

Neuerscheinung: „Lehrbuch Sportpsychologie“

Ein Lehrbuch soll das Wissen zu einem bestimmten Fach vermitteln und den Studierenden als Anleitung zum Lernen und Arbeiten dienen. Wird ein neues „Lehrbuch“ am Markt angekündigt, steigen die Erwartungen in mancherlei Hinsicht. Von den Autoren ist insbesondere Expertise, in ihren Texten inhaltliche Qualität und Aktualität gefordert. Ein Lehrbuch soll aber auch verständlich geschrieben, gut dokumentiert und didaktisch ansprechend aufbereitet sein. Mit „neu“ schwingt bei der potentiellen Leserschaft – hier sind vor allem Studierende und Lehrende von Masterstudiengängen gemeint – immer auch der Anspruch „besser als das Bisherige“ mit.

Im vorliegenden Lehrbuch tragen drei in der „Szene“ bestens bekannte und anerkannte Fachpersonen ihr umfangreiches Wissen zu zwei zentralen Forschungsgebieten der Sportpsychologie zusammen, nämlich «Leistung» und «Gesundheit». Der Teilbereich „Leistungssport“ bietet, in 6 Kapiteln gegliedert, einen Überblick über den derzeitigen Erkenntnisstand zu psychologischen Leistungsvoraussetzungen und ihre Trainierbarkeit. Neben klassischen Verfahren zum Training von Kognitionen, Emotionskontrolle und Motivation im Sport, finden auch neuere Ansätze aus der neurokognitiven Forschung Berücksichtigung. In drei weiteren Kapiteln wird auf psychische und soziale Aspekte eingegangen, die im Kontext von Trainerverhalten, Karriereentwicklung und Karrierebeendigung bedeutsam sind. Der mit „Gesundheitssport“ bezeichnete zweite Hauptteil dokumentiert die aktuelle Befundlage zur Motivierung zum Gesundheitssport, zur gesundheitsfördernden Dosis von Sport und zu seinen positiven wie negativen psychischen Wirkungen. In den beiden letzten Buchkapiteln werden die Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen, der Zusammenhang von Sport und Essstörungen und die Sportsucht diskutiert.

Eine erste Durchsicht des Lehrbuchs vermittelt dem Leser einen stimmigen Eindruck: kompetent, solide, fundiert, einschlägig bekannt. Gut möglich, dass diese (intendierte?) Wirkung mit der Wahl der Veröffentlichung im anerkannten Hans-Huber-Verlag in Zusammenhang steht. Wer aber den „Vorgänger“ des Lehrbuchs (Sportpsychologie – ein Lehrbuch in 12 Lektionen“ von Alfermann & Stoll 2005) kennt und sich im Teil „Leistungssport“ Neues erhofft, wird nur bedingt fündig. Umso erfreulicher – insbesondere aus helvetischer Sicht – sind die Inhalte zum Bereich „Gesundheitssport“. Die darin vermittelten Erkenntnisse und deren Verbreitung in unserem Sportumfeld (inkl. SASP) könnten – nein müssten! – mithelfen, dass das in der Schweiz nahezu brach liegende Feld nachhaltiger zu bewirtschaften.

Fazit: Das Buch ist ein „must“ für alle wissenschaftlich orientierten Sportpsychologen/-innen in der Schweiz, eine sinnvolle und ebenso relevante Ergänzung für „Praktiker“. Mit einem Anschaffungspreis von rund Sfr. 84.- dürfte es aber für Studierende (zu) nahe an der „Schmerzgrenze“ liegen.

Angaben zum Buch:

Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D. (2010). *Lehrbuch Sportpsychologie*. Bern: Huber.

Gebundene Ausgabe: 376 Seiten, durchgehend zweifarbig, 25 Abb., 8 Tab., Gb

Verlag: Huber, Bern; Auflage: 1., Aufl. (4. Februar 2010)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 345684736X

ISBN-13: 978-3456847368

Unverbindliche Preisempfehlung

EUR 49,95

CHF 84.- (z.B. Humana, Stadelhofen Zürich)



Rückmeldungen bitte an:

Hanspeter Gubelmann
hgubelmann@ethz.ch