

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung	13
A Theoretische Grundlagen	15
<i>1 Das Phänomen des Choking under Pressure</i>	15
1.1 Definitionen – Unterschiede zwischen Angst, Stress und Druck	15
1.2 Historischer Überblick	19
<i>2 Erklärungstheorien</i>	22
2.1 Erregungsmodelle	22
2.1.1 Umgekehrte U-Funktion	22
2.1.2 Cusp Catastrophe Model.....	23
2.2 Ablenkungstheorien	25
2.2.1 Processing Efficiency Theory (PET)	26
2.2.2 Attentional Control Theory (ACT)	28
2.2.3 Übertragung von PET und ACT auf den Sport	30
2.2.4 Ablenkungstheorie nach Wine (1971)	34
2.3 Selbstaufmerksamkeitstheorien	35
2.3.1 Conscious Processing Hypothesis (CPH)	35
2.3.2 Explicit-Monitoring-Theories (EMT).....	38
2.4 Überwindung des Gegensatzes der beiden Haupttheoriegruppen?	40
<i>3 Aufmerksamkeitsprozesse und Leistung</i>	42
3.1 Aufmerksamkeitsfokuse nach Wulf.....	42
3.2 Aufmerksamkeitsfokuse nach Beilock, Gray und Kollegen	44
3.3 Aufmerksamkeitsfokuse nach Nideffer und Sagal (2001)	48
<i>4 Individuelle Ausprägungen</i>	50
4.1 Angst und Ängstlichkeit	51
4.2 Selbstaufmerksamkeit	52
4.3 Narzissmus	54
4.4 Perfektionismus	55
<i>5 Interventionen zur Vermeidung</i>	56
<i>6 Fazit</i>	58
B Analyse des Forschungsstandes	61

<i>1 Quantitative Studien</i>	61
1.1 Bewegungsart.....	61
1.2 Druckbedingungen.....	63
1.3 Manipulationschecks	65
1.4 Automatisierungsgrad der Bewegung.....	66
1.5 Studien mit Anfängern.....	68
1.6 Studien mit Erfahrenen	69
1.7 Feldstudien.....	70
<i>2 Qualitative Studien</i>	75
<i>3 Schlussfolgerung</i>	77
<i>4 Abgrenzung zu qualitativen Stressbewältigungsstudien</i>	81
C Empirische Studie zur Aufnahme handlungsleitender Kognitionen in Drucksituationen	85
<i>1 Fragestellung und Hypothesen</i>	85
1.1 Fragestellung.....	85
1.2 Quantitative Studie	85
1.3 Qualitative Studie	87
<i>2 Analyseverfahren und Messinstrumente</i>	87
2.1 Qualitative Analyse.....	87
2.1.1 Qualitative Inhaltsanalyse.....	87
2.1.2 Kategoriensystem.....	89
2.1.3 Mikroaufnahme im Sport.....	89
2.1.4 Methode der Video(selbst)konfrontation.....	90
2.1.5 Das offene Interview bei der Video(selbst)konfrontation	92
2.1.6 Transkription.....	93
2.2 Quantitative Verfahren	93
2.2.1 Psychische Beanspruchung.....	93
2.2.2 Angst.....	93
2.2.3 Ängstlichkeit.....	94
2.2.4 Perfektionismus	95
2.2.5 Selbstaufmerksamkeit.....	95
2.2.6 Narzissmus.....	96
2.2.7 Statistische Auswertung.....	96
2.3 Triangulation.....	96
2.4 Drucksituationen, kritische Wettkampfmomente und Leistung	98
<i>3 Untersuchungsbeschreibung</i>	100

3.1 Probanden	100
3.2 Ablauf.....	101
3.3 Technik	103
4 Ergebnisse.....	103
4.1 Leistung.....	104
4.2 Qualitative Daten	107
4.2.1 Druck und Bedeutung	107
4.2.2 Routine.....	109
4.2.3 Emotionale Kontrolle.....	111
4.2.4 Motivation und Wille.....	112
4.2.5 Körperliches Wohlbefinden.....	114
4.2.6 Überzeugung.....	116
4.2.7 Mannschaftliches Zusammenspiel.....	118
4.2.8 Aufmerksamkeitsfokus und Automatismus.....	119
4.2.9 Chokingfälle.....	125
4.3 Quantitative Daten	130
4.3.1 Persönlichkeitseigenschaften und Zustände von Chokern und Non-Chokern ...	131
4.3.2 Veränderung der Angst und der psychischen Beanspruchung zwischen Training und Wettkampf bei Chokern	134
4.3.3 Veränderung der Angst und der psychischen Beanspruchung zwischen Training und Wettkampf bei Non-Chokern.....	134
4.3.4 Zusammenhang zwischen Angst, psychischer Beanspruchung und Leistung ...	135
4.4 Triangulation.....	136
4.5 Zusammenfassung	137
5 Diskussion.....	138
6 Kritische Würdigung der Untersuchungsergebnisse	153
7 Schlussfolgerungen zur Entwicklung eines Interventionsprogrammes	155
D Evaluierung eines Interventionsprogrammes am Einzelfall.....	163
1 Fragestellung	163
2 Methode.....	164
2.1 Interventionsprogramm.....	164
2.2 Durchführung.....	167
2.3 Auswertung.....	168
3 Ergebnisse.....	168
3.1 Praktische Durchführung des Interventionsprogrammes.....	168

3.2 Interview- und Leistungsvergleich	170
3.3 Veränderung der Zustände vor dem Wettkampf und dem Training in diesem Zeitraum.....	175
3.4 Triangulation.....	176
4 Diskussion	177
5 Implikationen für angewandte sportpsychologische Arbeit	179
Zusammenfassung und Ausblick.....	183
Literaturverzeichnis	187
Abbildungsverzeichnis.....	201
Tabellenverzeichnis.....	203
Abkürzungsverzeichnis	205
Anhang I - Literaturverzeichnis für die Analyse des Forschungsstandes.....	207
Anhang II – Fragebogen.....	215
Anhang III – Die Ärzte „Lied vom Scheitern“.....	227
Anhang IV – Kategoriensystem.....	229
Anhang V – K-S-Test.....	236