

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Kapitel: Sportpsychologie – Eine Standortsuche Von Wolfgang Schlicht

1	Einleitung .....	1
2	Zuordnung und Positionsbestimmung .....	2
	2.1 Sportverhalten .....	4
	2.2 <i>Sportpsychologie</i> oder <i>Sportpsychologie?</i> .....	6
	2.2.1 Angewandte Psychologie oder sportwissenschaftliche Disziplin? .....	7
	2.2.2 Die institutionelle Verankerung des Fachgebiets .....	10
	2.2.3 Die wissenschaftliche Systematik des Fachgebiets .....	12
	2.2.4 Konsequenzen für das Fachverständnis .....	12
	2.3 Funktionen der Sportpsychologie .....	13
	2.4 Das Verhältnis zu anderen sportwissenschaftlichen Fachgebieten .....	14
3	Forschungsprogramme der wissenschaftlichen Sportpsychologie .....	15
	3.1 Sportpsychologie als empirische Wissenschaft .....	17
4	Zur Systematik der Sportpsychologie .....	19
	4.1 Handlungsfelder des Sports .....	21
	4.2 Prozesse und Zustände .....	23
	4.3 Akteure .....	25
5	Sportpsychologie in der Anwendung .....	25
	Literatur .....	27

## 2. Kapitel: Geschichte der Sportpsychologie unter besonderer Berücksichtigung der Entwicklung in Deutschland Von Jan Peters Janssen

1	Historiografische Propädeutik .....	33
	1.1 Formen und Regeln der Darstellung .....	33
	1.2 Quellen und zeitliche Gliederung der Fachgeschichte .....	34

2	Phase der Vorläufer und Impulse durch den 1. Weltkrieg .....	35
3	Epoche zwischen den Weltkriegen und der 2. Weltkrieg .....	40
	3.1 Die europäische Entwicklung nach dem 1. Weltkrieg oder die Geburt der Sportpsychologie aus dem Geiste der Psychotechnik .....	40
	3.1.1 Sportpsychologie in der Sowjetunion .....	40
	3.1.2 Sportpsychologie im Deutschen Reich .....	41
	3.2 Paradigmen der deutschen Sportpsychologie zwischen den Weltkriegen .....	43
	3.3 Die Entwicklung der Sportpsychologie in Amerika und Großbritannien aus dem Geiste der Mental-Measurement und des motorischen Lernens .....	47
4	Die Epoche nach dem 2. Weltkrieg .....	50
	4.1 Phase der Internationalisierung und Professionalisierung von 1945 bis 1990 .....	50
	4.2 Die Entwicklung der Sportpsychologie nach 1945 im Ostblock .....	50
	4.2.1 Die Sportpsychologie in der Sowjetunion .....	50
	4.2.2 Entwicklung in der Tschechoslowakei und in Ungarn .....	52
	4.2.3 Themen und Trends der Sportpsychologie im Ostblock ab 1945 bis zum Jahre 1990 .....	54
	4.3 Nordamerikanische Geschichte der Sportpsychologie nach 1945 .....	55
	4.3.1 Die Sportpsychologie in den USA .....	56
	4.3.2 Themen der nordamerikanischen Sportpsychologie .....	60
	4.4 Die westeuropäische Entwicklung der Sportpsychologie ab 1945 .....	62
5	Die Sportpsychologie in der BRD und DDR von 1945 bis zur Wiedervereinigung .....	63
	5.1 Phase der Neuorientierung und Blockbildung in Deutschland .....	64
	5.2 Phase der Systemkonkurrenz .....	67
	5.3 Phase der kooperativen Konkurrenz .....	72
	5.4 Themen der ostdeutschen Sportpsychologie .....	77
	5.5 Themen der westdeutschen Sportpsychologie .....	77
6	Fazit: Tendenzen und Modelle der Fachentwicklung .....	79
	6.1 Bilanz zur frühen Periode der wissenschaftlichen Institutionalisierung der Sportpsychologie .....	79
	6.2 Bilanz zur Nachkriegsperiode der Sportpsychologie .....	81
	6.3 Bilanz der Sportpsychologie im Ostblock – Krise und Erneuerung .....	81
	6.4 Bilanz zur Sportpsychologie in Nordamerika – Theorie- und Methodenpluralismus .....	84
	6.5 Bilanz zur Sportpsychologie im geteilten Deutschland .....	86
7	Fünf Modelle sportpsychologischen Arbeitens .....	89
	Literatur .....	90

### 3. Kapitel: Informationsverarbeitung

Von Jörn Munzert und Markus Raab

1	Informationsverarbeitung im Sport	106
2	Zentrale versus periphere Ansätze	111
3	Struktur kognitiver Prozesse	115
3.1	Wahrnehmung und Aufmerksamkeit	115
3.2	Denken, Urteilen und Entscheiden	123
3.2.1	Statisch-deterministische Modelle: Nutzen-Modelle	124
3.2.2	Dynamisch-deterministische Modelle: Einfache Heuristiken	124
3.2.3	Dynamisch-probabilistische Modelle: Entscheidungs-Feld-Theorie	125
3.2.4	Dynamisch-emergente Modelle: Dynamischer System-Ansatz	127
3.2.5	Sozialer-Kognitions-Ansatz	127
3.3	Wissensrepräsentationen	128
3.4	Implizite und explizite Kontrolle	132
3.4.1	Zwei-Prozess-Modelle zur Aufmerksamkeit	132
3.4.2	Zwei-Prozess-Modelle zum Gedächtnis	134
3.4.3	Zwei-Prozess-Modelle zu Entscheidungen	134
4	Eine interaktionistische Sicht von Informationsverarbeitungsprozessen und Umweltstruktur	135
4.1	Aufgaben- und Situationstaxonomien im Sport	135
4.2	Ein konzeptueller Rahmen für eine interaktionistische Perspektive	136
4.2.1	Bausteine von Heuristiken	136
4.2.2	Informationsstruktur in der Umwelt	139
4.3	Beispiele einer interaktionistischen Sichtweise	142
4.3.1	Der Less-Is-More-Effekt	142
4.3.2	Vergessen	144
5	Forschungsperspektiven	145
	Literatur	146

### 4. Kapitel: Motorisches Lernen

Von Hermann Müller und Klaus Blichke

1	Einleitung	159
2	Motorisches Lernen – Grundannahmen und Definition	159
3	Lernen als Phänomen	161

3.1	Übungsbedingte Veränderungen der Leistung .....	161
3.1.1	Leistungsmaße .....	161
3.1.2	Leistungsverläufe .....	163
3.1.3	„Lernkurven“ und „Leistungskurven“ .....	165
3.1.4	Sekundäre Optimierungskriterien .....	166
3.2	Lernphasen .....	167
3.3	Übungsbedingte Veränderungen zentralnervöser Kontrollprozesse .....	170
3.3.1	Strukturelle Verlagerung im ZNS .....	170
3.3.2	Wechsel im Kontrollmodus .....	172
3.3.3	Zentralnervöse Ökonomisierung .....	175
4	Lernprozesse .....	175
4.1	Physiologische Perspektive .....	177
4.1.1	Lokale Veränderung der neuronalen Konnektivität .....	177
4.1.2	Neuronale Plastizität .....	179
4.1.3	Konsolidierung und Optimierung neuronaler Netzwerke .....	180
4.1.3.1	Konsolidierung erfordert Ruhe .....	181
4.1.3.2	Optimierung erfordert Schlaf .....	184
4.2	Kybernetische Perspektive .....	189
4.2.1	Lernen durch Verstärkung .....	190
4.2.2	Lernen durch Verarbeitung von Fehlerinformation .....	191
4.2.3	Verarbeitung von Fehlerinformation bei „nicht supervisiertem“ Lernen .....	194
4.3	Psychologische Perspektive .....	197
4.3.1	Prozeduralisierung .....	198
4.3.2	Direkte Parameterspezifikation .....	199
4.3.3	Beseitigung des zentralen Informationsverarbeitungs- Engpasses .....	200
4.3.4	Automatisierung durch modulare Kontrolle .....	203
4.3.5	Chunk-Bildung .....	206
4.3.6	Individuelle Bearbeitungsstrategien .....	209
5	Lernsituationen .....	210
	Literatur .....	215

## 5. Kapitel: Lernen und Lehren

Von Anna Chr. M. Zaunbauer und Jens Möller

1	Einleitung .....	229
2	Grundlagen des Lernens .....	230
2.1	Respondentes Lernen .....	236
2.1.1	Theoretische Annahmen respondenten Lernens .....	239
2.1.2	Praktische Anwendung klassischer Konditionierungs- prinzipien .....	240
2.2	Instrumentelles und operantes Lernen .....	241

2.3	Erwerb deklarativen Wissens	250
2.4	Erwerb von Handlungswissen – Die ACT-R-Theorie	252
2.5	Modelllernen	254
2.6	Selbstmodifikation	256
3	Die Psychologie des Lerners	257
3.1	Lernstrategien	258
3.2	Motivation: Erwartungs- und Wertkomponenten der Lernmotivation	260
3.2.1	Die Wert-Komponente der Motivation	264
3.2.2	Die Erwartungs-Komponente der Motivation	266
3.2.3	Attribution von Lernerfahrungen	268
3.2.4	Interesse	269
3.2.5	Zielorientierung	270
3.2.6	Selbstkonzept	271
3.2.7	Selbstwirksamkeit	273
4	Die Psychologie des Lehrens	274
4.1	Direkte Instruktion	275
4.2	Indirekte Instruktion	278
4.3	Leistungsbewertung und Bezugsnormorientierungen	281
5	Zusammenfassung	283
	Literatur	284

## 6. Kapitel: Sportmotorische Entwicklung

### Von Klaus Willimczik

1	Einleitung	297
1.1	Thematische Hinführung	297
1.2	Grundbegriffe der sportmotorischen Entwicklung	298
1.3	Wissenschaftlicher Gegenstand der sportmotorischen Entwicklung	299
1.4	Aufbau des Kapitels	300
2	Theorien zur (sport-)motorischen Entwicklung	300
2.1	Eine hierarchische Systematik	300
2.2	Der Problemgegenstand: ein Beispiel „(Sport-)motorische Entwicklung der Lebensspanne“	303
2.3	Implizit zu Grunde liegende Paradigmen	304
2.4	Rahmentheorien zur (sport-)motorischen Entwicklung	305
2.4.1	Reifungstheoretische Ansätze	305
2.4.2	Sozialisationstheorien	307
2.4.3	Ökologische Theorien	308
2.4.3.1	Handlungstheoretische und dialektische Ansätze	309
2.4.3.2	Die ökologisch-systemische Perspektive	310
2.5	Entwicklungstheorien zur (Sport-)Motorik im Vergleich	311

3	Sachproblemtheorien zur (sport-)motorischen Entwicklung .....	316
4	Zum Erkenntnisstand sportmotorischer Entwicklung .....	318
4.1	Methodologische Vorbemerkungen .....	318
4.2	Körperliches Wachstum und Reifung des Nervensystems .....	321
4.3	Die motorische Entwicklung vom Säuglings- bis zum Vorschulalter ...	324
4.4	Die Gewinn- und Verlustdynamik der Sportmotorik über die Lebensspanne .....	326
4.4.1	Der Verlauf der komplexen Motorik .....	327
4.4.2	Multidirektionalität .....	328
4.4.3	Der Verlauf einzelner motorischer Fähigkeiten und sportmotorischer Fertigkeiten .....	331
4.4.3.1	Ausdauer .....	332
4.4.3.2	Kraft .....	334
4.4.3.3	Koordination .....	337
4.4.3.4	Schnelligkeit .....	339
4.4.3.5	Beweglichkeit .....	341
4.4.3.6	Sportmotorische Fertigkeiten .....	342
4.5	Plastizität .....	343
4.5.1	Plastizität sportmotorischer Fertigkeiten .....	344
4.5.2	Plastizität motorischer Fähigkeiten .....	345
4.5.2.1	Ausdauer .....	346
4.5.2.2	Kraft .....	347
4.5.2.3	Koordination .....	349
4.5.2.4	Schnelligkeit .....	350
4.5.2.5	Beweglichkeit .....	351
4.5.3	Sportliche Höchstleistungen .....	352
4.6	Kontextualismus .....	354
	Literatur .....	360

## 7. Kapitel: Differentielle Sportpsychologie – Sport und Persönlichkeit

Von Achim Conzelmann

1	Der Gegenstand „Sport und Persönlichkeit“ .....	376
1.1	Persönlichkeitsbegriff und Persönlichkeitspsychologie .....	376
1.2	Zum Begriff „Sport“ .....	379
1.3	Zum Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit .....	380
2	Historischer Abriss .....	382
2.1	Vor-empirische Phase .....	383
2.2	Phase empirischer Einzeluntersuchungen .....	384
2.3	Phase methodologisch orientierter Sekundäranalysen .....	386

2.4 Phase des relativen Stillstands	388
2.5 Phase der allmählichen Neuorientierung	389
3 Aktueller Stand und Perspektiven	391
3.1 Strukturierung des Gegenstands	392
3.2 Theoretische Ansätze	394
3.3 Methodische Ansätze	400
4 Persönlichkeit und sportliche Höchstleistung	401
4.1 Traits als Prädiktoren für die sportliche Leistung	402
4.2 States als Prädiktoren für die sportliche Leistung	405
4.2.1 Mental Health-Modell	406
4.2.2 IZOF-Modell	410
4.3 Kognitive Ansätze	413
4.4 Perspektiven	415
5 Sport als Sozialisationsfaktor für die Persönlichkeitsentwicklung	416
5.1 Sport und Persönlichkeitsentwicklung – ein entwicklungs- theoretisches Problem	417
5.2 Der Gegenstand „Sport und Persönlichkeitsentwicklung“ aus der Sicht des dynamischen Interaktionismus	418
5.3 Methodische Konsequenzen	422
5.4 Aktuelle Studien	425
Literatur	427

## 8. Kapitel: Sozialisation, moralische Entwicklung und Selbstkonzept

Von Maike Tietjens und Andreas Hoffmann

1 Einleitung	441
2 Sozialisation: Sozialisationsbegriff, -prozess, -agenten und -stufen	442
3 Sozialisation in den Sport	449
3.1 Zum Einfluss schicht- oder lebensweltspezifischer Determinanten	454
3.2 Zum Einfluss des Geschlechts	456
3.3 Zum Einfluss des Alters	459
3.3.1 Kindheit	460
3.3.2 Jugendphase und frühes Erwachsenenalter	461
3.3.3 Erwachsenenalter	463
3.4 Sozialisationsagenten	464
3.4.1 Familiäre Sozialisation	465
3.4.2 Peer Sozialisation	467

4	Sozialisation im Sport, Sozialisation durch Sport	468
4.1	Sportliche Aktivität und moralische Entwicklung	471
4.1.1	Stufenmodelle der moralischen Entwicklung	472
4.1.2	Werteforschung	476
4.1.3	Zukünftige Forschung zu Sport und Moralentwicklung	479
4.2	Sportliche Aktivität und Selbst- und Körperkonzepte	480
4.2.1	Körperkonzept und sportliche Aktivität	482
4.2.2	Differenzielle Aspekte des Körperkonzeptes	484
4.2.3	Selbstkonzept und sportliche Aktivität	486
4.2.4	Zukünftige Selbst- und Körperkonzeptforschung im Sport	487
4.3	Sozialisationsagenten	488
5	Resümee und Ausblick	493
	Literatur	495

## 9. Kapitel: Motivation und Volition

Von Jürgen Beckmann, Stephanie M. Fröhlich  
und Anne-Marie Elbe

1	Motivation	511
1.1	Der motivationspsychologische Grundansatz	511
1.2	Aktivierung	513
1.3	Zusammenhang von Aktivierung und Leistung: Die umgekehrte U-Funktion oder das sog. Gesetz von Yerkes und Dodson	514
1.4	Motivation zum Sport – Anreize im Sport?	516
1.5	Intrinsische und extrinsische Motivation	519
1.6	Leistungsmotiv/Leistungsmotiviertes Handeln im Sport	521
1.7	Attribution	525
1.8	Aggression	527
1.9	Anschlussmotiv	532
1.10	Machtmotiv	533
1.11	Gesundheitsmotiv	534
2	Motivdiagnostik	536
3	Volition	539
3.1	Volition und Handlungskontrolle	539
3.2	Ein Selbstregulationsmodell: Die Theorie der Handlungskontrolle	539
3.3	Handlungskontrolle und Leistungsoptimierung	545
3.4	Das Rubikonmodell	547
4	Wie kann man motivieren?	549
5	Zusammenfassung	550
	Literatur	551

## 10. Kapitel: Emotionen im Sport

Von Michael Reicherts und Andrea B. Horn

1	Einführung	563
2	Emotionen und andere affektive Zustände: Definitionen, Komponenten und Prozesse	563
2.1	Konzepte und Definitionen	563
2.2	Komponenten und Prozesse	566
2.2.1	Kognitive Prozesse	566
2.2.2	Körperliche Prozesse	567
2.2.3	Motorik und Verhalten	568
2.3	Regulation von Emotionen und affektiven Zuständen	569
3	Basisemotionen und elementare Emotionsdimensionen	571
3.1	Kategoriale Ansätze	571
3.2	Dimensionale Ansätze	573
4	Ausgewählte Emotionstheorien	575
4.1	Lazarus	575
4.2	Scherer	577
4.3	Gray	579
4.4	Sportpsychologische Konzeptionen	580
4.4.1	Reversal-Theorie	580
4.4.2	Das IZOF-Modell	582
5	Antezedenzbedingungen für Emotionen im Sport	584
5.1	Appraisals und Attributionen	584
5.1.1	Die Attributionstheorie von Weiner	584
5.1.2	Das Leistungs-Bewertungs-Modell von Vallerand	586
5.2	Ziele und Motivationen	587
5.2.1	Die Selbstdeterminationstheorie von Deci	588
5.2.2	Die Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura	589
6	Konsequenzen von Emotionen im Sport	590
6.1	Kognitive Prozesse und Inhalte	590
6.2	Motivationale und emotionale Konsequenzen	591
6.3	Konsequenzen für die sportliche Leistung: „Versagen unter Druck“	592
7	Implikationen und Funktionalität von ausgewählten Emotionen im Sport	593
7.1	Angst	593
7.1.1	Angst und Leistung	594
7.1.2	Interventionen im Angst-Leistungs-Zusammenhang	598
7.2	Ärger und Aggression	599
7.3	Freude und „Flow“	601
7.4	Emotionale Störungen im Sport	603
7.5	Die Funktionalität von Emotionen im IZOF-Modell	605

8	Zum Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und emotionalem Wohlbefinden .....	607
8.1	Körperliche Aktivität, Angst und ängstliches Befinden .....	609
8.2	Körperliche Aktivität, Depression und depressives Befinden .....	610
9	Soziale Emotionsphänomene im Sport .....	611
10	Perspektiven .....	613
	Literatur .....	616

## 11. Kapitel: Stress und Stressbewältigung

Von Carl-Walter Kohlmann und Heike Eschenbeck

1	Einleitung .....	635
1.1	Zugangsweisen .....	635
1.2	Aktivierung, Emotion und sportliche Leistung .....	636
1.3	Konzeptionen von Stress und Stressbewältigung .....	637
2	Stressoren .....	639
2.1	Überblick .....	639
2.2	Stressoren für unterschiedliche Personengruppen .....	640
2.2.1	Sportlerinnen und Sportler .....	640
2.2.2	Schiedsrichter, Trainer und Fans .....	642
2.3	Ordnungsvorschlag .....	644
3	Stressreaktionen .....	646
3.1	Überblick .....	646
3.2	Ausgewählte Stressreaktionen .....	647
3.2.1	Wahrgenommener Stress .....	647
3.2.2	Emotionale Beeinträchtigung .....	647
3.2.3	Beanspruchung und Erholung .....	649
3.2.4	Störende Gedanken .....	650
3.3	Stressauswirkungen .....	650
3.3.1	Sportverletzungen .....	650
3.3.2	Burnout .....	651
4	Stressbewältigung .....	651
4.1	Definition und Fragestellungen .....	651
4.2	Diagnostik von Stressbewältigung .....	652
4.2.1	Allgemeine Klassifikationsgesichtspunkte der Diagnostik von Stressbewältigung .....	652
4.2.2	Etablierte Verfahren der Stressforschung und sportbezogene Adaptationen .....	656
4.2.3	Entwicklung sportartübergreifender diagnostischer Verfahren .....	662

4.2.4 Spezifische Verfahren für bestimmte Sportarten oder einzelne Stressoren .....	665
4.2.5 Perspektiven und Anwendungsgebiete .....	667
5  Ausblick .....	669
Danksagung .....	670
Literatur .....	670

## 12. Kapitel: Soziale Kognitionen im Sport

Von Christian Unkelbach, Henning Plessner und Thomas Haar

1  Einleitung .....	681
2  Wahrnehmung .....	685
2.1 Aufmerksamkeit .....	685
2.2 Visuelle Perspektive .....	685
2.3 Repräsentativität der wahrgenommenen Information .....	687
2.4 Zusammenfassung .....	688
3  Kategorisierung .....	689
3.1 Aktivierung von irrelevantem Wissen durch Kategorisierung .....	689
3.2 Aktivierung von sportsspezifischem Wissen durch Kategorisierung .....	690
3.3 Aktivierung von geschlechterstereotypem Wissen durch Kategorisierung .....	691
3.4 Vorteile der Kategorisierung .....	691
3.5 Zusammenfassung .....	693
4  Gedächtnis und organisiertes Wissen .....	693
4.1 Gedächtniseffekt bei Kampfrichterurteilen .....	693
4.2 Gedächtnisintrusionen und Präsuppositionen .....	694
4.3 Stichprobeneffekte aus dem Gedächtnis .....	695
4.4 Verfügbarkeit von Information aus dem Gedächtnis .....	696
4.5 Zusammenfassung .....	696
5  Informationsintegration .....	697
5.1 Adaptive Nutzung der gegebenen Information .....	697
5.2 Entscheidungscues bei der Informationsintegration .....	698
5.3 Reihenfolgeeffekte bei der Informationsintegration .....	699
5.4 Sozialer Vergleich bei der Informationsintegration .....	700
5.5 Motivationale Einflüsse .....	700
5.6 Informationsintegration bei Laien und Experten .....	701
5.7 Zusammenfassung .....	702
6  Attribution – Die Erklärung von Ursachen .....	702
6.1 Die Attributionstheorie von Weiner .....	703

6.2	Attributionsfehler .....	704
6.2.1	Der fundamentale Attributionsfehler .....	704
6.2.2	Selbstwertdienliche Attributionen .....	705
6.3	Attributionsstile .....	706
6.4	Zusammenfassung .....	707
7	Abschließende Zusammenfassung und Diskussion .....	708
	Literatur .....	709
<b>13. Kapitel: Gruppenprozesse und Intergruppenbeziehungen</b>		
<b>Von Dorothee Alfermann und Sabine Würth</b>		
1	Definitionsmerkmale von Sportgruppen und Sportmannschaften .....	719
2	Einflussvariablen auf Gruppenprozesse und Gruppenproduktivität .....	723
2.1	Gruppenaufgabe bzw. Sportart .....	723
2.2	Gruppengröße .....	726
2.3	Gruppenzusammensetzung und Gruppenleistung .....	730
3	Gruppenprozesse und ihre Effekte auf Leistung und Zufriedenheit der Mitglieder .....	732
3.1	Gruppenkohäsion .....	733
3.2	Trainerverhalten und Führung .....	738
3.3	Trainerverhalten und motivationales Trainingsklima .....	748
4	Gruppenzugehörigkeit und Intergruppen-Verhalten .....	753
4.1	Intergruppen-Verhalten als Resultat eines Kategorisierungsprozesses: Die Theorie der sozialen Identität (SIT) .....	753
4.2	Intergruppen-Verhalten als Resultat eines Kategorisierungsprozesses: Die Theorie der Selbst-Kategorisierung (SCT) .....	758
4.3	Beeinflussung von Intergruppen-Verhalten .....	759
4.4	Weitere Ansätze zur Erklärung von aggressivem Verhalten .....	761
5	Soziale Interaktion .....	762
5.1	Interaktionsprozesse und -formen .....	762
5.2	Der Einfluss von Zuschauern und Zuschauerinnen .....	765
	Literatur .....	770
	Autorenregister .....	779
	Sachregister .....	810