

Überwindung von Dropout durch emotionale Bindung und Spaß am Sport

Prof. Dr. Darko Jekauc

ARBEITSBEREICH: GESUNDHEITSBILDUNG UND SPORTPSYCHOLOGIE
INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT | FAKULTÄT FÜR GEISTES- UND SOZIALWISSENSCHAFTEN

Problemstellung



- ein beträchtlicher Teil von Vereinsmitgliedern steigen nach kurzer Zeit aus
 - ca. 20% Dropouts bei Kindern und Jugendlichen
 - ca. 30-50 Dropouts bei Erwachsenen
 - Fluktuation scheint eher der Regelfall zu sein und die kontinuierliche Teilnahme eher die Ausnahme
 - mit zunehmenden Alter sinkt der Anteil der Aktiven
 - Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität wird von anderen Faktoren gesteuert als Aufnahme von sportlicher Aktivität
-



**Dropout in den Griff bekommen!
wie?**

Aber



Emotionen und KA



Der Tom-Sawyer-Effekt



Emotionen und Sport



Forschungsleitende Fragen

- 1) Wie groß sind die Effekte der emotionalen Faktoren auf die Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität?
 - 2) Wie lassen sich die emotionalen Faktoren systematisch beeinflussen?
 - 3) Sind die emotionsbasierten Interventionen wirksam?
-

Emotionen und Sport



Metaanalyse (Rhodes, Fiala & Conner, 2009; Nasuti & Rhodes, 2013; Rhodes & Kates, 2015)

Ergebnisse

- in 98% der Stichproben der Feldstudien waren die Zusammenhänge zwischen emotionalen Variablen und sportlicher Aktivität signifikant
 - durchschnittliche Korrelation $r = 0.42$ (95% CI 0.37-0.46)
 - zukünftige körperliche Aktivität konnte vorhergesagt werden
 - durch experimentelle Manipulation (z.B. Überzeugungs-, Informations- oder Selbstregulationsstrategien) konnten in 19 von 20 Studien die affektiven Variablen **nicht** beeinflusst werden
 - **Fazit:** Freude am Sport fördert, dass Menschen dabei bleiben, aber wir wissen nicht, wie eine effektive Intervention aussehen könnte
-

Emotionen und Sport



Leitfragen für Entwicklung von Interventionen



Wie können Emotionen im Sport effektiv beeinflusst werden?



Wie soll eine wirksame Intervention aussehen?



Welche Kompetenzen soll der Trainer/Lehrer mitbringen?



Emotionen und Sport



Explorative Studie (Wienke & Jekauc, 2016)

- Fragestellung: Wie können Emotionen wirksam beeinflusst werden?
- Ergebnisse: Identifikation von 4 Hauptkategorien

Kompetenzerleben

Soziales Erleben

Neues Erleben

Körpererleben danach

Emotionen und Sport



Explorative Studie (Leisterer & Jekauc, 2019)

- Fragestellung: Was beeinflusst Emotionen im Sportunterricht?

Rahmenbedingungen: Klassenatmosphäre, Benotung, Lehrerverhalten, Attraktivität der Aufgabe



Leisterer, S., & Jekauc, D. (2019). Students' Emotional Experience in Physical Education—A Qualitative Study for New Theoretical Insights. *Sports*, 7(1), 10.

Emotionen und Sport



Leitfragen für Entwicklung von Interventionen



Wie können Emotionen im Sport effektiv beeinflusst werden?



Wie soll eine wirksame Intervention aussehen?



Welche Kompetenzen soll der Trainer/Lehrer mitbringen?



Emotionen und Sport



Interventionsstudie (Jekauc, 2015)

- Fragestellung: Lassen sich emotionalen Variablen im Sport systematisch manipulieren und dadurch Teilnahmehäufigkeit erhöhen?
- Design: quasi-experimentelle Studie
- Stichprobe: 24 Teilnehmer in der Experimental- und 19 Teilnehmer in der Kontrollgruppe in vier parallelen Fitnesskursen
- Messinstrumente: wöchentliche Teilnahmehäufigkeit und Freude an Bewegung (PACES: Jekauc et al., 2013)

Jekauc, D. (2015). Enjoyment during exercise mediates the effects of an intervention on exercise adherence. *Psychology*, 6(1), 48-54. doi: 10.4236/psych.2015.61005

Emotionen und Sport



Interventionsstudie (Jekauc, 2015)

Anleitung der Trainer

Kontrollgruppe

ACSM-Anleitung

- mittlere Intensität (50%-80%)
- große Muskelgruppen
- Dauer der Übungen
- Anzahl der Wiederholungen
- Anpassung der Intensität
- vom Einfachen zum Schweren

Interventionsgruppe

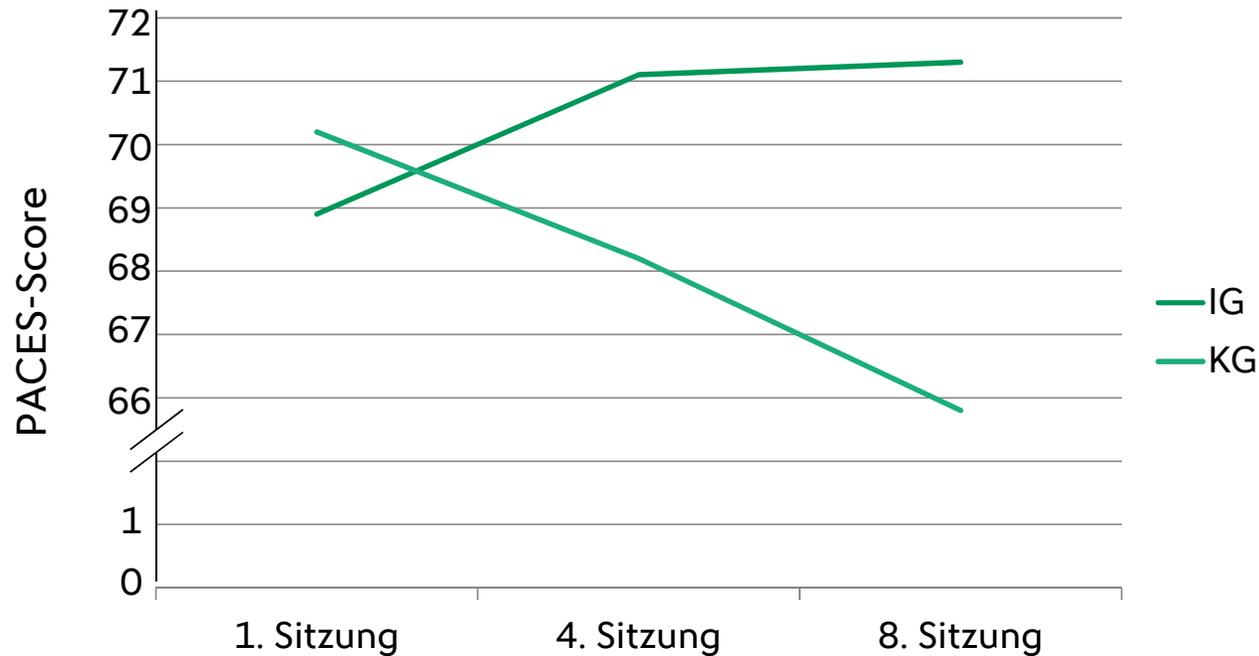
Freude-Anleitung

- positives Feedback
 - Gruppenübungen
 - Abwechslungsreichtum
 - Anpassung der Intensität
 - mit positiver Einstellung ins Training gehen
-

Emotionen und Sport



Beeinflusst die Intervention die affektive Bewertung?



	SS	df	MSS	F	p	η^2
time	2.0	1.1	1.7	0.1	0.76	0.00
time*age	8.0	1.1	7.0	0.5	0.51	0.01
time*grou	189.6	1.1	166.0	11.6	< 0.01	0.23
p						
error	628.6	44.5	14.1			

Emotionen und Sport



Interventionsstudie (Jekauc, 2015)

Fazit

- Emotionen im Sport lassen sich systematisch beeinflussen
- dadurch lässt sich die Teilnahmehäufigkeit im Sport steigern



Jekauc, D. (2015). Enjoyment during exercise mediates the effects of an intervention on exercise adherence. *Psychology*, 6(1), 48-54. doi: 10.4236/psych.2015.61005

Emotionen und Sport



Interventionsstudie (Leisterer & Jekauc, akzeptiert)

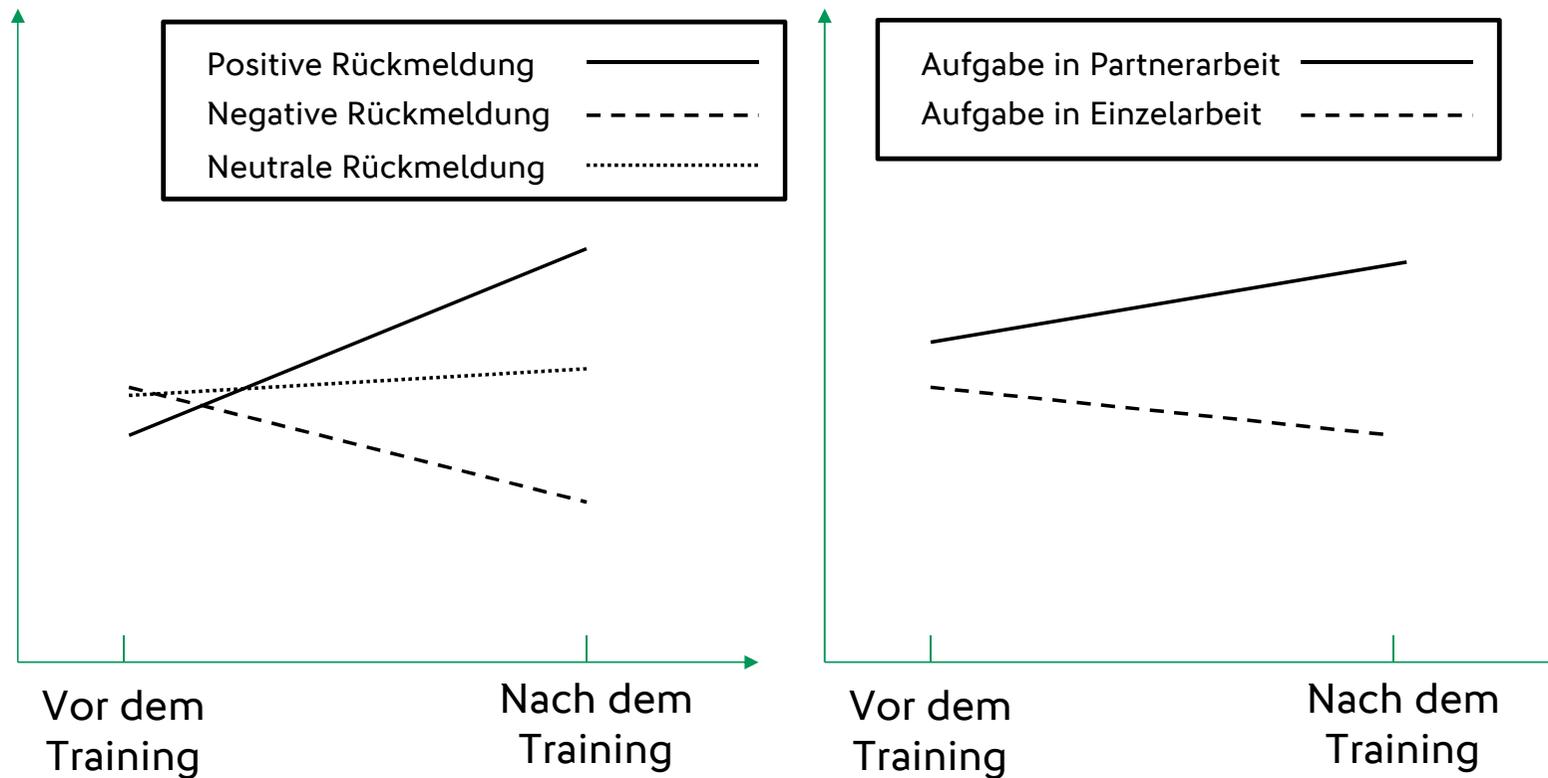
- Fragestellung: Wie groß ist der Einfluss von a) **Kompetenzerleben** und b) **sozialen Erleben** auf die Emotionen im Sport?
- Design: echte experimentelle Studie
- Stichprobe a): 254 Jugendliche (positiv vs. neutral vs. negativ)
- Stichprobe b): 119 Jugendliche (Gruppenarbeit vs. Einzelarbeit)
- Messinstrumente: Self-Assessment Manikin (SAM; nach Bradley & Lang, 1994)

Leisterer, S. & Jekauc, D. (akzeptiert). Kompetenzerleben und Zugehörigkeit als Determinanten des Affekts im Sportunterricht. Zeitschrift für sportpädagogische Forschung

Emotionen und Sport



Beeinflussen Kompetenz und soziale Zugehörigkeit die affektive Bewertung?



Fazit



Emotionen steuern unser Handeln!



Emotionen und Sport



Leitfragen für Entwicklung von Interventionen



Wie können Emotionen im Sport effektiv beeinflusst werden?



Wie soll eine wirksame Intervention aussehen?



Welche Kompetenzen soll der Trainer/Lehrer mitbringen?





**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

