

# Sport und gesellschaftliche Perspektiven

2

Herausgegeben von  
Martin K. W. Schweer

Alexandre Martin Gerwinat

## Psychologische Diagnostik mentaler Fitness im Sport



PETER LANG

Internationaler Verlag der Wissenschaften

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort.....                                                                                     | 5  |
| I Einleitung .....                                                                               | 11 |
| II Theoretischer Hintergrund.....                                                                | 15 |
| 2.1 Einführung in den Problemkreis .....                                                         | 15 |
| 2.1.1 Psychologische Paradigmen zur Untersuchung von Persönlich-<br>keitsmerkmalen im Sport..... | 16 |
| 2.2 Mentale Fitness im Sport.....                                                                | 21 |
| 2.2.1 Ergebnisse induktiver und deduktiver Studien .....                                         | 22 |
| 2.2.1.1 Eigenschaftstheoretische Korrelate mentaler Fitness .....                                | 29 |
| 2.2.1.2 Entwicklung und Trainierbarkeit mentaler Fitness.....                                    | 31 |
| 2.2.2 Instrumente zur Diagnostik mentaler Fitness .....                                          | 33 |
| 2.2.3 Mentale Fitness aus dynamisch-interaktionistischer Perspektive.....                        | 38 |
| 2.3 Sport und Persönlichkeit .....                                                               | 43 |
| 2.3.1 Generelle Temperaments- und Persönlichkeitseigenschaften .....                             | 44 |
| 2.3.1.1 Trait-Ansätze: Fünf-Faktoren-Modell .....                                                | 45 |
| 2.3.1.2 Situationismus, State-Ansätze und die Sportlerbefindlichkeit .....                       | 49 |
| 2.3.1.3 Zwischenfazit .....                                                                      | 50 |
| 2.3.2 Motivation und Kognition.....                                                              | 51 |
| 2.3.2.1 Leistungsmotivation.....                                                                 | 51 |
| 2.3.2.2 Selbstwirksamkeit .....                                                                  | 58 |
| 2.3.2.3 Selbst- und körperbezogene Kognitionen.....                                              | 61 |
| 2.3.2.4 Psychologische Fertigkeiten .....                                                        | 62 |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| 2.3.2.5 Zwischenfazit .....                                | 68  |
| 2.3.3 Zentrale Beziehungsvariablen .....                   | 70  |
| 2.3.3.1 Vertrauen .....                                    | 74  |
| 2.3.3.2 Unbedingte Wertschätzung .....                     | 77  |
| 2.3.3.3 Zwischenfazit .....                                | 79  |
| 2.3.4 Bewertung des Forschungsstands .....                 | 80  |
| 2.3.5 Fragestellung .....                                  | 83  |
| III Empirischer Teil .....                                 | 87  |
| 3.1 Zielsetzung .....                                      | 87  |
| 3.2 Methode .....                                          | 87  |
| 3.2.1 Erste Erhebung .....                                 | 88  |
| 3.2.1.1 Durchführung .....                                 | 88  |
| 3.2.1.2 Material .....                                     | 88  |
| 3.2.1.3 Stichprobe .....                                   | 92  |
| 3.2.1.4 Datenanalyse .....                                 | 93  |
| 3.2.2 Zweite Erhebung .....                                | 95  |
| 3.2.2.1 Durchführung .....                                 | 95  |
| 3.2.2.2 Material .....                                     | 95  |
| 3.2.2.3 Stichprobe .....                                   | 95  |
| 3.2.2.4 Datenanalyse .....                                 | 96  |
| 3.3 Ergebnisse der ersten Erhebung .....                   | 99  |
| 3.3.1 Ergebnisse der Item- und Reliabilitätsanalysen ..... | 99  |
| 3.4 Ergebnisse der zweiten Erhebung .....                  | 103 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.4.1 Ergebnisse der Reliabilitäts- und Skalenanalysen .....                  | 103 |
| 3.4.2 Erste Ergebnisse zur Validität.....                                     | 104 |
| 3.4.2.1 Ergebnisse der explorativen Faktorenanalyse.....                      | 104 |
| 3.4.2.2 Ergebnisse der konfirmatorischen Faktorenanalyse .....                | 108 |
| IV Diskussion .....                                                           | 113 |
| 4.1 Zusammenfassung der Ergebnisse .....                                      | 113 |
| 4.1.1 Zusammenfassung der Ergebnisse zur ersten Erhebung.....                 | 113 |
| 4.1.2 Zusammenfassung der Ergebnisse zur zweiten Erhebung.....                | 114 |
| 4.2 Theoretische Implikationen.....                                           | 114 |
| 4.3 Methodische Implikationen.....                                            | 120 |
| 4.4 Weiterführende Fragestellungen .....                                      | 127 |
| 4.5 Implikationen für die sportpsychologische<br>Beratung und Betreuung ..... | 138 |
| Literatur .....                                                               | 141 |