

Inhalt

Einleitung	11
I. Sportpsychologie und Praxis des Sports	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
II. Entwicklungstheoretische Konzepte und ihre Anwendung in der Sportwissenschaft	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
III.	Soziale Prozesse im Sport	73
	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
IV.	Psychologische Aspekte des Schulsports	109
	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
V.	Psychologie im Anwendungsfeld Leistungssport	153
	Hartmut Gabler	
1	Der Psychologe in der Praxis des Leistungssports	153
2	Psychologische Forschung in der Praxis des Leistungssports ..	158
3	Zusammenfassung	161
VI.	Training psychischer Handlungsvoraussetzungen	
	im Leistungssport	163
	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
VII.	Psychologische Aspekte des Freizeitsports	207
	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
Literatur		315
Stichwortverzeichnis		367
Die Autoren		376