

Inhalt

<b>EINLEITUNG.....</b>	<b>3</b>
<b>AUSDAUERSPORT UND PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE IM FREIZEIT- UND BREITENSSPORT.....</b>	<b>8</b>
EINLEITUNG.....	8
ZUR TEILNAHMEMOTIVATION VON BREITENSSPORTORIENTIERTEN 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
<b>PSYCHOLOGIE IM LEISTUNGSORIENTIERTEN AUSDAUERSPORT.....</b>	<b>37</b>
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
<b>PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DES LANGSTRECKENLAUFS IN DER LAUFTHERAPIE.....</b>	<b>55</b>
LAUFEN UND STRESSKONTROLLE.....	56
PADERBORNER STRESS-FRAGEBOGEN.....	58
LAUFEN ZUR STRESSKONTROLLE: VORAUSSETZUNGEN.....	61
LAUFTHERAPIE IST PRAKTISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG.....	65
<b>STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG IM AUSDAUERSPORT.....</b>	<b>67</b>
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

