

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Aufmerksamkeitsfokus und Lernprozess</b>	<b>1</b>
1.1	Stadien des motorischen Lernens	2
1.2	Aufmerksamkeitskapazität	3
1.2.1	Motorisches Lernen und motorische Leistung bei Anfängern	5
1.2.2	Motorisches Lernen und motorische Leistung bei Könnern	13
1.3	Zusammenfassung	26
<b>2</b>	<b>Bewegungsanweisungen für einen internen oder externen Fokus</b>	<b>31</b>
2.1	Erste experimentelle Ergebnisse	32
2.2	Erlernen von sportmotorischen Fertigkeiten	37
2.2.1	Golf	38
2.2.2	Basketball	41
2.2.3	Dartwurf	44
2.2.4	Football	46
2.2.5	Fußball	46
2.2.6	Tennis	48
2.2.7	Springen	50
2.3	Andere Fertigkeiten	53
2.4	Distanzeffekte	58
2.4.1	Individuelle Unterschiede	62
2.4.2	Leistung versus Lernen	65
2.5	Zusammenfassung	67
<b>3</b>	<b>Feedback mit internem oder externem Fokus</b>	<b>71</b>
3.1	Aufmerksamkeitsfokus und gleichzeitiges Feedback	73
3.2	Das Lernen von sportmotorischen Fertigkeiten	80
3.3	Theoretische Implikationen	85
3.4	Zusammenfassung	88
<b>4</b>	<b>Vorteile eines auf den Bewegungseffekt gerichteten Aufmerksamkeitsfokus</b>	<b>91</b>
4.1	Fokus auf dem Bewegungseffekt	91
4.2	Die Constrained-Action-Hypothese	96
4.2.1	Frequenz der Bewegungskorrekturen	98
4.2.2	Unterschiedliche Anforderungen an die Aufmerksamkeitskapazität	100
4.2.3	Muskuläre Aktivität	102

<b>XII</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
4.3	Aufmerksamkeitsfokus und Lernstadien .....	106
4.4	Voraussetzungen für die Vorteile eines externen Fokus .....	107
4.4.1	Schwierigkeitsgrad der Aufgabe .....	108
4.4.2	Komplexität der Instruktionen .....	112
4.5	Zusammenfassung .....	114
<b>5</b>	<b>Der Grad des Könnens</b> .....	<b>117</b>
5.1	Instruktion und Feedback für Anfänger .....	118
5.2	Instruktion und Feedback für Könner .....	119
5.3	Handlungssteuerung und Aufmerksamkeitsfokus .....	126
5.4	Der optimale Aufmerksamkeitsfokus .....	127
5.5	Zusammenfassung .....	129
<b>6</b>	<b>Gleichgewichtsaufgaben mit übergeordnetem Ziel</b> .....	<b>131</b>
6.1	Die Art des Aufmerksamkeitsfokus .....	132
6.2	Aufmerksamkeitsfokus und verbessertes Erlernen von Gleichgewichtsaufgaben .....	135
6.3	Zusammenfassung .....	141
<b>7</b>	<b>Besondere Personengruppen</b> .....	<b>143</b>
7.1	Kinder .....	143
7.2	Ältere Menschen .....	145
7.3	Morbus Parkinson .....	147
7.4	Schlaganfall .....	150
7.5	Sprachstörungen .....	152
7.6	Zusammenfassung .....	156
	<b>Anhang</b> .....	<b>159</b>
	Quellliteratur .....	161
	Sachwortverzeichnis .....	169