

Oliver Stoll Ines Pfeffer Dorothee Alfermann



Lehrbuch Sportpsychologie

HUBER



Stoll/Pfeffer/Alfermann
Lehrbuch Sportpsychologie

Aus dem Programm Verlag Hans Huber
Psychologie Lehrbuch

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich (CH)

Prof. Dr. Meinrad Perrez, Freiburg (CH)

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.

HUBER



Weitere Lehrbücher beim Verlag Hans Huber – eine Auswahl:

Werner Herkner

Lehrbuch Sozialpsychologie

560 Seiten (ISBN 978-3-456-83571-6)

Rainer Leonhart

Lehrbuch Statistik

496 Seiten (ISBN 978-3-456-84611-8)

Meinrad Perrez/Urs Baumann

Lehrbuch Klinische Psychologie – Psychotherapie

1220 Seiten (ISBN 978-3-456-84241-7)

Jürgen Rost

Lehrbuch Testtheorie – Testkonstruktion

426 Seiten (ISBN 978-3-456-83964-6)

Heinz Schuler (Hrsg.)

Lehrbuch Organisationspsychologie

692 Seiten (ISBN 978-3-456-84458-9)

Hans Spada (Hrsg.)

Lehrbuch Allgemeine Psychologie

645 Seiten (ISBN 978-3-456-84084-0)

Günter Daniel Rey/Karl F. Wender

Neuronale Netze

207 Seiten (ISBN 978-3-456-84513-5)

Günter Daniel Rey

E-Learning

240 Seiten (ISBN 978-3-456-84743-6)

Weitere Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet unter:
www.verlag-hanshuber.com

Oliver Stoll / Ines Pfeffer / Dorothee Alfermann

Lehrbuch Sportpsychologie

Verlag Hans Huber

Adressen der Autoren:

Prof. Dr. Oliver Stoll
Institut für Medien, Kommunikation und Sport
Department Sportwissenschaft
Selkestraße 9F, D-06122 Halle (Saale)
Postanschrift: D-06099 Halle (Saale)
Telefon: 0345 5524440; Fax: 0345 5527054
email: oliver.stoll@sport.uni-halle.de

Prof. Dr. Dorothee Alfermann
Sportwissenschaftliche Fakultät
Abteilung Sportpsychologie
Jahnallee 59, D-04109 Leipzig
Telefon: 0341 9731633;
Fax: 0341 9731639
email: alfermann@uni-leipzig.de

Dr. Ines Pfeffer
Sportwissenschaftliche Fakultät
Abteilung Sportpsychologie
Jahnallee 59, D-04109 Leipzig
Telefon: 0341 9731656; Fax: 0341 9731639
email: pfeffer@uni-leipzig.de

Lektorat: Monika Eginger
Herstellung: Daniel Berger
Umschlag: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: Kösel, Krugzell
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel.: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
Internet: www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2010
© 2010 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
ISBN 978-3-456-84736-8

Vorwort

Das vorliegende Lehrbuch greift Themen auf, die für die beiden wichtigsten Forschungsgebiete und entsprechend auch die Hauptanwendungsgebiete der Sportpsychologie stehen, nämlich Leistung und Gesundheit. Im Teil A wird in den ersten sechs Kapiteln ein Überblick über den derzeitigen Erkenntnisstand zu psychologischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Trainierbarkeit gegeben. Dabei werden sowohl die wichtigsten Theorien zu Kognition, Emotion und Motivation im Sport wie auch neuere Ansätze der neuro-kognitiven Forschung berichtet. Auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen zu psychologischen Leistungsvoraussetzungen werden sodann Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung besprochen. Neben allgemeinen Verfahren zum Training von Kognitionen, Emotionskontrolle und Motivation im Sport werden auch spezifische Verfahren für einzelne Sportarten – sowohl Individual- als auch Team sportarten – vorgestellt. Schließlich wird in den Kapiteln sieben bis neun auf soziale und individuelle psychische Faktoren bei der Leistungsentwicklung im Sport eingegangen, nämlich auf Trainerverhalten, auf die Karriereentwicklung im Sport und auf die Karrierebeendigung. Beim Trainerverhalten werden sowohl die «klassischen» Ansätze des Führungsverhaltens von Trainerinnen und Trainern von Chelladurai sowie von Smoll und Smith vorgestellt, wie auch die neueren Ansätze des motivationalen Trainingsklimas und der sozial-emotionalen Trainer-Athlet-Beziehung. Zur Karriereentwicklung gehen wir auf entwicklungspsychologische Phasentheorien und auf den Ansatz zur Expertiseentwicklung ein. Zur

Karrierebeendigung werden neben den vorliegenden Forschungsbefunden auch Interventionsverfahren vorgestellt, die bei der Bewältigung des Karriereendes Hilfestellung liefern können.

Im Teil B gehen wir auf Themen ein, die sich mit der Gesundheitsförderung im und durch Sport beschäftigen. Die Themen entsprechen somit den Zielen der Gesundheitsförderung und der Förderung persönlichen Wachstums durch Sport und Bewegung. Dabei wird zunächst die aktuelle Befundlage zur Motivation bzw. Motivierung zum Gesundheitssport, zur gesundheitsfördernden Dosis von Sport und zu den positiven wie negativen psychischen Wirkungen vorgestellt. Erkenntnisse zur Prävention/Rehabilitation von Depression, Angststörungen und Stressreaktivität sowie zur Förderung kognitiver Leistungen und eines positiven Selbstkonzepts zeigen, dass regelmäßiges Bewegungstraining dazu beitragen kann, die psychische Gesundheit langfristig positiv zu beeinflussen und sogar Demenzerkrankungen im Alter vorzubeugen. Allerdings kommt es auf die Dosis an. Diese Erkenntnisse führen dann im abschließenden Kapitel zu der Frage, ob Sport und Bewegung auch dysfunktional eingesetzt werden und damit zu unerwünschten Nebenwirkungen führen können. Dazu werden die Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen, der Zusammenhang von Sport und Essstörungen und die Sportsucht diskutiert.

Unser Lehrbuch richtet sich gleichermaßen an Studierende und Lehrende von Masterstudien-

gängen, an wissenschaftlich Tätige und an interessierte Praktiker, wie beispielsweise Trainer/innen und Übungsleiter/innen.

Leipzig und Halle im Frühjahr 2009

Dank sagen möchten wir Kurt Pawlik für seine hilfreichen und kritischen Kommentare und der Lektorin des Huber-Verlags, Monika Eginger, für ihre ermutigenden und hilfreichen Hinweise.

Oliver Stoll, Ines Pfeffer und
Dorothee Alfermann

Inhaltsverzeichnis

TEILBEREICH A: LEISTUNGSSPORT

1	Biopsychologische Grundlagen von Kognition, Emotion und Motivation im Sport (Oliver Stoll)	15
1.1	Einige einleitende Bemerkungen zu diesem Kapitel	15
1.2	Das Nervensystem	17
1.3	Transmitterspezifische Aspekte menschlichen Verhaltens	21
1.4	Das Zusammenwirken von Nervensystem und endokrinem System	24
1.5	Aufmerksamkeit und Gedächtnis	27
1.6	Emotionen	30
1.6.1	Basisemotionen	30
1.6.2	Das emotionale Gedächtnis	32
1.6.3	Komplexe Emotionen	34
1.7	Motivation – neurokognitiv betrachtet	35
1.8	Veränderte Bewusstseinszustände und Sport	36
1.9	Zusammenfassung	40
2	Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung auf der Basis von Kognitionen (Oliver Stoll)	43
2.1	Einleitung	43
2.2	Psychologische Anforderungsprofile verschiedener Sportarten	45
2.2.1	Selbstgesprächsregulation	50
2.3	Kleiner Exkurs – Hirnanatomie sprachlicher Fähigkeiten	52
2.4	Visualisierung und Mentales Training	54
2.4.1	Effektstudien	55
2.4.2	Erklärungsmodelle	56
2.4.2.1	Die Psychoneuromuskuläre Hypothese	56
2.4.2.2	Die Programmierungshypothese	56
2.4.2.3	Die kognitive oder symbolische Hypothese	56
2.4.2.4	Die kognitiv-perzeptuelle Hypothese	57
2.4.3	Diskussion und Ausblick zu den Erklärungsmodellen	57
2.4.4	Mentales Training in der Praxis	58
2.4.5	Zusammenfassung	59

3	Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung auf der Basis von Emotion und Motivation (Oliver Stoll)	63
3.1	Motivationsregulation	63
3.1.1	Theoretische Grundlagen	65
3.1.1.1	Die handlungstheoretische Perspektive von Heckhausen	65
3.1.1.2	Attributionale Theorien: Die Rolle von Kausalattributionen	66
3.1.1.3	Theorien der Zielorientierung	68
3.1.1.4	Volition	71
3.1.1.5	Motivations- und Attributionsforschung im Leistungssport	74
3.1.2	Interventionen zur Motivationsregulation	76
3.1.2.1	Die Grundlage aus der Therapieforschung: Das Selbstmanagement-Training nach Frederick Kanfer	76
3.1.2.2	Ableitungen für sportpsychologische Interventionen der Motivationsregulation	78
3.1.2.3	Zielsetzungstraining	78
3.1.2.4	Attributionstraining	80
3.1.2.5	Volitionstraining	81
3.2	Emotionsregulation	81
3.2.1	Perfektionismus	83
3.2.2	Stress und Stressbewältigung – Theoretische Überlegungen	86
3.2.2.1	Grundlegende Studien aus dem Leistungssport	87
3.2.3	Die Grundlage aus der Therapieforschung: Das Stressimpfungstraining	87
3.2.4	Beispiele für Stressbewältigungstrainings in der Praxis des Leistungssports	88
3.2.5	Diskussion und Ausblick	91
3.3	Vorläufige Zusammenfassung	92
3.4	Zusammenfassung des Kapitels	92
4	Psychologische Verfahren zur Leistungsoptimierung im Wettkampf (Oliver Stoll)	97
4.1	Aktivierungsregulation	97
4.1.1	Die umgekehrte U-Funktion von Yerkes und Dodson	98
4.1.2	Das IZOF Modell von Hanin	99
4.1.3	Das Katastrophenmodell von Hardy	100
4.1.4	Die Reversal Theorie von Apter	100
4.1.5	Vorläufige Zusammenfassung	101
4.2	Interventionsverfahren zur Aktivierungsregulation	102
4.2.1	Biofeedback	102
4.2.2	Autogenes Training	103
4.2.3	Progressive Muskelrelaxation	104
4.2.4	Atementspannung	105
4.2.5	Meditation	105
4.2.6	Wirkmechanismen und Effektivität von Entspannungsverfahren und Meditation	106
4.3	Psychologische Akuthilfe vor Ort – Critical Incident Stress Management	111
4.3.1	Briefing und Debriefing	113
4.3.2	Stressbewältigung nach belastenden Ereignissen	115
4.3.3	Debriefing im Leistungssport	115
4.4	Zusammenfassung und Ausblick	116

5	Psychologische Wettkampftaktik (Oliver Stoll)	121
5.1	Einführung in die Thematik	121
5.2	Ein Rahmenmodell sportlicher und somit auch taktischer Handlungen	122
5.3	Wahrnehmen im Sport – «Bottom-Up» und «Top-Down» Prozesse	123
5.4	Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeitsregulation	124
5.5	Denken und Entscheiden – Die Grundlage für taktisches Handeln	125
5.6	Taktisches Entscheiden im Sport	126
5.7	Sportpsychologische, taktisch orientierte Trainingsverfahren	129
5.7.1	Aufmerksamkeitsbasiertes Wahrnehmungstraining	129
5.7.2	Kognitives Fertigkeitstraining	130
5.7.3	Entscheidungstraining mit Vorsatzbildung	132
5.8	Zusammenfassung und Ausblick	133
6	Team-Intervention (Oliver Stoll)	135
6.1	Einleitung	135
6.2	Gruppenkohäsion als sozialpsychologisches Merkmal	135
6.2.1	Begriffliche Einordnung	136
6.2.2	Diagnostik	137
6.2.3	Befunde zur Gruppenkohäsion in Sportteams	138
6.2.3.1	Einflussvariablen auf die Gruppenkohäsion	139
6.2.3.2	Kohäsion-Leistungsbeziehung	139
6.3	Interventionen	140
6.3.1	Team-Building	142
6.3.2	Teamentwicklungstraining im Sport	144
6.4	Fazit und Probleme	145
7	Trainer- und Trainerinnenverhalten (Dorothee Alfermann)	149
7.1	Führungsverhalten im sportlichen Trainingsprozess: Messmethoden, Modelle und Ergebnisse	150
7.1.1	Das Multidimensionale Modell von Chelladurai	150
7.1.2	Das Mediationsmodell von Smoll und Smith	158
7.2	Motivationales Trainingsklima	163
7.3	Trainer und Trainerinnen als Teil einer sozialen Beziehung	167
8	Karriereentwicklung, Karriereübergänge und Karrierebeendigung im Leistungssport (Dorothee Alfermann)	173
8.1	Der Expertiseansatz	174
8.2	Entwicklungspsychologische Sichtweise: Das athletische Dreieck	175
8.2.1	Das Phasenmodell der sportlichen Karriereentwicklung von John Salmela	178
8.2.2	Das Modell der Expertiseentwicklung von Jean Côté	182
8.3	Karriereübergänge	186
8.4	Karrierebeendigung im Hochleistungssport	191

9	Interventionsverfahren zur Planung und Bewältigung des Karriereendes im Leistungssport (Dorothee Alfermann)	197
9.1	Karriere- und Ausbildungsprogramme – Athlete Career and Education (ACE)	197
9.2	Krisenintervention	203

TEILBEREICH B: GESUNDHEITSSPORT

10	Einführung in die Terminologie von Gesundheit und Gesundheitsverhalten (Ines Pfeffer)	211
10.1	Gesundheit und Krankheit	211
10.1.1	Biomedizinisches Krankheitsmodell	211
10.1.2	Das Modell der Salutogenese	212
10.2	Prävention und Gesundheitsförderung	213
10.2.1	Prävention.	213
10.2.2	Gesundheitsförderung	214
10.3	Bedingungsfaktoren von Gesundheit und Krankheit in der Bevölkerung	215
10.4	Gesundheitsverhalten	215
10.4.1	Körperliche Aktivität als Gesundheitsverhalten	216
10.5	Wie viel Sport ist gesund? Empfehlungen zur körperlichen Aktivität	217
10.5.1	Empfehlungen für Kinder und Jugendliche	218
10.5.2	Empfehlungen für ältere Menschen	218
10.6	Das Bewegungsverhalten in Deutschland	219
11	Einstiegs- und Bleibemotivation im Gesundheitssport: Modelle und Befunde (Ines Pfeffer)	223
11.1	Motivationstheorien	224
11.1.1	Self-Determination Theory (SDT)	224
11.1.2	Theorie des geplanten Verhaltens (TPB)	225
11.1.3	Motivation zur Aneignung und Aufrechterhaltung Regelmäßiger Sportaktivität: MAARS-Modell	229
11.1.4	Zusammenfassende Betrachtung der Motivationstheorien	231
11.2	Theorien der Handlungsausführung – Volitionale Theorien	232
11.2.1	Implementierungsintentionen	233
11.2.2	Zusammenfassung der Theorien der Handlungsausführung	235
11.3	Stadien- und Prozessmodelle der Verhaltensänderung	236
11.3.1	Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung	237
11.3.2	Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns	245
11.3.3	MoVo-Prozessmodell	248
11.3.4	Zusammenfassung und kritische Betrachtung der Multi-Stadienmodelle	249

12	Bindung und Dropout im Gesundheitssport: Förderliche und hemmende Bedingungen/Determinanten (Ines Pfeffer)	253
12.1	Selbstwirksamkeit	255
12.2	Konsequenzerwartungen	257
12.3	Soziale Unterstützung	259
12.4	Gesundheitszustand	262
12.5	Intention zum Sporttreiben	264
12.6	Emotionen und Bewegungsfreude	265
12.7	Übungsleiterverhalten	268
12.8	Abschließende Bemerkungen zur Determinantenforschung	271
13	Psychologische Interventionsverfahren zur Motivationsförderung und Verhaltensänderung im Gesundheitssport (Ines Pfeffer und Dorothee Alfermann)	277
13.1	Sportbezogene Interventionen auf der Basis des TTM	279
13.1.1	Stufenspezifische individuelle Beratung auf der Grundlage des TTM	281
13.1.2	Kritische Zusammenfassung der TTM-basierten Interventionsforschung	284
13.2	Änderung des Gesundheitsverhaltens auf der Basis des MoVo-Prozessmodells	285
13.3	Attributionstraining	288
13.4	Kognitiv-Verhaltensorientierte Ansätze	292
14	Kurz- und langfristige Effekte von Bewegung und Sport auf die psychische Gesundheit (Dorothee Alfermann und Oliver Stoll)	297
14.1	Kurzfristige Effekte auf die psychische Gesundheit	301
14.2	Langfristige Effekte auf die psychische Gesundheit	304
14.2.1	Traitangst, Angststörungen, Depression	304
14.2.2	Stressreaktivität	307
14.2.3	Selbstkonzept und Selbstwertgefühl	309
14.2.4	Kognitive Funktionen	314
14.2.5	Erklärungen für die Wirkungen von Sport und Bewegung auf die psychische Gesundheit	318
14.2.6	Immunologische Effekte	322
15	Nebenwirkungen von Sport (Dorothee Alfermann und Oliver Stoll)	329
15.1	Sportverletzungen	329
15.1.1	Psychologische Ansätze zur Prävention von Sportverletzungen	330
15.1.2	Psychologische Ansätze zur Rehabilitation von Sportverletzungen	333
15.2	Essstörungen	335
15.2.1	Essstörungen und Sport	338
15.2.2	Übergewicht und Adipositas	339
15.3	Laufsucht/Abhängigkeit	340
15.3.1	Sport- und Laufsucht im Spiegel der sportpsychologischen Forschung	341
15.3.2	Physiologische Zugänge zur Erklärung von Ausdauersucht: die Endorphinhypothese	343

15.3.3	Suchtpersönlichkeit und Sport	343
15.3.4	Argumente für komplexere Modelle	345
15.3.5	Suchtverhalten: Neurowissenschaftliche Überlegungen	347
15.3.6	Symptome von Sportbindung	348
15.3.7	Das Stadium der Lauf- und Ausdauersucht	348
15.3.8	Ein integratives Prozessmodell der Entstehung von Lauf- und Ausdauersucht	349
15.3.9	Therapie von Sportsucht	354
	Autorenregister	359
	Sachregister	369

Teilbereich A:

Leistungssport

