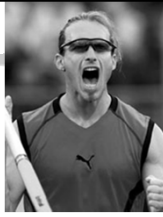


4. Emotionen im Sport



IFBB Sport- und Bewegungswissenschaft/USI

1

Bereich Sportpädagogik und

4.1 Emotionen: Theoretische und begriffliche Grundlagen

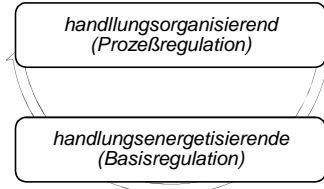
- *Emotionen als ganzheitliche Bewertungsprozesse:*
 - Neuheit
 - intrinsische Angenehmheit
 - Zielrelevanz
 - Bewältigungsfähigkeit
 - Normkompatibilität

2

- Hintergrundaktivität (Aktivierung)
- Emotionen:
Verlust (Affekt) und
Wiedergewinn
von Kontrolle

3

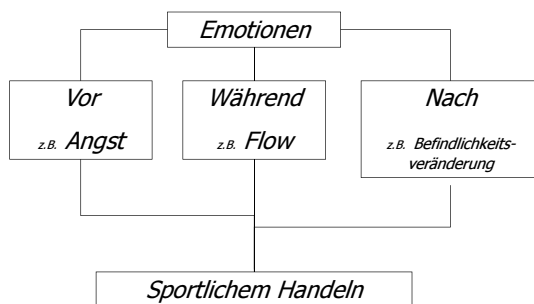
Handlungstheoretische Perspektive



Emotion - Arbeitsdefinition

- „Eine Emotion ist eine Reaktion auf ein Ereignis (real oder in der Vorstellung).
 - Sie geht einher mit einer Veränderung in der glatten und gestreiften Muskulatur,
 - wird subjektiv in charakteristischer Weise erlebt,
 - findet ihren Ausdruck z.B. in Änderungen des Gesichtsausdruckes oder der Handlungstendenzen und
 - kann nachfolgendes Verhalten steuern und initiieren.“
- Deci, 1980

Emotionen im Sport



Emotionen im Sport

- Sportliches Handeln wirkt auf Emotionen
 - Veränderung der Befindlichkeit
- Emotionen wirken auf sportliches Handeln
 - Hemmend, behindernd
 - Fördernd, unterstützend

7

Emotionale Intelligenz

(Daniel Goleman; Salovey und Gardner)

- *Die eigenen Emotionen kennen:*
 - Verstehen des eigenen Verhaltens und der eigenen Antriebe
- *Emotionen beeinflussen*
 - Regulation
 - Einnahme einer Metaebene
- *Emotionen in die Tat umsetzen*
 - Zur Erreichung von Zielen ([Video](#))

8

- *Empathie*
 - als wertneutrale Fähigkeit, sich in das Erleben anderer einzufühlen.
- *Umgang mit Beziehungen*
 - Beziehungsgestaltung als Umgang mit den eigenen und mit den Gefühlen anderer Menschen.
 - Grundlage für Zusammenarbeit
 - Voraussetzung für Beliebtheit, Wertschätzung und Integration in eine Gemeinschaft,
 - leadership ability: zwischen Nutzung und Manipulation

9

... letztlich beginnt jede Arbeit mit
Personen bei der Auseinandersetzung mit
sich selbst ...

Die andere Seite:

Schön, dass wir es mit Personen zu tun
haben, die lenken ja von uns selbst ab.

Die Entwicklung von Emotionen

- Emotionen entwickeln sich in der
Auseinandersetzung mit einem Gegenüber
- Spiegelneuronen
 - Sind solche Nervenzellverbände, die reagieren,
wenn wir mit anderen Personen in Kontakt treten.
 - Sie sind für emotionales Verstehen verantwortlich
 - Sie entwickeln sich nur, wenn sie benutzt werden
 - Dazu brauchen sie ein Gegenüber

Basis der emotionalen Intelligenz

- Das Gefühl intuitiv verstanden zu sein →
 - Markante Reaktionen im EEG
 - Hormonelle Reaktionen
- Verheerende Folgen, wenn man Kinder bloß
rational und emotional reaktionslos erzieht
- Bereits mit zwei Monaten sind Säuglinge aktiv,
um eine emotionale Abstimmung bemüht →
erste „joint attention“ (Video).

Die Entwicklung von Emotion

- Geburt
 - Interesse/Erregung
 - Ekel
- ab 2 Monaten
 - Freude
- Ab 7 Monaten
 - Ärger
 - Trauer
 - Furcht
 - Überraschung

13

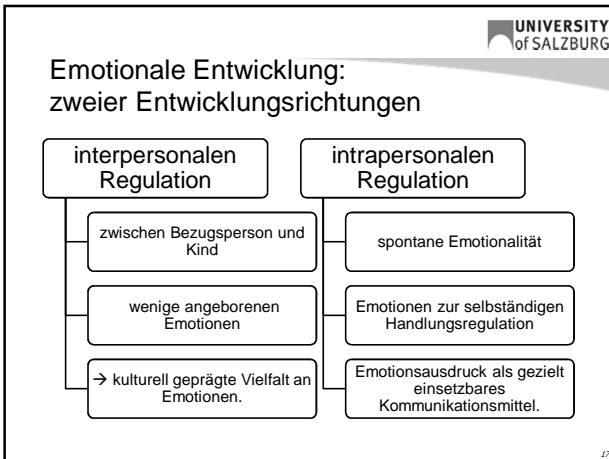
- Ab 18 Monaten
 - Verlegenheit
- Ab 24 Monaten
 - Stolz
- Ab 30 Monaten
 - Scham
 - Schuld

14

Anlass	Emotion	Regulationsfunktion	
		Eigene Person	Interaktionspartner
Neuartigkeit, ...	Interesse	Öffnet das sensorische System	Signalisiert Aufnahmebereitschaft
Wahrnehmung von Schädigendem	Ekel	Weist zurück	Signalisiert mangelnde Aufnahmefähigkeit
Zielbehinderung	Ärger	Bewirkt die Beseitigung von Barrieren	Angriff, Aggression

15

UNIVERSITY of SALZBURG			
Anlass	Emotion	Regulationsfunktion	
		Eigene Person	Interaktionspartner
Wahrnehmung von Gefahr	Furcht	Gefahren-identifikation, Angriff-Flucht	Wehrt Angriff ab
Wahrnehmung eigener Unzulänglichkeit	Scham	Signalisiert Gefahr soz. Anschlusses zu verlieren; Vermeidungsverhalten	Führt zu Unterwürfigkeit, um sozialen Ausschluss zu verhindern
Wahrnehmung eigener Tüchtigkeit	Stolz	Zugehörigkeit, Tüchtigkeit	Selbsterhöhung



UNIVERSITY
of SALZBURG

Erstes Fazit

- Eigene Emotionen können wir auf folgende Aspekte hin befragen:
 - Anlass
 - Genaue emotionale Tönung
 - Eigene Regulation
 - In Bezug treten zu anderen

Zweites Fazit

- Emotionen anderer können wir wiederum hinterfragen auf
 - Anlass, Emotion, intrapersonaler Regulationsversuch, interpersonaler Regulationsversuch →
 - Erlebte „Aufforderung“ an die eigene Person

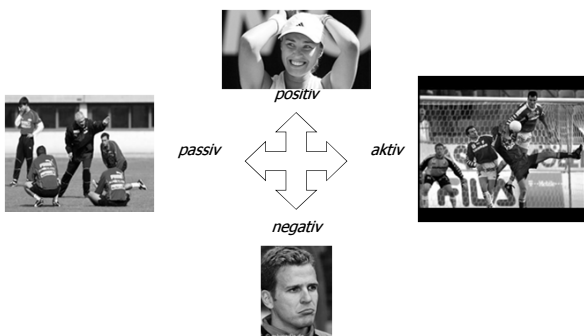
19

Befindlichkeit

- ungerichteter emotionaler Zustand
- Unterscheidung in
 - aktuelle Befindlichkeit
 - habituelle Befindlichkeit

20

Dimensionen der Befindlichkeit



21

UNIVERSITY
of SALZBURG

Befindlichkeit

22

UNIVERSITY
of SALZBURG

Befindlichkeit und Sport

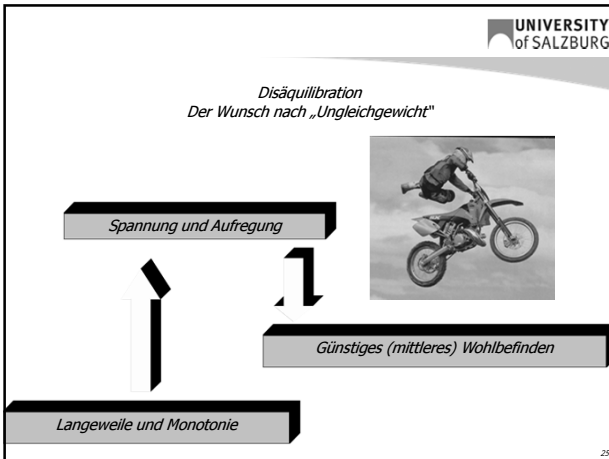
- Wie verändert sich die aktuelle Befindlichkeit durch Bewegung und Sport?

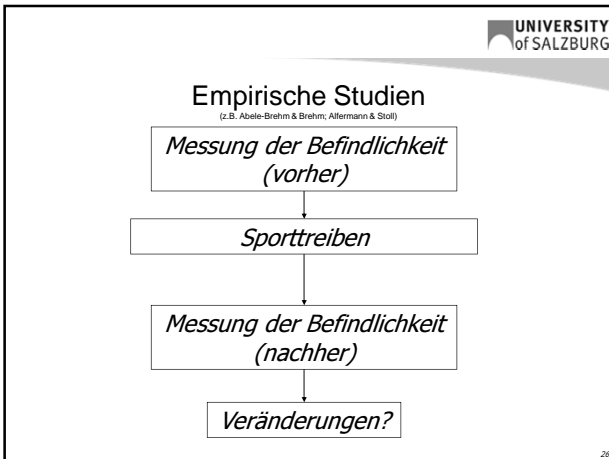
23

UNIVERSITY
of SALZBURG

Äquilibration Die Suche nach dem Gleichgewicht

24





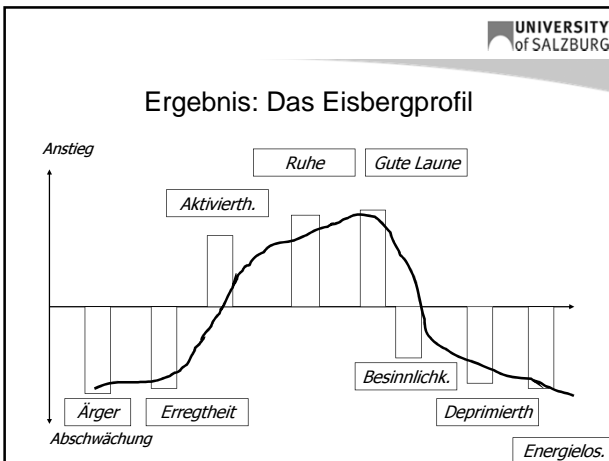
UNIVERSITY
of SALZBURG

Befindlichkeitsskalen
(Abele-Brehm & Brehm, 1986)

<i>Aktiviertheit</i>	⇨	<i>Aktiviertheit</i>			
<i>Gute Laune</i>					
<i>Ruhe</i>					
<i>Besinnlichkeit</i>					
<i>Erregtheit</i>					
<i>Ärger</i>					
<i>Deprimiertheit</i>					
<i>Energielosigkeit</i>					

	Trifft zu			Trifft nicht zu	
unermüdlich	1	2	3	4	5
aktiv	1	2	3	4	5
beschwingt	1	2	3	4	5
angeregt	1	2	3	4	5
Unternehmungslustig	1	2	3	4	5

27



- UNIVERSITY
of SALZBURG
- ### Äquilibrationseffekte
- Bei Fitness-, Ausdauersportarten
 - Bei „Rhythmisierung“
 - Mittlere subjektive Anstrengung
 - Deutlicher bei schlechterer Ausgangsstimmung
 - Keine Geschlechtsunterschiede
- 29

- UNIVERSITY
of SALZBURG
- ### Disäquilibrationseffekte
- Bei Wettkämpfen
 - Genereller Spannungsbogen (Erregtheit und Aktiviertheit) unabhängig vom Erfolg
 - Abhängig von Erfolg: Ärger, Depremiertheit, gute Laune
 - Bei Natursportarten auch mit Äquilibrationseffekten
- 30

Emotionen vor dem Wettkampf

- Emotionaler Vorstartzustand kann sein:
 - Ängstlich
 - Nervös
 - Zuversichtlich
 - Schläfrig, lethargisch...
- Annahme: jede Person besitzt „optimalen“ Vorstartzustand

31

Das IZOF-Modell (Hanin, 2000)

Individual zones of optimal functioning



- Anliegen: optimalen emotionalen Vorstartzustand ermitteln bzw. beeinflussen

32

IZOF

- Emotionale Erfahrungen sind individuell
- Zone = gewisse Variabilität des emotionalen Empfindens
- Emotionen
 - positiv (P) ⇔ negativ (N)
 - funktional (+) ⇔ dysfunktional (-)
- Emotionen wirken auf Leistung
 - Energetisierend
 - Organisierend

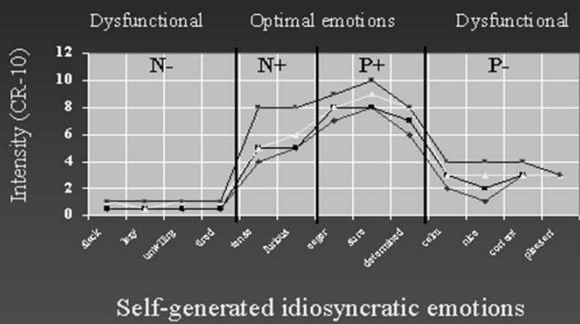
33

IZOF: Methodik

- Fragebogen mit Emotionsliste
- Aktuelle Befragung bei Wettkampf
 - Vorher: Individuelle Auswahl relevanter Emotionen
 - Nachher: Ermittlung der WK-Leistung
- Wiederholte Befragung
- Erstellen der „Optimal Zone“
- Differenzierung „guter“/„schlechter“ WK

34

Emotions prior to good performance



35

Vorteile des IZOF-Modells

- Berücksichtigung individueller Emotionsmuster
- Prognose von WK-Leistungen (In- vs. out-of-zone-Prinzip)
- Ansatz für psychologisches Training zur Optimierung des Vorstartzustandes

36

Nachteile des IZOF-Modells

- Ermittlung der optimalen Zone verlangt mehrere Messzeitpunkte (ideal: vor jedem einzelnen WK über eine Saison)
- Individuelle Auswahl der Emotionen ist zeitaufwendig
- Generalisierung der Ergebnisse nicht immer möglich, z.B. Außenseiter oder Favoritenposition vor einem WK

37

4.3 Angst

- Freud
 - Realangst

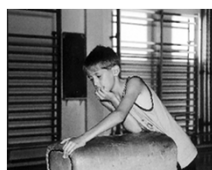


- neurotische Angst und
- moralische, Über-Ich-Angst

38

Interaktionistisches Modelle der Angst

- *Angst als Eigenschaft* (trait, Disposition)
- *Zustandsangst* (state)



39

Wirksame Faktoren in der Angstbewältigung:

- Erlebte eigene Kompetenz
- Von außen zugeschriebene Kompetenz
- Intentionsbildung - Zielsetzung
- Verhaltensalternativen
- Handlungskontrollmechanismen
- Barrieren in ihrer wahrgenommenen Wirkung
- Kompetenz der Schwellenüberwindung
- Soziale Unterstützung
- ...

40

Angstdimensionen im Sport

- Angst vor Verletzung



- Angst vor Blamage
(Selbstdarstellung, Konkurrenz)

41

- Angst vor Misserfolg
(Angst vor Versagen
oder Bewertung)
- Angst vor
Unbekanntem (neue
Bewegungen oder
Geräte)



42
