

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	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>I. Innere Prozesse</i>	
2	Kognition	25
2.1	Theoretische Ansätze	26
2.1.1	Grundlagen der Kognitionspsychologie	26
2.1.2	Wahrnehmung	28
2.1.3	Aufmerksamkeit	38
2.2	Empirische Befunde	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	Zusammenfassung	55
	Literatur	57
3	Emotion	61
3.1	Klassifikation von Emotionen	63
3.1.1	Erlebensaspekt	64
3.1.2	Physiologischer Aspekt	64
3.1.3	Verhaltensaspekt	65
3.2	Emotionstheorien	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	Theorien zum Zusammenhang von Emotionen und sportlicher Leistung	74
3.3.1	Mental-Health-Modell: Das Eisbergprofil	74
3.3.2	Modell der Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF)	76
3.4	Angst	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	Zusammenfassung	82
	Literatur	83
4	Motivation	87
4.1	Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz	90
4.2	Motive im Sport	93

X Inhaltsverzeichnis

4.2.1	Extrinsische und intrinsische Motive	94
4.2.2	Implizite und explizite Motive	100
4.2.3	Das Leistungsmotiv	103
4.3	Zusammenfassung	109
	Literatur.....	110

5	Volition	113
5.1	Das Rubikon-Modell	115
5.2	Die Theorie der Handlungskontrolle	117
5.3	Zusammenfassung	124
	Literatur.....	125

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

6	Persönlichkeit	131
6.1	Begriffsbestimmung	132
6.2	Theoretische Ansätze	133
6.2.1	Vorwissenschaftliche Vorstellungen und Typenlehre	134
6.2.2	Eigenschaftstheorien	134
6.3	Annahmen über den Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit	138
6.4	Empirische Befunde	139
6.4.1	Eigenschaftstheorien	139
6.4.2	Neuere Ansätze.....	142
6.5	Zusammenfassung	145
	Literatur.....	146

7	Selbst	149
7.1	Das Selbst als Wissenssystem	151
7.2	Theoretische Ansätze	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	Empirische Befunde	162
7.4	Zusammenfassung	164
	Literatur.....	165

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

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

Inhaltsverzeichnis

8.2	Empirische Befunde: Effekte auf die Gruppenproduktivität.....	173
8.2.1	Gruppengröße.....	175
8.2.2	Gruppenzusammensetzung	176
8.2.3	Kohäsion.....	178
8.3	Zusammenfassung	180
	Literatur.....	181
9	Führung	183
9.1	Führingstheorien und -modelle.....	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	Empirische Befunde zu den Effekten von Führung	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	Zusammenfassung	196
	Literatur.....	196
10	Zuschauende	201
10.1	Erklärungsansätze zum Einfluss von Zuschauenden.....	202
10.1.1	Aktivationstheoretische Erklärungsansätze	203
10.1.2	Aufmerksamkeitstheoretische Erklärungsansätze	204
10.1.3	Choking under pressure	205
10.2	Empirische Befunde zum Einfluss von Zuschauenden.....	205
10.2.1	Die bloße Anwesenheit von Zuschauern	206
10.2.2	Der Heimvorteil: Der Einfluss von Zuschauermerkmalen	207
10.3	Zusammenfassung	208
	Literatur	209
11	Soziale Kognitionen	211
11.1	Soziale Informationsverarbeitung	213
11.2	Urteilen und Entscheiden	215
11.2.1	Urteilsheuristiken	215
11.2.2	Simulationsheuristiken: Kontrafaktische Gedanken	216
11.2.3	Urteilsheuristiken in der sportpsychologischen Forschung.....	217
11.3	Attributionen	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	Zusammenfassung	226
	Literatur	227

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

12	Entwicklung	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	Ausgewählte Aspekte	242
12.5.1	Entwicklung der Leistungsmotivation	242
12.5.2	Entwicklung sportlicher Höchstleistung	244
12.6	Zusammenfassung	247
	Literatur	249
13	Lernen	251
13.1	Grundlagen der Lernpsychologie	252
13.2	Lerntheorien	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	Einflussfaktoren	263
13.3.1	Externaler Faktor Lernsituation: Transfereffekte	264
13.3.2	Internaler Faktor Lernender: Lernmotivation	264
13.4	Zusammenfassung	265
	Literatur	266

V Sportpsychologie in der Anwendung

14	Anwendungsfelder	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	Zusammenfassung	277
	Literatur	278
15	Sportpsychologische Diagnostik	279
15.1	Strategien der Diagnostik	282
15.2	Prozess der Diagnostik	284
15.3	Methoden der Diagnostik	285

Inhaltsverzeichnis

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