
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

Einleitung	9
I. Sportpsychologie und Praxis des Sports	11
(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
II. Entwicklungstheoretische Konzepte und ihre Anwendung im Sport	25
(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
III. Soziale Prozesse im Sport	65
(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
IV.	Psychologische Aspekte des Schulsports	110
	(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

V. Psychologie im Anwendungsfeld Leistungssport	151
(Hartmut Gabler)	
1 Der Psychologe in der Praxis des Leistungssports	151
2 Psychologische Forschung in der Praxis des Leistungssports	156
VI. Psychologisches Training im Leistungssport	159
(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
VII. Psychologie im Freizeitsport	188
(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

VIII. Psychologische Aspekte des Gesundheitssports	204
(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
IX. Psychologische Aspekte von Bewegung und Sport in der Rehabilitation	222
(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 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
Literatur	264
Sachregister	294