

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>I. Sportpsychologie – ein Überblick</b> .....	11
Jürgen R. Nitsch, Hartmut Gabler, Roland Singer	
1 Ausgangsfragen .....	11
2 Entwicklung der Sportpsychologie .....	13
2.1 Entwicklung der Sportpsychologie bis 1945 .....	15
2.2 Entwicklung der Sportpsychologie in der Bundesrepublik .....	18
2.3 Entwicklung der Sportpsychologie in der DDR .....	22
3 Systematik der Sportpsychologie .....	25
3.1 Grundverständnis von Sportpsychologie .....	25
3.2 Sportpsychologie und Psychologie .....	28
3.3 Sportpsychologie und Sportwissenschaft .....	33
3.4 Sportpsychologie und Sportpraxis .....	34
4 Gegenwärtige Situation der Sportpsychologie .....	37
4.1 Sportpsychologie als Wissenschaft .....	37
4.2 Sportpsychologie als Lehrfach .....	39
4.3 Sportpsychologie als Beruf .....	40
<b>II. Handlungstheoretische Grundlagen der Sportpsychologie</b> .....	43
Jürgen R. Nitsch	
1 Einführung in die handlungstheoretische Perspektive .....	44
1.1 Vorbemerkungen zur Funktion wissenschaftlicher Theorien .....	44
1.2 Begründungen für eine handlungstheoretische Konzeption der Psychologie .....	46
1.3 Sportpsychologie als Handlungswissenschaft .....	54
2 Grundannahmen der Handlungspsychologie .....	58
2.1 Primat der Handlung .....	58
2.2 Handeln als Systemprozeß .....	64
2.3 Handeln als intentionaler Prozeß .....	74
2.4 Handeln als situativer Prozeß .....	91
3 Die psychische Struktur der Handlung .....	103
3.1 Handlungsregulierende Systeme .....	103
3.2 Handlungsphasen .....	111
4 Prinzipien intentionaler Handlungsorganisation .....	124
4.1 Regelung von Handlungsprozessen .....	124

4.2	Zielstrukturierung .....	130
4.3	Handlungsplanung .....	134
4.4	Handlungsentscheidung .....	148
4.5	Multimodale Organisation des Handelns .....	157
5	Zusammenfassung und Ausblick .....	162
<b>III.</b>	<b>Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen</b> .....	<b>165</b>
	Hartmut Gabler	
1	Einführung .....	165
2	Wahrnehmung .....	167
2.1	Formen der Wahrnehmung und Anforderungen an die visuelle Wahrnehmung (Fremdwahrnehmung) .....	167
2.2	Analyse des Wahrnehmungsvorgangs .....	169
2.3	Gestaltpsychologische Sichtweise .....	175
3	Aufmerksamkeit und Konzentration .....	179
3.1	Zum Begriff der Aufmerksamkeit und der Konzentration .....	180
3.2	Aspekte der Aufmerksamkeit .....	182
3.3	Blickverhalten als Indikator für Aufmerksamkeitszuwendung ...	184
3.4	Die Bedeutung von Aufmerksamkeit und Konzentration für sportliche Leistungen .....	185
4	Gedächtnis, Vorstellungen, Antizipation .....	187
4.1	Gedächtnis .....	187
4.2	Vorstellungen .....	188
4.3	Antizipation .....	189
5	Denken und Intelligenz .....	190
6	Zusammenfassung .....	195
<b>IV.</b>	<b>Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen</b> .....	<b>197</b>
	Hartmut Gabler	
1	Einführung .....	197
2	Klassische theoretische Ansätze zur Erklärung motivierten Verhaltens .....	198
2.1	Biologisch-physiologische Ansätze .....	198
2.2	Ethologisch-instinkttheoretische Ansätze .....	199
2.3	Tiefenpsychologisch-triebtheoretische Ansätze .....	200
2.4	Behavioristisch-lerntheoretische Ansätze .....	201
2.5	Persönlichkeitstheoretische Ansätze .....	202
2.6	Kritische Bemerkungen .....	203
3	Kognitiv-handlungstheoretisch orientierter Ansatz .....	204
4	Das Leistungsmotiv .....	208
4.1	Bedingungen leistungsmotivierten Handelns .....	209
4.2	Prozeßmodell der Leistungsmotivation .....	210

4.3	Theoretische Grundlagen des Leistungsmotivs und ihre empirische Überprüfung .....	214
5	Ergänzende Aspekte des kognitiv-handlungstheoretisch orientierten Ansatzes .....	221
5.1	Motivation und Wille (Volition) .....	222
5.2	Emotionen und ihr Bezug zur Motivationsthematik .....	226
5.3	Intrinsisch motivierte Handlungen .....	230
5.4	Zum Sinn sportlicher Handlungen .....	233
6	Weitere Motive .....	234
6.1	Ergänzung der Leistungsmotiv-Forschung durch weitere Motive	234
6.2	Das Aggressionsmotiv .....	236
7	Zusammenfassung .....	244
<b>V.</b>	<b>Psychologische Aspekte des Lernens</b> .....	<b>247</b>
	Roland Singer, Jörn Munzert	
1	Zu Begriff und Verlauf des Lernens .....	247
2	Darstellung und Diskussion einiger Lerntheorien .....	252
2.1	Lernen durch Herstellen von Assoziationen zwischen Vorstellungen .....	252
2.2	Lernen durch Erwerb von bedingten Reaktionen .....	253
2.3	Lernen durch Erwerb einer instrumentellen Reaktion .....	256
2.4	Lernen durch Einsicht .....	260
2.5	Lernen am Modell .....	262
3	Zur Handlungsstruktur beim motorischen Lernen .....	266
3.1	Lernen von Bewegungshandlungen .....	267
3.2	Motorisches Lernen im engeren Sinne .....	270
3.3	Lernstadien beim Erwerb von Bewegungshandlungen .....	274
4	Psychomotorische Übungs- und Trainingsmethoden .....	276
4.1	Methoden mit Schwerpunkt „Vermittlung der Lernzielgröße“ ...	276
4.2	Methoden mit Schwerpunkt „Ergebnisrückmeldung“ .....	280
4.3	Mentales Training .....	284
5	Zusammenfassung .....	288
<b>VI.</b>	<b>Sport und Persönlichkeit</b> .....	<b>289</b>
	Roland Singer	
1	Begriff der Persönlichkeit .....	289
2	Verschiedene Ansätze der Persönlichkeitsforschung .....	291
3	Allgemeine Annahmen über die Beziehung zwischen Sport und Persönlichkeit .....	295
4	Zur Frage gemeinsamer Persönlichkeitsmerkmale von „SportlerInnen“ .....	297
4.1	Allgemeine Vorüberlegungen .....	297

4.2	Empirische Untersuchungen .....	299
5	Zur Frage gemeinsamer Persönlichkeitsmerkmale von verschiedenen Gruppen von Sporttreibenden .....	309
5.1	Persönlichkeitsunterschiede zwischen SportlerInnen verschiedener Sportarten und verschiedener Spielpositionen ..	309
5.2	Persönlichkeitsunterschiede zwischen SportlerInnen unterschiedlicher Leistungsfähigkeit .....	314
6	Längsschnittuntersuchungen zum Thema „Sport und Persönlichkeit“ .....	320
6.1	Untersuchungen zum Einfluß sportlicher Aktivität auf relativ globale Persönlichkeitseigenschaften .....	321
6.2	Untersuchungen zum Einfluß sportlicher Aktivität auf habituelles psychisches Befinden .....	323
6.3	„Charakter“-Entwicklung durch Sport .....	327
7	Zusammenfassung und Ausblick .....	332
<b>Literatur</b> .....		<b>337</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....		<b>377</b>
<b>Die Autoren</b> .....		<b>386</b>