

Psychologie in Ausdauersportarten

Heiko Ziemainz • Ulf Schmidt • Oliver Stoll

***AFRÄ
VERLAG***

Inhalt

EINLEITUNG.....3

AUSDAUERSPORT UND PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE IM FREIZEIT- UND BREITENSORT.....8

 EINLEITUNG.....8

 ZUR TEILNAHMEMOTIVATION VON BREITENSORTORIENTIERTEN AUSDAUER-SPORTLERINNEN UND -SPORTLERN ODER „WARUM LÄUFER LAUFEN?“.....10

 SUBJEKTIVE THEORIEN DER SPORTLERINNEN UND SPORTLER.....19

 Die erste subjektive Theorie: „Läufer suchen den Endorphin-Kick“.....19

 Die zweite subjektive Theorie: „Ultramarathonläufer sind alles introvertierte Einzelgänger und sicherlich psychisch nicht ganz normal“.....20

 Die dritte subjektive Theorie: „Laufen ist ein gutes Mittel zum Stressausgleich und wirkt antidepressiv“.....21

 STAND DER FORSCHUNG ZU DEN SUBJEKTIVEN THEORIEN.....22

 Die Endorphin-Theorie.....22

 Zur Entstehung der „Endorphin-Theorie“.....23

 Die analgetische Funktion von Beta-Endorphin.....24

 In welchen Belastungsbereichen kommt es überhaupt zu Endorphinanstiegen ?.....24

 Endorphin und Laufsucht.....25

 Erste „vorsichtige“ Kritik an der Endorphin-Theorie.....25

 Die aktuelle Endorphin-Diskussion.....26

 Der „introvertierte Verrückte“.....27

 Laufen macht stressresistent und wirkt antidepressiv.....30

 ZUSAMMENFASSUNG UND SCHLUSSFOLGERUNGEN.....34

PSYCHOLOGIE IM LEISTUNGSORIENTIERTEN AUSDAUERSPORT.....37

 EINLEITUNG.....37

 TRAININGSVERFAHREN.....40

 Grundsätzliches zum Psychologischen Training.....40

 Imagery (Visualisierung).....42

 Zur Durchführung von Visualisierung.....43

 Multikomponentenverfahren.....45

 Leipziger Stressbewältigungstraining.....47

 FORSCHUNGSMETHODISCHE ÜBERLEGUNGEN UND DISKUSSION.....48

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DES LANGSTRECKENLAUFS IN DER LAUF THERAPIE.....55

 LAUFEN UND STRESSKONTROLLE.....56

 PADERBORNER STRESS-FRAGEBOGEN.....58

 LAUFEN ZUR STRESSKONTROLLE: VORAUSSETZUNGEN.....61

 LAUF THERAPIE IST PRAKTISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG.....65

STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG IM AUSDAUERSPORT.....67

 EINLEITUNG.....67

 WAS IST STRESS?.....68

 Stress: Reiz, Reaktion oder Beziehungsphänomen?.....68

 Stress: Etwas Negatives, Positives oder beides?.....70

 Stress: Physiologisches oder psychologisches Phänomen?.....71

 Wie stark ist Stress, der wirklich Stress ist?.....72

 MODELLE DES STRESSGESCHEHENS.....73

 Stressmodell von Selye.....73

 Stressmodell von Lazarus und Launier.....76

 Stressmodell von Nitsch und Hackfort.....78

 AUSWIRKUNGEN VON STRESS.....79

STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN UND STRESSINTERVENTIONEN.....	80
Handlungspsychologischer Analyse-Interventions-Kreislauf.....	80
Handlungspsychologische Analyse.....	81
Handlungspsychologische Intervention.....	83
FAZIT.....	87
ANHANG.....	88
STRESSTEST.....	88
Auswertung.....	89
PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION.....	91
PROBLEMLÖSUNGSSTRATEGIE.....	93
PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DES AQUAJOGGEMGS.....	94
EINLEITUNG.....	94
AQUAJOGGING VS. JOGGING.....	94
HANDLUNGSRaum AQUAJOGGING.....	94
HANDLUNGSSITUATION AQUAJOGGING.....	96
Aufgabe.....	97
Umwelt.....	100
Person.....	102
AQUAJOGGING ALS HANDLUNG.....	103
AUSDAUERSPORTART AQUAJOGGING.....	105
EMPIRISCHE ASPEKTE EINER PSYCHOLOGIE FÜR ULTRALANGLÄUFER.....	108
Aus ERWARTUNGSANGST EIN STRATEGISCHES KONZEPT MACHEN.....	112
SICH MIT DEM LAUF BESCHÄFTIGEN, HILFT IMMER.....	116
100 KM - WIE BEWÄLTIGE ICH SIE PSYCHISCH?.....	118
LAUFSUCHT UND ASPEKTE VON AUSDAUERSPORT AUS EINER GESUNDHEITSPSYCHOLOGISCHEN PERSPEKTIVE.....	123
EINLEITUNG.....	123
DIE „GEBURTSSTUNDE“ EINER NEUEN ABHÄNGIGKEIT.....	124
PHYSIOLOGISCHE ZUGÄNGE ZUR ERKLÄRUNG VON AUSDAUERSUCHT: DIE ENDORPHINHYPOTHESE.....	126
ARGUMENTE FÜR KOMPLEXERE MODELLE.....	128
DIE BINDUNG AN AUSDAUERSPORT.....	128
DAS STADIUM DER LAUF-UND AUSDAUERSUCHT.....	132
EIN PROZESSMODELL DER ENTSTEHUNG VON LAUF- UND AUSDAUERSUCHT.....	136
MENTALE KONTROLLE UND LAUFSUCHT - MIKROANALYSE UND INTERVENTIONS- VORSCHLÄGE.....	143
WER LÄUFT AUS WELCHEN GRÜNDEN? ZUM ZUSAMMENHANG VON PERSÖNLICHKEIT UND MOTIVATION IM AUSDAUERSPORT.....	146
BIBLIOGRAFIE.....	156
AUTOREN.....	181