

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
<b>1 Grundlagen der Psychophysiologie im Sport .....</b>	<b>11</b>
1.1 Der Forschungsbereich der Psychophysiologie .....	11
1.2 Psychophysiologische Theorien in der Sportpsychologie.....	12
<i>Aktivierungstheorien (13) – Streßtheorien (15) – Angsttheorien (16)</i>	
1.3 Themenbereiche der Psychophysiologie im Sport .....	16
<i>Psychophysiologische Prozesse beim perzeptiv-motorischen Lernen (18)</i>	
<i>– Psychophysiologische Analyse sportlicher Leistung (20) – Psycho-</i>	
<i>physiologische Persönlichkeitsforschung (20) – Psychophysiologische</i>	
<i>Veränderungen durch sportliche Leistung (21)</i>	
1.4 Methodische und praktische Probleme der Psychophysiologie	
im Sport .....	21
1.5 Zusammenfassung .....	24
<b>2 Veränderung psychophysiologischer Parameter</b>	
<b>bei sportlicher (Dauer-)Belastung .....</b>	<b>25</b>
2.1 Elektroenzephalogramm .....	25
<i>Veränderungen des EEGs im Vorstartzustand (28) – Veränderungen</i>	
<i>des EEGs nach sportlicher Belastung (30) – Das EEG während</i>	
<i>sportlicher Belastung (34) – Rhythmische Bewegung als Ursache für</i>	
<i>die Verstärkerqualität des Dauerlaufs? (47) – Zusammenfassung (49)</i>	
2.2 Biochemische Parameter .....	50
<i>Endorphine (50) – Wachstumshormon (56) – Katecholamine (57) –</i>	
<i>Kortikosteroide (61) – Zusammenfassung (62)</i>	
2.3 Körperliche Dauerbelastung und psychische Veränderungen .....	63
<i>Psychische Prozesse während der Extrembelastung Marathonlauf</i>	
<i>(Schmerzwahrnehmung, Aufmerksamkeitsveränderungen) (63) –</i>	
<i>Ausdauertraining und psychische Gesundheit (69) – Physische An-</i>	
<i>strengung und Angst (71) – Positive Veränderungen der Persönlich-</i>	
<i>keit (74) – Negative Veränderungen der Persönlichkeit (76) – Klini-</i>	
<i>sche Anwendung von Fitnessprogrammen (77) – Zusammenfassung</i>	
<i>(80)</i>	

<b>3</b>	<b>Marathonlauf: Dokumentation psychophysiologischer Parameter in einer Feldstudie</b> .....	82
3.1	Methode .....	82
	<i>Probanden (82) – Meßinstrumente und Fragestellungen: Verbal-subjektive Ebene (83) – Verhaltensebene (85) – Physiologische Ebene (85)</i>	
3.2	Versuchsablauf .....	88
3.3	Ergebnisse und Diskussion .....	88
	<i>Elektroenzephalogramm (90) – Kreislaufparameter (102) – Endokrines Spektrum (104) – Psychologische Veränderungen (110)</i>	
3.4	Zusammenfassung .....	121
<b>4</b>	<b>Zum Wert psychophysiologischer Ansätze in der Sportpraxis</b> .	124
	<b>Literatur</b> .....	128