

Frank Hänsel

Sören D. Baumgärtner

Julia M. Kornmann

Fabienne Ennigkeit

Sportpsychologie

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.	10
1.4	Die verschiedenen Teildisziplinen und Perspektiven der Psychologie	16
1.5	Zusammenfassung	17
	Literatur	18
I	A Strukturen und Prozesse des psychischen Systems:	
	<i>I. Innere Prozesse</i>	
2	Kognition	23
2.1	Theoretische Ansätze	24
2.1.1	Grundlagen der Kognitionspsychologie	24
2.1.2	Wahrnehmung	26
2.1.3	Aufmerksamkeit	33
2.2	Empirische Befunde	41
2.2.1	Kognitive Leistungen in Abhängigkeit von sportlicher Expertise	42
2.2.2	Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf kognitive Prozesse	45
2.3	Zusammenfassung	48
	Literatur	50
3	Emotion	53
3.1	Klassifikation von Emotionen	55
3.1.1	Erlebensaspekt	55
3.1.2	Physiologischer Aspekt	56
3.1.3	Verhaltensaspekt	57
3.2	Emotionstheorien	57
3.2.1	Die Emotionstheorie von James	58
3.2.2	Die Emotionstheorie von Schachter	59
3.2.3	Die Emotionstheorie von Lazarus	60
3.3	Theorien zum Zusammenhang von Emotionen und sportlicher Leistung	64
3.3.1	Mental-Health-Modell: Das Eisbergprofil	65
3.3.2	Modell der Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF)	65
3.4	Angst	67
3.4.1	Theorien zum Zusammenhang von Angst und sportlicher Leistung	70
3.4.2	Empirische Befunde zum Zusammenhang von Angst und sportlicher Leistung	71
3.5	Zusammenfassung	72
	Literatur	72

4	Motivation	75
4.1	Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz	77
4.2	Motive im Sport	80
4.2.1	Extrinsische und intrinsische Motive	81
4.2.2	Implizite und explizite Motive	82
4.2.3	Das Leistungsmotiv	87
4.3	Zusammenfassung	93
	Literatur	95
5	Volition	97
5.1	Das Rubikon-Modell	99
5.2	Die Theorie der Handlungskontrolle	101
5.3	Zusammenfassung	106
	Literatur	107

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

6	Persönlichkeit	111
6.1	Begriffsbestimmung	112
6.2	Theoretische Ansätze	113
6.2.1	Vorwissenschaftliche Vorstellungen und Typenlehre	113
6.2.2	Eigenschaftstheorien	114
6.3	Annahmen über den Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit	117
6.4	Empirische Befunde	118
6.4.1	Eigenschaftstheorien	118
6.4.2	Neuere Ansätze	120
6.5	Zusammenfassung	123
	Literatur	124
7	Selbst	127
7.1	Das Selbst als Wissenssystem	129
7.2	Theoretische Ansätze	132
7.2.1	Struktur und Inhalt des Selbst	132
7.2.2	Wirkung sportlicher Aktivität auf das Selbst	135
7.2.3	Wirkung des Selbst auf die sportliche Aktivität	137
7.3	Empirische Befunde	140
7.4	Zusammenfassung	141
	Literatur	142

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

8	Gruppe	147
8.1	Modelle zur Entstehung und Entwicklung von Gruppen	148

8.1.1	Lineare Modelle	148
8.1.2	Life-Cycle-Modelle	150
8.1.3	Pendelmodelle	150
8.2	Empirische Befunde: Effekte auf die Gruppenproduktivität	150
8.2.1	Gruppengröße	152
8.2.2	Gruppenzusammensetzung	154
8.2.3	Kohäsion	154
8.3	Zusammenfassung	157
	Literatur	157
9	Führung	159
9.1	Führungstheorien und -modelle	160
9.1.1	Eigenschaftsorientierter Ansatz: „Zur Führungsperson geboren!“	160
9.1.2	Verhaltensorientierter Ansatz: „Zur Führungsperson gemacht!“	162
9.1.3	Situationsorientierter Ansatz: „Es kommt drauf an!“	162
9.1.4	Mediationsmodell der Führung	164
9.1.5	Multidimensionales Modell des Trainerverhaltens	166
9.2	Empirische Befunde zu den Effekten von Führung	168
9.2.1	Leistung	168
9.2.2	Zufriedenheit	168
9.2.3	Motivation	168
9.2.4	Einstellungen und Selbstwahrnehmung	169
9.2.5	Kohäsion	169
9.3	Zusammenfassung	169
	Literatur	171
10	Zuschauer	175
10.1	Erklärungsansätze zum Einfluss von Zuschauern	176
10.1.1	Aktivierungstheoretische Erklärungsansätze	177
10.1.2	Aufmerksamkeitstheoretische Erklärungsansätze	178
10.1.3	Choking under pressure	178
10.2	Empirische Befunde zum Einfluss von Zuschauern	179
10.2.1	Die bloße Anwesenheit von Zuschauern	179
10.2.2	Der Heimvorteil: Der Einfluss von Zuschauermerkmalen	180
10.3	Zusammenfassung	182
	Literatur	182
11	Soziale Kognitionen	185
11.1	Soziale Informationsverarbeitung	187
11.2	Urteilen und Entscheiden	188
11.2.1	Urteilsheuristiken	188
11.2.2	Simulationsheuristiken: Kontrafaktische Gedanken	189
11.2.3	Urteilsheuristiken in der sportpsychologischen Forschung	190
11.3	Attributionen	192
11.3.1	Theoretische Ansätze	192
11.3.2	Sportspezifische Ausweitung	194
11.3.3	Effekte von Attributionen	195
11.3.4	Fehler und Verzerrungen im Attributionsprozess	195

11.4 Zusammenfassung 196
Literatur..... 198

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

12 Entwicklung 203
12.1 Der Entwicklungsbegriff 204
12.2 Klassifikation von Veränderungen..... 206
12.3 Einflussfaktoren auf die menschliche Entwicklung 207
12.4 Theoretische Ansätze 208
12.4.1 Die kognitive Entwicklung im Kindesalter nach Piaget 209
12.4.2 Entwicklungspsychologie der Lebensspanne 210
12.5 Ausgewählte Aspekte 212
12.5.1 Entwicklung der Leistungsmotivation 213
12.5.2 Entwicklung sportlicher Höchstleistung 214
12.6 Zusammenfassung 217
Literatur..... 218

13 Lernen 221
13.1 Grundlagen der Lernpsychologie..... 222
13.2 Lerntheorien 223
13.2.1 Klassische Konditionierung 224
13.2.2 Operante Konditionierung 225
13.2.3 Lernen am Modell 228
13.2.4 Begriffsbildung und Wissenserwerb 230
13.2.5 Handeln und Problemlösen 231
13.3 Einflussfaktoren..... 231
13.3.1 Externaler Faktor Lernsituation: Transfereffekte 232
13.3.2 Internaler Faktor Lernender: Lernmotivation 232
13.4 Zusammenfassung 233
Literatur..... 234

V B Sportpsychologie in der Anwendung

14 Anwendungsfelder 237
14.1 Leistungssport 238
14.2 Schulsport 239
14.3 Breiten-, Betriebs- und Freizeitsport..... 240
14.4 Gesundheitssport 241
14.5 Rehabilitations-/Behindertensport 241
14.6 Prozess sportpsychologischer Betreuung..... 242
14.7 Zusammenfassung 242
Literatur..... 243

15	Sportpsychologische Diagnostik	245
15.1	Strategien der Diagnostik	248
15.2	Prozess der Diagnostik	249
15.3	Methoden der Diagnostik	250
15.3.1	Exploratives Gespräch	250
15.3.2	Verhaltensbeobachtung	251
15.3.3	Sportpsychologische Tests	252
15.4	Messinstrumente	254
15.5	Zusammenfassung	257
	Literatur	258
16	Sportpsychologische Interventionen	261
16.1	Fertigkeitstraining	264
16.1.1	Psychomotorisches Training	264
16.1.2	Kognitives Funktionstraining	266
16.2	Selbstkontrolltraining	268
16.2.1	Motivationstraining	268
16.2.2	Psychoregulationstraining	269
16.3	Krisenintervention	271
16.4	Empirische Befunde	274
16.5	Zusammenfassung	277
	Literatur	278
	Serviceteil	281
	Glossar	282
	Stichwortverzeichnis	285