

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 Gegenstand der Sportpsychologie	9
1.1 Ausgangspunkt Psychologie	9
1.2 Ausgangspunkt Sportwissenschaft	10
1.3 Bezugsfelder Sport, Lebensstilaktivitäten und Bewegungen	12
1.4 Sportpsychologische Forschungsprogramme	14
1.5 Zusammenfassung und Lesetipps	15
2 Perspektive Leistung und Spitzensport	17
2.1 Motivationale Voraussetzungen und Prozesse	18
2.2 Aktivierung, Angst und Stress	30
2.3 Sportpsychologische Betreuung	36
2.4 Zusammenfassung und Lesetipps	46
3 Perspektive Gesundheit und Wohlbefinden	49
3.1 Psychische Gesundheit durch körperliche Aktivität	49
3.2 Gesundheitsverhaltensänderung	56
3.3 Sport in der Therapie psychischer Störungen	66
3.4 Gesundheitliche „Nebenwirkungen“ von Sport	68
3.5 Zusammenfassung und Lesetipps	72
4 Perspektive Person und Lebensverlauf	75
4.1 Sozialisation und Selbstkonzept bei Kindern und Jugendlichen	75
4.2 Sportkarrieren	80
4.3 Differentielle Merkmale von Sportlerinnen und Sportlern	84
4.4 Gesund im Alter	86
4.5 Zusammenfassung und Lesetipps	91

5 Perspektive Gruppe und soziale Beeinflussung	93
5.1 Der Einfluss der Gruppe auf die individuelle Leistung	95
5.2 Soziale Einflussnahme durch Trainer und Sportlehrer	100
5.3 Fans, Zuschauermassen und ihr Einfluss bei Sportveranstaltungen	105
5.4 Zusammenfassung und Lesetipps	114
6 Perspektive Bewegungen und Informationsverarbeitung	117
6.1 Bausteine und Theorien motorischer Kontrolle	119
6.2 Der Erwerb motorischer Fertigkeiten	128
6.3 Praktische Gestaltung von Übungsprozessen	133
6.4 Zusammenfassung und Lesetipps	141
Literaturverzeichnis	143