

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
1 Anforderungen an Fußballtrainer	17
1.1 Die Aufgabenstruktur des Fußballtrainers	17
1.1.1 Antinomien pädagogischen Handelns bei Fußballtrainern	18
1.1.2 Trainer-Athlet-Interaktion	22
1.1.3 Umfeld-Management: das Mediensportsystem	26
1.2 Stresstheoretische Modellvorstellungen	27
1.2.1 Lazarus: Dynamisch-transaktionale Stresstheorie	28
1.2.2 Hobfoll: Theorie der Ressourcenerhaltung (COR-Theory)	32
1.2.2.1 Ressourcen: biophysiologische, kognitive und unbewusste Evaluierungs- systeme	33
1.2.2.2 Stressentstehung: Bedrohung, Verlust und Fehlinvestition von Ressourcen	35
1.2.2.3 Stress- und Copingprozess: Zentrale Postulate der COR-Theory	35
1.3 Diagnostik von Stress	38
1.3.1 Kallus & Kellmann (1995): Erholungs-Belastungs-Fragebogen/Trainer	38
1.3.2 Urena Bonilla (1991): Allgemeine und spezifische Beanspruchungs- bewertung von Fußballtrainern	39
1.3.3 Schliermann: Potenzielle Stressoren für Fußballtrainer (PSFT)	41
1.4 Empirische Befunde	43
1.5 Zusammenfassung	46
2 Ressource Stressbewältigung (Coping)	48
2.1 Erklärungen und Beschreibungen von Bewältigungsprozessen: Copingtheorien	48
2.2 Diagnostik von Bewältigung	56
2.2.1 Stressverarbeitungsfragebogen (SVF)	56
2.2.2 Proactive Coping Inventory (PCI)	57
2.3 Empirische Studien	60
2.4 Zusammenfassung	64
3 Ressource Erholung	66
3.1 Erholungsforschung: Überblick	66
3.2 Allmer (1996): Erholung als Handlung	69
3.2.1 Intensionsbildung	69
3.2.2 Intensionsinitiiierung	72
3.2.3 Intensionsbeibehaltung	73
3.2.4 Intensionsbeendigung	74

3.3	Diagnostik von Erholung: Erholungsfragebogen (vgl. Allmer, 1996)	76
3.4	Empirische Befunde	77
3.5	Erholungsmaßnahme Schlaf	78
3.5.1	Schlaftheoretische Annahmen: REM und Non-REM-Schlaf	80
3.5.2	Diagnostik von Schlaf	81
3.5.3	Empirische Befunde zum Schlaf	85
3.5.4	Schlafhygienische Regeln und Schlafmythen	88
3.6	Zusammenfassung	90
4	Ressource Selbstwirksamkeitserwartung (self-efficacy)	93
4.1	Theorie der Selbstwirksamkeitserwartung	93
4.1.1	Selbstvertrauen in verschiedenen theoretischen Schattierungen	93
4.1.2	Selbstbezogene Kognitionen: Self-Efficacy und Outcome-Expectancy	94
4.1.3	Kompetenzüberzeugung und Handlungsregulation	96
4.1.4	Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen	97
4.2	Diagnostik von Selbstwirksamkeitserwartungen	101
4.2.1	Allgemeine Selbstwirksamkeit (SWE)	101
4.2.2	Lehrer-Selbstwirksamkeit (vgl. Schmitz & Schwarzer (2000)	102
4.2.3	Coaching Efficacy Scale (CES; vgl. Feltz et al., 1999)	103
4.3	Empirische Befunde	106
4.4	Zusammenfassung	108
5	Das Burnout-Syndrom	110
5.1	Die Burnoutentstehung: individuenzentrierte, interpersonelle, organisationsbezogene und gesellschaftsorientierte Modelle	110
5.2	Das sportbezogene, kognitiv-affektive Burnoutmodell von Smith (1986)	113
5.2.1	Persönlichkeitsfaktoren und Motivationsaspekte	113
5.2.2	Situationale Variablen	113
5.2.3	Kognitive Variablen	114
5.2.4	Physiologische Variablen	115
5.2.5	Verhaltensbezogene Variablen	115
5.3	Mehr oder weniger ausgebrannt: das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum	116
5.4	Diagnostik von Burnout	118
5.4.1	Differenzialdiagnose: Burnout und ähnliche Phänomene	118
5.4.2	Oldenburger Burnout-Inventory (OLBI)	120
5.4.3	Hamburger Burnout-Inventar (HBI)	122
5.5	Empirische Befunde	124
5.5.1	Methodologische Ausrichtung	124
5.5.2	Burnoutausprägung	125
5.5.3	Geschlechtsspezifische Differenzen	126
5.5.4	Dispositionale/persönlichkeitsbezogene Faktoren	126

5.5.5	Situative Faktoren/sportbiographische Parameter	128
5.5.6	Wahrnehmungsbezogene Faktoren	129
5.5.7	Zusammenfassende Beurteilung	130
5.6	Zusammenfassung	131
6	Ressourcenbezogenes Burnout-Modell für Fußballtrainer	134
6.1	Definitionen und Konzeptualisierungen	134
6.1.1	Stressentstehung: Potenzielle Stressoren/Anforderungen	134
6.1.2	Stress-Entstehung: Subjektive Einschätzungen	136
6.1.3	Stress-Entstehung: Stressreaktion	137
6.1.4	Moderierende Variable: Stressbewältigung	138
6.1.5	Moderierende Variable: Erholung	139
6.1.6	Moderierende Variable: Selbstwirksamkeitserwartung	139
6.1.7	Burnout-Ausprägung: Burnout auf einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum	140
6.2	Das Zusammenspiel der verschiedenen Modellkomponenten	140
7	Empirische Studien	144
7.1	Quantitative Untersuchungen: Fragebogenerhebungen	144
7.1.1	Fragestellung	144
7.1.2	Stichprobe	146
7.1.3	Eingesetzte Fragebogen	146
7.1.3.1	Der Fragebogen Potenzielle Stressoren für Fußballtrainer (PSFT)	147
7.1.3.2	Der Fragebogen Hamburger Burnout-Inventar (HBI)	147
7.1.3.3	Sportbiografische Daten	147
7.1.4	Auswertungsmethodik	148
7.1.5	Ergebnisse	150
7.1.5.1	Potenzielle Stressoren für Fußballtrainer	150
7.1.5.2	HBI-Burnout bei Fußballtrainern	154
7.2	Qualitative Untersuchung: problemzentrierte Interviews	162
7.2.1	Zielstellung der qualitativen Analysen	162
7.2.2	Charakteristika des problemzentrierten Interviews	164
7.2.3	Interviewleitfaden	166
7.2.4	Trainerstichprobe	168
7.2.5	Auswertungsmethodik: qualitative Inhaltsanalyse	170
7.2.6	Qualitative Gütekriterien	173
7.2.7	Ergebnisse	176
7.2.7.1	Trainerentlassung	176
7.2.7.2	Stressor Spiel: Stresscharakterisierung vor dem Spiel und nach dem Spiel	183
7.2.7.3	Schlafprobleme	187
7.2.7.4	Copingform ‚Rasches gedankliches Abhaken von Stresssituationen‘	196
7.3	Zusammenfassung	201

8	Programmbausteine der Burnoutprävention bei Fußballtrainern	211
8.1	Verhaltenstherapie und Sportpsychologisches Fertigkeitstraining	211
8.1.1	Merkmale von Verhaltenstherapie	211
8.1.2	Merkmale von (Sport-)Psychologischem Fertigkeitstraining	215
8.2	Begründung ausgewählter Programminhalte	218
8.3	Systematik der Aneignung	220
8.4	Beschreibung relevanter Programmbausteine	222
8.5	Zusammenfassung	246
9	Das Lernen Erwachsener	248
9.1	Definition und Differenzierung von Lernen	248
9.2	Habitualisierte Interpretationen: Deutungsmusteransatz	255
9.3	Besonderheiten des Erwachsenenlernens: kognitiver Leistungsbereich	257
9.4	Zusammenfassung	262
10	Textverarbeitung und Textverstehen	264
10.1	Repräsentation von Texten	264
10.2	Text-Leser-Interaktion: Theorie von van Dijk und Kintsch (1983)	267
10.3	Lehrtexterstellung: Optimierung von Textverständlichkeit	268
10.4	Zusammenfassung	272
11	Selbstgesteuertes Lernen	273
11.1	Definition und Relation	273
11.2	Ausgewählte Konzepte zum Selbstgesteuerten Lernen	277
11.3	Kybernetische Pädagogik: Programmierte Instruktion	282
11.4	Voraussetzungen Selbstgesteuerten Lernens	293
11.5	Zusammenfassung	297
12	Der Erwerb von Fertigkeiten	299
12.1	Definition und Kennzeichen von Fertigkeiten	299
12.2	Paul Fitts: Theorie des Fertigkeitenslernens	302
12.2.1	Kognitive Phase (cognitive phase)	302
12.2.2	Übungs-/Fixations Phase (fixation phase)	302
12.2.3	Autonome Phase (autonomous phase)	303
12.3	Implikationen für effektives Fertigkeitenslernen	304
12.4	Zusammenfassung	305

13	Die Anwendung von Wissen: Können	307
13.1	Empirische Befunde	307
13.2	Erklärungen für nicht-angewendetes Wissen im Praxisalltag	308
13.2.1	Metaprozesserklärungen	309
13.2.2	Strukturdefiziterklärungen	310
13.2.3	Wissenssoziologisch-professionstheoretische Erklärungen	312
13.3	Entwicklung geeigneter Lehr-Lern-Modelle	316
13.3.1	Situierendes Lernen als heuristische Kategorie	316
13.3.2	Handeln, Reflexion und Relationierung	318
13.4	Zusammenfassung	319
14	Pädagogische Beratung: Hilfe bei der selbstgesteuerten Burnoutprävention	321
14.1	Definition, Abgrenzung und Systematisierung	321
14.2	Der Beratungsprozess	326
14.3	Lernberatung zur effektiven selbstgesteuerten Burnoutprävention	328
14.4	Zusammenfassung	332
15	Das Lehr-Lern-Modell der Burnoutprävention bei Fußballtrainern	333
15.1	Grundlegender Lernprozess: Die drei Lernphasen im Überblick	333
15.2	Detaillbeschreibung der drei Lernphasen und theoretische Begründung	336
15.3	Die Merkmale des Trainingsmanuals im Gesamtüberblick	340
15.4	Zusammenfassung	342
16	Kritische Diskussion und Zusammenfassung	345
16.1	Kritische Diskussion	345
16.2	Zusammenfassung	352
	Literaturverzeichnis	357
	Abbildungsverzeichnis	378
	Tabellenverzeichnis	379
	Wichtige Symbole und Abkürzungen	380
	Anhang	381