
Inhaltsverzeichnis

1 Einführung: Psychologie und Sport	1
1.1 Das 4 × 3 der Sportpsychologie	1
1.2 Der Wegweiser für Sportpsychologie	6
2 Allgemeine Psychologie und Sportpsychologie	9
2.1 Wahrnehmung und Kognition	9
2.2 Psychomotorik	15
2.2.1 Motorische Kontrolle, motorisches Lernen und Bewegungsvorstellungen	17
2.2.2 Bewegungsstörungen	21
2.3 Motivation und Volition	23
2.3.1 Selbstbestimmungstheorie der Motivation	24
2.3.2 Motivation als Produkt von Person und Situation	25
2.3.3 Motivation, Volition und körperliche Aktivität	26
2.3.4 Motivation, Volition und Leistung	28
2.4 Emotionen im Sport	29
2.4.1 Emotionen und sportliche Leistung	31
2.4.2 Wettkampfangst	32
2.4.3 Versagen unter Druck und Emotionsregulation	33
2.4.4 Emotionen und körperliche Aktivität	35
3 Sozialpsychologie und Sportpsychologie	37
3.1 Soziale Aspekte der Wahrnehmung	38
3.1.1 Informationaler und normativer sozialer Einfluss	39
3.1.2 Soziale Vergleiche	40
3.1.3 Attribution und Attributionsfehler	42
3.1.4 Verzerrungen in der Personenwahrnehmung	44

3.2	Soziale Aspekte der Emotion	46
3.2.1	Emotionale Ansteckung	47
3.2.2	Aggression	48
3.3	Gruppenprozesse	50
3.3.1	Soziale Erleichterung und Soziales Faulenzen	50
3.3.2	Geteilte Mentale Modelle	51
3.3.3	Führung von Gruppen	52
4	Entwicklungspsychologie und Sportpsychologie	57
4.1	Entwicklung im und durch Sport	57
4.2	Motorische Entwicklung	59
4.3	Kognitive Entwicklung	61
4.4	Talentforschung	63
4.4.1	Talententwicklung	63
4.4.2	Relative age effect	64
4.5	Psychosoziale Entwicklung	65
5	Differentielle Psychologie und Sportpsychologie	69
5.1	Sozialisationshypothese	71
5.2	Selektionshypothese	72
5.3	Talentmerkmale	73
6	Biologische Psychologie und Sportpsychologie	75
6.1	Magnet- und Elektroenzephalogramm	76
6.1.1	BOLD Signal – Magnetresonanztomographie	76
6.1.2	Elektrische Signale – Transkranielle Gleichstromstimulation	77
6.1.3	Elektrische Signale – Elektroenzephalograph (EEG)	78
6.1.4	Elektrische Signale – Elektrokardiogramm (EKG)	80
6.2	Analysen des Bewegungsapparates	81
6.2.1	Muskelkraft – EMG	81
6.2.2	Motorik – Kinematische Analysen, Ganganalysen, Greifen	82
6.3	Hormonanalysen	82
7	Schlussbetrachtungen	87
Literatur		89