

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	7
Tabellenverzeichnis	9
Vorwort	11
1 Problem- und Zielstellung	18
2 Ressourcen-Theorien	19
2.1 Forschungsfeld und Abgrenzungen	19
2.2 Ressourcen in der psychologischen Forschung	20
2.3 Ressourcen in der sportpsychologischen Forschung	24
2.4 Die Theorie der Ressourcenerhaltung (FALL-Modell)	25
2.5 Die Einbettung sportlicher Anforderungen in das FALL-Modell	27
3 Anforderungsprofilierung im Sportspiel	32
3.1 Beitrag trainings- und arbeitspsychologischer Ansätze für das Erstellen von Anforderungsprofilen	32
3.2 Anforderungsprofil Beach-Volleyball	33
3.2.1 Von der Tätigkeitsanalyse zum Ressourcen-Pool	33
3.2.2 Technisch-taktische Anforderungen	34
3.2.3 Koordinative Anforderungen	35
3.2.4 Kognitiv-psychische Anforderungen	35
3.2.5 Energetische Anforderungen	36
3.2.6 Schnellkraftanforderungen	38
3.3 Anforderungen und Fitting des Ressourcenpools	40
4 Nutzen und Verwalten des Ressourcen-Pools und Ressourcenmanagement in der Praxis	42
4.1 Einflussfaktoren auf die Verwaltung der Ressourcen	42
4.1.1 Externe Einflussfaktoren	42
4.1.2 Kognitiv-psychische Einflussfaktoren	43
4.2 Aktivierungsniveau und bio-physiologisches Management der Ressourcen	44
4.3 Beach-Volleyball und bio-physiologisches Management der Ressourcen	47
4.4 Ressourcen-Fitting für Beach-Volleyball-spezifische kognitiv-psychische Belastung	52
4.5 „Ressourcen-Fitting“ in trainingswissenschaftlichen und arbeitspsychologischen Ansätzen	53

5	Situative Bewegungsorganisation als Ressourcenmanagement	55
5.1	Untersuchungsvorhaben	55
5.1.1	Realisation und Organisation von Bewegungen	55
5.1.2	Variabilität und Stabilität von Bewegungen im Sport	58
5.2	Exkurs in die Bodenmechanik	60
5.3	Physikalische Eigenschaften der beiden verwendeten Sandböden	62
5.3.1	Vorversuch 1: „Drop-Jump“	63
5.3.2	Vorversuch 2: Falltest	66
5.4	Springen im Volleyball	67
5.4.1	Take-off zum Angriffsschlag	67
5.4.2	Ressource „Kraft“	70
5.5	Fragestellungen	71
6	Kinematische Untersuchung – Methodik	72
6.1	Beschreibung der Stichprobe	72
6.2	Vorüberlegungen	72
6.3	Versuchsaufbau	73
6.4	Datenerhebung	74
6.4.1	Borg-Skala zur Erfassung der subjektiven Beanspruchung	78
6.5	Statistische Methoden	80
6.6	Durchführung der Untersuchung	82
7	Kinematische Untersuchung – Ergebnisse	83
7.1	Ergebnisse der Gesamtgruppe	83
7.1.1	Muldenbildungen in den Sanden	83
7.1.2	Sprung- und Aktionshöhen	83
7.1.3	Korrelationen mit der Sprunghöhe	84
7.1.3.1	Korrelationen auf den drei Böden	84
7.1.3.2	Korrelationen mit der Beach-Volleyball-Erfahrung	87
7.1.3.3	Korrelationen mit der subjektiven Bewertung der Aufgabe	88
7.1.3.4	Korrelationen mit der Fußaufsatz-Technik	89
7.1.3.5	Korrelationen mit der Sandfeuchte	89
7.1.4	Die Bewegungsorganisation	90
7.1.4.1	Unterschiede auf den drei Böden	90
7.1.4.2	Variabilität der Bewegungsorganisation	92
7.1.5	Bewegungsorganisation und Sprungkraft-Ressourcen	93
7.1.5.1	Ergebnisse der Sprungkraftdiagnostik	93
7.1.5.2	Korrelationen zwischen Sprungkraft-Ressourcen und biomechanischen Variablen	94
7.2	Ergebnisse der geschichteten Kleingruppenuntersuchungen	96
7.2.1	Ergebnisse in der Gruppe der höher Springenden (n=6)	96

7.2.1.1	Sprunghöhen	96
7.2.1.2	Korrelationen mit der Sprunghöhe	96
7.2.1.3	Die Bewegungsorganisation	96
7.2.2	Ergebnisse der Gruppe der weniger hoch Springenden (n = 6)	98
7.2.2.1	Sprunghöhen	98
7.2.2.2	Korrelationen mit der Sprunghöhe	98
7.2.2.3	Die Bewegungsorganisation	98
7.2.3	Unterschiede zwischen den Gruppen	100
7.2.3.1	Unterschiede auf homogenem feuchten Sand	100
7.2.3.2	Unterschiede auf dem inhomogenen trockenen Sand	102
7.2.3.3	Unterschiede auf dem Hallenboden	104
7.2.4	Variabilität der Bewegungsorganisation	105
7.2.4.1	Variabilität der höher Springenden	105
7.2.4.2	Variabilität der weniger hoch Springenden	106
7.3	Zusammenfassung der Ergebnisse aus den Gruppen	108
7.3.1	Korrelationen mit der Sprunghöhe	108
7.3.2	Bewegungsorganisation auf den drei Sportböden	110
7.3.2.1	Unterschiede auf den Böden	110
7.3.2.2	Variabilität der Bewegungsorganisation	111
8	Einzelfallanalysen	112
8.1	Versuchsperson 1	112
8.2	Versuchsperson 2	114
8.3	Versuchsperson 3	115
8.4	Versuchsperson 4	116
8.5	Versuchsperson 5	117
8.6	Versuchsperson 6	118
8.7	Versuchsperson 7	119
8.8	Versuchsperson 8	120
8.9	Versuchsperson 9	121
8.10	Versuchsperson 10	123
8.11	Versuchsperson 11	124
8.12	Versuchsperson 12	125
8.13	Zusammenfassung der Einzelfälle	126
9	Zusammenfassung und Diskussion	139
10	Ausblick	159
	Literaturverzeichnis	163
	Die Autorin	174