

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	III
Tabellenverzeichnis	IV
Abkürzungsverzeichnis	V
Zusammenfassung	1
Abstract	7
1 Einleitung	13
2 Theoretische Betrachtungen	17
2.1 Beobachtungen aus der Praxis.....	17
2.2 Theoretische Annäherung	22
2.3 Die handlungstheoretische Perspektive	28
2.4 Die neurobiologische Perspektive: Das Bewusstsein und das Unbewusste	39
2.5 Die motivationspsychologische Perspektive: Grundlagen der Motivationsforschung – Implizite versus explizite Motive; Handlungsorientierung versus Lageorientierung.....	64
2.6 Bewusste und unbewusste Prozesse im Handeln und im Lernprozess: Deliberative versus intuitive Entscheidungsfindung	69
2.7 Die Frage der Willensfreiheit	81
2.8 Die lernpsychologische Perspektive	87
2.9 Explizites versus implizites Lernen	97
2.10 Die Perspektive der differentiellen Psychologie: Individuelle Unterschiede von Persönlichkeitseigenschaften	109
2.10.1 Die Persönlichkeits-System-Interaktionen-Theorie (PSI) von Kuhl (2001)	111
2.10.2 Relevanz der Persönlichkeit in Bezug auf sportliches Handeln und Bewegungslernen	129
3 Untersuchung: Implizite Persönlichkeitseigenschaften, Erfolg im Sport, kognitive Leistungen und Verletzungsanfälligkeit	133
3.1 Fragestellungen und Hypothesen	133
3.1.1 Verteilung von Persönlichkeitstypen in der Gesamtbevölkerung und bei Sportlern aus unterschiedlichen Sportarten	134
3.1.1.1 Die Persönlichkeit von Sportlern im Vergleich zur Gesamtbevölkerung	135
3.1.1.2 Die Persönlichkeit von Einzel- und Mannschaftssportlern.....	135
3.1.2 Der „Sieger-Typ“ und das „Sieger-Gen“	137
3.1.3 Persönlichkeit und kognitive Leistungen	138
3.1.4 Persönlichkeit und Verletzungsanfälligkeit	139
3.2 Darstellung der Methode	140
3.2.1 Auswahl eines Persönlichkeitstests	141
3.2.1.1 Erfassung impliziter Motive.....	142
3.2.1.2 Der Visual Questionnaire (ViQ): ein impliziter Test	153
3.2.1.2.1 Itementwicklung.....	154
3.2.1.2.2 Stichproben	158
3.2.1.2.3 Finale Itemselektion	158
3.2.1.2.4 Gütekriterien	159
3.2.1.2.5 Beispiellitems	166

3.2.1.2.6 Transfer der visuellen Items zu Charaktereigenschaften	171
3.2.2 Kognitive Diagnostik: Das Wiener Testsystem	172
3.2.2.1 Kognitive Tests	174
3.2.2.2 Gütekriterien	178
4 Ergebnisse	181
4.1 Persönlichkeitsunterschiede: Nicht-Sportler, erfolgreiche und weniger erfolgreiche Sportler – der „Sieger-Typ“ und das „Sieger-Gen“	181
4.1.1 Erfolgreiche und weniger erfolgreiche Sportlertypen, oder: der „Sieger-Typ“?	186
4.1.2 Persönlichkeitssysteme nach der PSI-Theorie und Erfolg im Sport: das „Sieger-Gen“?	188
4.1.2.1 Kognitive Systeme und Erfolg	191
4.1.2.2 Die Kombination der kognitiven Systeme: Kernpersönlichkeiten und Erfolg	193
4.1.2.3 Die motivationalen Systeme und Erfolg	194
4.1.2.4 Die Kombination der motivationalen Systeme (Motivationale Welten) und Erfolg	194
4.1.2.5 Die 16 Persönlichkeitstypen und Erfolg	196
4.2 Kognitive Leistungen und Persönlichkeit	200
4.2.1 Persönlichkeitsbedingte Unterschiede in kognitiven Leistungen	200
4.2.2 Zusammenhänge von kognitiven Leistungen und Erfolg	205
4.3 Persönlichkeitsunterschiede in der Verletzungshäufigkeit	205
5 Diskussion	207
5.1 Persönlichkeit und Erfolg	207
5.2 Persönlichkeit und kognitive Leistungen	213
5.3 Persönlichkeit und Verletzungshäufigkeit	215
5.4 Limitationen	216
6 Ableitungen für die individuelle Gestaltung von Trainingsprozessen	219
6.1 Methodisch-didaktische Synthese	219
6.1.1 Explizit versus implizit und deduktiv versus induktiv: Eine Frage der Persönlichkeit?	226
6.1.2 Differentielles Lernen versus kontrastierendes Lernen im spielerisch-induktiven Ansatz	231
6.1.3 Externe versus interne Rückmeldungen	234
6.1.4 Sofortinformationsvideos	236
6.1.5 Transfer	237
6.2 Persönlichkeitsspezifische Interventionen	239
6.2.1 Umgang mit Angst und Stress – Stressminderung	246
6.2.2 Einstellung zu Leistung und Erfolg	247
6.2.3 Vorstellungstraining	248
6.2.4 Aufmerksamkeitstraining – Konzentrationstraining – Fokussierungstraining	253
6.2.6 Neurotraining: Steigerung der Komplexitätsanforderungen	256
7 Fazit	259
8 Literatur	265
Anhang	VI