
Inhaltsverzeichnis

1	Wen interessiert's? Warum dieses Lehrbuch geschrieben werden musste	1
2	Für die ganz Ungeduldigen: Sportpsychologie-Basics ultrakompakt	5
3	Wie erklärt man, was Sportpsychologie ist? Prolog, vier Bezugspunkte und dann Fazit	9
3.1	Prolog: Meinen, Glauben, Wissen	10
3.2	Erstens: Die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten (Psychologie)	12
3.3	Zweitens: Handlungsfeld Bewegung und Sport	17
3.4	Drittens: Die Wissenschaft vom Sport	24
3.5	Viertens: Grundlagenorientiert, angewandt oder praktisch?	29
3.6	Und dann: Sportpsychologie ist also	32
3.7	Zusammenfassung, zentrale Begriffe und Lesetipps	35
4	Ohne Theorien geht's nicht. Ein Überzeugungsversuch!	39
4.1	Theorien im Allgemeinen	40
4.2	Eigenschaften von wissenschaftlichen Theorien	41
4.2.1	Wissenschaftliche Theorien haben Erklärungskraft: Die Frage nach dem Warum	41
4.2.2	Wissenschaftliche Theorien sind überprüfbar: Kann man die Theorie widerlegen?	43
4.3	Also: Theorien sind wirklich nützlich!	44
4.4	Zusammenfassung, zentrale Begriffe und Lesetipps	46

5	Ohne Methodenwissen geht's nicht. Ist gar nicht so kompliziert!	49
5.1	Datengrundlagen: Ein klein wenig Stichprobentheorie	51
5.2	Designs: Wie hat man das eigentlich untersucht?	55
5.2.1	Das Experiment	55
5.2.2	Korrelative Studien	59
5.3	Statistik: Hilft beim Schlussfolgern	61
5.3.1	Grundlageninfo zur deskriptiven Statistik	62
5.3.2	Orientierung im weiten Feld der Inferenzstatistik	66
5.4	Open Science: Jetzt geht's los	70
5.5	Zusammenfassung, zentrale Begriffe und Lesetipps	73
6	Das Grundmodell psychologischer Verhaltensklärung:	
	Konzepte und Fachbegriffe für die Sportpsychologie	77
6.1	Aktuelles Geschehen: Verhalten	78
6.2	Aktuelles Geschehen: Innere Vorgänge (Erleben)	80
6.2.1	Kognition: Die Umgestaltung von Information	81
6.2.2	Emotion: Fühlen und Gefühle	82
6.2.3	Motivation: Alles was antreibt	86
6.3	Einflussfaktoren: Umwelt, Person und Veränderung	87
6.3.1	Situationsfaktoren	88
6.3.2	Persönliche Merkmale	91
6.3.3	Entwicklung, Lernen und Reifung	96
6.4	Zusammenfassung, zentrale Begriffe und Lesetipps	99
7	Perspektive Leistung und Leistungsverbesserung	103
7.1	Themenüberblick an Beispielen: Das Grundmodell der Verhaltensklärung als Ordnungsschema	105
7.1.1	Innere Vorgänge: Aufmerksamkeit und Antizipation	106
7.1.2	Persönliche Merkmale: Relative Age Effect und Händigkeit	111
7.1.3	Situationsfaktoren: Druck	115
7.1.4	Person-Situation Interaktion: Wettkampfangst	116
7.1.5	Veränderung: Sportkarrieren	118
7.2	Vertiefung: Leistung in der Gruppe	120
7.2.1	Koordination oder Motivation: Woran liegen Leistungsunterschiede?	121
7.2.2	Das Collective Effort Model: Leistungsunterschiede in der Gruppe erklären	123
7.3	Zusammenfassung, zentrale Begriffe und Lesetipps	128

8	Perspektive Bewegung, Sport und Gesundheit	131
8.1	Themenüberblick: Drängende Fragen im Feld als Antrieb	131
8.1.1	In welcherlei Hinsicht und wie tragen Bewegung und Sport zur Verbesserung und zum Schutz von Gesundheit bei?	132
8.1.2	Wie kann man motivationale Unterschiede erklären, die Menschen zu Bewegung und Sport bringen oder sie davon fernhalten?	136
8.2	Vertiefung: Sport tut gut!?	139
8.2.1	Affektive Reaktionen auf körperliche Belastung beim Sporttreiben	140
8.2.2	Empirische Forschung und Befunde	142
8.2.3	Konsequenzen für die Praxis	146
8.3	Zusammenfassung, zentrale Begriffe und Lesetipps	147
9	Perspektive Beratung und Training im Leistungssport	149
9.1	Themenüberblick: Orientierung in Forschung und Praxis	150
9.1.1	Praktische Sportpsychologie: Grundpfeiler in der Angebotspalette	150
9.1.2	Anwendungsorientierte Forschung weil die Praxis so interessant ist: Sportpsychologie-Trainingsbereiche	151
9.1.3	Berufsfeld und berufliche Möglichkeiten für Sportpsychologinnen und Sportpsychologen	156
9.2	Vertiefung: Wissenschaftlich begleitete Sportpsychologie im staatlich geförderten Leistungssport in Deutschland	159
9.2.1	Sportpsychologie im Landesteam	160
9.2.2	Beratungsanlässe und Beratungsanliegen im Leistungssport	161
9.2.3	Nachfrage an sportpsychologischer Beratung	163
9.3	Zusammenfassung, zentrale Begriffe und Lesetipps	165
10	Perspektive Sportunterricht und Schule	167
10.1	Themenüberblick: Grundlagenkenntnisse für die Schule, praktisch zusammengedacht!	168
10.1.1	Motivation anregen	168
10.1.2	Attributionsstile einüben	173
10.1.3	Das Fähigkeitsselbstkonzept gedeihen lassen	175
10.2	Vertiefungsbeispiel: Instruktionen und Rückmeldungen beim Bewegungslernen	178

10.2.1	Zum richtigen Timing von Rückmeldungen	185
10.2.2	Zur richtigen Häufigkeit von Rückmeldungen	186
10.2.3	Zur richtigen Informationsmenge bei Rückmeldungen . . .	187
10.2.4	Zum richtigen Inhalt von Rückmeldungen	187
10.3	Zusammenfassung, zentrale Begriffe und Lesetipps	188
11	Sportpsychologie checken: So kommt man durch!	191
Literatur	197



<https://www.springer.com/978-3-662-59081-2>

Sportpsychologie: Verständnisgrundlagen für mehr
Durchblick im Fach

Brand, R., Schweizer, G. 2019, X, 209 S. Mit

Online-Extras, Softcover ISBN: 978-3-662-59081-2