

# Körperliche Fitness Als Hilfe Für Fußballschiedsrichter In Stresssituationen - Dimitrios Gavrilas

[DOWNLOAD HERE](#)

1. Einleitung Der Ausruf 'Schiedsrichter ans Telefon' ist wohl fast so alt wie der moderne Fußball selbst. Emotionsgeladene Momente zwischen Spielbeteiligten und Schiedsrichtern gehören eher zum Sportspiel-Alltag, als dass sie die Ausnahme darstellen. Von einem guten Schiedsrichter wird verlangt, sich auf solche Situationen vorzubereiten und mit diesen Emotionen dann auch umzugehen. Dementsprechend wird die Tätigkeit als Schiedsrichter nicht selten als 'stressiger Job' angesehen, dem sich der ansonsten sportbegeisterte Zeitgenosse lieber nicht aussetzen möchte. Stress ist körperlich betrachtet ein Relikt aus der Steinzeit: eine überlebensnotwendige Reaktion auf drohende Gefahren. Dafür wird der Körper blitzschnell in einen Alarmzustand gebracht. Hormone wie Adrenalin werden in die Blutbahn ausgeschüttet, der Herzschlag beschleunigt. Die Muskeln werden stärker durchblutet und das Immunsystem mobilisiert. Heute unterscheidet man zwischen zwei Arten von Stress: dem positiven, so genannten Eustress und dem negativen, so genannten Dysstress. Während uns Eustress gut bekommt und aufbauend ist, und Dysstress destruktiv, abbauend und es bleibt nur eine Frage der Zeit, bis der Körper auf diesen Zustand mit Krankheit reagiert. Tatsächlich belegt u. a. eine amerikanische Stichprobe von Fußball-Schiedsrichtern (Taylor et al., 1990) einen Zusammenhang der erlebten Stressintensität mit einem als 'Burnout' bezeichneten Phänomen. Unter diesem Begriff soll ein 'affektiv gefärbter Erschöpfungszustand des Organismus' verstanden werden, 'der sich über eine längere Zeit erhobenen Stresserlebens hinweg entwickelt und verfestigt' (Brand 2002, S. 52). Die Tatsache, dass dennoch eine große Anzahl von Schiedsrichtern trotz ähnlicher Bedingungen für ihre Tätigkeit keinen Burnout-Zustand erleben, legt die Vermutung nahe, dass diese im Sinne der Salutogenese über Ressourcen verfügen, welche sie ihre Tätigkeit als weniger stressreich erleben lassen. Nach dem salutogenetischen Modell von Antonovsky gibt es keine klare Grenzlinie zwischen Gesundheit und Krankheit, sondern der Mensch bewegt sich zwischen diesen beiden Endpunkten, wobei eine Anzahl von jeweils belastenden Faktoren (Stressoren) und schützenden

Faktoren (Widerstandsressourcen) die Nähe zum einen oder anderen Endpunkt bestimmt. Als zentrale Widerstandsressource bezeichnet Antonovsky dabei den Kohärenzsinn, der wiederum aus den Komponenten Verstehbarkeit (in Bezug auf die Schiedsrichter-Tätigkeit...Author: Gavrilas, Dimitrios Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Körperliche Fitness als Hilfe für Fußballschiedsrichter in Stresssituationen Pages: 00012 (Encrypted PDF) On Sale: 2010-01-01 SKU-13/ISBN: 9783640542291 Category: Sports & Recreation : General

[DOWNLOAD HERE](#)

### Similar manuals:

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguay, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Mother With Kids With A Campfire, House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)