

## Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>III</b>
<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>IV</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>V</b>
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>1</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>7</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Theoretische Betrachtungen .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 Beobachtungen aus der Praxis.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2 Theoretische Annäherung .....</b>	<b>22</b>
<b>2.3 Die handlungstheoretische Perspektive .....</b>	<b>28</b>
<b>2.4 Die neurobiologische Perspektive: Das Bewusstsein und das Unbewusste .....</b>	<b>39</b>
<b>2.5 Die motivationspsychologische Perspektive: Grundlagen der Motivationsforschung – Implizite versus explizite Motive; Handlungsorientierung versus Lageorientierung.....</b>	<b>64</b>
<b>2.6 Bewusste und unbewusste Prozesse im Handeln und im Lernprozess: Deliberative versus intuitive Entscheidungsfindung .....</b>	<b>69</b>
<b>2.7 Die Frage der Willensfreiheit .....</b>	<b>81</b>
<b>2.8 Die lernpsychologische Perspektive .....</b>	<b>87</b>
<b>2.9 Explizites versus implizites Lernen .....</b>	<b>97</b>
<b>2.10 Die Perspektive der differentiellen Psychologie: Individuelle Unterschiede von Persönlichkeitseigenschaften.....</b>	<b>109</b>
<b>2.10.1 Die Persönlichkeits-System-Interaktionen-Theorie (PSI) von Kuhl (2001) .....</b>	<b>111</b>
<b>2.10.2 Relevanz der Persönlichkeit in Bezug auf sportliches Handeln und Bewegungslernen .....</b>	<b>129</b>
<b>3 Untersuchung: Implizite Persönlichkeitseigenschaften, Erfolg im Sport, kognitive Leistungen und Verletzungsanfälligkeit .....</b>	<b>133</b>
<b>3.1 Fragestellungen und Hypothesen .....</b>	<b>133</b>
<b>3.1.1 Verteilung von Persönlichkeitstypen in der Gesamtbevölkerung und bei Sportlern aus unterschiedlichen Sportarten .....</b>	<b>134</b>
<b>3.1.1.1 Die Persönlichkeit von Sportlern im Vergleich zur Gesamtbevölkerung .....</b>	<b>135</b>
<b>3.1.1.2 Die Persönlichkeit von Einzel- und Mannschaftssportlern.....</b>	<b>135</b>
<b>3.1.2 Der „Sieger-Typ“ und das „Sieger-Gen“ .....</b>	<b>137</b>
<b>3.1.3 Persönlichkeit und kognitive Leistungen .....</b>	<b>138</b>
<b>3.1.4 Persönlichkeit und Verletzungsanfälligkeit .....</b>	<b>139</b>
<b>3.2 Darstellung der Methode .....</b>	<b>140</b>
<b>3.2.1 Auswahl eines Persönlichkeitstests .....</b>	<b>141</b>
<b>3.2.1.1 Erfassung impliziter Motive.....</b>	<b>142</b>
<b>3.2.1.2 Der Visual Questionnaire (ViQ): ein impliziter Test .....</b>	<b>153</b>
<b>3.2.1.2.1 Itementwicklung .....</b>	<b>154</b>
<b>3.2.1.2.2 Stichproben .....</b>	<b>158</b>
<b>3.2.1.2.3 Finale Itemselektion .....</b>	<b>158</b>
<b>3.2.1.2.4 Gütekriterien .....</b>	<b>159</b>
<b>3.2.1.2.5 Beispieldialogs .....</b>	<b>166</b>

3.2.1.2.6 Transfer der visuellen Items zu Charaktereigenschaften .....	171
3.2.2 Kognitive Diagnostik: Das Wiener Testsystem .....	172
3.2.2.1 Kognitive Tests .....	174
3.2.2.2 Gütekriterien .....	178
<b>4 Ergebnisse .....</b>	<b>181</b>
<b>4.1 Persönlichkeitsunterschiede: Nicht-Sportler, erfolgreiche und weniger erfolgreiche Sportler – der „Sieger-Typ“ und das „Sieger-Gen“ .....</b>	<b>181</b>
4.1.1 Erfolgreiche und weniger erfolgreiche Sportlertypen, oder: der „Sieger-Typ“? .....	186
4.1.2 Persönlichkeitssysteme nach der PSI-Theorie und Erfolg im Sport: das „Sieger-Gen“? .....	188
4.1.2.1 Kognitive Systeme und Erfolg .....	191
4.1.2.2 Die Kombination der kognitiven Systeme: Kernpersönlichkeiten und Erfolg .....	193
4.1.2.3 Die motivationalen Systeme und Erfolg .....	194
4.1.2.4 Die Kombination der motivationalen Systeme (Motivationale Welten) und Erfolg .....	194
4.1.2.5 Die 16 Persönlichkeitstypen und Erfolg .....	196
4.2 Kognitive Leistungen und Persönlichkeit .....	200
4.2.1 Persönlichkeitsbedingte Unterschiede in kognitiven Leistungen .....	200
4.2.2 Zusammenhänge von kognitiven Leistungen und Erfolg .....	205
4.3 Persönlichkeitsunterschiede in der Verletzungshäufigkeit .....	205
<b>5 Diskussion .....</b>	<b>207</b>
5.1 Persönlichkeit und Erfolg .....	207
5.2 Persönlichkeit und kognitive Leistungen .....	213
5.3 Persönlichkeit und Verletzungshäufigkeit .....	215
5.4 Limitationen .....	216
<b>6 Ableitungen für die individuelle Gestaltung von Trainingsprozessen .....</b>	<b>219</b>
<b>6.1 Methodisch-didaktische Synthese .....</b>	<b>219</b>
6.1.1 Explizit versus implizit und deduktiv versus induktiv: Eine Frage der Persönlichkeit? .....	226
6.1.2 Differentielles Lernen versus kontrastierendes Lernen im spielerisch-induktiven Ansatz .....	231
6.1.3 Externe versus interne Rückmeldungen .....	234
6.1.4 Sofortinformationsvideos .....	236
6.1.5 Transfer .....	237
<b>6.2 Persönlichkeitsspezifische Interventionen .....</b>	<b>239</b>
6.2.1 Umgang mit Angst und Stress – Stressminderung .....	246
6.2.2 Einstellung zu Leistung und Erfolg .....	247
6.2.3 Vorstellungstraining .....	248
6.2.4 Aufmerksamkeitstraining – Konzentrationstraining – Fokussierungstraining .....	253
6.2.6 Neurotraining: Steigerung der Komplexitätsanforderungen .....	256
<b>7 Fazit .....</b>	<b>259</b>
<b>8 Literatur .....</b>	<b>265</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>VI</b>