

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Sportpsychologie	5
3	Zusammenhang von Kohäsion und interpersonellen Fähigkeiten im Sport	17
3.1	Die Bedeutung der Kohäsion im Sport	17
3.2	Stärkung der Kohäsion durch Förderung interpersoneller Fähigkeiten	24
4	Förderung interpersoneller Fähigkeiten: Enrichmentprogramme	29
4.1	Enrichmentprogramme in der Paarberatung	29
4.2	Enrichmentprogramme im Sport.....	37
4.3	Prinzipien des vorliegenden Enrichmentprogrammes	39
5	Entwicklung eines spezifischen Kommunikationstrainings für Tanzsportler	43
5.1	Experteninterviews zur Situationserkundung	43
5.2	Allgemeine Ziele des Seminars.....	48
5.3	Theoretische Basis des Kommunikationstrainings	51
5.3.1	4-Seiten-Modell Schulz von Thuns	52
5.3.2	Gesprächsregeln	66
5.3.3	Riemann/Thomann-Modell.....	72
5.3.4	Interpersonelle Konflikte	80
5.3.5	Konfliktklärungsgespräche	84
5.3.6	Transaktionsanalyse.....	89
5.3.7	Systemische Sichtweise – Teufelskreise.....	101
5.3.8	Wahrnehmung.....	106
5.3.9	Das innere Team	109
5.3.10	Stress und Entspannung	115
5.3.11	Trainingsbezogene Konzepte.....	119
6	Ablauf des Kommunikationstrainings für Tanzsportler (KTT)	123
7	Evaluationsforschung	129
7.1	Funktion und Zielsetzung der Evaluation	129
7.2	Standards für die Evaluationsforschung.....	129
7.3	Gütekriterien für das Interventionsprogramm.....	132

8 Empirische Untersuchung	137
8.1 Psychologische Hypothese.....	137
8.2 Ableitung der inhaltlichen Vorhersage aus der psychologischen Hypothese und Aufstellung der statistischen Vorhersage sowie der statistischen Hypothese	137
8.3 Forschungsdesign	139
8.3.1 Versuchsplan.....	139
8.3.2 Kontrolle potentieller Störfaktoren.....	140
8.4 Instrumente	143
8.4.1 Fragebogen „Kommunikation und Zusammenarbeit im Tanzsport“ (KIT)	143
8.4.2 Seminarfragebogen	146
8.5 Probanden	147
8.6 Untersuchungsdurchführung	151
8.7 Methoden der Datenanalyse	154
8.7.1 Testplanung.....	154
8.7.2 Auswahl der statistischen Verfahren	156
9 Ergebnisse der quantitativen Datenauswertung	159
9.1 Faktorenanalytische Überprüfung des KIT	159
9.1.1 Analyse des Sportler/innen-Fragebogens	161
9.1.2 Analyse des Trainer/innen-Fragebogens	169
9.2 Berechnung der Skala „Paarbezogene Aussagen“	170
9.3 Ergebnisse aus der Befragung der Sportler/innen	172
9.3.1 Faktor-S1: Beziehungsqualität, Zusammenarbeit, Verständnis ...	175
9.3.2 Faktor-S2: Wertschätzung, Akzeptanz, Toleranz.....	178
9.3.3 Faktor-S3: Offenheit, Konstruktivität, Metakommunikation.....	182
9.3.4 Faktor-P1: Wertschätzung, Akzeptanz, Toleranz.....	186
9.3.5 Faktor-P2: Offenheit, Konstruktivität	189
9.3.6 Faktor-P3: Abwesenheit von vorsätzlichem Ärgerm	193
9.3.7 Skala-PA: Paarbezogene Aussagen	196
9.3.8 Konflikthäufigkeit im letzten Monat	200
9.3.9 Häufigkeit einer befriedigenden Lösung aufgetretener Konflikte	203
9.4 Ergebnisse aus der Befragung der Trainer/innen	207
9.4.1 Faktor-T1: Qualität der Beziehung und der Zusammenarbeit	207
9.4.2 Faktor-T2: Trainingseffektivität	211
9.5 Tabellarische Übersicht der quantitativen Ergebnisse	215

9.5.1	Ergebniszusammenfassung über die Faktoren	215
9.5.2	Ergebniszusammenfassung über die Skala.....	216
9.5.3	Ergebniszusammenfassung über die Einzelvariablen	217
9.6	Überprüfung der Stabilität der quantitativen Ergebnisse.....	218
10	Ergebnisse der qualitativen Datenauswertung.....	225
11	Diskussion.....	241
11.1	Diskussion der Untersuchungsdurchführung.....	241
11.2	Diskussion der Untersuchungsergebnisse / Trainingsevaluation	243
11.3	Konsequenzen der Befunde	253
12	Zusammenfassung	257
13	Literaturverzeichnis	261
14	Anhang.....	279
A	Interviewleitfaden für die Expert/inn/en-Befragung	280
B	Zuordnung der Items zu den Seminarzielen bzw. -inhalten.....	281
C	Ausfüllanleitung für den Fragebogen „Kommunikation und Zusammenarbeit im Tanzsport“ (KIT).....	291
D	Fragebogen „Kommunikation und Zusammenarbeit im Tanzsport“ (KIT)	292
E	Seminarfragebogen.....	308
F	Berechnungen zur Testplanung: Effektgrößen.....	312
G	Faktorenanalysen: Ladungsmatrix und Screeplot sowie Interkorrelationen der Faktoren	314
H	Darstellung der Messzeitpunkte	323
I	Berechnung des Interaktionskontrastes	324
J	Ergebnistabellen der Moderatorvariablen-Testung	325
K	Zusätzliche Ergebnisse – Die Skalen „Persönliche Ebene“ und „Fernziele“ sowie die Interkorrelationen aller Skalen	336
L	Ergebnisse der Regressionseffekt-Testung.....	347