

Springer-Lehrbuch

Frank Hänsel  
Sören D. Baumgärtner  
Julia M. Kornmann  
Fabienne Ennigkeit

# Sportpsychologie

 Springer

**Frank Hänsel**  
Institut für Sportwissenschaft  
Technische Universität Darmstadt  
Deutschland

**Julia M. Kornmann**  
Institut für Sportwissenschaft  
Technische Universität Darmstadt  
Deutschland

**Sören D. Baumgärtner**  
Institut für Sportwissenschaften  
Goethe-Universität Frankfurt am Main  
Deutschland

**Fabienne Ennigkeit**  
Institut für Sportwissenschaften  
Goethe-Universität Frankfurt am Main  
Deutschland

Zusätzliches Material zu diesem Buch finden Sie auf <http://www.lehrbuch-psychologie.de>.

ISBN 978-3-662-50388-1    ISBN 978-3-662-50389-8 (ebook)  
DOI 10.1007/978-3-662-50389-8

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Planung: Marion Krämer

Grafiken: Dr. Martin Lay, Breisach

Einbandabbildung: Fotolia

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg

## Vorwort

---

Max Schmeling, Fritz Walter, Uwe Seeler, Muhammed Ali, Pelé, Jesse Owens, Nadia Comaneci, Niki Lauda, Ulrike Meyfarth, Heide Rosendahl, Björn Borg, Katarina Witt, Michael Jordan, Steffi Graf, Serena Williams, Michael Schumacher, Rosi Mittermaier, Birgit Prinz, Markus Rehm, Franziska van Almsick, Katarina Witt, Lindsey Vonn oder Dirk Nowitzki – eine kleine Auswahl berühmter Sportlerinnen und Sportler.

Wilhelm Wundt, William James, Iwan Petrowitsch Pawlow, Burrhus Frederic Skinner, Edward Lee Thorndike, Alfred Binet, Sigmund Freud, Anna Freud, Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Melanie Klein, Clara Stern, Jean Piaget, Charlotte Bühler, Stanley Milgram, Abraham Maslow, Albert Bandura, Hans Jürgen Eysenck, Noam Chomsky oder Hans Werner Schulte – eine kleine Auswahl berühmter Psychologinnen und Psychologen.

Das vorliegende Werk zur Sportpsychologie bringt diese Menschen zusammen – selbstredend nur in einem übertragenen, akademischen Sinn, beispielsweise mit wissenschaftlich fundierten Ideen, Annahmen und Erkenntnissen dazu, welche psychologischen Faktoren zu Höchstleistungen im Sport beitragen. Auch wenn dieser beispielhafte Bezug sicherlich einleuchtend oder sogar populär ist, so greift er doch auch zu kurz. Denn sportpsychologische Forschung beschäftigt sich ganz allgemein mit menschlichem Erleben und Verhalten in sportlichen Situationen und damit mit einem breiten Spektrum möglicher Themen, also auch mit Fragen wie: Warum treiben Menschen in ihrer Freizeit überhaupt Sport? Welchen Einfluss hat Sport auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen? Fördern Zuschauer die sportliche Leistung? Verhindert Sport einen geistigen Abbau im Alter? Werden Kinder durch Sport selbstbewusster?

Dieses Lehrbuch richtet sich an Studierende der Sportwissenschaft und der Psychologie, aber auch an alle, die an den wissenschaftlichen Grundlagen der Sportpsychologie interessiert sind. Dabei ist es uns wichtig, in verständlicher und ansprechender Form in die grundlegenden Fragestellungen und Themen der Sportpsychologie einzuführen, die Antworten aus der aktuellen Forschung in kompakter Form darzustellen und beispielhaft auf Anwendungen für die Sportpraxis hinzuweisen. Das Verständnis der trotz alledem noch anspruchsvollen Inhalte wird durch verschiedene didaktische Elemente erleichtert: *Zusammenfassungen* am Ende jeden Kapitels geben eine Orientierung im Hinblick auf die zentralen Aussagen; in einem *Glossar* werden für das Verständnis des Texts wichtige Begriffe erläutert (durch Fettdruck hervorgehoben); eine Vielzahl illustrierender *Beispiele* soll an die Erfahrungen der Leserinnen und Leser anschließen; und verschiedene *Exkurse* dienen der Vertiefung des Verständnisses.

Ein großer Dank gebührt den fleißigen und kompetenten Helferinnen im Hintergrund, die mit ihrer Kritik und Korrektur ganz wesentlich zum Gelingen dieses Werkes beigetragen haben – und das sind: Cathrin Koch, Johanna Kunkel und Nina C. Seidenberg.

Noch zwei Anmerkungen: Das 13. Kapitel ist in leicht veränderter Form bereits in Conzelmann, Hänsel und Höner (2013) erschienen, ebenso wie Teile der Kapitel 3, 8 und 9. Des Weiteren wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit bei geschlechtsspezifischen Begriffen die maskuline Form verwendet. Diese Form versteht sich explizit als geschlechtsneutral.

Wir hoffen, dass das vorliegende Lehrbuch nicht nur die intellektuelle Neugier anregt oder weiter fördert, sondern auch dazu beiträgt, ein grundsätzliches Verständnis für die Psychologie des Sports zu entwickeln, ganz im Sinne der chinesischen Spruchweisheit: „Gibst du einem Mann einen Fisch, nährt er sich einmal. Lehrst du ihn das Fischen, nährt er sich sein ganzes Leben.“

**Frank Hänsel, Sören D. Baumgärtner, Julia M. Kornmann und Fabienne Ennigkeit**  
Darmstadt und Frankfurt im Juni 2016

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
1.1	Die Anfänge der Sportpsychologie .....	4
1.2	Der Gegenstandsbereich der Sportpsychologie .....	8
1.3	Ein grundlegendes Prozess- und Strukturschema des psychischen Systems .....	10
1.4	Die verschiedenen Teildisziplinen und Perspektiven der Psychologie .....	16
1.5	Zusammenfassung .....	17
	Literatur .....	18

## **I Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: I. Innere Prozesse**

<b>2</b>	<b>Kognition</b> .....	<b>23</b>
2.1	<b>Theoretische Ansätze</b> .....	24
2.1.1	Grundlagen der Kognitionspsychologie .....	24
2.1.2	Wahrnehmung .....	26
2.1.3	Aufmerksamkeit .....	33
2.2	<b>Empirische Befunde</b> .....	41
2.2.1	Kognitive Leistungen in Abhängigkeit von sportlicher Expertise .....	42
2.2.2	Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf kognitive Prozesse .....	45
2.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	48
	Literatur .....	50
<b>3</b>	<b>Emotion</b> .....	<b>53</b>
3.1	<b>Klassifikation von Emotionen</b> .....	55
3.1.1	Erlebensaspekt .....	55
3.1.2	Physiologischer Aspekt .....	56
3.1.3	Verhaltensaspekt .....	57
3.2	<b>Emotionstheorien</b> .....	57
3.2.1	Die Emotionstheorie von James .....	58
3.2.2	Die Emotionstheorie von Schachter .....	59
3.2.3	Die Emotionstheorie von Lazarus .....	60
3.3	<b>Theorien zum Zusammenhang von Emotionen und sportlicher Leistung</b> .....	64
3.3.1	Mental-Health-Modell: Das Eisbergprofil .....	65
3.3.2	Modell der Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) .....	65
3.4	<b>Angst</b> .....	67
3.4.1	Theorien zum Zusammenhang von Angst und sportlicher Leistung .....	70
3.4.2	Empirische Befunde zum Zusammenhang von Angst und sportlicher Leistung .....	71
3.5	<b>Zusammenfassung</b> .....	72
	Literatur .....	72

<b>4</b>	<b>Motivation</b> .....	<b>75</b>
4.1	Kognitiv-handlungstheoretischer Ansatz.....	77
4.2	Motive im Sport.....	80
4.2.1	Extrinsische und intrinsische Motive.....	81
4.2.2	Implizite und explizite Motive.....	82
4.2.3	Das Leistungsmotiv.....	87
4.3	Zusammenfassung.....	93
	Literatur.....	95
<b>5</b>	<b>Volition</b> .....	<b>97</b>
5.1	Das Rubikon-Modell.....	99
5.2	Die Theorie der Handlungskontrolle.....	101
5.3	Zusammenfassung.....	106
	Literatur.....	107

## **II A Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: II. Personale Dispositionen**

<b>6</b>	<b>Persönlichkeit</b> .....	<b>111</b>
6.1	Begriffsbestimmung.....	112
6.2	Theoretische Ansätze.....	113
6.2.1	Vorwissenschaftliche Vorstellungen und Typenlehre.....	113
6.2.2	Eigenschaftstheorien.....	114
6.3	Annahmen über den Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit.....	117
6.4	Empirische Befunde.....	118
6.4.1	Eigenschaftstheorien.....	118
6.4.2	Neuere Ansätze.....	120
6.5	Zusammenfassung.....	123
	Literatur.....	124
<b>7</b>	<b>Selbst</b> .....	<b>127</b>
7.1	Das Selbst als Wissenssystem.....	129
7.2	Theoretische Ansätze.....	132
7.2.1	Struktur und Inhalt des Selbst.....	132
7.2.2	Wirkung sportlicher Aktivität auf das Selbst.....	135
7.2.3	Wirkung des Selbst auf die sportliche Aktivität.....	137
7.3	Empirische Befunde.....	140
7.4	Zusammenfassung.....	141
	Literatur.....	142

## **III A Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: III. Situative Einflüsse**

<b>8</b>	<b>Gruppe</b> .....	<b>147</b>
8.1	Modelle zur Entstehung und Entwicklung von Gruppen.....	148

8.1.1	Lineare Modelle .....	148
8.1.2	Life-Cycle-Modelle .....	150
8.1.3	Pendelmodelle .....	150
8.2	<b>Empirische Befunde: Effekte auf die Gruppenproduktivität</b> .....	150
8.2.1	Gruppengröße .....	152
8.2.2	Gruppenzusammensetzung .....	154
8.2.3	Kohäsion .....	154
8.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	157
	<b>Literatur</b> .....	157
<b>9</b>	<b>Führung</b> .....	<b>159</b>
9.1	<b>Führungstheorien und -modelle</b> .....	160
9.1.1	Eigenschaftsorientierter Ansatz: „Zur Führungsperson geboren!“ .....	160
9.1.2	Verhaltensorientierter Ansatz: „Zur Führungsperson gemacht!“ .....	162
9.1.3	Situationsorientierter Ansatz: „Es kommt drauf an!“ .....	162
9.1.4	Mediationsmodell der Führung .....	164
9.1.5	Multidimensionales Modell des Trainerverhaltens .....	166
9.2	<b>Empirische Befunde zu den Effekten von Führung</b> .....	168
9.2.1	Leistung .....	168
9.2.2	Zufriedenheit .....	168
9.2.3	Motivation .....	168
9.2.4	Einstellungen und Selbstwahrnehmung .....	169
9.2.5	Kohäsion .....	169
9.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	169
	<b>Literatur</b> .....	171
<b>10</b>	<b>Zuschauer</b> .....	<b>175</b>
10.1	<b>Erklärungsansätze zum Einfluss von Zuschauern</b> .....	176
10.1.1	Aktivierungstheoretische Erklärungsansätze .....	177
10.1.2	Aufmerksamkeitstheoretische Erklärungsansätze .....	178
10.1.3	Choking under pressure .....	178
10.2	<b>Empirische Befunde zum Einfluss von Zuschauern</b> .....	179
10.2.1	Die bloße Anwesenheit von Zuschauern .....	179
10.2.2	Der Heimvorteil: Der Einfluss von Zuschauermerkmalen .....	180
10.3	<b>Zusammenfassung</b> .....	182
	<b>Literatur</b> .....	182
<b>11</b>	<b>Soziale Kognitionen</b> .....	<b>185</b>
11.1	<b>Soziale Informationsverarbeitung</b> .....	187
11.2	<b>Urteilen und Entscheiden</b> .....	188
11.2.1	Urteilsheuristiken .....	188
11.2.2	Simulationsheuristiken: Kontrafaktische Gedanken .....	189
11.2.3	Urteilsheuristiken in der sportpsychologischen Forschung .....	190
11.3	<b>Attributionen</b> .....	192
11.3.1	Theoretische Ansätze .....	192
11.3.2	Sportspezifische Ausweitung .....	194
11.3.3	Effekte von Attributionen .....	195
11.3.4	Fehler und Verzerrungen im Attributionsprozess .....	195



11.4 Zusammenfassung ..... 196  
Literatur..... 198

**IV A Strukturen und Prozesse des psychischen Systems:  
IV. Personale Veränderungen**

**12 Entwicklung ..... 203**  
12.1 Der Entwicklungsbegriff ..... 204  
12.2 Klassifikation von Veränderungen..... 206  
12.3 Einflussfaktoren auf die menschliche Entwicklung ..... 207  
12.4 Theoretische Ansätze ..... 208  
12.4.1 Die kognitive Entwicklung im Kindesalter nach Piaget ..... 209  
12.4.2 Entwicklungspsychologie der Lebensspanne ..... 210  
12.5 Ausgewählte Aspekte ..... 212  
12.5.1 Entwicklung der Leistungsmotivation ..... 213  
12.5.2 Entwicklung sportlicher Höchstleistung ..... 214  
12.6 Zusammenfassung ..... 217  
Literatur..... 218

**13 Lernen ..... 221**  
13.1 Grundlagen der Lernpsychologie..... 222  
13.2 Lerntheorien ..... 223  
13.2.1 Klassische Konditionierung ..... 224  
13.2.2 Operante Konditionierung ..... 225  
13.2.3 Lernen am Modell ..... 228  
13.2.4 Begriffsbildung und Wissenserwerb ..... 230  
13.2.5 Handeln und Problemlösen ..... 231  
13.3 Einflussfaktoren..... 231  
13.3.1 Externaler Faktor Lernsituation: Transfereffekte ..... 232  
13.3.2 Internaler Faktor Lernender: Lernmotivation ..... 232  
13.4 Zusammenfassung ..... 233  
Literatur..... 234

**V B Sportpsychologie in der Anwendung**

**14 Anwendungsfelder ..... 237**  
14.1 Leistungssport ..... 238  
14.2 Schulsport ..... 239  
14.3 Breiten-, Betriebs- und Freizeitsport ..... 240  
14.4 Gesundheitssport ..... 241  
14.5 Rehabilitations-/Behindertensport ..... 241  
14.6 Prozess sportpsychologischer Betreuung..... 242  
14.7 Zusammenfassung ..... 242  
Literatur..... 243

<b>15</b>	<b>Sportpsychologische Diagnostik</b> .....	<b>245</b>
15.1	Strategien der Diagnostik .....	248
15.2	Prozess der Diagnostik .....	249
15.3	Methoden der Diagnostik .....	250
15.3.1	Exploratives Gespräch .....	250
15.3.2	Verhaltensbeobachtung .....	251
15.3.3	Sportpsychologische Tests .....	252
15.4	Messinstrumente .....	254
15.5	Zusammenfassung .....	257
	Literatur .....	258
<b>16</b>	<b>Sportpsychologische Interventionen</b> .....	<b>261</b>
16.1	Fertigkeitstraining .....	264
16.1.1	Psychomotorisches Training .....	264
16.1.2	Kognitives Funktionstraining .....	266
16.2	Selbstkontrolltraining .....	268
16.2.1	Motivationstraining .....	268
16.2.2	Psychoregulationstraining .....	269
16.3	Krisenintervention .....	271
16.4	Empirische Befunde .....	274
16.5	Zusammenfassung .....	277
	Literatur .....	278
	<b> Serviceteil</b> .....	<b> 281</b>
	Glossar .....	282
	Stichwortverzeichnis .....	285