

---

**H. Gabler / J. R. Nitsch / R. Singer**

# **Einführung in die Sportpsychologie**

---

## **Teil 2: Anwendungsfelder**

unter Mitarbeit von Dorothee Alfermann,  
Achim Conzelmann, Dieter Hackfort, Jörg Knobloch,  
Peter Schwenkmezger, Inge Sonnenschein,  
Stephan Teuber (Red.), Gerburgis Weßling-Lünnemann



**Hofmann Verlag · Schorndorf**

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>I. Sportpsychologie und Praxis des Sports.....</b>	<b>11</b>
(Jürgen R. Nitsch)	
1 Aufgabenstellungen .....	11
2 Interventionsansätze .....	15
2.1 Differenzierung nach dem Interventionsziel .....	16
2.2 Differenzierung nach der Interventionsform .....	17
2.3 Interventionsstrategien .....	19
3 Rahmenbedingungen .....	20
3.1 Qualifikationsvoraussetzungen .....	20
3.2 Institutionalisierung .....	22
3.3 Berufsethische Leitlinien .....	23
<b>II. Entwicklungstheoretische Konzepte und ihre Anwendung im Sport .....</b>	<b>25</b>
(Achim Conzelmann/Hartmut Gabler)	
1 Begriffe, Gegenstandsbereich, Grundannahmen und Theorien .....	25
1.1 Begriffe und Gegenstandsbereich .....	25
1.2 Grundannahmen und Theorien .....	29
1.3 Entwicklungstheoretische Konzeptionen in der Sportwissenschaft .....	33
2 Anwendungsfelder .....	37
2.1 Sport im Kindesalter .....	37
2.1.1 Motorische Entwicklung und deren Bedingungsgefüge im Kindesalter .....	39
2.1.2 Leistungssport im Kindesalter .....	42
2.2 Sport im Jugendalter .....	46
2.3 Sport in der zweiten Lebenshälfte .....	52
2.3.1 Alternstheorien .....	55
2.3.2 Begriffe Alterssport, Seniorensport, Sport in der zweiten Lebenshälfte .....	58
2.3.3 Sportmotorische Entwicklung im Erwachsenenalter .....	60
2.3.4 Typen von Sport in der zweiten Lebenshälfte .....	62
<b>III. Soziale Prozesse im Sport .....</b>	<b>65</b>
(Dorothee Alfermann)	
1 Einführung .....	65

2	Die Konstruktion der sozialen Welt . . . . .	68
2.1	Personenwahrnehmung . . . . .	70
2.2	Stereotype und Rollenerwartungen . . . . .	71
3	Gruppen und Mannschaften . . . . .	73
3.1	Definitionsmerkmale . . . . .	73
3.2	Ein heuristisches Modell zur Erforschung sozialer Prozesse in Sportgruppen . . . . .	75
3.3	Gruppenzusammensetzung und Leistung . . . . .	77
3.3.1	Die quantitative Perspektive . . . . .	77
3.3.2	Variabilität der Merkmale von Gruppenmitgliedern . . . . .	79
3.3.3	Komplementarität . . . . .	84
3.4	Gruppenkontext . . . . .	84
3.4.1	Gruppengröße . . . . .	84
3.4.2	Zuschauereinflüsse . . . . .	90
3.5	Führung . . . . .	93
3.5.1	Trainerverhalten im Kinder- und Jugendbereich: Der verhaltensorientierte Ansatz von Smith und Smoll . . . . .	94
3.5.2	Wie Trainer wahrnehmen, denken, fühlen und handeln: Der ganzheitliche Ansatz von Treutlein, Janalik und Hanke . . . . .	98
3.5.3	Der Ansatz von Chelladurai: Das multidimensionale Modell des Trainerverhaltens . . . . .	100
3.6	Kohäsion . . . . .	104
3.7	Soziale Interaktion und Kommunikation . . . . .	106
<b>IV.</b>	<b>Psychologische Aspekte des Schulsports . . . . .</b>	<b>110</b>
	(Roland Singer/Gerburgis Weßling-Lünnemann)	
1	Institutionelle Rahmenbedingungen und Besonderheiten des Schulsports . . . . .	110
2	Der Schüler im Sportunterricht/Schulsport . . . . .	112
2.1	Interessen und Motive von Schülern . . . . .	114
2.2	Kognitionen von Schülern . . . . .	120
2.3	Emotionen von Schülern . . . . .	123
2.4	Verhalten von Schülern im Sportunterricht . . . . .	126
3	Der Sportlehrer in der Institution Schule . . . . .	128
3.1	Zur Sozialisation angehender Sportlehrer . . . . .	128
3.2	Forderungen und Erwartungen an den Sportlehrer in der Schule . . . . .	131
3.3	Kognitionen von Sportlehrern . . . . .	136
3.4	Emotionen von Sportlehrern . . . . .	140
4	Soziale Interaktion im Sportunterricht . . . . .	143
4.1	Lehrer-Schüler-Interaktion . . . . .	144
4.2	Schüler-Schüler-Interaktion . . . . .	147

<b>V. Psychologie im Anwendungsfeld Leistungssport . . . . .</b>	<b>151</b>
(Hartmut Gabler)	
1    Der Psychologe in der Praxis des Leistungssports . . . . .	151
2    Psychologische Forschung in der Praxis des Leistungssports	156
<b>VI. Psychologisches Training im Leistungssport . . . . .</b>	<b>159</b>
(Inge Sonnenschein)	
1    Einführung . . . . .	159
2    Verbesserung kognitiver Komponenten technisch-taktischer Fähigkeiten . . . . .	161
2.1    Technisch-taktische Wissensstruktur . . . . .	162
2.1.1    Technisches Wissen . . . . .	162
2.1.2    Taktisches Wissen . . . . .	164
2.2    Wahrnehmungsfähigkeit . . . . .	166
2.2.1    Lenkung der Aufmerksamkeit . . . . .	166
2.2.2    Zuschreibung von Bedeutungen . . . . .	167
2.2.3    Informations-Suchstrategien . . . . .	167
2.3    Entscheidungsfähigkeit . . . . .	170
2.3.1    Situationsspezifische Planbereitstellung . . . . .	170
2.3.2    Integration von Situation und Handlungsplan . . . . .	170
3    Verbesserung der Selbstmotivierungsfähigkeit . . . . .	172
3.1    Theoriewissen . . . . .	173
3.2    Diagnostische Kompetenz . . . . .	174
3.3    Interventionsbezogene Kompetenz . . . . .	177
4    Verbesserung der Fähigkeit zur psychoregulativen Selbstbeeinflussung . . . . .	178
4.1    Theoriewissen . . . . .	180
4.2    Diagnostische Kompetenz . . . . .	180
4.3    Interventionsbezogene Kompetenz . . . . .	182
5    Voraussetzungen für die Durchführung psychologischen Trainings im Leistungssport . . . . .	187
<b>VII. Psychologie im Freizeitsport . . . . .</b>	<b>188</b>
(Dieter Hackfort)	
1    Einführung . . . . .	188
2    Abgrenzung und Kennzeichnung des Tätigkeitsbereiches . . . . .	189
2.1    Freizeit . . . . .	189
2.2    Freizeitsport . . . . .	190
2.2.1    Begriffs- und Gegenstandserläuterung . . . . .	191
2.2.2    Phänomenbedeutung . . . . .	193
3    Differenzierung des Tätigkeitsbereichs . . . . .	196
4    Tätigkeitsansätze für Psychologen im Freizeitsport . . . . .	200
5    Aufgaben der Psychologen im Freizeitsport . . . . .	202
6    Aufgaben der Psychologie im Freizeitsport . . . . .	203

<b>VIII. Psychologische Aspekte des Gesundheitssports . . . . .</b>	<b>204</b>
(Peter Schwenkmezger)	
1    Einführung . . . . .	204
2    Gesundheitssport zwischen Nutzen und Risiko . . . . .	205
3    Definition von Gesundheitssport . . . . .	206
4    Motivation zum Gesundheitssport . . . . .	210
5    Effekte von Gesundheitssport . . . . .	212
5.1    Effekte auf physisches Wohlbefinden . . . . .	214
5.2    Effekte auf psychisches Wohlbefinden . . . . .	214
5.3    Effekte auf soziales Wohlbefinden . . . . .	215
5.4    Effekte auf gesundheitsbezogene Risikofaktoren . . . . .	215
6    Erklärungsmodelle zur Auswirkung von Gesundheitssport . . . . .	216
6.1    Physiologische Erklärungsmodelle . . . . .	217
6.2    Psychologische Erklärungsmodelle . . . . .	218
6.3    Mischmodelle . . . . .	218
7    Zusammenfassung, Empfehlungen und Ausblick . . . . .	219
<b>IX. Psychologische Aspekte von Bewegung und Sport in der Rehabilitation . . . . .</b>	<b>222</b>
(Jörg Knobloch)	
1    Einführung . . . . .	222
2    Grundfragen der Anwendung von Bewegung und Sport . . . . .	224
2.1    Die Begriffe Behinderung und Rehabilitation . . . . .	224
2.2    Psychologische Erwartungen und Ziele . . . . .	227
2.3    Konzepte zur Erklärung psychischer bzw. psychotherapeutischer Effekte . . . . .	230
2.3.1    Die somatopsychische These . . . . .	230
2.3.2    Spezifische Erklärungsansätze . . . . .	231
3    Körper- und bewegungsbezogene Therapieverfahren . . . . .	235
4    Ergebnisse der Anwendung von Bewegung und Sport . . . . .	238
4.1    Überblick . . . . .	238
4.2    Bewegungstherapie mit Herzinfarktpatienten . . . . .	242
4.2.1    Psychische Probleme von Herzinfarktpatienten . . . . .	242
4.2.2    Bewegungstraining in Ambulanten Herzgruppen . . . . .	244
4.3.2    Alternative Gestaltung der Bewegungstherapie . . . . .	248
4.3.3    Bewegungstherapie mit depressiven Patienten . . . . .	249
4.3.1    Klinische Merkmale der Depression und Ziele der Therapie . . . . .	249
4.3.2    Befunde empirischer Untersuchungen . . . . .	251
4.4    Methodische Probleme . . . . .	258
5    Probleme der Terminologie . . . . .	261
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>264</b>
<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>294</b>