

Sigurd Baumann

Psychologie im Sport

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung.....	11
2.	Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung.....	13
2.1	Sport und Identitätsentwicklung.....	14
2.2	Gesamtidentität und sportliche Identität.....	15
2.2.1	Soziale Identität.....	16
2.2.2	Persönliche Identität.....	17
2.3	Störungen der Identität.....	17
2.3.1	Anpassung und Entfremdung.....	18
2.3.2	Egozentrik und Isolation.....	20
2.4	Kinder im Sport.....	21
2.5	Sport in der Pubertät.....	23
2.6	Zusammenfassung.....	26
3.	Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport.....	28
3.1	Anamnese - Lebenslaufanalyse.....	29
3.2	Sportbezogene Persönlichkeitsanalyse.....	31
3.3	Das Gespräch.....	32
3.4	Das Erkundungsgespräch - Exploration.....	32
3.5	Selbstbeobachtung.....	34
3.5.1	Freie Selbstbeobachtung.....	35
3.5.2	Systematische Selbstbeobachtung.....	36
3.5.3	Allgemeine Satzergänzungsverfahren.....	36
3.5.4	Problemzentrierte Satzergänzungen.....	37
3.5.5	Allgemeine Assoziationsanalyse.....	38
3.5.6	Problemorientierte Assoziationsanalyse.....	38
3.6	Beobachtung.....	41
3.7	Beobachtungsarten.....	41
3.7.1	Offene und verdeckte Beobachtung.....	42
3.7.2	Teilnehmende und nichtteilnehmende Beobachtung.....	43
3.7.3	Kurzzeit- und Langzeitbeobachtung.....	43
3.7.4	Systematische Beobachtung.....	44
3.8	Experiment.....	46
3.9	Fragebogen.....	49
3.9.1	Polaritätsprofil.....	53
3.10	Test.....	55
3.10.1	Der Belastungssymptomtest (BST).....	57

4.	Psychologisches Training.....	63
4.1	Psyche - Körper - Bewegung.....	63
4.2	Motivation - Emotion - Kognition.....	64
4.3	Vom mentalen Training zur Psychoregulation.....	65
5.	Mentales Training.....	68
5.1	Ziele des mentalen Trainings.....	69
5.2	Inhalte des mentalen Trainings.....	70
5.2.1	Bewegungsvorstellung.....	72
5.2.2	Trainingswirkung der Bewegungsvorstellung.....	73
5.3	Methoden mentalen Trainings.....	74
5.3.1	Observatives Training.....	74
5.3.2	Verdecktes Wahrnehmungstraining.....	76
5.3.3	Verbales Training.....	77
5.3.3.1	Mitsprechen.....	79
5.3.3.2	Selbstbefehle.....	79
5.3.4	Ideomotorisches Training.....	80
5.3.4.1	Voraussetzungen des ideomotorischen Trainings.....	81
5.3.4.2	Ideomotorisches Training und Erleben.....	81
5.3.4.3	Auswahl der Übungen bzw. der Übungsteile.....	82
5.3.4.4	Anweisung zum ideomotorischen Training.....	83
5.3.4.5	Beginn des ideomotorischen Trainings.....	83
5.3.4.6	Zeitpunkt des mentalen Trainings.....	83
5.3.4.7	Mentales Training vor der Ausführung.....	84
5.3.4.8	Mentales Training während der Ausführung.....	86
5.3.4.8.1	Identifikation mit dem idealen Vorbild.....	86
5.3.4.8.2	Visualisieren von Symbolen.....	87
5.3.4.8.3	Mentales Training nach der Ausführung.....	88
5.3.4.8.4	Visualisieren offener oder unvorhergesehener Ereignisse.....	89
6.	Psychoregulation.....	91
6.1	Anwendungsvoraussetzungen - Diagnose.....	91
6.2	Ziele der Psychoregulation - Überblick.....	92
6.2.1	Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten.....	92
6.2.2	Emotionale Regulation.....	93
6.2.3	Intellektuelle Regulation.....	94
6.2.4	Energieregulation.....	94
6.2.5	Antriebsregulation.....	95
6.3	Probleminhalte und Methoden der Psychoregulation.....	96
7.	Entspannungstraining.....	99
7.1	Psychische Spannung.....	99
7.2	Entspannung.....	100
7.3	Vom Nutzen der Entspannung.....	100

7.4	Zeitpunkt der Entspannung	102
7.5	Entspannungsmethoden.....	103
7.5.1	Atmung.....	104
7.5.2	Biofeedbackverfahren.....	106
7.5.3	Elektrodermale Aktivität (EDA).....	108
7.5.4	Progressive Muskelentspannung.....	109
7.5.5	Das Psychohygiene-Training (PT).....	114
7.5.6	Aktiv-Therapie (ATP).....	119
8.	Visualisieren.....	121
8.1	Inhalte und Methoden des Visualisierens.....	124
8.2	Konstruktion eines Visualisierungsprogramms.....	127
8.3	Visualisieren von Metaphern.....	129
9.	Motivierende Maßnahmen - Motivationstraining.....	130
9.1	Freude - Vergnügen - Zufriedenheit	130
9.2	Motivationsarten.....	132
9.2.1	Subjektiver Anreizwert.....	133
9.2.2	Aktuelle Primärbedürfnisse und-motive.....	134
9.2.2.1	Methodische Konsequenzen.....	136
9.2.3	Grundbedürfnisse.....	137
9.3	Techniken der Motivierung.....	145
9.3.1	Verknüpfungstechniken.....	145
9.3.2	Sprachliche Motivierung.....	149
9.3.3	Wahrnehmungsgebundene Motivierung.....	150
9.3.4	Konflikte erzeugen - Neugier wecken.....	150
9.3.5	Anwendung von bereits Gelerntem.....	151
9.3.6	Verringerung konkurrierender Motivationssysteme.....	152
9.3.7	Einplanung sozialer Bedürfnisse.....	152
9.3.8	Vermeidung unangenehmer Konsequenzen und sozialer Diffamierung.....	153
9.4	Zielsetzung.....	155
9.4.1	Traumziele.....	155
9.5	Konkrete Ziele.....	156
9.5.1	Bedingungen konkreter Zielsetzungen.....	156
9.5.2	Gefahren der Zielsetzung.....	160
9.5.2.1	Blockierung.....	161
9.5.2.2	Erwartungsdruck.....	161
9.5.2.3	Abhängigkeit.....	162
9.5.2.4	Ignoranz.....	163
9.6	Nahziel und Fernziel.....	164
9.6.1	Schriftliche Aufzeichnung.....	164
9.6.2	Ordnen der Ziele.....	164
9.6.3	Nahziele.....	164

9.6.4	Mittelfristige Ziele.....	166
9.6.5	Fernziele.....	167
9.7	Selbstsuggestion.....	168
9.7.1	Selbstbestätigung - Affirmationen.....	169
9.7.2	Positive Selbstanweisung.....	174
9.7.3	Selbstüberzeugung.....	175
9.8	Einstellungen.....	176
9.8.1	Einstellungsdimensionen.....	177
9.8.2	Funktionen der Einstellung.....	181
9.8.3	Stabilisierung und Änderung der Einstellung.....	183
9.8.3.1	Informationen.....	184
9.8.3.2	Denken und Affirmationen.....	186
9.8.3.3	Symboltraining.....	187
9.8.3.4	Rollentausch mit dem Gegner.....	189
9.8.3.5	Die „Verwandlung“ des Gegners.....	189
10.	Psychische Steuerungsfähigkeiten.....	191
10.1	Psychische Steuerungsfähigkeiten im Sport.....	192
10.2	Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.....	197
10.2.1	Bedingungen der Konzentrationsfähigkeit.....	199
10.2.2	Dimensionen der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.....	201
10.2.2.1	Aufmerksamkeitsstreuung - Aufmerksamkeitsverengung.....	202
10.2.2.2	Innenkonzentration - Außenkonzentration.....	203
10.2.2.3	Köner und Anfänger - Anteil des Bewußtseins.....	204
10.2.2.4	Zentrieren.....	208
10.2.2.5	Kurzzeitkonzentration - Konzentrationsausdauer.....	211
10.2.2.6	Konzentrationsstörungen.....	213
10.2.2.7	Kontrolle der Aufmerksamkeit - Konzentrationstraining.....	214
11.	Emotionalität im Sport.....	223
11.1	Emotionen und Gefühle.....	223
11.2	Entstehung der Gefühle.....	227
11.2.1	Regulation durch das Körperbefinden.....	228
11.2.2	Gedächtnis und Emotionalität.....	230
11.2.3	Gefühlssteuerung durch Wahrnehmen.....	231
11.2.4	Gefühle durch Vorstellen.....	233
11.2.5	Denken und Gefühle.....	234
11.3	Angst - Nervosität - Streß.....	237
11.3.1	Angst im Sport.....	237
11.3.1.1	Gegenstand der Angst.....	238
11.3.1.2	Angeborene und erworbene Ängste.....	238
11.3.1.2.1	Primäre Angstauslöser.....	239
11.3.1.3	Angepaßte und unangepaßte Angst.....	243

11.3.1.4	Erwartungsängste.....	244
11.3.1.5	Soziale Ängste - Angstkonflikte.....	245
11.3.1.6	Symptome der Angst.....	247
11.3.2	Streß.....	249
11.3.2.1	Streßelemente.....	251
11.3.2.2	Streßformeln und Streßbewältigung.....	254
11.3.3	Angstabbau und Streßbewältigung.....	258
11.3.3.1	Methodische Maßnahmen.....	259
11.3.3.2	Pädagogisch-psychologische Maßnahmen.....	260
11.3.3.3	Umweltveränderung.....	264
11.3.3.4	Somatische Verfahren.....	266
11.3.3.5	Kognitive Verfahren der Streßbewältigung.....	268
11.3.3.5.1	Positives Denken.....	268
11.3.3.5.2	Negative und positive Selbstgespräche.....	269
11.3.3.5.3	Gedankenstop.....	271
11.3.3.5.4	Rationales Denken.....	272
11.3.3.6	Streßbewältigungskatalog.....	272
11.3.4	Psychische Barrieren.....	273
11.3.4.1	Psychisches Trauma.....	274
11.3.5	Psychischer Protest.....	275
11.3.5.1	Psychische Sperren.....	276
11.3.5.2	Entwicklungsbedingte Sperren.....	277
11.3.5.3	Mentale Sperren.....	278
11.3.5.4	Emotionale Sperren.....	279
11.3.5.5	Innere Widerstände.....	280
12.	Psychische Energie.....	282
12.1	Richtung der Energie.....	283
12.1.1	Energievergeudung.....	284
12.1.2	Positives und negatives Energieniveau.....	286
12.1.3	Optimales Energieniveau.....	288
12.1.4	Quellen psychischer Energie.....	291
13.	Irrationalität im Sport.....	295
13.1	Aberglaube.....	295
13.2	Magie.....	296
13.2.1	Magisches Denken.....	296
13.3	Rituale.....	297
13.4	Maskottchen.....	298
13.5	Funktionen magischer Praktiken.....	298
13.6	Pädagogische Aspekte irrationalen Verhaltens.....	300

14.	Mannschaftspsychologische Grundlagen.....	302
14.1	Kennzeichen einer Sportmannschaft.....	302
14.1.1	Die Mannschaft als soziale Einheit.....	302
14.1.2	Mannschaftziel.....	304
14.1.3	Interaktion.....	305
14.1.4	Mannschaftstypen.....	306
14.1.5	Rollen und Positionen.....	307
14.1.5.1	Rollenerwartung.....	308
14.1.5.2	Rolle und Persönlichkeit des Sportlers.....	308
14.1.5.3	Rolle und Selbstkonzept.....	310
14.1.5.4	Rollenverständnis.....	311
14.1.6	Normen.....	312
14.1.7	Mannschaftsbildung und -zusammenhält.....	313
14.1.7.1	Aspekte der Mannschaftsbildung.....	314
14.1.7.2	Mannschaft und Trainerverhalten.....	318
14.1.7.2.1	Konstruktive Kritik.....	318
14.1.7.2.2	Auswahl und Abstimmung der Information.....	320
14.1.8	Der Athlet und die Mannschaftsharmonie.....	321
	Literaturverzeichnis.....	323