

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einführung</b> .....	1
1.1	Die Anfänge der Sportpsychologie.....	4
1.2	Der Gegenstandsbereich der Sportpsychologie.....	8
1.3	Ein grundlegendes Prozess- und Strukturschema des psychischen Systems.....	11
1.4	Die verschiedenen Teildisziplinen und Perspektiven der Psychologie.....	16
1.5	Zusammenfassung.....	18
	Literatur.....	19

## I Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: *I. Innere Prozesse*

2	<b>Kognition</b> .....	25
2.1	<b>Theoretische Ansätze</b> .....	26
2.1.1	Grundlagen der Kognitionspsychologie.....	26
2.1.2	Wahrnehmung.....	28
2.1.3	Aufmerksamkeit.....	38
2.2	<b>Empirische Befunde</b> .....	47
2.2.1	Kognitive Leistungen in Abhängigkeit von sportlicher Expertise.....	47
2.2.2	Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf kognitive Prozesse.....	51
2.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	55
	Literatur.....	57
3	<b>Emotion</b> .....	61
3.1	<b>Klassifikation von Emotionen</b> .....	63
3.1.1	Erlebensaspekt.....	64
3.1.2	Physiologischer Aspekt.....	64
3.1.3	Verhaltensaspekt.....	65
3.2	<b>Emotionstheorien</b> .....	66
3.2.1	Die Emotionstheorie von James.....	67
3.2.2	Die Emotionstheorie von Schachter.....	69
3.2.3	Die Emotionstheorie von Lazarus.....	69
3.3	<b>Theorien zum Zusammenhang von Emotionen und sportlicher Leistung</b> .....	74
3.3.1	Mental-Health-Modell: Das Eisbergprofil.....	74
3.3.2	Modell der Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF).....	76
3.4	<b>Angst</b> .....	76
3.4.1	Theorien zum Zusammenhang von Angst und sportlicher Leistung.....	80
3.4.2	Empirische Befunde zum Zusammenhang von Angst und sportlicher Leistung.....	82
3.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	82
	Literatur.....	83
4	<b>Motivation</b> .....	87
4.1	<b>Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz</b> .....	90
4.2	<b>Motive im Sport</b> .....	93

4.2.1	Extrinsische und intrinsische Motive .....	94
4.2.2	Implizite und explizite Motive .....	100
4.2.3	Das Leistungsmotiv .....	103
4.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	109
	Literatur .....	110
5	<b>Volition</b> .....	113
5.1	<b>Das Rubikon-Modell</b> .....	115
5.2	<b>Die Theorie der Handlungskontrolle</b> .....	117
5.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	124
	Literatur .....	125

## II Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: *II. Personale Dispositionen*

6	<b>Persönlichkeit</b> .....	131
6.1	<b>Begriffsbestimmung</b> .....	132
6.2	<b>Theoretische Ansätze</b> .....	133
6.2.1	Vorwissenschaftliche Vorstellungen und Typenlehre .....	134
6.2.2	Eigenschaftstheorien .....	134
6.3	<b>Annahmen über den Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit</b> .....	138
6.4	<b>Empirische Befunde</b> .....	139
6.4.1	Eigenschaftstheorien .....	139
6.4.2	Neuere Ansätze .....	142
6.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	145
	Literatur .....	146
7	<b>Selbst</b> .....	149
7.1	<b>Das Selbst als Wissenssystem</b> .....	151
7.2	<b>Theoretische Ansätze</b> .....	154
7.2.1	Struktur und Inhalt des Selbst .....	154
7.2.2	Wirkung sportlicher Aktivität auf das Selbst .....	158
7.2.3	Wirkung des Selbst auf die sportliche Aktivität .....	159
7.3	<b>Empirische Befunde</b> .....	162
7.4	<b>Zusammenfassung</b> .....	164
	Literatur .....	165

## III Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: *III. Situative Einflüsse*

8	<b>Gruppe</b> .....	169
8.1	<b>Modelle zur Entstehung und Entwicklung von Gruppen</b> .....	170
8.1.1	Lineare Stufenmodelle .....	171
8.1.2	Life-Cycle-Modelle .....	172
8.1.3	Pendelmodelle .....	173

8.2	<b>Empirische Befunde: Effekte auf die Gruppenproduktivität.....</b>	173
8.2.1	Gruppengröße.....	175
8.2.2	Gruppenzusammensetzung .....	176
8.2.3	Kohäsion.....	178
8.3	<b>Zusammenfassung .....</b>	180
	Literatur.....	181
9	<b>Führung .....</b>	183
9.1	<b>Führungstheorien und -modelle.....</b>	185
9.1.1	Eigenschaftsorientierter Ansatz: „Zur Führungsperson geboren!“ .....	185
9.1.2	Verhaltensorientierter Ansatz: „Zur Führungsperson gemacht!“ .....	186
9.1.3	Situationsorientierter Ansatz: „Es kommt drauf an!“ .....	187
9.1.4	Mediationsmodell der Führung.....	188
9.1.5	Multidimensionales Modell der Führung im Sport.....	191
9.2	<b>Empirische Befunde zu den Effekten von Führung .....</b>	193
9.2.1	Leistung .....	193
9.2.2	Zufriedenheit .....	193
9.2.3	Motivation .....	193
9.2.4	Einstellungen und Selbstwahrnehmung.....	194
9.2.5	Kohäsion.....	194
9.3	<b>Zusammenfassung .....</b>	196
	Literatur.....	196
10	<b>Zuschauende.....</b>	201
10.1	<b>Erklärungsansätze zum Einfluss von Zuschauenden .....</b>	202
10.1.1	Aktivierungstheoretische Erklärungsansätze .....	203
10.1.2	Aufmerksamkeitstheoretische Erklärungsansätze.....	204
10.1.3	Choking under pressure .....	205
10.2	<b>Empirische Befunde zum Einfluss von Zuschauenden .....</b>	205
10.2.1	Die bloße Anwesenheit von Zuschauern .....	206
10.2.2	Der Heimvorteil: Der Einfluss von Zuschauermerkmalen .....	207
10.3	<b>Zusammenfassung .....</b>	208
	Literatur .....	209
11	<b>Soziale Kognitionen .....</b>	211
11.1	<b>Soziale Informationsverarbeitung .....</b>	213
11.2	<b>Urteilen und Entscheiden.....</b>	215
11.2.1	Urteilsheuristiken .....	215
11.2.2	Simulationsheuristiken: Kontrafaktische Gedanken .....	216
11.2.3	Urteilsheuristiken in der sportpsychologischen Forschung.....	217
11.3	<b>Attributionen .....</b>	219
11.3.1	Theoretische Ansätze.....	219
11.3.2	Sportspezifische Ausweitung .....	222
11.3.3	Effekte von Attributionen.....	223
11.3.4	Fehler und Verzerrungen im Attributionsprozess .....	225
11.4	<b>Zusammenfassung .....</b>	226
	Literatur .....	227

## IV Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: IV. Personale Veränderungen

12	<b>Entwicklung</b> .....	231
12.1	Der Entwicklungsbegriff.....	232
12.2	Klassifikation von Veränderungen.....	234
12.3	Einflussfaktoren auf die menschliche Entwicklung.....	235
12.4	Theoretische Ansätze.....	236
12.4.1	Die kognitive Entwicklung im Kindesalter nach Piaget.....	238
12.4.2	Entwicklungspsychologie der Lebensspanne.....	240
12.5	<b>Ausgewählte Aspekte</b> .....	242
12.5.1	Entwicklung der Leistungsmotivation.....	242
12.5.2	Entwicklung sportlicher Höchstleistung.....	244
12.6	<b>Zusammenfassung</b> .....	247
	Literatur.....	249
13	<b>Lernen</b> .....	251
13.1	<b>Grundlagen der Lernpsychologie</b> .....	252
13.2	<b>Lerntheorien</b> .....	254
13.2.1	Klassische Konditionierung.....	254
13.2.2	Operante Konditionierung.....	257
13.2.3	Lernen am Modell.....	260
13.2.4	Begriffsbildung und Wissenserwerb.....	262
13.2.5	Handeln und Problemlösen.....	262
13.3	<b>Einflussfaktoren</b> .....	263
13.3.1	Externaler Faktor Lernsituation: Transfereffekte.....	264
13.3.2	Internaler Faktor Lernender: Lernmotivation.....	264
13.4	<b>Zusammenfassung</b> .....	265
	Literatur.....	266

## V Sportpsychologie in der Anwendung

14	<b>Anwendungsfelder</b> .....	271
14.1	Leistungssport.....	273
14.2	Schulsport.....	274
14.3	Breiten-, Betriebs- und Freizeitsport.....	275
14.4	Gesundheitssport.....	275
14.5	Rehabilitations-/Behindertensport.....	276
14.6	Prozess sportpsychologischer Betreuung.....	277
14.7	<b>Zusammenfassung</b> .....	277
	Literatur.....	278
15	<b>Sportpsychologische Diagnostik</b> .....	279
15.1	Strategien der Diagnostik.....	282
15.2	Prozess der Diagnostik.....	284
15.3	Methoden der Diagnostik.....	285

15.3.1	Exploratives Gespräch .....	285
15.3.2	Verhaltensbeobachtung.....	286
15.3.3	Sportpsychologische Tests .....	286
15.4	<b>Messinstrumente</b> .....	290
15.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	293
	Literatur .....	293
16	<b>Sportpsychologische Interventionen</b> .....	295
16.1	<b>Fertigkeitstraining</b> .....	299
16.1.1	Psychomotorisches Training .....	299
16.1.2	Kognitives Funktionstraining.....	301
16.2	<b>Selbstkontrolltraining</b> .....	302
16.2.1	Motivationstraining.....	303
16.2.2	Psychoregulationstraining.....	305
16.3	<b>Krisenintervention</b> .....	306
16.4	<b>Empirische Befunde</b> .....	311
16.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	314
	Literatur .....	315
	<b>Serviceteil</b> .....	
	Glossar .....	320
	Stichwortverzeichnis .....	325