

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>I. Sportpsychologie und Praxis des Sports</b> .....	13
Jürgen R. Nitsch	
1 Aufgabenstellungen .....	13
1.1 Grundverständnis .....	13
1.2 Anwendungsperspektiven .....	16
1.3 Thematische Grundakzente .....	17
2 Interventionsansätze .....	19
2.1 Begriff und Gegenstand sportpsychologischer Intervention ....	19
2.2 Interventionsziele .....	20
2.3 Interventionsstrategien .....	21
2.4 Interventionsformen .....	23
3 Rahmenbedingungen .....	24
3.1 Institutionalisierung .....	24
3.2 Qualifikationsvoraussetzungen .....	25
3.3 Berufsethische Leitlinien .....	26
4 Zusammenfassung .....	28
<b>II. Entwicklungstheoretische Konzepte und ihre Anwendung in der Sportwissenschaft</b> .....	29
Achim Conzelmann, Hartmut Gabler	
1 Entwicklungstheoretische Grundlagen .....	30
1.1 Begriffe und Gegenstandsbereich .....	30
1.2 Grundannahmen und Theorien .....	33
1.3 Entwicklungstheoretische Konzeptionen in der Sportwissenschaft .....	39
2 Sport im Kindesalter .....	43
2.1 Motorische Entwicklung und deren Bedingungsgefüge im Kindesalter .....	44
2.2 Leistungssport im Kindesalter .....	47
3 Sport im Jugendalter .....	51
3.1 Körperliche Entwicklung .....	53
3.2 Entwicklungsaufgaben .....	54
3.3 Jugendliche im Spannungsfeld verschiedener Umwelten .....	55
3.4 Identitätssuche .....	57

4	Sport in der zweiten Lebenshälfte .....	58
4.1	Alternstheorien .....	61
4.2	Begriffe: Alterssport, Seniorensport, Sport in der zweiten Lebenshälfte .....	64
4.3	Sportmotorische Entwicklung im Erwachsenenalter .....	66
4.4	Formen des Sports in der zweiten Lebenshälfte .....	68
5	Zusammenfassung .....	71
<b>III.</b>	<b>Soziale Prozesse im Sport</b> .....	<b>73</b>
	Dorothee Alfermann, Bernd Strauß	
1	Die Konstruktion der sozialen Welt .....	74
1.1	Attributionen .....	76
1.2	Kontrafakten .....	79
2	Gruppen und Mannschaften .....	80
2.1	Definitionsmerkmale .....	80
2.2	Ein heuristisches Modell zur Erforschung sozialer Prozesse in Sportgruppen .....	81
2.3	Gruppenzusammensetzung und Leistung .....	83
2.4	Gruppenkontext .....	86
2.5	Kohäsion .....	93
3	Soziale Interaktion und Kommunikation .....	95
4	Führung .....	99
5	Der Einfluß von Zuschauern auf sportliche Leistungen .....	103
6	Zusammenfassung .....	107
<b>IV.</b>	<b>Psychologische Aspekte des Schulsports</b> .....	<b>109</b>
	Jürgen R. Nitsch, Roland Singer	
1	Ausgangspunkte einer psychologischen Betrachtung des Schulsports .....	109
2	Struktur und Besonderheiten des Schulsports .....	112
2.1	Institutionelle Rahmenbedingungen des Schulsports .....	112
2.2	Besonderheiten des Sportunterrichts .....	114
3	Begründungsmuster des Schulsports .....	116
3.1	Grundpositionen in der Legitimierung des Schulsports .....	116
3.2	„Intrasportive“ versus „extrasportive“ Orientierung .....	118
4	Wert- und Handlungsorientierungen von SportlehrerInnen und SchülerInnen .....	121
4.1	Sport und Sportunterricht aus LehrerInnensicht .....	121
4.2	Sport und Sportunterricht aus SchülerInnensicht .....	128
5	Schulsport zwischen Anspruch und Wirklichkeit .....	137
5.1	Strukturelle und institutionelle Realisationsbarrieren .....	137
5.2	Handlungsrelevanz sportiver Wertorientierungen .....	140

5.3	Effekte sportlicher Betätigung .....	147
6	Zusammenfassung .....	150
<b>V.</b>	<b>Psychologie im Anwendungsfeld Leistungssport</b> .....	<b>153</b>
	Hartmut Gabler	
1	Der Psychologe in der Praxis des Leistungssports .....	153
2	Psychologische Forschung in der Praxis des Leistungssports ..	158
3	Zusammenfassung .....	161
<b>VI.</b>	<b>Training psychischer Handlungsvoraussetzungen</b>	
	<b>im Leistungssport</b> .....	<b>163</b>
	Inge Sonnenschein	
1	Einführung .....	163
2	Istwert-Bestimmungen als Traineraufgabe .....	166
2.1	Diagnostik psychischer Handlungsvoraussetzungen .....	166
2.2	Diagnostik psychischer Ursachen von Handlungsfehlern .....	167
3	Verbesserung kognitiver Komponenten	
	technisch-taktischer Fertigkeiten .....	169
3.1	Verbesserung technisch-taktischer Wissensbestände .....	171
3.2	Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit im Rahmen	
	technisch-taktischer Fertigkeiten .....	176
3.3	Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit im Rahmen	
	technisch-taktischer Fertigkeiten .....	180
4	Verbesserung der Selbstmotivierungsfähigkeit .....	183
4.1	Verbesserung motivationsbezogener Wissensbestände .....	184
4.2	Verbesserung motivationsbezogener Selbstdiagnostik .....	186
4.3	Verbesserung motivationsbezogener Selbstbeeinflussung .....	189
5	Verbesserung der Kontrollfähigkeit des eigenen Streßerlebens .	192
5.1	Verbesserung streßbezogener Wissensbestände .....	193
5.2	Verbesserung streßbezogener Selbstdiagnostik .....	194
5.3	Verbesserung der Einflußnahme auf eigenes Streßerleben .....	197
6	Zusammenfassung .....	206
<b>VII.</b>	<b>Psychologische Aspekte des Freizeitsports</b> .....	<b>207</b>
	Dieter Hackfort	
1	Einführung .....	207
2	Abgrenzung und Kennzeichnung des Tätigkeitsbereiches .....	208
2.1	Begriffs- und Gegenstandserläuterung .....	208
2.2	Phänomenbedeutung .....	209
3	Differenzierung des Tätigkeitsbereiches .....	211
3.1	Motivationale Differenzierungsaspekte .....	211

3.2	Betrieblich organisierter Freizeitsport .....	216
3.3	Freizeitsport als Erlebnis-, Risiko- und Abenteuersport .....	220
4	Aufgaben des Psychologen im Freizeitsport .....	233
5	Aufgaben der Psychologie im Freizeitsport .....	234
6	Zusammenfassung .....	235

## **VIII. Psychologische Aspekte des Gesundheitssports** .....

Peter Schwenkmezger

1	Einführung .....	237
2	Gesundheitssport zwischen Nutzen und Risiko .....	238
3	Zur Entwicklung und Definition von Gesundheitssport .....	239
3.1	Die Entwicklung wissenschaftlicher Analysen zum Gesundheitssport .....	240
3.2	Zielgruppen .....	241
3.3	Kriterien .....	242
3.4	Dosierung und Regelmäßigkeit .....	243
4	Sozial-kognitive Bedingungen gesundheitlichen Verhaltens .....	244
4.1	Motivationale Prozesse .....	244
4.2	Volitionsprozesse .....	246
4.3	Die Bindung an gesundheitssportliche Aktivität: Das Problem der Compliance .....	247
4.4	Ein Prozeßmodell der Verhaltensänderung .....	249
5	Effekte von Gesundheitssport .....	251
5.1	Körperliche Gesundheit: Indirekte und direkte Belege .....	253
5.2	Effekte auf physisches Befinden .....	254
5.3	Effekte auf psychisches Befinden .....	254
5.4	Effekte auf soziales Befinden .....	256
6	Erklärungsmodelle zur Auswirkung von Gesundheitssport .....	256
6.1	Physiologische Erklärungsmodelle .....	257
6.2	Psychologische Erklärungsmodelle .....	259
6.3	Mischmodelle .....	259
7	Zusammenfassung und Empfehlungen .....	260

## **IX. Psychologische Aspekte der Anwendung von Bewegung und Sport in der Rehabilitation** .....

Jörg Knobloch

1	Einleitung .....	263
2	Begriffsbestimmungen .....	264
2.1	Behinderung und Rehabilitation .....	264
2.2	Bewegungs- und Sporttherapie .....	268
3	Grundlagen der Anwendung von Bewegung und Sport .....	271

3.1	Psychologische Erwartungen und Ziele .....	271
3.2	Konzepte zur Erklärung psychischer und psychotherapeutischer Effekte .....	273
3.3	Körper- und bewegungsbezogene Therapieverfahren .....	279
4	Ergebnisse der Anwendung von Bewegung und Sport .....	288
4.1	Überblick .....	288
4.2	Bewegungstherapie mit Herzinfarktpatienten .....	294
4.3	Bewegungstherapie mit depressiven Patienten .....	301
5	Probleme der Forschung und Leitlinien für die Praxis .....	310
6	Zusammenfassung .....	313
<b>Literatur</b> .....		<b>315</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....		<b>367</b>
<b>Die Autoren</b> .....		<b>376</b>