Während des Kampfes	139
3.1.3.2.3.4	Nach dem Kampf	139
3.1.3.2.4	<i>Spezifischer Ärger- und Freudeausdruck im Kampf</i>	141
3.1.3.2.4.1	Formen des Ärgerausdrucks	141
3.1.3.2.4.2	Gründe des Ärgerausdrucks	142
3.1.3.2.4.3	Formen des Freudeausdrucks	142
3.1.3.2.5	<i>Spezifische Ärgerbewältigung im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	144
3.1.3.3	<i>Vergleich des Ärgererlebens von weiblichen Judoka auf niedriger Leistungsebene mit niedriger und hoher Erfahrung</i>	147
3.1.3.3.1	<i>Allgemeines Emotionserleben</i>	147
3.1.3.3.2	<i>Allgemeines Ärgererleben</i>	148
3.1.3.3.3	<i>Spezifisches Ärgererleben im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	148
3.1.3.3.3.1	Im Training	149
3.1.3.3.3.2	Vor dem Kampf	150
3.1.3.3.3.3	Während des Kampfes	151
3.1.3.3.3.4	Nach dem Kampf	152

3.1.3.3.4	<i>Spezifischer Ärger- und Freudeausdruck im Kampf</i>	153
3.1.3.3.4.1	Formen des Ärgerausdrucks	153
3.1.3.3.4.2	Gründe des Ärgerausdrucks	154
3.1.3.3.4.3	Formen des Freudeausdrucks	155
3.1.3.3.5	<i>Spezifische Ärgerbewältigung im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	156
3.1.3.4	<i>Vergleich des Ärgererlebens von weiblichen Judoka auf hoher Leistungsebene mit niedriger und hoher Erfahrung</i>	159
3.1.3.4.1	Allgemeines Emotionserleben	159
3.1.3.4.2	Allgemeines Ärgererleben	160
3.1.3.4.3	<i>Spezifisches Ärgererleben im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	160
3.1.3.4.3.1	Im Training	160
3.1.3.4.3.2	Vor dem Kampf	161
3.1.3.4.3.3	Während des Kampfes	162
3.1.3.4.3.4	Nach dem Kampf	163
3.1.3.4.4	<i>Spezifischer Ärger- und Freudeausdruck im Kampf</i>	164
3.1.3.4.4.1	Formen des Ärgerausdrucks	165
3.1.3.4.4.2	Gründe des Ärgerausdrucks	166
3.1.3.4.4.3	Formen des Freudeausdrucks	167
3.1.3.4.5	<i>Spezifische Ärgerbewältigung im Training sowie vor, während und nach dem Kampf</i>	169
3.1.4	Zusammenhang	171
3.1.4.1	Korrelationen	171
3.1.4.2	Faktoren	174
3.2	Interview	177
3.2.1	Allgemeines Emotionserleben	177
3.2.2	Allgemeines Ärgererleben	179

3.2.3	Spezifisches Ärgererleben im Training sowie vor, während und nach dem Kampf	182
3.2.3.1	<i>Im Training</i>	182
3.2.3.2	<i>Vor dem Kampf</i>	183
3.2.3.3	<i>Während des Kampfes</i>	184
3.2.3.4	<i>Nach dem Kampf</i>	185
3.2.4	Spezifischer Ärger- und Freudeausdruck im Kampf	186
3.2.4.1	<i>Formen des Ärgerausdrucks</i>	186
3.2.4.2	<i>Gründe des Ärgerausdrucks</i>	187
3.2.4.3	<i>Formen des Freudeausdrucks</i>	188
3.2.5	Spezifische Ärgerbewältigung im Training sowie vor, während und nach dem Kampf	189
3.2.5.1	<i>Im Training</i>	189
3.2.5.2	<i>Vor dem Kampf</i>	190
3.2.5.3	<i>Während des Kampfes</i>	191
3.2.5.4	<i>Nach dem Kampf</i>	192
3.3	Schlußkommentar	193
4.	ZUSAMMENFASSUNG	197
5.	LITERATUR	209
6.	ANHANG	225
6.1	Fragebogen	225
6.2	Interview	235