

Sportfachschaft Ökumenisches Domgymnasium Magdeburg



## Vorlesung Sporttheorie Klasse 12

Individuum und Handeln:  
Sportpsychologie

---

---

---

---

---

---

---

## Gliederung

1. Gegenstandsbereiche der Sportpsychologie
2. Psychische Teilfunktionen sportlichen Handelns
  - 2.1 Motivation
  - 2.2 Volition
  - 2.3 Kognition
  - 2.4 Emotion
3. Personale Faktoren
4. Situative Faktoren

---

---

---

---

---

---

---

## 1 Gegenstandsbereiche der Sportwissenschaft



```
graph TD; S[Sportökonomie] --> SW((Sportwissenschaft)); SP[Sportpädagogik] --> SW; SS[Sportsoziologie] --> SW; SW --> SPs[Sportpsychologie]; BW[Bewegungswissenschaft] --> SW; TW[Trainingswissenschaft] --> SW; SM[Sportmedizin] --> SW; SI[Sportinformatik] --> SW;
```

---

---

---

---

---

---

---

## 1 Definition Sportpsychologie

Definition: „Ziel der Sportpsychologie ist es, **Verhalten und Erleben** von Personen im Sport möglichst angemessen zu **beschreiben** und, wenn möglich, **zu messen**, die **Bedingungen von Konstanz und Veränderlichkeit** festzustellen und den künftigen Verlauf, soweit es geht, **vorherzusagen** und zu **beeinflussen**.“

(Conzelmann, Hänsel & Höner 2013, S.270)

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1 Das psychische System

(nach Nolting und Paulus 2009)

1. Aktuelle Prozesse im Individuum
2. Personale Faktoren
3. Situative Bedingungen
4. Veränderung personaler Faktoren

---

---

---

---

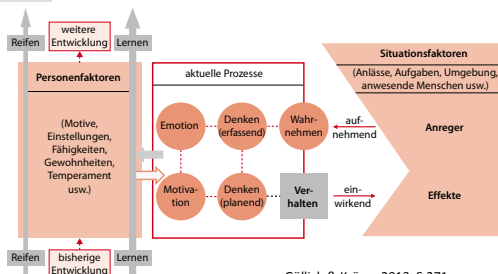
---

---

---

---

## 1 Grundlegende Funktionen des psychischen Systems




---

---

---

---

---

---

---

---

## 2 Definition Handlung

„Spezifische Form des Verhaltens, das unter subjektiven Absichten, d.h. intentional, in aktiver Auseinandersetzung mit der Umwelt organisiert wird.“

(Güllich & Krüger 2013, S.277)

---

---

---

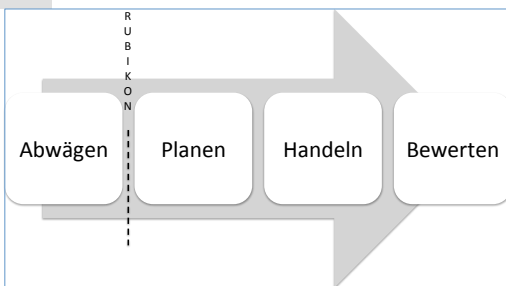
---

---

---

---

## 2 Rubikonmodell der Handlungsphasen (nach Heckhausen & Gollwitzer)



---

---

---

---

---

---

---

## 2 Psychische Teilfunktionen die zum Gelingen einer Handlung beitragen

**Motivation:** „Aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand (Zielauswahl)

**Volition:** Prozesse zur Planung und Realisierung von Handlungsabsichten. (Zielrealisierung)

**Kognition:** Sammelbegriff für Prozesse der Informationsaufnahme, -verarbeitung und -weiterleitung (z.B. Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits-, Gedächtnis-, Denk-, Entscheidungs-, Sprachprozesse)

**Emotion:** Subjektive Befindlichkeiten, die mit Bewertungen der eigenen Situation, physiologischen Erregungs- und Aktivierungsprozessen sowie mit Verhaltensimpulsen verbunden sind. „

(Güllich & Krüger 2013, S.277)

---

---

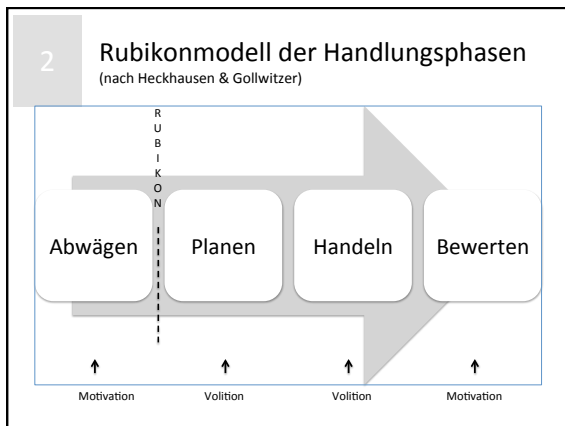
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**2.1 Motivation**

- Motive
  - z.B. Leistungsmotiv, Anschlussmotiv, Machmotiv, Aggressionsmotiv etc.
  
- Anreize: situative Faktoren
  - Intrinsische Anreize
  - Extrinsische Anreize

---

---

---

---

---

---

---

---

**2.1 Leistungsmotivation**

- Leistungsmotivation ist die resultierende Tendenz eines emotionalen Konflikts zwischen Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg
- Bedingungen leistungsmotivierten Handelns:
  - Handlung führt zu objektivierbarem Ergebnis
  - Ergebnis muss sich auf einen Gütemaßstab beziehen
  - Dem Gütemaßstab muss ein Schwierigkeitsmaßstab zugeordnet sein
  - Güte und Schwierigkeitsmaßstab muss vom Handelnden als für sich verbindlich betrachtet werden
  - Handlungsergebnis muss vom Handelnden als selbst verursacht erlebt werden

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2.2 Volition

- Prozesse, die zur tatsächlichen Realisierung einer Handlung nötig sind
- Volition ist der Phase der Handlungsinitiierung (Plan) und Durchführung (Handlung) des Rubikonmodells zuzuordnen

---

---

---

---

---

---

---

## 2.2 Volition

- Volitionale Handlungskontrolle: Selbstregulationsprozesse, die dazu dienen, eine gefasste Absicht in die Tat umzusetzen und an ihrer Durchführung bis zur Zielerreichung festzuhalten
- 2 Kontrollmodi, die Einfluss auf die Intentionsrealisierung haben:
  - Lageorientierung
  - Handlungsorientierung

---

---

---

---

---

---

---

## 2.3 Kognition

- psychische Prozesse, die die Aufnahme, Verarbeitung und Weitergabe handlungsrelevanter Informationen sicherstellen
- Prozesse des Erkennens der Innen und Außenwelt

---

---

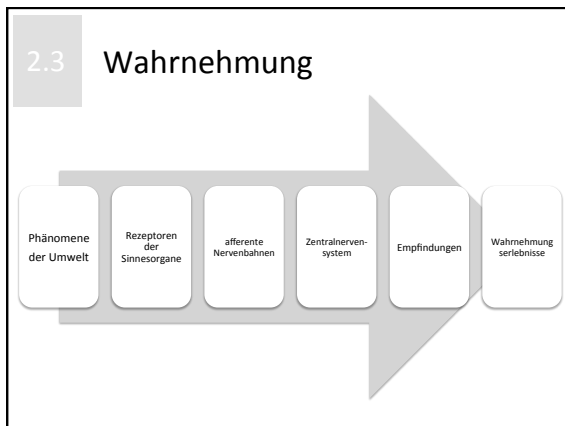
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

2.3 Wahrnehmung

- **Aufmerksamkeit** ist die gerichtete und eingeschränkte Wahrnehmung
- **Konzentration** ist die gesteigerte Intensitätsform der Aufmerksamkeit
  - willentliches Bemühen, die Aufmerksamkeit auf handlungsrelevante Reize zu richten

---

---

---

---

---

---

---

2.3 Gedächtnis

- **Gedächtnis:** Fähigkeit, Informationen aus früheren Lernprozessen (Erfahrungen) aufzubewahren und auf spezifische Reize hin wiederzugeben
- **Drei Speicher Modell**
  - Ultrakurzzeitspeicher
  - Kurzzeitspeicher
  - Langzeitspeicher

---

---

---

---

---

---

---

### 2.3 Denken

- (sekundärer) Prozess des „inneren“ Handelns
- Bezug auf vergangene, gegenwärtige und zukünftige Sachverhalte
- vorbereitend, begleitend und nachbereitend
  - Strategisches Denken
  - Operatives Denken
  - Intuitives Denken

---

---

---

---

---

---

---

### 2.4 Emotion

- Emotionen sind subjektive Befindlichkeiten (Prozesse und Zustände), die mit Bewertungen der eigenen Situation und physiologischen Erregungs- und Aktivierungsprozessen sowie mit Verhaltensimpulsen verbunden sind.
  - können gleichzeitig auftreten
  - sind objektgerichtet
  - unterscheiden sich hinsichtlich Qualität (Art), Intensität und Dauer

---

---

---

---

---

---

---

### 2.4 Angst im Sport

- Zustandsangst (state)
  - Aktuelle Reaktion auf bedrohlich empfundene Situationen
  - Gekennzeichnet durch Gefühle von Spannung, Nervosität, Besorgtheit und innerer Unruhe
- Eigenschaftsangst (trait)
  - überdauernde Bereitschaft einer Person, auf als bedrohlich empfundene Situationen mit Angst zu reagieren

---

---

---

---

---

---

---

### 3 Personale Faktoren

- **Persönlichkeit** ist ein bei jedem Menschen einzigartiges, relativ stabiles und den Zeitablauf überdauerndes Verhaltenskorrelat. („Minimaldefinition“ nach Herrmann, 1991, S. 29)

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3 Persönlichkeitsmerkmale

Tab. 9.8 Die Big Five (z. B. Costa & McCrae 1992).

Dimension	Facetten
Neurotizismus	Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Depression, soziale Befähigkeit, Impulsivität, Verletzlichkeit
Extraversion	Herzlichkeit, Geselligkeit, Durchsetzungsfähigkeit, Aktivität, Erlebnishunger, Frohsinn
Verträglichkeit	Vertrauen, Freimütigkeit, Altruismus, Entgegenkommen, Bescheidenheit, Gutherzigkeit
Gewissenhaftigkeit	Kompetenz, Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Leistungstreben, Selbstdisziplin, Besonnenheit
Offenheit für Erfahrungen	Offenheit für Fantasie, Ästhetik, Gefühle, Handlungen, Ideen, Offenheit des Normen- und Wertesystems

Güllich & Krüger 2013, S.299

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3 Selbstkonzept

Gesamtheit allerwahrgenommenen Attribute, d.h. eine Zusammenfassung der Vorstellungen, Einschätzungen und Bewertungen verschiedener Aspekte der eigenen Person

- z.B. Größe, Aussehen, Figur, Beliebtheit, Geselligkeit, Befähigung für bestimmte Aufgaben

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3 Sport und Persönlichkeit

- Studien konnten bisher keinen Zusammenhang zwischen Persönlichkeitseigenschaften (traits) und sportlicher Leistung nachweisen
- Annahme, dass Persönlichkeitsdispositionen und situative Bedingungen miteinander interagieren und so ein bestimmter Zustand (state) bzw. Verhalten resultiert
- Selbstkonzept eines Menschen lässt sich leichter durch sportbezogene Interventionen beeinflussen als die Persönlichkeitsmerkmale (Big Five)

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4 Situative Faktoren

- Soziale Interaktion

**Führung:**

- Ist die unmittelbare, absichtliche zielbezogene Einflussnahme von Personen auf andere Personen mit Hilfe der Kommunikation

**Gruppe:**

- Mindestens zwei Personen
- wechselseitige Kommunikation und Einflussnahme der Gruppenmitglieder sowie bewusste Wahrnehmung untereinander
- Verfolgen gemeinsamer Ziele und Entwicklung eines Wir-Gefühls
- Zeitliche Kontinuität

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4 Entstehung von Gruppen

- 1 Herausbilden
- 2 Stürmen
- 3 Normen bilden
- 4 Leisten
- 5 Abschließen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Literatur

- Güllich, A., & Krüger, M. (2013). *Sport - das Lehrbuch für das Sportstudium*. Berlin: Springer.
- Kröger, C., & Miethling, W. (2011). *Sporttheorie in der gymnasialen Oberstufe*. Schorndorf: Hofmann.

---

---

---

---

---

---

---