

**LV 160.150 SS 2004: Angewandte Sportpsychologie**

# **Skriptum zur Sportpsychologie**

**MMag.Dr. Thomas Brandauer  
ISM-Kärnten**

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	<b>Seite</b>
<b>1 Vorbemerkung</b>	<b>3</b>
<b>2 Was ist Gegenstand der Sportpsychologie?</b>	<b>4</b>
<b>3 Gesetzmäßigkeiten sportlichen Verhaltens und Erlebens</b>	<b>6</b>
<b>4 Motivation im Sport</b>	<b>8</b>
4.1 Allgemeine Grundlagen der Motivation im Sport	8
4.2 Leistungsmotivation	12
4.2.1 Leistungsmotivation allgemein	12
4.2.2 Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg	13
4.2.3 Erwartungshaltung-Anreizwert-Attribuierung	14
4.2.4 Empfehlungen für die Praxis	16
<b>5 Emotionen im Sport</b>	<b>18</b>
5.1 Emotionen allgemein	18
5.2 Angst als wichtige Emotion des Sportgeschehens	19
5.3 Umgang mit der Angst im Sportgeschehen	21
<b>6 Kommunikation im Trainings- und Wettkampfbetrieb</b>	<b>24</b>
<b>7 Sportpsychologische Trainingsverfahren</b>	<b>28</b>
7.1 Erstellung eines Leistungsprofils (performance profiling)	28
7.2 IZOF-Individuelle Zone des optimalen Funktionierens	30
7.3 Zielsetzungstraining	30
7.4 Entspannungstraining (Progressive Relaxation)	33
7.5 Mentales Training	35
7.6 Einsatz von Büchern zu sportpsychologischen Fragestellungen	38
7.7 Allgemeine abschließende Hinweise für die Praxis	38
<b>8 Literatur</b>	<b>39</b>
<b>9 Anhang</b>	<b>42</b>

## 1 Vorbemerkung

- „Gold wird im Kopf gewonnen!“ (News, März 1998 )
- „Das Gehirn ist der wichtigste „Muskel“ beim Klettern (Wolfgang Güllich)
- „Dank guter Nerven zur Bronze!“ (Kleine Zeitung, 12.02.1998)
- „Mit Biofeedback zu einem neuen Laufgefühl“ (Steffi Graf im Sportmagazin August/September 2000)
- „Ich weiß jetzt, was im Hirnkastl so vor sich geht.“ (Stefan Koubek in der Kleinen Zeitung am 26.12.2000)

Wie obige Auswahl an Schlagzeilen aus österreichischen Printmedien belegt, ist die Bedeutung der mentalen Komponente im Rahmen des Leistungsvollzugs in der Öffentlichkeit, aber auch unter Betreuern und Athleten<sup>1</sup> wenig umstritten. Im Rahmen von diversen Befragungen wurde von Trainern und Lehrwarten der Anteil der Psyche am Zustandekommen eines sportlichen Leistungsergebnisses immer zwischen 20% und 90% eingeschätzt. Demgegenüber wird im praktischen Trainings- und Wettkampfalltag sportpsychologischen Fragestellungen ungleich weniger Aufmerksamkeit und Zeit gewidmet. Nur vereinzelt wird systematisch an psychischen Fertigkeiten, wie z. B. sich punktgenau konzentrieren zu können, gearbeitet.

Die Gründe dafür sind vielschichtig: Zum einen gibt es große Informationslücken. Was die Sportpsychologie leisten kann, ist für viele Beteiligte sehr vage. Andererseits erscheinen die von wissenschaftlich orientierten Sportpsychologen erarbeiteten Erkenntnisse den vornehmlich an beobachtbaren Resultaten interessierten Betreuern oftmals zu theoretisch und somit praktisch nur sehr schwer verwertbar. Auch ökonomische Gründe sind zu nennen: Dem steigenden Interesse an der Sportpsychologie ist ein Mangel an sportpsychologischen Ressourcen gegenüberzustellen (vgl. AMESBERGER 1996).

In dieser Hinsicht hat es jedoch in den letzten Jahren positive Veränderungen gegeben. So wird zum Beispiel in der Lehrwarte- und Trainerausbildung der BafL Österreich sportpsychologischen Fragestellungen verstärkt Raum und Zeit gewidmet. Überdies werden Sportpsychologen von Verbänden und Trainern vermehrt in das jeweilige Betreuungssystem eingebaut.

Vorliegendes Skriptum ist dementsprechend als ein Beitrag gedacht, Wissenslücken, die die Sportpsychologie betreffen, zu schließen bzw. bestimmte Vorstellungen zu präzisieren. Es soll Einblick in einige grundlegende Annahmen und Begrifflichkeiten der Sportpsychologie geben, aber auch Einsatzmöglichkeiten von sportpsychologisch akzentuierten Trainingsformen thematisieren. Als Lehrunterlage soll es als Möglichkeit verstanden werden, die behandelten Lehrinhalte noch einmal nachzulesen und zu vertiefen.

Im Rahmen der täglichen Trainings- und Betreuungsarbeit eines Lehrworts wird konkret gehandelt und es bleibt wenig Zeit für das Nachdenken über das eigene Tun. Konkretes Handeln sollte aber idealerweise von einem fundierten theoretischen Fundament ausgehen, besonders wenn die pädagogische Verantwortung in der Betreuungsarbeit ernst genommen wird. Aus diesem Grund werden bestimmte Bereiche (Kap.: Handlungsmodell, Motivation) auch theoretisch etwas eingehender behandelt. Immer wurde aber dabei versucht, die Praxis im Auge zu behalten bzw. auf praktische Umsetzungsmöglichkeiten zu verweisen.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in weiterer Folge jeweils die männliche Form verwendet, selbstverständlich sind aber damit auch alle weiblichen Vertreter miteinbezogen.

## 2 Was ist der Gegenstand der Sportpsychologie?

Gegenstand der Psychologie im Allgemeinen ist das **Verhalten**, das **Erleben** und das **Bewusstsein** von lebenden Organismen (vgl. ZIMBARDO 1995). Unter der Vielzahl von anerkannten Definitionen zur Sportpsychologie erscheint nachfolgende im Besonderen brauchbar:

*„Sportpsychologie ist die angewandte Wissenschaft, die sich mit dem Verhalten und Erleben (sowie deren Ursachen und Folgen) von Menschen beschäftigt, welche dem Sport aktiv oder passiv verbunden sind.“ (JANSSEN 1995)*

Davon ausgehend versucht die Sportpsychologie wissenschaftlich begründet sportbezogene Verhaltens- und Erlebensweisen zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und - in ethisch vertretbarer Weise - zu beeinflussen (vgl. ALMER 2001). Die Sportpsychologie ist besonders daran interessiert festzustellen wie *innere psychische Vorgänge* (wie z. B. die Wahrnehmung oder das Denken) unser *äußeres sportliches Verhalten* steuern bzw. beeinflussen.

Unter **Verhalten** ist in diesem Zusammenhang jegliche beobachtbare Aktion oder Reaktion eines Athleten bzw. auch eines passiv Beteiligten zu verstehen. Mit **Erleben** sind demgegenüber alle inneren bewusstseinsfähigen Vorgänge (Gedanken, Gefühle, Motivation) gemeint, die von einem Außenstehenden nicht unmittelbar beobachtbar sind und daher nur indirekt erschließbar sind.

Die Teilnahme einer Sportlerin an einem Triathlon ist beobachtbar, das Verhalten der Athletin dabei auch objektiv quantifizierbar (z.B. durch eine Videoaufnahme). Wie der Wettkampf von der Sportlerin selbst erlebt wird, was sie dabei denkt und fühlt, ist allerdings objektiv nicht fassbar. Dieses Erleben hat vielmehr subjektiven Charakter. Will man als Außenstehender z.B. etwas über das innere Erleben beim Wechsel vom Radfahren zum Laufen erfahren, ist man auf die Selbstbeobachtung und die Aussage der Sportlerin angewiesen.

Natürlich sind Verhalten und Erleben nicht unabhängig voneinander, vielmehr ist eine komplexe Wechselbeziehung anzunehmen. Der Gesichtsausdruck der Athletin während des Triathlons kann z.B. Hinweise darüber geben, wie es um ihren psychischen Zustand bestellt ist, z.B. ob sie noch voll motiviert oder schon nahe am Aufgeben ist. Allerdings setzt eine Einschätzung dieser Art voraus, dass man die Athletin genau kennt, da die Enge des Zusammenhangs zwischen Erleben und Verhalten sehr individuell ist und situative Besonderheiten aufweisen kann. Speziell aus dem Techniktraining kennt beispielsweise jeder Trainer das Phänomen, dass das beobachtbare technische Verhalten eines Sportlers (z.B. der Eintauchwinkel beim Rückenschwimmen) nicht unmittelbar mit dem subjektiven Erleben des Athleten korrespondiert; der Athlet nimmt den Eintauchwinkel viel extremer wahr. Deshalb schleichen sich oft Fehler ein die sich schwer korrigieren lassen.

Für den Betreuer ist zudem zu beachten, dass nicht nur Diskrepanzen zwischen Verhalten und Erleben auf der Seite des Sportlers auftreten können, sondern dass auch das eigene Erleben und Verhalten den gleichen Mechanismen unterworfen ist und von daher fehleranfällig sein kann. Um in der alltäglichen Sportpraxis die Entwicklung einer größtmöglichen Sensibilität für eigene und fremde Erlebensweisen zu unterstützen, können **Gespräche**, die das *eigene Erleben bzw. das Erleben der Sportler in unterschiedlichen Situationen thematisieren*, sehr nützlich sein. Notwendige Voraussetzung dafür ist allerdings eine behutsame Gesprächsführung und der Aufbau einer entsprechenden Vertrauensbasis. Nur dann wird es gelingen, nicht bewusste eigene und fremde Erlebensstereotypen zu entdecken und so zu analysieren, dass sie leistungsoptimierend verändert werden können.

Was im wissenschaftlichen Kanon als Verhalten bzw. Erleben aufgezeichnet wird und wie es strukturiert, bewertet und erklärt wird, ist stark von der jeweiligen wissenschaftlichen

Perspektive und mit den damit zusammenhängenden methodischen Vorgangsweisen abhängig. Ein und derselbe Sachverhalt kann daher ganz unterschiedlich dargestellt werden. Je nach Ausrichtung betonen psychologische Theorien mehr das Verhalten (Behavioristen) oder das Erleben (Phänomenologen). Einige Richtungen konzentrieren sich mehr auf biologische Grundlagen (Biopsychologie) andere wiederum stellen Denkprozesse (Kognitionspsychologie) oder die Entwicklung in der Kindheit (Psychoanalyse) in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen.

Auch bei sportpsychologischen Fragestellungen bestimmen die theoretische Perspektive und der Erfahrungshintergrund des jeweiligen Sportpsychologen die Richtung der Sachverhaltsdarstellung und auch die Wahl der Vorgangsweisen. Das in der Sportpraxis benötigte hohe Maß an Anpassungsfähigkeit hat allerdings dazu geführt, dass im Rahmen der Sportpsychologie schon seit deren historischen Anfängen im 19. Jahrhundert traditionelle Unterschiede zwischen einzelnen theoretischen Grundannahmen weniger bindend interpretiert wurden und werden. Es kann also durchaus vorkommen, dass im Rahmen der Sportpsychologie Modelle und Methoden, denen ganz unterschiedliche theoretische Perspektiven zugrunde liegen, nebeneinander zur Anwendung kommen (vgl. ANDERSEN 2000). In Anlehnung daran soll der rote Faden für nachfolgende Ausführungen, nicht im Vergleich theoretischer Modellen liegen, sondern vielmehr in der jeweiligen **Brauchbarkeit** eines Ansatzes oder Modells *im Anwendungsfeld Sport* begründet sein.

### 3 Gesetzmäßigkeiten sportlichen Verhaltens und Erlebens

In der Erklärung von sportlichem Verhalten und Erleben hat sich ein *handlungspsychologischer* Ansatz besonders bewährt (Handlungstheorie). Bewährt deshalb, da sportliche Bewegung dabei als *ganzheitliches Geschehen* interpretiert wird, bei dem von einer dynamischen Wechselbeziehung zwischen Sportlern, Umwelt und Anforderung auszugehen ist. **Sportler** haben handlungstheoretisch betrachtet die Fähigkeit, sich, unter dem Gesichtspunkt einer gestellten sportlichen **Aufgabe** aktiv und selbstbestimmt mit ihrer jeweiligen materiellen und sozialen **Umwelt** auseinander zu setzen, also zu handeln (vgl. NITSCH 1986, EBERSPÄCHER 1993). Sportliches Verhalten kann demzufolge nicht aus Reaktionen auf bestimmte materielle Umwelteinflüsse bzw. aus biologischen Regulationsmechanismen alleine erklärt werden, sondern ist wesentlich *psychisch reguliert* und muss in einen *individuellen Sinnzusammenhang* gestellt werden. Die Wahrnehmung, das Denken und Fühlen bzw. die Motivationslage einer Person dürfen also bei der Erklärung, warum sich ein Sportler so und nicht anders verhält, nicht außer Acht gelassen werden. Äußere objektive Bedingungen eröffnen *Handlungsmöglichkeiten*, wie diese aber vom Sportler tatsächlich genutzt werden ist individuell zu interpretieren und eng verknüpft, wie die jeweiligen Umweltbedingungen subjektiv bewertet und verarbeitet werden (vgl. SCHNABL/HARRE/BORDE 1997). Beispielsweise kann ein und derselbe Sachverhalt von zwei Personen mit verschiedenem Erfahrungshintergrund ganz unterschiedlich wahrgenommen werden. Ein Debütant im Nationalteam wird ein mit 80000 Zuschauern gefülltes Stadion ganz anders bewerten und sich daher auch anders verhalten als ein routinierter Spieler mit langjähriger Länderspielpraxis.

Zum besseren Verständnis dieser Zusammenhänge nachfolgend ein, in Anlehnung an den Stressforscher LAZARUS entwickeltes transaktionales Handlungsmodell (siehe Abb.1 unten) (vgl. dazu auch SCHWARZER 1993, EBERSPÄCHER 1993).

Ein Sportler *nimmt* nach diesem Modell im Rahmen der gestellten Aufgabe die objektiv gegebenen Faktoren der Umwelt (Personen, Dinge etc.), aber auch der eigenen Person *wahr*. Er interpretiert und bewertet diese rational und emotional, strukturiert sie und bezieht sein Handeln auf seine so gewonnene **Situationsdefinition**. Die auftretenden Gefühle (Emotionen) und Gedanken (Kognitionen) und die jeweilige Motivationslage sind dabei so eng gekoppelt, dass sie oftmals kaum zu unterscheiden sind. Jede vorgenommene Situationsdefinition durch den Sportler ist nun nicht einmalig und statisch, sondern hat vielmehr *dynamischen Charakter*. Das auf sie bezogene Handeln wirkt sich reziprok auf die jeweiligen Ausgangsbedingungen aus und hat damit eine Änderung der Gesamtsituation zur Folge, was eine erneute Situationsbestimmung nach sich zieht. Psyche und Körper sind dabei nicht getrennt zu betrachten. Im Rahmen der sportlichen Handlung sind sie vielmehr als zwar unterschiedliche, aber voneinander abhängige und wechselseitig aufeinander wirkende Bereiche einer Einheit zu interpretieren.

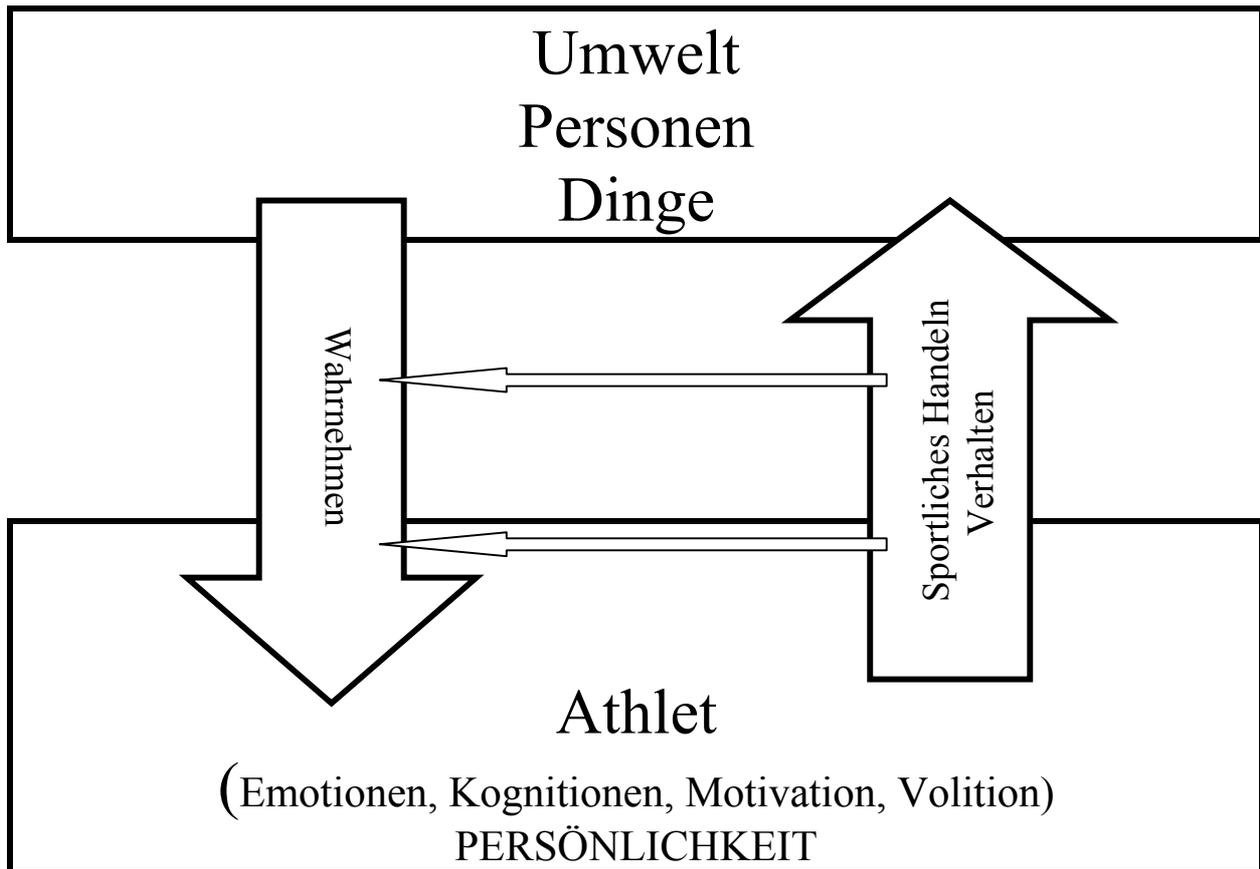


Abb. 1: Wichtige Bedingungen der Wechselbeziehung eines Athleten mit seiner Umwelt aus transaktionaler Sicht. Die Möglichkeit der Wahrnehmung des eigenen Verhaltens und Handelns deuten die Querpfeile an (in Anlehnung an EBERSPÄCHER 1993).

Unabhängig davon ob Breitensportliche oder Leistungssportliche Motive vorherrschen, sind in der sportlichen Praxis Athleten und Lehrwarte vor allem an **optimalen sportlichen Verhaltensweisen** interessiert. Diese Konzentration auf sportliche Leistungsresultate beeinflusst die Erwartungshaltung hinsichtlich der Sportpsychologie (vgl. BRANDAUER 2001). Im physiologischen Bereich gewährleisten ausgeklügelte Trainingspläne ein hohes Maß an Sicherheit im Hinblick auf eine erwünschte Leistung. Ähnliches wird für den psychischen Bereich erwartet, gleich einem Krafttrainingsplan sollen klare mentale Handlungsanweisungen erwünschte Ergebnisse beim sportlichen Handeln garantieren. Das oben skizzierte transaktionale Handlungsmodell verdeutlicht jedoch, dass aufgrund der **komplexen Wechselbeziehungen der einzelnen Ebenen** (Umwelt, Person, Anforderung) von **generellen Rezepten Abstand zu nehmen** ist. Vielmehr können, ausgehend von bestimmten allgemeinen Erkenntnissen, nur individuell abgestimmte Lösungen zielführend sein. Jeder im Sport Tätige ist also gefordert, ein hohes Maß an **Sensibilität** für **individuelle Besonderheiten**, sowie für die **unterschiedlichen Zusammenhänge und Wechselwirkungen** zu entwickeln. Das vorgestellte **Handlungsmodell** kann hierbei als eine **theoretische Basis** dienen bestimmte Vorgangsweisen kritisch zu hinterfragen, Auswirkungen abzuschätzen bzw. diese in einen Gesamtzusammenhang einzuordnen. Davon ausgehend sollten Lehrwarte und Sportler im Trainingsalltag immer wieder darüber nachdenken, welche ihrer Maßnahmen bzw. Verhaltensweisen zu welchem Zeitpunkt unter welchen Umständen, in welcher Dosierung und wie verpackt am besten wirksam sein können (vgl. dazu HOTZ 2000). Die Kunst liegt also darin, trotz **ständiger Veränderungen** auf den unterschiedlichen Ebenen (Umwelt, Personen, Aufgaben), den **Gesamtzusammenhang** immer im Auge zu behalten und davon ausgehend entsprechende optimale Lösungen anzustreben.

#### **4 Motivation im Sport**

- „Am Montag nach einem verlorenen Spiel fällt es mir oft sehr schwer meine Spieler aufzubauen und sie zu motivieren.“ (Bundesliga-Fußballtrainer)
- „Schwierig ist es vor allem, pubertierende Jugendliche zum harten Training zu motivieren, es gibt so viele andere Einflüsse, die sie vom konsequenten Training abhalten.“ (Schwimmtrainer)
- „Mein Motiv für diesen ungeheuren Trainingsaufwand ist ganz einfach erklärt: es macht mir Spaß an die Grenze zu gehen.“ (Ultra-Triathlet)

#### 4.1 Allgemeine Grundlagen der Motivation im Sport

Jede Person, die sich im Sport engagiert, sei es als Aktiver, Betreuer oder Funktionär, ist in irgendeiner Form mit dem Phänomen Motivation konfrontiert. Immer wieder gestellte Fragen beziehen sich auf momentan auftretende Motivationsschwierigkeiten, können aber auch längerfristige Antriebsmechanismen zum Thema haben: So möchte beispielsweise ein Trainer herauszufinden, was die Gründe für die momentane Lustlosigkeit seiner Spieler beim Training sind, oder es interessiert ihn, warum ein talentierter Nachwuchsspieler plötzlich seine erfolgsversprechende Karriere beenden will. Welche Möglichkeiten es gibt, Jugendliche auch längerfristig für eine Sportart zu begeistern, ist in diesem Zusammenhang ein immer wieder thematisierter Bereich. Fragen wie: „Wie kann ich mich selbst motivieren?“ und „Ist die Fähigkeit und Bereitschaft, große Unannehmlichkeiten längerfristig auf sich zu nehmen um ein vorgenommenes sportliches Ziel zu erreichen, erlernbar, oder sind genetische Bedingungen dafür ausschlaggebend?“ sind weitere Aspekte die immer wieder interessieren. Was ist nun mit dem Phänomen Motivation in all diesen unterschiedlichen Aussagen und Fragestellungen gemeint? Zunächst bezieht sich **Motivation** auf all jene **psychischen Prozesse**, die unsere geistigen und körperlichen Aktivitäten **mit Energie versorgen, diese in Gang setzen, steuern, aufrechterhalten und ihnen eine bestimmte Richtung geben** (ZIMBARDO 1995). Fragen zur Motivation sollen also klären, welche inneren Beweggründe uns veranlassen, in bestimmten sportlichen Situationen eine spezifische Handlungsweise zu zeigen.

Die Mannigfaltigkeit menschlicher Aktivitäten hat zu einer Vielzahl verschiedener Definitionen und Theorieansätzen von Motivation geführt. Je nach Ansatz wird angenommen, dass eher **innerer Druck** oder **äußere Zug** das Verhalten einer Person bestimmt. Druckmodelle sehen Reize, Instinkte, Triebe und innere Antriebe als handlungsverursachend an, Zugmodelle betonen demgegenüber individuellen Anspruchs- und Bewertungsmechanismen als wesentliche Motivationsfaktoren.

Im sportlichen Bereich hat sich ein eher **kognitiv orientiertes Zugmodell der Motivation** gut bewährt. Demnach ist die Motivationsstärke einer Person in einer bestimmten Situation davon abhängig, wie diese Situation aufgefasst wird, welche Ansprüche und Erwartungen und damit zusammenhängend welche Gefühle dabei eine Rolle spielen. HECKHAUSEN (1974) umreißt diese Aspekte im Rahmen seines Modells der Motivation folgendermaßen:“

*„Wie verschiedene Personen sich in einer gegebenen Situation verhalten, ist zu einem guten Teil von den besonderen Anregebungsbedingungen eben dieser Situation abhängig. Es sind die erlebten Wahrscheinlichkeiten der möglichen Handlungsausgänge sowie die Erwartung der daran geknüpften weiteren Folgen, die zu einem situationsangemessenen Verhalten motivieren, und zwar werden solche Handlungen ausgewählt und ausgeführt, die zu möglichst positiven (erwünschten) oder zu möglichst geringen negativen (unerwünschten) Folgen zu führen versprechen...“*

Die Stärke der Motivation in einer gegebenen Situation, erklärt sich allerdings nach HECKHAUSEN (1980) nicht ausschließlich aus den spezifischen situativen Anregebungsbedingungen, sondern ist auch vom jeweiligen Motivsystem einer Person

abhängig. Damit sind gewisse Bewertungsbereitschaften und überdauernde Voreingenommenheiten gemeint, durch die sich Menschen unterscheiden und die lebensgeschichtlich eine gewisse Stabilität aufweisen (vgl. dazu auch EBERSPÄCHER 1993).

Für die weiteren Ausführungen bietet sich eine genauere Unterscheidung der Begriffe Motiv, Motivierung, Motivation an. In der Alltagssprache werden alle drei Begriffe seit Jahren zumeist synonym verwendet. Eine genauere Betrachtung zeigt jedoch, dass die Begriffsinhalte differieren. Nach Heckhausen (1980) können die drei Begriffe wie folgt definiert werden:

**Motive** beziehen sich auf relativ stabile, überdauernde Bewertungsbereitschaften die zielgerichtet sind und die ein hoher kognitiver und emotionaler Anteil auszeichnet. Motive werden von Trieben unterschieden. Triebe beziehen sich auf biologische bedingte Handlungsvoraussetzungen die großteils genetisch bedingt sind, Motive verweisen demgegenüber auf psychisch oder sozial bedingte Handlungsverursachungen, die vornehmlich erlernt sind.

**Motivation** bezieht sich auf den aktuellen Zustand, welcher physische bzw. geistige Aktivität in Gang setzt, diese steuert und ihr eine Richtung und ein Ziel gibt

**Motivierung** bezieht sich auf die momentanen Umweltgegebenheiten bzw. auf die situativen Merkmale welche motivanregend oder motivhemmend wirken können, z.B. das Verhalten des Lehrwerts.

Die Wechselbeziehung zwischen individuellen Faktoren (Motive) und situativen Gegebenheiten (Motivierungsfaktor) bestimmt also demnach die Richtung bzw. Höhe des unmittelbaren Antriebs (Motivation). Anhand eines Beispiels soll dies verdeutlicht werden:  
Situation:

*Ein kalter Wintermorgen, schneebedeckte Nordkette, 50cm Neuschnee, strahlend blauer Himmel. Auf Sportler B, der ein ausgezeichnete Tiefschneefahrer ist und dabei schon etliche glückhafte Momente erlebt hat, wirkt ein frühmorgendlicher Blick aus dem Fenster (äußere Reize) so motivierend bzw. motivanregend (relativ stabile innere Bereitschaft ähnliche Wettersituation positiv zu bewerten), dass er sofort seine Ausrüstung packt (er zeigt also Motivation) und mit der ersten Gondel auf die Seegrube fährt.*

Um einerseits Unterschiede im Verhalten zu erklären, andererseits eine leistungsförderliche Atmosphäre im Trainings- und Wettkampfalltag zu schaffen, wird es ausgehend von obiger Dreiteilung für Betreuer und Sportler gleichermaßen nützlich sein, **Motive und Bedürfnisse, die mit dem eigenen Sportengagement in Zusammenhang stehen**, zu kennen. Bedingt durch die Mannigfaltigkeit individueller Wünsche, Antriebe und Ziele ist es wissenschaftlich schwierig einen adäquaten Überblick zu bekommen. Die Klassifikation von Motiven hat in der Psychologie eine lange Tradition, von unterschiedlichen Autoren wurde versucht Motive zu ordnen bzw. in Motivbündel zu unterteilen. Nachfolgend exemplarisch eine Auswahl verschiedener Einteilungen, wobei die Klassifizierungen von Heckhausen und Reis eher allgemeiner Natur sind, Gablers Einteilung demgegenüber vor allem den sportlichen Bereich betrifft.

HECKHAUSEN (1980) erachtet sechs Grundsituationen als zentral, für die Menschen im Laufe ihrer Entwicklung bestimmte Wertungsvoreingenommenheiten erlernt haben:

Leistung	Macht	Hilfeleistung
Aggression	Soziale Bindung	Ängstlichkeit

REIS (2000) der von einer höheren genetischen Determination der Motive ausgeht, entwickelte demgegenüber eine Liste von 17 Motivkomplexen:

Macht	Unabhängigkeit	Neugier
Anerkennung	Ordnung	Sparen
Ehre	Idealismus	Beziehungen
Familie	Status	Rache
Romantik	Ernährung	Körperliche Aktivität
Ruhe	Leistung	

GABLER (1988) schlägt im Hinblick auf das Handlungsfeld Sport eine Unterteilung in 6 Motivgruppen vor, die er nochmals in insgesamt 30 einzelne Motivkomplexe unterteilt (siehe Liste Anhang (S. 42).

Motive beziehen sich im Wesentlichen auf:

- auf das Sporttreiben selbst
- auf das Ergebnis des Sporttreibens
- auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke
- direkt auf die eigene Person
- auf die eigene Person, aber unter Einbeziehung anderer Personen
- auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke bezogene Motive im sozialen Kontext

### **Einsatz in der Praxis:**

Obige Listen (Reis, Gabler siehe Anhang S 41, S.42) können von Betreuern und Sportlern verwendet werden und helfen, präzisere Kenntnis ihrer Motivstruktur bzw. über bestimmte Prioritäten zu erhalten. Am Beginn eines Trainingsjahrs kann die **gemeinsame Bearbeitung** einer dieser Listen (Einschätzung welche Motive für das eigene Engagement im Sport aber auch für das eigene Leben wichtig sind) Ausgangspunkt für eine **konstruktive Diskussion** mit dem Ziel einer erfolgreichen Gestaltung des Trainings sein. Eine weitere Einsatzmöglichkeit ist, die Selbst- und Fremdeinschätzung mit Hilfe einer dieser Listen zu vergleichen. Etwaige Diskrepanzen können dabei ein Hinweis auf nicht unmittelbar bewusste Antriebe sein, die aber möglicherweise entscheidenden Einfluss haben können. Gerade hier ist aber eine behutsame Vorgangsweise anzuraten, **Gespräche über innere Antriebe erfordern Fingerspitzengefühl** und sollten von gegenseitiger Achtung geprägt sein.

Die Ausprägung der einzelnen Motive, welche dominieren bzw. welche nur schwach wirksam sind, ist sehr individuell und eng mit der eigenen *persönlichen Geschichte* und den *individuellen Lebenserfahrungen* verknüpft. Darüber hinaus darf der situative Kontext nicht vergessen werden; je nach Situation können innerhalb einer Person unterschiedliche Motive wirksam werden. Eine spezielle Situationskonstellation kann zum Beispiel für ein normalerweise schwach ausgeprägtes Motiv stark anregende Wirkung haben (in einer Gruppe steigt zum Beispiel die Risikobereitschaft), umgekehrt kann ein stark ausgeprägtes Motiv durch bestimmte Umgebungsbedingungen durchaus auch gehemmt werden. Zudem ist zu beachten, dass Motive immer mit bestimmten Gefühlen und Gedanken gekoppelt sind, die so stark sein können, dass die zugrunde liegende Verursachung davon völlig überlagert wird.

**Motive sind nie einzeln wirksam sondern müssen immer im Gesamtkanon interpretiert werden.** Sehr oft treten deshalb Motivkonflikte auf, die entscheidenden Einfluss auf die sportliche Handlung haben können. So kann zum Beispiel das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung bei gewissen Sportlern so stark sein, dass sie im Rahmen ihres Sports (Klettern, Kajak fahren etc.) das normalerweise vorhandene Sicherheitsbedürfnis unterdrücken und

Risiken auf sich nehmen, die sie sonst nie eingehen würden. Für das oben geschilderte Beispiel (Pulverschnee auf der Nordkette) wäre es beispielsweise denkbar, dass eine wichtige berufliche Verabredung aufgrund ihrer Wichtigkeit bzw. dem damit auftretendem Gefühl (Angst durch Absage der Verabredung einen entscheidenden Karrieresprung zu verpassen), das Entscheidungsverhalten des Tiefschneefans nachhaltig beeinflussen könnte.

Im Trainings- und Wettkampfalltag kann es nicht nur zu Motivkonflikten innerhalb einer Person kommen, sondern es treten auch Motivkonflikte zwischen Betreuern (Lehrwarte, Trainer) und Sportler auf. Noch komplizierter sind die Zusammenhänge, wenn mehrere Personen beteiligt sind. Im Fußball geht es zum Beispiel darum, die Motivbündel von 11 Spielern bzw. einem Trainer so abzustimmen, dass ein optimales Zusammenwirken möglich wird. Unter Berücksichtigung dieser komplexen Zusammenhänge wird klar, dass es eine Art motivierendes Geheimelixier bzw. generelle Antworten auf Fragen der Motivierung von Sportlern nicht geben kann.

Vielmehr besteht die **Kunst der Motivierung** je nach Situation einerseits darin, ausgehend von einer möglichst *genauen Kenntnis* der eigenen Antriebe bzw. der Motive der anderen beteiligten Personen, eine optimale *Abstimmung der unterschiedlichen Motive* zu erreichen, andererseits durch das *Schaffen adäquater Umgebungsbedingungen* das vorhandene Potenzial in einer entsprechenden Performanz d.h. Leistung zu entfalten:

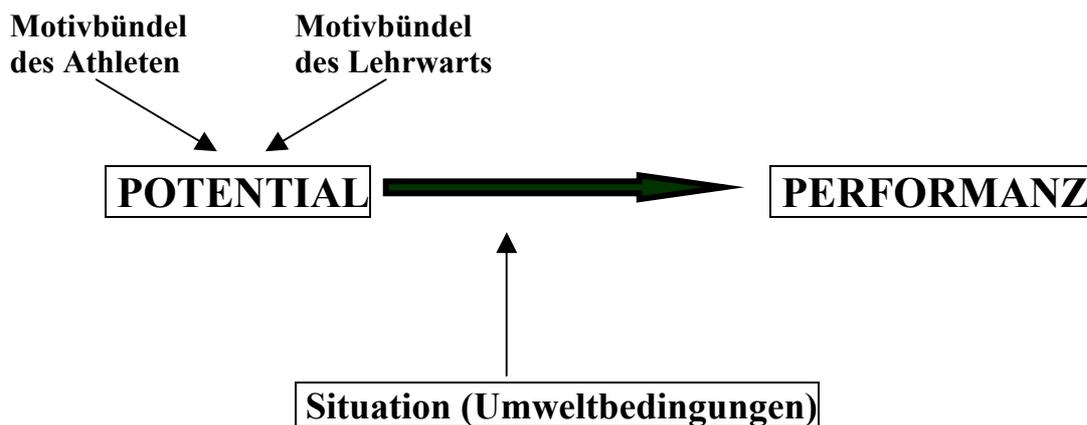


Abb. 2: Kräfte (Motivstruktur), die die sportliche Leistungsentfaltung beeinflussen, in Anlehnung an TERRY (1991)

Um ein entsprechend hohes Maß an Motivation zu gewährleisten verweisen HOTZ (1997) und BAUMANN (1998) unter anderem auf folgende hilfreichen Vorgangsweisen, die aber von den Betreuern immer individuell abgestimmt werden müssen:

- Zeige deinen Athleten, dass du sie für voll nimmst und für sie da bist.
- Versuche Motiv- und Interessenskonflikte zwischen Athleten, deren sportlicher Aktivität und ihr Umfeld rechtzeitig wahrzunehmen und zeige Verständnis bei Konflikten.
- Führe immer wieder persönliche Gespräche, auch außerhalb der Trainingszeit.
- Organisiere außersportliche Tätigkeiten.
- Bekräftige konstruktive Aktivitäten aller Art.
- Fördere die Lern- und Leistungsbereitschaft deiner Athleten indem du ihre grundlegenden Motive immer wieder ansprichst und sie aufmunterst.

- Erarbeite individuelle Aufgabenstellungen: Was die einen in ihrer Lern- und Leistungsbereitschaft motiviert und fördert, kann andere überfordern, hemmen oder demotivieren

## 4.2 Leistungsmotivation

### 4.2.1 Leistungsmotivation allgemein

„Wenn Sportler nicht von sich aus leistungsmotiviert sind, sind sie im Leistungssport fehl am Platz“

Diese Aussage des bekannten österreichische Schisprungtrainers Baldur Preiml ist ein Hinweis auf den zentralen Stellenwert der Leistungsmotivation im Handlungsfeld Sport. In einer Untersuchung (vgl. GABLER 1988) über das Zustandekommen einer hohen Wettkampfleistung erachteten 100% der befragten Trainer das Merkmal der hohen Leistungsmotivation als wesentliche nicht ersetzbare Grundvoraussetzung. Die Entwicklung und Entfaltung der Leistungsfähigkeit eines Menschen im sportlichen Bereich sei entscheidend durch seine Leistungsmotivation bestimmt.

In Leistungssituationen hat das Leistungsmotiv tatsächlich einen zentralen Stellenwert. In den weiteren Ausführungen sollen spezifische Aspekte der Leistungsmotivation eingehender betrachtet werden. Zu berücksichtigen ist hierbei allerdings, dass das Leistungsmotiv im Rahmen des Leistungshandelns nie allein wirksam ist, sondern nur in Wechselwirkung mit anderen Motiven interpretiert werden darf (siehe auch Ausführungen zur allgemeinen Motivation).

Im Gegensatz zu anderen bekannten Motiven ist das Konstrukt Leistungsmotivation theoretisch präzise umrissen und auch schon umfassend überprüft.

Obige Dreiteilung (Motiv-Motivation-Motivierung) soll auch für den Bereich Leistung beibehalten werden, wobei wiederum von einer Wechselbeziehung zwischen dem Sportler, der Situation und der gestellten Anforderung auszugehen ist. In Anlehnung daran wird das **Leistungsmotiv** als relativ *überdauernde personeninterne Bereitschaft* angesehen, sich *mit Leistungssituationen zielgerichtet auseinander zu setzen*. Menschen, die ein stark ausgeprägtes Leistungsmotiv auszeichnet, werden also bevorzugt Situationen aufsuchen bzw. solche als **motivierend** empfinden, wenn diese als Herausforderung an die eigene Tüchtigkeit verstanden werden. Nach GABLER (1988) sind solche **Leistungssituationen**, durch fünf grundlegende Merkmale gekennzeichnet:

- Objektivierbarkeit der Ergebnisse
- Gütemaßstab: Es gibt ein bestimmtes Bezugssystem (Zeitmaßstab, Zahlensystem etc.)
- Schwierigkeitsmaßstab: Dieser erlaubt eine Bewertung der Schwierigkeit der Leistung
- Verbindlichkeit von Güte- und Schwierigkeitsmaßstab
- Eigenleistung: Selbstverursachung der Leistung

Sportliche Wettkämpfe erfüllen in hohem Maß diese Bedingungen. Sie bieten also sportlichen Menschen ein gute Möglichkeit ihr Leistungsmotiv auszuleben. LENK (1983) meint sogar, dass das Handlungsfeld Sport das idealtypische Experimentierfeld für leistungsmotivierte Menschen sei.

Individuelle Unterschiede im Umgang mit Leistungssituationen sind auch bezüglich folgender Aspekte beobachtbar (vgl. AMESBERGER 1997):

- Aufwand und Anstrengung für ein bestimmtes Handlungsergebnis
- Das Anlegen unterschiedlicher Güte- und Schwierigkeitsmaßstäbe (subjektiv, objektiv)
- Unterschiedliche Verbindlichkeiten
- Unterschiedliche Selbstverantwortlichkeit

Die unmittelbare **Leistungsmotivation** ist nun mit den *aktuellen emotionalen und kognitiven Prozessen* gleichzusetzen, die in der individuellen Auseinandersetzung mit einer spezifischen Leistungssituationen angeregt werden, und dem Leistungshandeln des Sportlers eine *bestimmte Richtung* geben. Trainer und Betreuer erachten, wie oben angeführt, eine hohe Leistungsmotivation, also ein hohes Maß an psychischer leistungsbezogener Energie im Rahmen des Leistungshandelns für gute Leistungen als zwingend.

Welche Bedingungen bestimmen nun **die Stärke der aktuellen Leistungsmotivation**? Gibt es Möglichkeiten die Höhe der Leistungsmotivation im Rahmen des Trainings- und Wettkampfalltags zu optimieren. Auszugehen ist dabei wieder von der speziellen Person-Situation-Aufgaben Wechselbeziehung, wobei nachfolgend die einzelnen bedeutsamen Aspekte zunächst näher betrachtet werden müssen, um tragfähige Hinweise auf eine leistungsmotivierende Trainingsgestaltung zu ermöglichen.

#### 4.2.2 Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg

Grundsätzlich beinhaltet das Leistungsmotiv zwei Komponenten: „Hoffnung auf Erfolg“ (HE) und „Furcht vor Misserfolg“ (FM). Jedes Individuum vereint sowohl misserfolgs- wie auch erfolgsorientierte Tendenzen in sich, entscheidend für das Leistungshandeln ist die Relation dieser beiden Tendenzen. TERRY (1990) unterscheidet vier Typen, wobei die Stärke von HE und FM die Gesamtstärke des Leistungsmotivs bestimmen.

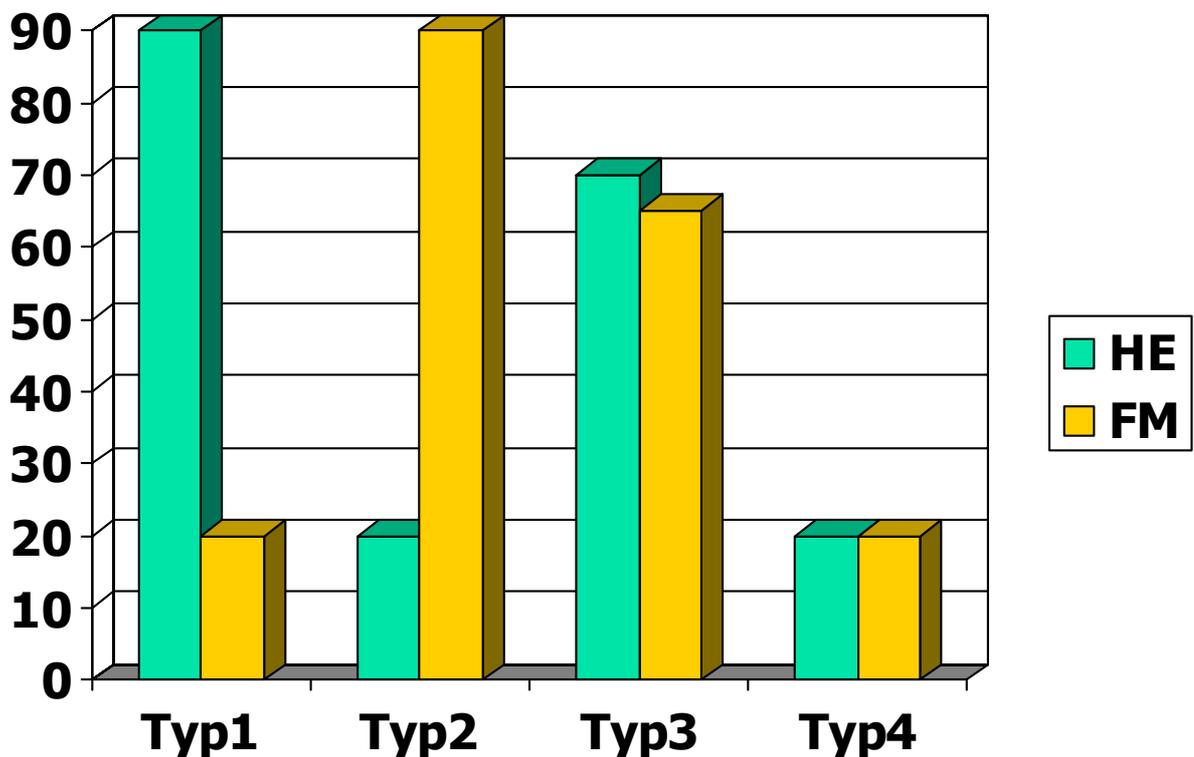


Abb. 3: Motivationstypen nach TERRY (1990)

**Typ1:** HE hoch, FM niedrig, kurzfristig große Erfolge, Wettkämpfe können auf Dauer langweilig werden, Gefahr längerfristig die Lust zu verlieren

**Typ 2:** FM hoch, HE niedrig, Versuch leistungsbezogene Situationen zu meiden, wenn nicht möglich bevorzugte Wahl eher ganz leichter oder ganz schwerer Aufgaben, längerfristig Meidung des Leistungssports, da damit zuviel unangenehme Emotionen verknüpft sind

**Typ 3:** HE hoch, FM hoch: hohe Gesamtmotivation, sportliche Leistungssituationen werden als sehr interessant und motivierend wahrgenommen, Ausprägung von HE und FM erzeugt hohe innere Spannung, bzw. ein Konfliktpotential, sehr fleißig im Training (Höhe der FM bewirkt hohen Einsatz um Misserfolge auszuschließen) durch entsprechende Erfolge Stärkung der HE Tendenz, Misserfolge stärken umgekehrt FM-Tendenz, hoher Prozentsatz von Sportlern im Leistungssport diesem Typus zuzuordnen

**Typ 4:** HE niedrig, FM niedrig: niedrige Gesamtmotivation, grundsätzlich geringes Interesse an sportlichen Leistungs- und Wettkampfsituationen

Prinzipiell vereinfachen Typisierungen, im Einzelfall wird deshalb die Ausprägung der beiden Tendenzen HE und FM feiner abgestuft sein. Längerfristig sollten sich aber, durch das genaue Beobachten des Verhaltens der Athleten bei der Aufgabenerledigung einerseits bzw. durch die Analyse der Tätigkeitsergebnisse andererseits, gewisse individuelle Muster herauskristallisieren lassen.

Welche Motivausprägung vorrangig vorhanden ist, ist eng mit den *Vorerfahrungen* und der *individuellen Lerngeschichte* verknüpft. Frühe Erfolge in einer Leistungssituation und die damit verbundenen angenehme Gefühle werden das Leistungsmotiv in Richtung Hoffnung auf Erfolg beeinflussen, Negativerlebnisse verstärken umgekehrt die Furcht vor Misserfolg. Die individuelle Ausprägung des Leistungsmotivs hinsichtlich HE/FM verfestigt sich schon relativ früh der Richtung nach und kann danach nur mehr langfristig verändert werden. Es wird auch angenommen, dass es gewisse bereichsspezifische Unterschiede gibt, abhängig von den bereichsspezifischen Ersterfahrungen (vgl. BIERHOF-ALFERMANN 1986). Beispielsweise muss die Ausprägung des *schulische Leistungsmotivs* nicht völlig mit der Ausprägung des *sportlichen Leistungsmotivs* übereinstimmen. Für Trainer und Betreuer ist es wichtig, dass vor allem im **Kinder- und Jugendbereich** die *Berücksichtigung eines realistischen Anspruchsniveaus mit der Möglichkeit zu individuellen Erfolgserlebnissen, eine positive Wirkung auf die Ausprägungstendenz des sportlichen Leistungsmotivs in Richtung Hoffnung haben.*

#### 4.2.3 Erwartungshaltung-Anreizwert-Attribuierung

Im Rahmen des Leistungshandelns sind es neben den *emotionalen Motivtendenzen (HE-FM)*, als relativ überdauernde personeninterne Voraussetzungen, drei weitere Komponenten, durch deren Zusammenwirken die Stärke und Richtung der Leistungsmotivation wesentlich bestimmt ist:

- die spezifische *Erwartungshaltung* bezüglich des Handlungsausgangs
- der *Anreizwert* der zu bewältigenden Aufgabe
- die *Ursachenerklärungen (Attribuierungen)* für Leistungsergebnisse

Die Erwartungshaltung und der Anreizwert hängen (erfolgsorientiert oder misserfolgsorientiert) eng mit den jeweiligen Situationsmerkmalen zusammen. Die Erwartungshaltung orientiert sich dabei am Schwierigkeitsgrad der gestellten Anforderung und dem eigenen Anspruchsniveau. Der Anreizwert ist also Folge der subjektiven Erwartungshaltung bezüglich des Handlungsausgangs zu interpretieren. Erfolgsorientierte Leistungsmotivation ist dann beobachtbar, wenn es aufgrund des Schwierigkeitsgrades einer

Aufgabe zu einer positiven Erwartungshaltung kommen kann und damit verbunden zum Anreiz der Aufgabe. Das individuelle Anspruchsniveau, die individuelle Leistungsfähigkeit bzw. die mit bestimmten Aufgaben gemachten Vorerfahrungen und das soziale Umfeld bestimmen, was als schwierig oder weniger schwierig bewertet wird. Erfolgs- oder Misserfolgserlebnisse sind unmittelbar davon abhängig.

Attribuierungen beziehen sich auf das Phänomen, dass Sportler ihre sportspezifischen Leistungsergebnisse bestimmten Ursachen zuschreiben, wobei diese Zuschreibungen eher internal (also in der Person), oder external (Umstände) orientiert sein können:

	<b>Internal</b>	<b>External</b>
<b>Zeitlich stabil</b>	Fähigkeit, Begabung	Aufgabenschwierigkeit
<b>Zeitlich variabel</b>	Anstrengung	Zufall, Glück, äußere Bedingungen

Abb. 4: Faktoren der Kausalattribution in Anlehnung an GABLER (1988)

In Untersuchungen zum **Anspruchsniveau** bzw. zur Ursachenerklärung wurde festgestellt, dass sich erfolgs- und misserfolgsorientierte Personen (je nach Überwiegen einer Tendenz) unterscheiden (vgl. BIERHOF-ALFERMANN 1986).

Im Hinblick auf Zielsetzungen, welche eng mit dem individuellen Anspruchsniveau gekoppelt sind, besteht der Unterschied beispielsweise darin, dass erfolgsorientierte sich realistische Ziele setzen, misserfolgsorientierte hingegen unrealistische, weil zu schwierig oder zu leicht ohne Anreiz. Es wurde zudem herausgefunden, dass eine realistische Zielsetzung und Selbsteinschätzung längerfristig eine positive Auswirkung auf die erfolgsorientierte Tendenz hat. Ein wichtiger Ansatzpunkt für Trainingsbemühungen.

Was die **Ursachenerklärungen für Leistungsergebnisse** betrifft, wurden ebenfalls Differenzen sichtbar. Jene Athleten, bei denen die Erfolgstendenz überwiegt, führen Erfolge primär auf interne Faktoren (ihre Begabung bzw. ihre Anstrengung) zurück, Misserfolge eher auf äußere externe Faktoren wie z. B. schlechte Bedingungen. Diese Richtung ihrer Attribuierungen hilft erfolgszuversichtlichen, auch bei Niederlagen optimistisch und weiter **leistungsaufsuchend** zu bleiben. Athleten, bei denen die Misserfolgstendenz überwiegt, neigen demgegenüber dazu ihre Erfolge primär auf äußere eher zufallsabhängige Faktoren, die sie nicht beeinflussen können, zurückzuführen, (Glück, meine Bedingungen), und Misserfolge als internal gesteuert (nicht ausreichende Begabung) zu beurteilen. Längerfristig hat diese Richtung der Kausalattribution die Folge, dass sich die leistungsunsicherheit verstärkt und eine eher **meidende** Tendenz bekräftigt wird.

Auch der Anreizwert bestimmter Aufgaben ist mit der primär vorherrschenden Motivtendenz verknüpft. Abhängig davon gibt es Unterschiede in der Aufgabenwahl und Anstrengungsbereitschaft. Sportler, bei denen die HF überwiegt, wählen bevorzugt Aufgaben im mittleren Schwierigkeitsgrad (von einem objektiven Standpunkt aus betrachtet), welche sie mit maximaler Anstrengung und Ausdauer zu bewältigen suchen. Sportler, bei denen die FM-Tendenz überwiegt, versuchen Aufgaben im mittleren Schwierigkeitsgrad eher zu meiden. Wenn das nicht möglich ist, versuchen sie diese mit nur minimaler Anstrengung und Ausdauer bewältigen. Können sie frei wählen, dann bevorzugen sie leichte oder sehr schwierige Aufgaben. Der Grund dafür ist, dass bei Aufgaben mittlerer Schwierigkeit die Misserfolgsmeidungstendenz am größten ist, da gerade hier die Erfolgs- und Misserfolgswahrscheinlichkeit am unsichersten zu prognostizieren ist. Bei leichten Aufgaben ist die Erfolgswahrscheinlichkeit sehr hoch, sowie gleichermaßen bei schwierigen Aufgaben der Misserfolg schon im Vorhinein sicher erscheint. *Misserfolgsorientierte* versuchen also

zum einen durch die Aufgabenwahl zum anderen durch bewusste oder unbewusste Regulierung ihres Einsatzes schon im Vorfeld *Kontrolle* über die mit dem voraussagbaren Ergebnis zusammenfallenden *Gefühle* zu erlangen.

*Erfolgsorientierte* streben demgegenüber durch ihr leistungsorientiertes Handeln intensive *positive Gefühle* an, zu leichte oder zu schwere Aufgaben versprechen für sie nur eine geringe Gefühlsintensität, deshalb zeigen sie hohen Einsatz und Anstrengungsbereitschaft bei mittleren Aufgaben.

#### 4.2.4 Empfehlungen für die Praxis:

Für die Praxis bedeuten diese theoretischen aber meines Erachtens notwendigen Ausführungen folgendes:

- Trainer und Sportler sollten erkennen, welche Motivtendenzen HF-FM bei ihrer Arbeit auftreten. Ausgehend davon sollte versucht werden, im gesamten Trainingsprozess Situationen herzustellen, die auf das individuelle Anspruchsniveau, die Zielsetzungen, Bewertungsmechanismen bzw. Attribuierungen der einzelnen Athleten abgestimmt sind, sodass Stärke und Richtung der Leistungsmotivation positiv und leistungsförderlich beeinflusst werden. Zur *Feststellung der Motivtendenzen* kann eine rückblickende Selbst- bzw. Fremdeinschätzung (mit Hilfe Abb.6) hilfreich sein:

Frage: Wie schätzt du deine Motivationslage in den folgenden Situationen bzw. Bereichen ein, bist du eher erfolgs- oder mißerfolgsorientiert?“ (1 bedeutet ganz wenig, 10 sehr stark)

Training	Wettkampf	Sonstige Leistungssituationen
HE 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	HE 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	HE 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
FM 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	FM 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	FM 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Abb. 5: Ausprägung der Motivtendenzen in verschiedenen Situationen

- Die individuellen Bewertungstendenzen bzw. das individuelle Anspruchsniveau sollten in einem Gespräch eingehender analysiert werden, denkbar ist auch eine längerfristiger Selbst- und Fremdbeobachtung (Trainingstagebuchaufzeichnungen) und eine Sammlung bestimmter Aussagen dazu.
- Eine gemeinsam durchgeführtes **Zielsetzungstraining** (siehe Kapitel sportpsychologische Trainingsverfahren) kann zudem Aufschluss darüber geben, welche Zielsetzungen vorherrschen und inwiefern diese realistisch sind bzw. ob es Affinitäten zur vorherrschende Motivausprägung gibt, d.h. ob Befürchtung oder Hoffnung hinsichtlich der geforderten Leistung überwiegt. Ein wiederholt durchgeführtes Training sollte auch Hinweise auf Tendenzen liefern, die unbewusst sind. Hier ist im speziellen die Fähigkeit des Trainers gefragt auch zwischen den Zeilen zu lesen, welche Motivationsprozesse entscheidend sind. Durch diese Maßnahmen sollten sich bestimmte individuelle Muster herauskristallisieren.
- Was die Attribuierungsmechanismen betrifft ist sehr viel Einfühlungsvermögen von Seiten des Lehrwerts gefordert. Situationspezifisch haben Zuschreibungen von Athleten, was ihre Erfolge und Misserfolge betrifft, unterschiedliche Funktion. Die Diskussion über falsche oder richtige Zuschreibungen ist ganz entscheidend vom richtigen Zeitpunkt

abhängig. Nach einer empfindlichen Niederlage beispielsweise kann ein Athlet völlig unzugänglich für realistischen Zuschreibungen sein und externe Schuldzuweisungen, die eine psychohygienische Wirkung haben, anwenden um die Niederlage zu verkraften. Derselbe Athlet ist vielleicht einige Zeit später, nach erfolgter emotionaler Beruhigung, sehr wohl bereit, seinen Anteil an der Niederlage zu sehen, und auch fähig konstruktive Änderungen vorzunehmen. In der längerfristigen Trainings- und Wettkampfanalyse ist es sicher hilfreich, gemeinsam bestimmte Attribuierungen zu analysieren und grundsätzlich eine realistische Fundierung derselben anzustreben.

Mit BAUMANN (1998) sollte ganz allgemein für eine leistungsmotivierende Trainingsgestaltung durch Lehrwarte Folgendes beachtet werden:

- Zeige, dass du deine Athleten als vollwertige Partner im Trainingsprozess akzeptierst
- Gestalte das Training abwechslungsreich
- Herausforderungen haben eine motivierende Wirkung
- Wechsle zwischen Einzel- und Gruppentraining
- Beachte das individuelle Anspruchsniveau, versuche das Anspruchsniveau mehrdimensional zu orientieren (nicht nur resultatsbezogen)
- Betone individuelle Vergleichsmaßstäbe
- Entwickle Sensibilität hinsichtlich Über- oder Unterforderung deiner Athleten (Einsatz von Teilaufgaben)
- Stimme die Aufgaben auf deine Sportler ab, differenzierte Aufgabenstellungen verbunden mit realistische Zielvorgaben und objektive Analysen erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Erfolgserlebnissen
- Zeige eine positive Erwartungshaltung bezüglich der Lösungsfähigkeit
- Gewähre konsistente und faire Verstärkung („Lob zur richtigen Zeit motiviert!“)
- Plane und baue ganz bewusst Pausen bzw. trainingsfreie Tagen und Perioden ein!
- Beurteile Leistungshandeln immer ganzheitlich, denn in Leistungssituationen werden nicht nur das Leistungsmotiv sondern immer auch andere Motivtendenzen angeregt

## **5 Emotionen im Sport**

„Vor lauter Schiß ist überhaupt nichts mehr gegangen!“ (Kunstturnerin nach einer verpatzten Balkenkür)

„Vor dieser Kulisse zu gewinnen, das war das beste Gefühl, das ich jemals gehabt habe!“ (Rainer Schönfelder Kitzbühl –Sieger 2002 im ORF-Interview)

### **5.1 Emotionen allgemein**

Unterschiedliche Emotionen und erlebte Gefühle und Stimmungen, wie Ärger, Angst, Schreck, Abscheu, Lust am Risiko oder Euphorie bestimmen sportliche Handlungen ganz wesentlich. Speziell im Leistungssport entscheiden nicht selten emotionale Regungen über das Leistungsergebnis. Wie oft verhindern intensiv auftretende Emotionen eine optimale Leistungsentfaltung. Welcher Sportler kennt nicht die Tage, an denen perfekt eingelernte Bewegungsmuster, plötzlich nicht mehr funktionieren, weil Änderungen im Wettkampfplan oder andere unerwartete Einflüsse ein Unsicherheitsgefühl erzeugen und die Muskeln verkrampfen lassen. Andererseits kennen Sportler auch Tage, an denen sie, getragen von Euphorie und Freude, zu Leistungen fähig sind, die ihre Erwartungen weit übertreffen.

Die Schlüsselstellung von Emotionen im Rahmen von sportlichen Handlungen ist darin begründet, dass diese immer sehr unmittelbar erlebt werden. Von anderen psychischen Kategorien (Gedanken, Motivation) mit denen sie aber im Rahmen der Person-Umwelt-Beziehung (Handlungsmodell), eng verbunden sind, können Emotionen durch die dabei vorhandene **größere Betroffenheit des Menschen als Ganzen**, auch der körperlichen Bedingungen unterschieden werden (vgl. LAZARUS 2000). In seinen Gefühlen ist jeder Mensch authentisch, das heißt er ist wie er ist. Wenn sich zum Beispiel ein Handballer über einen misslungenen 7-m Freiwurf ärgert, dann ist dieser Ärger nicht auf einen bestimmten Bereich beschränkt, sondern er erfasst den ganzen Handballspieler. Emotionen haben also einen starken subjektiven Erfahrungswert.

Emotionen entstehen durch Handeln und sind von Handlungserfahrungen abhängig (NITSCH 1986), wobei, wie schon im Rahmen des Handlungsmodells thematisiert, auslösenden Bedingungen, stark von den jeweiligen Bewertungs- und Denkstrukturen abhängig sind. Im Rahmen der sportlichen Handlung helfen uns Emotionen, Entscheidungen zu treffen, zeigen uns aber auch, ob getätigte Entscheidungen richtig oder falsch, d.h. erfolgreich oder nicht waren. Als unmittelbare Erlebnisinhalte (angenehm/unangenehm) bestimmen Emotionen darüber hinaus ganz entscheidend die Richtung des weiteren Handlungsverlaufes.

Emotionen sind nicht automatisch „positiv“ oder „negativ“ sondern müssen immer individuell und im Gesamtzusammenhang interpretiert werden. Nach HACKFORT (1991) haben einzelne Emotionen, in spezifischen Situationen jeweils negative bzw. positive Bedeutung. Ein gewisses Maß an Aggression ist beispielsweise in gewissen Sportarten (Eishockey) für bestimmte Spieler (Bully) in bestimmten Situationen (Bedrängung des Spielmachers) wünschenswert. In einer anderen Situation hätte das gleiche Maß an Aggression möglicherweise kontraproduktive Wirkung und somit eine negative Funktion.

Unter dem **Überbegriff Emotion** werden in der Psychologie drei Bereiche (Affekt, Gefühl, Stimmung) zusammengefasst. Diese drei Kategorien unterscheiden sich bezüglich ihrer Intensität, Qualität und zeitlichen Dauer (vgl. JANSSEN 1995):

- **Affekte** sind sehr intensive, kurze Gefühle die schwer zu kontrollieren sind. Ein Tennisspieler, der aufgrund eines verhauchten Returns sein Racket zertrümmert, handelt im Affekt.
- **Gefühle** sind demgegenüber von mittelfristiger Dauer. Sie können in ihrer Intensität variieren und treten zumeist als Reaktion auf ein äußeres oder inneres Geschehen auf. Die Freude über einen erfolgreichen Turniersieg kann beispielsweise schon einige Stunden vielleicht auch Tage andauern.
- **Stimmungen** beziehen sich wiederum Zustände, die längerfristig andauern (Tage bis Wochen) und als Art emotionaler Hintergrund momentane Handlungen beeinflussen. Gerade im Trainingsalltag können Stimmungen, welche nicht immer unmittelbar mit dem Trainingsgeschehen in Zusammenhang stehen müssen, die Trainingsbereitschaft, das Trainingsklima bzw. die Beziehung zum Trainer entscheidend beeinflussen

Im Zusammenhang mit sportlichen Handlungen ist interessant, dass Emotionen ***dreiphasig*** verlaufen. Ausgelöst durch einen äußeren Anlass gibt es eine Vorbereitungs-, eine Hauptphase und eine Endphase. In der Vorbereitungsphase baut sich das Gefühl auf. In dieser Phase ist der Emotionsverlauf durch bestimmte Verhaltensstrategien (coping), noch beeinflussbar. Nimmt zum Beispiel beim Klettern der Athlet wahr, dass der Abstand zum letzten Sicherungspunkt zunimmt und gleichzeitig sich sein Angstgefühl aufzubauen beginnt, kann er durch bewusstes Atmen, durch Konzentration auf den nächsten Griff etc. die aufbauende Angst abschwächen. In der Hauptphase, wenn ein Gefühl eine Person ganz erfasst hat kann sich der Mensch nur sehr schwer diesem Gefühl und seiner ganzheitlichen Wirkung entziehen. Es dauert dann eine gewisse Zeit, bis sich in der Endphase ein Gefühl wieder abbaut.

#### **Hinweis für die Praxis:**

Zu beachten ist, dass Emotionen einen anderen Wirklichkeitscharakter haben als konkrete Dinge. Gerade deshalb dürfen sie aber im Trainings- und Wettkampfalltag nicht ausgeklammert werden. Gefühle werden ganz unmittelbar erlebt und haben deshalb auch dementsprechende Wirkung. Sportler werden es deshalb nur schwer akzeptieren, dass sie „falsche“ oder „richtige“ Gefühle hätten, höchstens hemmende oder fördernde.

Im langfristigen Trainingsprozess sollten Gefühle immer ernst genommen werden, der Umgang damit wird aber stark von der Art und Dauer gewisser emotionaler Zustände abhängen. Ein vereinzelter emotionaler Ausbruch in einer schwierigen Situation ist anders zu bewerten als eine negative Grundstimmung, die eine ganze Trainingsperiode anhält. In welcher Weise Gefühle im Rahmen der Trainer-Sportler Beziehung thematisiert werden (Übersehen, Darüber sprechen, mögliche Verhaltensveränderung überlegen) hängt auch von der Persönlichkeit des Betreuers bzw. des Sportlers ab. Zudem ist der richtige Zeitpunkt für eine Hilfestellung zu beachten. Wenn Menschen emotional erregt sind, sind sie nur schwer für Interventionen von außen zugänglich. Ein Gespräch zur richtigen Zeit aber, wenn zum Beispiel der Ärger verraucht ist, kann demgegenüber sehr positive Wirkung haben und zur Verbesserung der Gesamtatmosphäre und der Leistung beitragen.

### **5.2 Angst als wichtige Emotion des Sportgeschehens**

Die meisten Menschen empfinden das Gefühl der Angst als unangenehm. Über diese subjektive Färbung hinaus hat das Gefühl der Angst für Menschen aber eine lebensnotwendige Funktion. Das Gefühl der Angst und die damit verbundenen körperlichen Symptome können als Warnsignal verstanden werden. Das Angstgefühl tritt häufig in

Situationen auf, die zur Vorsicht auffordern, weil deren Ausgang mit Versagen, Unsicherheit oder Verletzungsgefahr verbunden ist, so auch im Sport.

In der psychologischen Emotionsforschung wird Angst als **primäre Emotion** bezeichnet (vgl. PLUTCHIK 1980). Primär deshalb weil sie teilweise angeboren ist und sich *psychisch und physisch* auf mehreren Ebenen klar umschreiben lässt. Der mit dem Gefühl der Angst zusammenfallende physiologische Mechanismus ist bei allen Menschen sehr ähnlich ausgeprägt. Hirnphysiologisch verantwortlich für unsere Angstgefühle sind neuronale Prozesse in den Mandelkernen, genau lokalisierten Teilen in unserem limbischen System. Hormonell gesehen ist der Angstmechanismus im Körper mit einer erhöhten Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noadrenalin und des Botenstoffs Bradykinin gekoppelt. Diese bewirken eine Aktivierung des Organismus auf allen Ebenen, um die Angst auslösende Situation adäquat bewältigen zu können. In diesem Sinne hat Angst leistungssteigernde Wirkung. Ein zu hohes Maß an Angst kann allerdings die angepasste Situationsbewältigung stark beeinträchtigen. Auf der motorischen Ebene behindert eine zu hohe Angstintensität die notwendige Bewegungspräzision sowie den Bewegungsfluss. Der Zustand extremer Angst und Panik kann beispielsweise das Erstarren der gesamten Muskulatur (Todstellreflex) zur Folge haben, was jegliche Bewegungsausführung unmöglich macht. Auf der kognitiven Ebene blockiert intensive Angst unsere Fähigkeit zur Konzentration, gerade diese benötigen wir aber in kritische Situationen, um zielgerichtet handeln zu können.

Obwohl die Angstmechanismen auf den unterschiedlichen Ebenen bei allen Menschen sehr ähnlich sind, gibt es große individuelle *Unterschiede bezüglich der inneren und äußeren Auslösebedingungen*. Abhängig von den individuellen physischen und psychischen Persönlichkeitsmerkmalen ist Angstenstehung immer eng mit der individuellen Bewertung der situativen Gegebenheiten und der eigenen Tätigkeit in dieser Situation verbunden.

Grundsätzlich tritt das Gefühl der Angst immer dann auf, wenn der Ausgang von Situationen mit Unsicherheit verbunden ist und ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen der Situationen und unseren entsprechenden Bewältigungsmöglichkeiten besteht. So kann zum z.B. Steinschlag in einer Eisrinne mit nur begrenzten Ausweichmöglichkeiten beim gerade aufsteigenden Eiskletterer starke Angstgefühle auslösen. Angstgefühle resultieren aber nicht nur aus realen Umständen, sondern können auch durch ein vermutetes Ungleichgewicht zwischen Anforderung und Bewältigungsmöglichkeit entstehen. Vielfach wird in so einer Situation durch die Erinnerung an ein früheres Angsterlebnis in einer ähnlichen Situationskonstellation der Angstmechanismus schon lange vor der realen Auseinandersetzung in Gang gesetzt.

Im Zusammenhang mit sportlichen Bewegungshandlungen nennt GABLER (1995) folgende Angst auslösende Bedingungen und Gefahrensituationen:

- Objektive Gefahr von körperlicher Verletzung: Risikosportarten, Kampfsportarten etc.
- Gefahr von psychischen Verletzungen: immer dann wenn Achtung durch andere bei Misserfolgen bedroht wird (Blamage, Spott, Prestigeverlust)
- Neuartige, unüberschaubare und unbekannte Situationen
- Bedrohung der Selbstachtung: zu große Diskrepanz zwischen selbst vorgenommenen Leistungszielen und erreichten Ergebnissen (Misserfolg)

Über diese situativen Gegebenheiten hinaus unterscheiden sich Athleten hinsichtlich ihrer generellen Angstbereitschaft. Nach SPIELBERGER (1974) lässt sich Angst in diesem Sinne als Persönlichkeitsmerkmal, also als **überdauernde Bereitschaft** verstehen (**Eigenschaftsangst=Traitangst**), Situationen als bedrohlich wahrzunehmen und mit

**Zustandsangst** zu reagieren. Mit Zustandsangst ist das schon oben umrissene momentane Angstgefühl gemeint, welches als *aktuelle Reaktion* auf bedrohlich empfundenen Situationen interpretiert wird und durch eine erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems, die durch das Auftreten von Spannung, Nervosität, Besorgtheit und innere Unruhe gekennzeichnet ist.

Was sportliche Aktivitäten betrifft ist die Zustandsangst offensichtlich bedeutsamer als die generelle Angstbereitschaft eines Athleten. In einigen Untersuchungen wurde zwar ein konsistenter Zusammenhang zwischen beiden gefunden, ein interaktiver Effekt auf die sportliche Leistung konnte aber nicht nachgewiesen werden. Nachgewiesen werden konnte aber eine Korrelation zwischen Zustandsangst und Leistung. Ein gewisses Maß an Zustandsangst wirkt, wie schon oben angeführt, leistungssteigernd und ist demzufolge notwendig, um eine optimale Leistung zu erbringen. Übersteigt die Zustandsangst aber ein gewisses Niveau, kommt es zu einem deutlichen Abfall der Leistung (vgl. SONSTROM&BERNARDO 1982).

Eine beachtenswerte Erkenntnis bezüglich der Intensität der Zustandsangst in sportlichen Situationen war zudem, dass erfolgreiche und weniger erfolgreiche Athleten sich darin nur unerheblich unterscheiden. Unterschiede wurden aber hinsichtlich der *Kontrolle der Zustandsangst in Wettkampf entscheidenden Momenten* beobachtet. Erfolgreiche Athleten sind den weniger erfolgreichen darin eindeutig überlegen (vgl. BULL 1998).

Für die Praxis bedeuten diese Erkenntnisse, dass im Hinblick auf eine Leistungsoptimierung vor allem dem entsprechenden Umgang mit Angst Aufmerksamkeit zukommen sollte. Im folgenden sollen deshalb Möglichkeiten aufgezeigt werden die Höhe der Zustandsangst auch in belastenden Situationen so zu regulieren, dass die sportliche Leistungsfähigkeit gar nicht oder nur gering eingeschränkt wird.

### 5.3 Der Umgang mit Angst im Sportgeschehen

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten mit Angst auslösende Situationen und Bedingungen umzugehen: Entweder kann man diese *gänzlich meiden* oder *situativ bewältigen*. Wie gelingt es nun Angst auslösende Situationen und Bedingungen wirksam zu bewältigen? In Anlehnung an das Handlungsmodell (vgl. S.4) können, abhängig von der Sportart und den situativen Bedingungen, Änderungen auf den unterschiedlichen Ebenen (Umgebung, innere Bedingungen, Verhalten) die Bewältigungsmöglichkeiten verbessern und dazu beitragen eine belastende Situation erfolgreich durchzustehen.

Wenn Angst ein Trainings- und Wettkampfproblem ist, sollte vorerst einmal festgestellt werden (Selbst- und Fremdbeobachtung), welche Situationen und Bedingungen beim einzelnen Sportler oder bei einer Mannschaft Zustandsangst auslösen, z. B. in Folge von Verletzungsgefahr, wie sich diese manifestiert und ab welcher Intensität sie die individuelle Leistungsfähigkeit behindert. Dazu kann nachfolgender Fragebogen (Abb. 7) eingesetzt werden. Manche Sportler reagieren stärker über körperliche Aktivierung, andere wiederum zeigen nur geringe körperliche Veränderungen, reagieren aber stärker auf der gedanklichen oder emotionalen Ebene. Prinzipiell ist die Früherkennung Angst auslösender Symptome (in der Vorbereitungsphase) eine wichtige Voraussetzung für eine gelungene Angstbewältigung. Je früher ein Athlet bemerkt, dass sich Ängstlichkeit einschleicht, umso rascher kann er reagieren und entsprechende Bewältigungsstrategien einsetzen.

	<b>Training</b>	<b>Wettkampf</b>
Welche Situationen verursachen Angst?		
Wie macht sich Angst bemerkbar?		
Welche körperlichen Symptome treten auf?		
Wie verhalte ich mich, wenn ich Angst verspüre?		
Wenn ich Angst verspüre, dann denke ich .....		

*Abb. 6: Selbst- und Fremdbeobachtung: für einen bestimmten Sportler vom (außer letzte Frage) Betreuer und davon getrennt vom Sportler selbst auszufüllen, als Grundlage für ein Gespräch.*

Danach sollte nun ein auf **den einzelnen Sportler abgestimmter Maßnahmenkatalog von Bewältigungsstrategien** erarbeitet werden. Es kann dabei ganz allgemein personen- und umweltorientierten Bewältigungstechniken unterschieden werden: Umweltorientiert auf Angst zu reagieren heißt, eine angstinduzierende Situation durch Änderung der äußeren Bedingungen) zu bewältigen (Ausrüstung, Stellungsveränderung). Personenorientiert vorzugehen heißt demgegenüber, dass nicht die äußeren Bedingungen verändert werden, sondern der Athlet aktiv sein inneres Erleben beeinflusst und damit seine Zustandsangst reguliert. Abhängig von der Struktur der Sportart aber auch der aktuellen Situation (Training, Wettkampf) wird eher umweltorientiert oder mehr personenorientiert vorgegangen. Risikosportarten zeichnet beispielsweise ein sehr flexibler Rahmen (Zeit, Raum) aus. Athleten haben dort großteils freie Wahl, zu welchem Zeitpunkt sie eine bestimmte Unternehmung durchführen wollen. Eine umweltorientierte Vorgangsweise (Abwarten der optimalen Bedingungen) kann hierbei sehr viel beitragen, eine optimale Angstbewältigung zu gewährleisten. In Gegensatz dazu ist es in anderen Sportarten oft sehr schwer möglich, bestimmte vorgegebene Wettkampfbedingungen (Zeitpunkt, Regeln etc.) zu verändern. Dort wird vor allem personenorientiert vorzugehen sein. In diesem Zusammenhang hat sich gezeigt, dass Sportler belastende und angstbesetzte Wettkampfsituationen dann am besten bewältigen, wenn es ihnen gelingt, auf unterschiedlichen Ebenen (physiologisch oder psychisch) zu intervenieren. Athleten sollten also demzufolge im Rahmen der Angstkontrolle die Fähigkeit besitzen oder sich aneignen angstinduzierende Symptome möglichst frühzeitig zu erkennen und diesen aktiv gegenzusteuern. Erfolgreiche Sportler benötigen auf alle Fälle

adäquate Strategien auf der körperlichen, gedanklichen und emotionalen Ebene, um mit beeinträchtigenden Emotionen fertig zu werden.

BUTLER (1998) zeigt folgende Möglichkeiten der Angstkontrolle auf:

Immer dann wenn erste Angstsymptome auftreten sollte der Athlet:

- Signalworte einsetzen, die ein negatives Selbstgespräch unterbrechen, Positives herausstreichen und bedeutungsvoll sind. Z.B.: STOP, go for it, das ist die Chance!
- Die Aufmerksamkeitsrichtung so verändern, dass die angstausslösenden Bedingungen nicht mehr so beachtet werden. Z.B.: immer dann, wenn sich die Angst einschleicht auf den linken kleinen Zehen konzentrieren
- Sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren: in der Gegenwart bleiben, sich in die Bewegung hineinfühlen, Schritt für Schritt vorgehen
- im Gedanken die eigenen Fähigkeiten und Zuversicht betonen: ich kann es, das ist mein Bewerb, ich schaffe es.
- Visualisierungsbilder, die vorab geübt wurden, einsetzen
- die mit der Zustandsangst zusammenfallenden Aktivierung positiv interpretieren: Mein Körper ist bereit, ich brauche diese Energie

Zudem schlägt er das Erlernen der Progressiven Relaxation (vgl. S 31). Athleten können dadurch fähig werden in brenzligen Situationen quasi reflexartig ihre körperliche Aktivierung zu reduzieren.

Als Trainingsmethode für den Umgang mit Situationen, die sehr starke Angst erzeugen und deshalb oft vermieden werden, hat sich die **Konfrontationsmethode** (WÖRZ/THEINER 1999) gut bewährt. Diese läuft in drei Schritten ab:

1. Gespräch zwischen Betreuer und Sportler
2. Vorstellung: Mentale Auseinandersetzung mit der Situation
3. Konfrontation in der Realität: im Training werden Stresssituationen imitiert, angstbesetzte Situationen werden gesucht und schrittweise bewältigt

Im **Gespräch** sollte die spezielle Angstsituation und alle damit zusammenhängenden Emotionen und Gedanken eingehend analysiert werden. Wichtig ist es, dabei auch unangenehme Gedanken zu thematisieren. Die Konfrontation bzw. das Aufarbeiten der Angstsituation in Form eines Gesprächs ist der erste Schritt, die Angst in den Griff zu bekommen. Ganz entscheidend in diesem Zusammenhang ist der *Aufbau einer Vertrauensbasis*, nur dann wird es möglich sein Ängste zu thematisieren. Daran anschließend soll sich der Sportler in entspanntem Zustand in der **mentalen Vorstellung** eingehend mit der angstausslösenden Situation auseinandersetzen und Möglichkeiten durchspielen die ihm helfen seine Ängste abzubauen. Im dritten Schritt muss sich der Sportler dann bewusst auf die **angstbesetzte Situation** einlassen und lernen darin so lange zu verharren, bis es zu einer Gewöhnung an die Situation kommt. Dadurch wird die Angst nicht mehr weiter steigen sondern abzunehmen. Wenn eine ähnliche Situation das nächste Mal eintritt, wird diese eine andere Bewertung erfahren und als deutlich weniger belastend erlebt werden. (siehe Abbildung).

Um die Gefahr zu minimieren, den Sportler bei der Konfrontation in der Realität noch stärker zu verängstigen, ist eine behutsame Vorgangsweise anzuraten. Nur mit entsprechendem Rüstzeug (siehe BUTLER 1998), einer stufenweisen Annäherung und mit dem Beistand des Betreuers wird ihm eine erfolgreichen Angstbewältigung gelingen.

## 6 Kommunikation im Trainings- und Wettkampfbetrieb

Die Auseinandersetzung mit anderen Menschen nimmt im Alltag von Lehrwarten und Trainern einen breiten Raum ein. ZIESCHANG (1986) stellte zum Beispiel in einer Analyse der Tätigkeit von deutschen Bundestrainern fest, dass diese 60% ihrer Arbeitszeit im Umgang mit anderen Menschen verbringen. Das Verhältnis zu diesen anderen Menschen ist dabei durch einen intensiven Informationsaustausch geprägt. Sehr oft bestimmen Lehrwarte oder Trainer dabei, zumindest vordergründig, die Richtung, d.h. das Ziel oder den Zweck dieses Austausches. Ein hohes Maß an Kommunikationsfähigkeit ist nicht nur in Gesprächen mit den Sportlern, Eltern und Funktionären hilfreich. Nicht selten hat die Art und Weise wie im Trainings- und Wettkampfalltag miteinander umgegangen wird, d.h. wie miteinander kommuniziert wird, enormen Einfluss auf die Erfolgchancen einer Trainer – Sportler Zusammenarbeit. Was heißt nun erfolgreich kommunizieren bzw. miteinander umgehen? Können Interaktionsprozesse optimal gestaltet werden?

Ein universelles Erfolgsrezept, wie erfolgreich miteinander kommuniziert werden sollte, kann es leider aus mehreren Gründen nicht geben. Die sprachlichen bzw. körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten der Menschen sind derart vielfältig, dass jeder Kommunikationsvorgang einzigartigen Charakter besitzt (vgl. HUG 1991). Abhängig von der jeweilige Situation und den beteiligten Personen werden unterschiedliche Vorgangsweisen zielführend sein. Dabei haben die jeweiligen Vorerfahrungen bzw. persönliche Eigenheiten entscheidenden Einfluss auf Richtung und Gelingen eines Kommunikationsvorgangs. Zudem ist auch die Bewertung, ob die Kommunikation erfolgreich oder nicht erfolgreich verlaufen ist, sehr schwierig und immer davon abhängig, welcher Erfolgsmaßstab angelegt wurde, z.B. was sich die Gesprächspartner erwartet haben oder ob sich die Angesprochenen an die gegebenen Anweisungen des Lehrwarts halten.

Prinzipiell wird jedoch jener Trainer und Lehrwart erfolgreicher Menschen führen können, der sich immer wieder Zeit nimmt, seine Gesprächs- bzw. Kommunikationsverhaltensweisen im Allgemeinen zu überdenken und für Verbesserungsmöglichkeiten offen ist. Die im folgenden besprochenen theoretische Grundlagen können hierbei nützlich sein und zu einer Optimierung der Kommunikation im Verein beitragen.

Grundsätzlich setzt sich der zwischenmenschliche Kommunikationsprozess aus dem Senden und dem Empfangen von Mitteilungen zusammen.

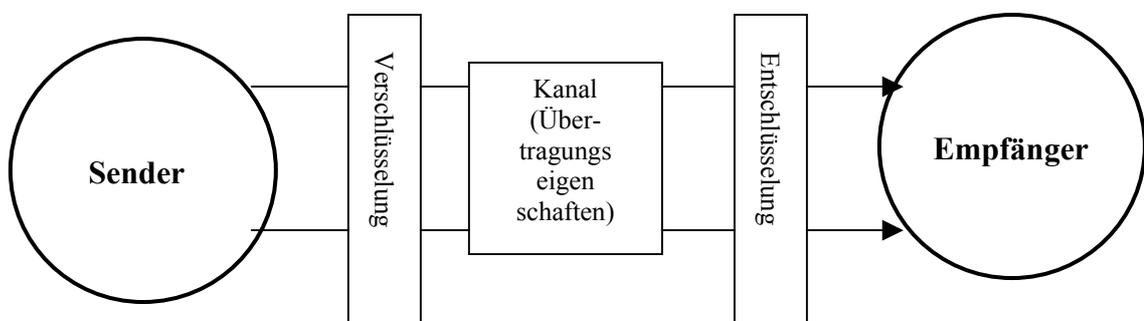


Abb. 10: Modell der Kommunikation

Der Sender (Betreuer), der etwas mitteilen möchte (z. B. Abfahrtszeit und Abfahrtsort zu einem Handballspiel), verschlüsselt seine Mitteilung in erkennbare Zeichen. Dabei hat er viele Möglichkeiten dies zu tun, er kann bestimmte Wörter, Sätze, aber auch eine bestimmte Gestik oder Körpersprache d. h. nonverbale Kommunikationsmittel verwenden (z.B.: Morgen 8 Uhr, Treffpunkt Parkplatz bei der Schule wie immer, lacht oder schaut streng). Über einen Übertragungskanal gelangt die Nachricht zu den Empfängern, die diese Mitteilung entschlüsseln (entcodieren) und weiterverarbeiten. Stimmen gesendete und empfangene Nachricht überein, spricht man von einem erfolgreichen Kommunikationsvorgang, in diesem Fall werden sich die Sportler also am nächsten Tag um 8 Uhr am Parkplatz einfinden.

Kommen Sportler nicht zum vom Trainer vorgegebenen Treffpunkt, sind mehrere Erklärungsmöglichkeiten denkbar, im folgenden sollen aber nur solche, die den Kommunikationsprozess betreffen, näher untersucht werden.

Mögliche Gründe für ein Nichterscheinen wären zum Beispiel:

- Trainer hat seine Nachricht zwar richtig gesendet, ein Sportler war aber gerade mit etwas anderem beschäftigt und konnte dadurch die Nachricht nicht empfangen
- Ein Spieler mit einer anderen Muttersprache kommt nicht. Er beherrscht die im Training verwendete Sprache noch nicht so gut, konnte deshalb die Nachricht nicht richtig entschlüsseln, hat sich aber aus bestimmten Gründen nicht getraut rückzufragen.
- Ein Sportler hat nicht genau zugehört und nur den Zusatz „wie immer“ entschlüsselt und weiterverarbeitet. Dabei wurde „wie immer“ von ihm auf Zeit und Ort bezogen, wohingegen der Trainer in diesem Fall sich nur auf den Ort bezog, zeitlich aber eine Änderung vorgenommen hat (8 Uhr statt 9 Uhr)
- Der Trainer betont die Uhrzeit explizit, ein Spieler fühlt sich dadurch besonders angesprochen (er war schon früher zweimal zu spät gekommen und wurde deshalb vor der ganzen Mannschaft ermahnt) und beschließt aus einer Überreaktion heraus („der Trainer reitet immer auf mir herum“) diesmal überhaupt nicht mitzufahren.

Die Beispiele zeigen, dass Störfaktoren auf unterschiedlichen Ebenen menschliche Kommunikation behindern können

Wesentlich in der Sportler-Lehrwart Beziehung ist, dass die Verschlüsselung und Entschlüsselung einer Mitteilung auf der Grundlage eines von beiden Seiten verstandenen Zeicheninventars (Sprache, Gestik etc.) geschieht. Im Rahmen des Interaktionsprozesses sollten Trainer und Lehrwarte demnach immer wieder überprüfen, ob ihr verwendetes Zeicheninventar auch von all ihren Sportlern richtig verstanden werden kann. Im Trainingsalltag sollte eine Kommunikationskultur entwickelt werden, bei der aktives Zuhören im Mittelpunkt steht, und stets die Möglichkeit Gebrauch besteht, die Qualität des Austausches zu überprüfen. Die Kommunikation wird vor allem dann funktionieren, wenn Sender und Empfänger sich gegenseitig Rückmeldung darüber geben, ob die Zeichenwahl angemessen war, die Mitteilung richtig empfangen und verstanden wurde.

Besondere Bedeutung kommt im Rahmen des Kommunikationsprozesses, den einzelnen Sinnesorganen zu. Sportler und Betreuer haben unterschiedliche Sinnespräferenzen. Manche sind stärker visuell orientiert, andere eher akustisch oder kinästhetisch ausgerichtet. Prinzipiell hat der Sender die Tendenz, immer jene Sinnesorgane anzusprechen, welche er selbst vorzieht. Hat der Empfänger andere Präferenzen, kann es dadurch zu Schwierigkeiten kommen. Hilfreich kann hierbei die unten (am Ende von Abschnitt 6) vorgestellte Übung zur Feststellung der Sinnespräferenzen sein.

Eine weitere Ursache für Missverständnisse und Störungen im Rahmen eines Kommunikationsvorgangs, ist darin zu suchen, dass ein und dieselbe Nachricht stets viele

Botschaften des Senders **gleichzeitig** enthält. SCHULZ von THUN (1994) unterscheidet vier bedeutsame Seiten einer Nachricht:

1. **Sachinhalt** (Worüber ich informiere)
2. **Selbstoffenbarung** (Was ich von mir selbst kundgebe, z.B. Ärger)
3. **Beziehung** (Was ich von dem anderen halte und wie wir zueinander stehen)
4. **Appell** (Wozu ich dich veranlassen will)

Walter Mayers Ausspruch: „Gandi, du Pfeifen, hättest schneller sein können“, anlässlich der Silbermedaille von Markus Gandler im 10km Langlaufbewerb der olympischen Spiele in Nagano 1998, setzt sich nach diesem Modell aus folgende Botschaften zusammen:

Sachinhalt: wenn Gandler schneller gelaufen wäre, dann hätte er auch Gold gewinnen können.  
Selbstoffenbarung: Mayer offenbart, dass er nie zu hundert Prozent zufrieden ist, aber auch dass er ein „Schmähführer“ ist.

Beziehung: zwischen Mayer (Sender) und Gandler (Empfänger) besteht ein informelles Verhältnis, wobei ein gewisses Autoritätsgefälle vorhanden zu sein scheint

Appell: Mayer ist über die Leistung Gandlers ausgesprochen erfreut und will ihm ein Lob aussprechen (diese Ebene ist nur zu erkennen, wenn man den Menschen Mayer kennt).

Die Analyse der Mayer Aussage zeigt, wie schwierig es oftmals für den Empfänger sein kann, die einzelnen Botschaften richtig zu entschlüsseln, adäquat einzuordnen und seine Handlungen danach auszurichten. Stimmt beispielsweise der Sachinhalt mit dem Beziehungsaspekt nicht richtig überein, kann das zu großen Verunsicherungen und Missverständnissen führen. Speziell in heiklen (Wettkampf)situationen muss deshalb vom Betreuer darauf geachtet werden, dass seine Botschaften stimmig sind und auch verstanden werden. FRESTER (1997) schlägt deshalb, vor allem für Wettkampfsituationen vor, sich auf den Gebrauch eines **einheitlichen Zeicheninventars** zu einigen. In Gesprächen sollte vorher abgeklärt werden, welche verbalen und nonverbalen Symbole verwendet werden und der Einsatz dieser Zeichen sollte dann in wettkampfnahen Trainingseinheiten vorab erprobt werden. Spezielle Beachtung kommt in diesem Zusammenhang der Stimmigkeit (Kongruenz) von verbalen und nonverbalen Signalen zu. Stimmt beispielsweise der Inhalt der sprachlichen Information nicht mit der Körpersprache (Mimik, Gestik) überein, signalisiert der Betreuer (Sender) damit, dass etwas nicht in Ordnung ist. Das kann den Sportler (Empfänger) extrem verunsichern. Inkongruente Nachrichten sind immer ein Hinweis darauf, dass sich der Sender nicht richtig festgelegt hat, dass seine Selbstklärung noch nicht zum Abschluss gekommen ist, er sich aber trotzdem veranlasst sieht etwas zu sagen (vgl. SCHULZ VON THUN 1994). Der Betreuer sollte also immer um größtmögliche Selbstklärung und eindeutige Festlegung bemüht sein. Oftmals ist es hilfreicher den Zeitpunkt eines Kommunikationsvorgangs zu verschieben (ausreichende Selbstklärung) als unter Druck inkongruente Nachrichten zu versenden.

Nimmt ein Lehrwart Differenzen zwischen sprachlicher Information und Verhalten auf Seiten seiner Sportler wahr, ist dies ein wichtiger Hinweis der Beachtung verdient. Sportler zeigen dadurch oft, dass sie mit bestimmten Maßnahmen nicht einverstanden sind oder dass ihnen Erläuterungen und Vorgaben noch nicht einsichtig genug sind. Hier können gezielte Rückfragen klärende Wirkung haben und zur Verbesserung des Kommunikationsflusses beitragen, wobei der richtige Zeitpunkt wichtig ist.

Die Rolle des Senders bzw. des Empfängers ist im Rahmen der Lehrwarte-Sportler Beziehung nicht fixiert und starr, im Sinne einer vollständigen Kommunikation werden Lehrwart und Sportler immer sowohl Sender als auch Empfänger sein. Die Richtung der Kommunikation wird allerdings, wie schon eingangs erwähnt, zumeist von den Trainern vorgegeben, nicht immer zur Zufriedenheit der Sportler. So bemängeln in einer Analyse (vgl. FRESTER 1995)

von Kommunikationsproblemen zwischen 120 Spitzensportlern und ihren Trainern zum Beispiel über 80% der Sportler den einseitigen Informationsfluss im Rahmen der Trainer-Sportler Kommunikation: 82% der Informationen würden demnach von den Trainer an die Sportler weitergegeben, umgekehrt nur 18%. Dieses Ungleichgewicht ist sicher auch durch die spezielle hierarchische Struktur der Trainer-Sportler Beziehung im Umfeld Sport bedingt und oftmals notwendig. Natürlich spielen dabei auch das jeweilige Alter und der Entwicklungsstand der Sportler eine Rolle. Im Sinne einer zufriedenstellenden Kommunikation sollte den Sportlern aber immer Raum und Zeit zugestanden werden, wo *sie* die Richtung des Informationsflusses bestimmen. Bewährt hat sich eine monatliche Besprechung, bei der die Sportler die jeweiligen Themen vorgeben und auch für die Gestaltung zuständig sind.

Abschließend kann festgehalten werden, dass die Wahrscheinlichkeit in **Trainings- und Wettkampfsituationen** erfolgreich zu kommunizieren eng damit zusammenhängt, ob es längerfristig gelingt, eine von gegenseitiger Anerkennung bestimmte Interaktionskultur aufzubauen, die geprägt ist durch:

*Vertrauen*

*klare auf die Leistungsoptimierung ausgerichtete Gesprächsstrukturen*

*Aktives Zuhören*

*Möglichkeit durch Rückfragen die Stimmigkeit von Nachrichten zu überprüfen*

*Mitspracherecht aller Beteiligten*

*Einfühlungsvermögen der Gesprächspartner*

*Dialog statt Monolog*

*Austausch über das verwendete Zeicheninventars (Sprache, nonverbale Zeichen)*

### **Übung zu den Sinnespräferenzen:**

Glocke- Wind-Blumenstraus-Pfeffersteak-Ledergürtel-Vater-Mutter-modernes Gemälde-  
See- -Fahrrad-Popmusik-Wasser-Katze-Schokolade-tanzen-radfahren-spazieren gehen-  
herumlümmeln-schreiben

Die einzelnen Wörter werden vom Lehrwart vorgesprochen. Der Sportler soll mit Hilfe des Rasters jeweils jene Sinnesmodalität (en) ankreuzen, die zuallererst angesprochen werden.

Ein bestimmtes Muster, ob ein Sportler eher visuell, akustisch oder kinästhetisch orientiert ist (oft treten Mischformen auf) sollte sich dabei zeigen.

Daran anschließend soll die Richtigkeit überprüft werden, indem nachgefragt wird, wie der Sportler sich z.B. bestimmte Dinge merkt, wie er lernt, welche Übungen er sich besonders leicht merkt, welche schwer etc. Im Training sollte auf individuelle Sinnespräferenzen geachtet werden, wobei im Hinblick auf eine erhöhte Erfolgswahrscheinlichkeit Anweisungen und Vorgaben immer mehrere Ebenen ansprechen sollten.

Wörter	Visuell (sehen)	Akustisch (hören)	Kinästhetisch (Bewegung spüren)	Taktil (tasten)	Gustatorisch Schmecken	Olfaktorisch (Riechen)

*Abb. 11: Raster für die Übung zu Sinnespräferenzen*

## 7 Sportpsychologische Trainingsverfahren

Psychologische Trainingsverfahren haben das Ziel, die psychischen Handlungsvoraussetzungen der Athleten systematisch zu verbessern. Unter Berücksichtigung der Gesamtsituation Mensch (HEGNER/HOTZ/KUNZ 2000), soll dadurch eine Optimierung des sportartspezifischen Handelns erreicht werden. Auf die oft gestellte Frage von Betreuern und Sportlern, für wen sportpsychologisches Training geeignet sei, hält AMESBERGER (2000) folgendes fest:

Sportpsychologisches Training ist praktisch für alle Sportler von Vorteil. Es kann ihre Leistung verbessern und ihnen dabei helfen ihre Trainingszeit optimal zu nutzen, sich realistische Ziele zu stecken und auch unter ungünstigen Bedingungen gute Leistung zu erbringen.

Zu den **Prinzipien des sportpsychologischen Trainings** sind bei HAHN (1996) folgende Überlegungen zu finden:

Sportpsychologisches Training soll

- *zweckgerichtet sein*
- *plan- und regelmäßig stattfinden*
- *sportartspezifisch orientiert sein*
- *komplexe Trainingsverfahren beinhalten*
- *problemorientiert vorgehen*
- *in das allgemeine Training integriert werden*
- *bezüglich des Verlaufs und der Effektivität kontrolliert werden*

In den vorhergehenden Kapiteln wurden schon einige Möglichkeiten aufgezeigt, die psychischen Handlungsvoraussetzungen zweckgerichtet zu verbessern. Im Folgenden sollen weitere sportpsychologische Vorgangsweisen und Trainingsverfahren vorgestellt werden, die sich im Trainings- und Wettkampfalltag bewährt haben und die jeder im Leistungssport engagierte Betreuer und Athlet als Art Basisrüstzeug grundsätzlich kennengelernt haben sollte. Die vorgestellten Verfahren können von Sportlern und Betreuern selbstständig durchgeführt werden, sind leicht in ihrer Effektivität zu überprüfen und gut in das allgemeine Training zu integrieren. Die Hilfe eines Sportpsychologen wird dann von Nutzen sein, wenn bestimmte Problemstellungen den Einsatz komplexerer Methoden erfordern.

### 7.1 Erstellung eines Leistungsprofils (Performance profiling)

Um eine Optimierung der psychologischen Handlungsvoraussetzungen zu erreichen, muss vorerst festgestellt werden, welche Voraussetzungen in der jeweiligen Sportart wichtig sind bzw. welche individuellen Ausprägungen beobachtbar sind.

BUTLER(1998) schlägt dazu die **Erstellung eines Leistungsprofils** vor, bei dem die Außensicht von Seiten des Betreuers und die Innensicht von Seiten des Athleten kombiniert werden. Im ersten Schritt werden mit Hilfe eines leeren Profils (siehe unten) jene Bereiche festgelegt, die beide (Trainer und Sportler) für wichtig erachten, um eine konstant ansprechende Leistung in ihrer Sportart zu erbringen. Aus der Liste von vorgegebenen Qualitäten (siehe unten) sollen jene ausgewählt werden, die im Rahmen der Gesamtleistung leistungsentscheidenden Anteil haben. Diese Liste ist aber offen und kann jederzeit durch sportartspezifische Besonderheiten ergänzt werden. Gespräche mit erfahrenen Athleten und Lehrwarten bzw. das Miteinbeziehen von Erkenntnissen aus der einschlägigen Literatur sind in diesem Zusammenhang nützlich. Daran anschließend schätzt in einem zweiten Schritt, jeder Sportler seinen momentanen IST-Zustand bezüglich dieser Bereiche ein bzw. wird auch

vom Betreuer darin bewertet. Ausgehend davon können dann einzelne Teilbereiche besonders gefördert und systematisch verbessert werden.

Liste der Qualitäten nach BUTLER (1998):

Physisch:

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit,  
sportspezifisch zu differenzieren

Koordination.

Gleichgewicht, Reaktion, Auge-Hand Koordination, Rhythmus, Flow

Technik:

Sportspezifisch zu differenzieren

Taktik:

Planung, taktisches Verständnis, Zielsetzung, Ziele, .....

Psychisch: Selbstvertrauen, Focus-Konzentration, Emotionale Kontrolle,  
Entspannungsfähigkeit, Visualisierungsfähigkeit, Willenskraft, Disziplin,  
Durchhaltevermögen,.....

**Siehe handout BLOCK**

*Abb. 12: leeres „performance profile“ nach BUTLER (1998)*

## 7.2 IZOF-Individuelle Zone des optimalen Funktionierens

Was die Diagnose individueller Handlungsvoraussetzungen betrifft, hat sich auch HANINS (1995,1997) **Individuelles Zonenkonzept** bewährt. Nach HANIN spielen Emotionen im Leistungsvollzug eine ganz wichtige Rolle. Er geht davon aus, dass das Gefühlsspektrum jedes Athleten „positive“ und „negative“ Emotionen beinhaltet (siehe dazu auch Kapitel 5: Emotionen im Sport)

Um herauszufinden welche Emotionen für einen Athleten funktional unterstützend oder behindernd sind, schlägt HANIN folgende *Vorgangsweise* vor: Aus einem Pool von möglichen Emotionen, (siehe Emotionsliste im Anhang), wählt der Athlet (wenn notwendig auch der Betreuer) jeweils drei bis vier so genannte „positive“ Emotionen bzw. drei bis vier „negative“ Emotionen aus, welche sein Gefühlsspektrum bei einem erfolgreichen und einem erfolglosen Wettkampf oder Training beschreiben. Im Anschluss daran schätzt der Sportler auf einer zehnteiligen Skala den Intensitätsbereich (+,-) jeder der gewählten Emotionen ein. Daraus ergibt sich dann für jeden Athleten ein **individuelles Zonenkonzept**, welches sich stark an den subjektiven Erfahrungen des Sportlers anlehnt. Zeitlich zum Einsatz kommen kann so eine Einschätzung:

- Unmittelbar nach einem erfolgreichen oder weniger erfolgreichen Wettkampf
- Am Saisonende als rückblickende Analyse von guten und schlechten Wettkämpfen
- Am Saisonanfang zur Analyse von speziellen Trainingseinheiten (kraft-, technikorientiert)
- Während eines Trainingslagers zur Bestimmung der momentanen Befindlichkeit

Ausgehend von solcherart erstellten Zonenkonzepten können für jeden Athleten individuell Interventionsstrategien (Gestaltung der bestmöglichen inneren und äußeren Bedingungen) erarbeitet werden, die ihn befähigen, seine jeweilige emotionale Befindlichkeit situationsangepasst und leistungsunterstützend zu regulieren.

### **Hinweis für die Praxis:**

Grundsätzlich soll der Einsatz des Leistungsprofils bzw. der Emotionsliste zur Zonenbestimmung im Rahmen des Trainingsprozesses als eine Möglichkeit gesehen werden, **Gespräche** zwischen Lehrwart und Athleten über den Bereich der psychischen Handlungsvoraussetzungen klarer zu strukturieren und durch die dabei angewandte individuelle Vorgangsweise helfen, Verbesserungsmöglichkeiten zu entwickeln, um den gesamten Trainingsprozess so gut wie möglich zu gestalten.

## 7.3 Zielsetzungstraining

**„Wer ein Ziel hat, kann sich motivieren“ (Paul Kunath)**

**„Wer das Ziel erreichen will, muss schon die Treppe nehmen, Lift gibt es keinen!“ (Otto Baric)**

Im Kapitel zur Leistungsmotivation wurde klar, dass Motivation und Zielsetzung in einem engen Verhältnis zueinander stehen. Ist das Anspruchsniveau der Ziele zu hoch oder zu niedrig, wird der Motivationsgrad darunter leiden. Für eine erwünschte Motivationsintensität ist es ideal, wenn Ziele als Herausforderung angesehen werden, erreichbar scheinen und eine gewisse positive Spannung erzeugen können. Das Setzen von solchen Zielen geschieht allerdings nicht automatisch, sondern ist vielmehr ein Prozess, der bewusst und planmäßig initiiert und in das Training integriert werden sollte.

Im Rahmen des Zielsetzungstrainings ist es im Anfang wichtig, einen gewissen Ordnungsrahmen zu schaffen. Dazu sollte der Sportler in einem ersten Schritt alle Ziele und

Wünsche, die ihm spontan in Zusammenhang mit seinem Sport in den Sinn kommen, auflisten, wobei nicht nur resultatsbezogene Ziele (wie z.B. Olympiasieger) sondern auch prozessbezogene Ziele (wie z.B. einen guten Schwungrhythmus finden) berücksichtigt werden sollten. Daran anschließend sollten die verschiedenen Ziele hinsichtlich ihrer tatsächlichen Erreichbarkeit überprüft werden. Unverzichtbar ist in diesem Zusammenhang die Rücksprache mit anderen kompetenten Personen (Trainer, Sportmediziner, Sportpsychologen, Eltern), um überzogene Zielvorstellungen schon im Vorfeld zurechtzurücken.

Eine gute Zielformulierung beinhaltet folgende Punkte (SCHAUER 2000):

Ziele sollten

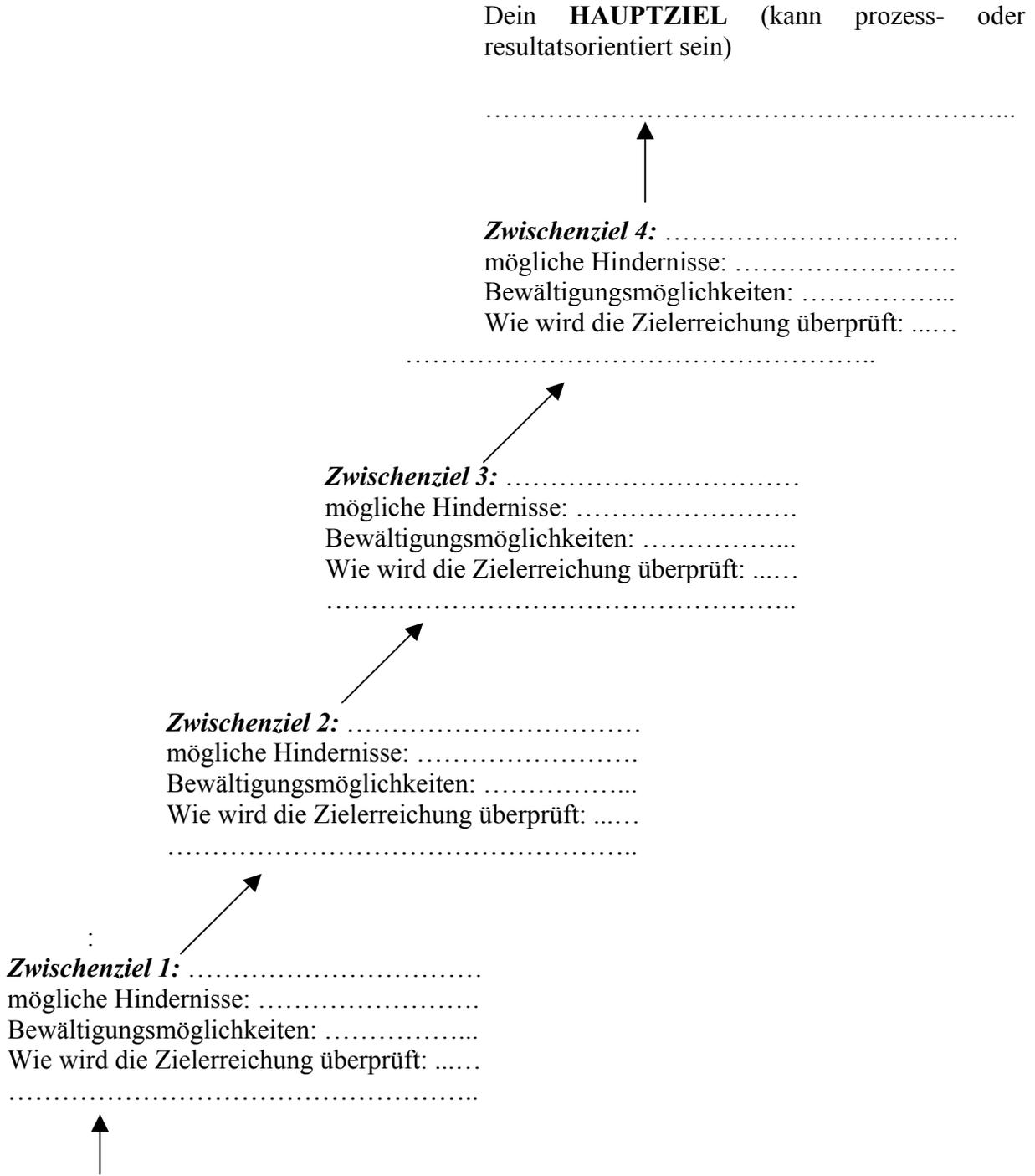
- realistisch, herausfordernd und überprüfbar sein
- klar umrissen und spezifisch sein
- verschiedene Zielebenen (Detailziele, kurzfristige Ziele, Jahresziele) beinhalten
- in ihrer Erreichbarkeit in hohem Maß vom Sportler abhängen
- mit der Persönlichkeit des Athleten korrespondieren

Natürlich ist es wichtig, dass ein Athlet nicht zu viele Ziele auf einmal verfolgt, sondern **klare Prioritäten** setzt. Gut bewährt hat sich in diesem Zusammenhang die Formulierung eines jeweiligen übergeordneten Hauptziels (Jahresziels) mit entsprechenden Teilzielen für den konditionellen, bewegungstechnischen und mentalen Bereich, wobei Athlet und Lehrwart diese Ziele gemeinsam erarbeiten sollten. Das Setzen bzw. Erreichen von Zwischenzielen ist insofern notwendig, weil das zum einen die Aufmerksamkeit auf die unmittelbar notwendigen Handlungen lenkt (nächstes Training, nächster Wettkampf, nächster Trainingsabschnitt), zum anderen jedes Erreichen eines Teilziels ein positives motivierendes Erfolgserlebnis beinhaltet. Eine klare und präzise Zielformulierung ist als Orientierung ein guter Ausgangspunkt, keinesfalls aber ein Garant für das erfolgreiche Erreichen des Ziels. Dazu bedarf es darüber hinaus einer Analyse des „Weges zum Ziel“ bzw. der Hindernisse, die dabei auftreten können. Nach STOLL (2000) sollten Sportler dabei folgende Ratschläge beachten:

1. Entscheide genau was du erreichen willst
2. Erkenne die Hindernisse die dich an deiner Weiterentwicklung behindern
3. Entscheide ganz bewusst, was nötig ist diese Hindernisse aus dem Weg zu räumen
4. Errichte spezifische Ziele bzw. Zwischenziele, die dir dabei helfen, ein Hindernis nach dem anderen aus dem Weg zu räumen

Für die Umsetzung dieser Ratschläge kann die Erstellung eines Wegplans hilfreich sein, der klar formulierte Ziel und die notwendigen Schritte (Zwischenziele) dorthin beinhaltet. Zudem sollte der Plan mögliche Hindernisse auflisten, aber auch die positiven Energiedepots anführen, auf die entlang des Wegs zurückgegriffen werden kann. Für jedes Hindernis sollte klar formuliert sein, welche Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Außerdem sollten die jeweiligen Überprüfungsmöglichkeiten, die einzelne Schritte bzw. Zwischenziele betreffend, im Wegplan enthalten sein. Ein gutes Hilfsmittel ist der folgende Wegplaner:

**Dein ZIEL und der vor dir liegende Weg (Wegplaner)**



**DU BIST HIER: Entscheide genau, worauf du lossteuerst und erkenne welche Hindernisse du dabei überwinden musst.**

*Abb13: Wegplaner in Anlehnung an STOLL/ZIEMAINZ (2001)*

Die oben angesprochene motivierende Wirkung einer bewussten Zielsetzung bzw. eines Zielsetzungstrainings ist allerdings auch mit Gefahren verbunden. BAUMANN (1998) nennt folgende mögliche negative Effekte bewusster als verbindlich akzeptierter Zielsetzungen:

#### **Ziele**

- können mentale Blockierungen zur Folge haben. Durch die einseitige Konzentration auf ein Ziel können andere Entwicklungsmöglichkeiten verhindert werden.
- schaffen Erwartungsdruck und können dadurch hemmend wirken
- können zu einer zu engen Verknüpfung von Selbstwertgefühl und Leistung führen
- können das Ignorieren wesentlicher Faktoren, die zu ihrer Erreichung notwendig wären, zur Folge haben

Grundsätzlich sollten daher Ziele zwar als Leitlinie des sportlichen Handelns in Training und Wettkampf dienen, trotzdem aber veränderbar, verschiebbar und in ihrer Wertigkeit überprüfbar bleiben. Letztendlich wird immer individuell zu entscheiden sein, wie präzise und klar bzw. wie offen und vage Ziele formuliert werden und wie verbindlich sie sind.

#### **7.4 Entspannungstraining (Progressive Muskelentspannung)**

Sportliche Handlungen sind nur auf der Grundlage einer angemessenen *psychophysischen Funktionslage* optimal durchführbar (vgl. NITSCH 1984, MATTHESIUS 1996). Körperlich gesehen ist damit eine der sportlichen Tätigkeit angepasste Aktivierung des Stoffwechsels, des Herz-Kreislauf- Systems und des Nervensystems gemeint. Im psychischen Bereich bedeutet dies die Aktivierung von Gedanken und Gefühlen, die die gerade durchzuführende sportliche Tätigkeit leistungsförderlich unterstützen. Diese physischen und psychischen Prozesse stehen in enger wechselseitiger Beziehung zueinander. Psychische Vorgänge haben Auswirkungen auf die körperliche Verfassung und umgekehrt wirken körperlicher Vorgänge auch entsprechend auf die Psyche der Athleten ein. Längerfristig werden Sportler nur dann Erfolg haben, wenn sie die Fähigkeit besitzen, das der jeweiligen Wettkampf- oder Trainingsaufgabe entsprechende Maß an körperlicher und psychischer Aktivierung routinemäßig herzustellen. Die Fähigkeit, sich entsprechend zu mobilisieren oder sich auch angepasst zu entspannen, kann erlernt werden. Besonders hinsichtlich der körperlichen Entspannung, sollte jeder Sportler ein Entspannungsverfahren beherrschen. Gut bewährt hat sich auch im sportlichen Umfeld die Progressive **Muskelentspannung nach JACOBSON** (1976) welche daher empfohlen werden kann. Dabei wird über das bewusste Spüren von Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen ein Entspannungszustand erreicht. Die Progressive Muskelentspannung ist relativ leicht erlernbar, kann auch von Lehrwarten und Trainern - allerdings mit Eigenerfahrung - gut in das Training eingebaut werden und wird durch den Zugang über die Muskeln von Sportlern sehr gut angenommen.

#### **Beispiel für eine Progressive Relaxationssequenz (E. JACOBSON)**

Finden Sie einen möglichst ruhigen, bequemen Platz. Legen Sie sich auf den Boden, ihre Arme an der Körperseite, die Beine sind voll ausgestreckt und ihr Rücken liegt flach. Beginnen Sie nun, sich zu entspannen, zentrieren sie ihren ganzen Körper, schließen Sie die Augen. Zentrieren bedeutet soviel wie seine "Mitte finden", d.h. seine Aufmerksamkeit auf die Atmung richten. Jedes Mal wenn sie einatmen hören sie das Wort EIN bzw. stellen sich dieses vor Ihrem inneren Auge vor. Beim anschließenden Ausatmen hören Sie das Wort LOCKER bzw. Sie sehen es vor Ihrem inneren Auge.

Die progressive Entspannung beginnen Sie auf Ihrer dominanten Seite. Sind Sie Rechtshänder, so fangen Sie mit dem rechten Arm an. Wenn Sie Linkshänder sind, so fangen

Sie damit an, dass Sie den linken Arm anspannen. Spannen Sie jede Muskelgruppe nur solange an, wie Sie benötigen, um die verursachte Spannung wahrzunehmen; dies dauert normalerweise etwa fünf bis acht Sekunden.

- Ballen Sie Ihre dominante Hand zu einer Faust, beachten Sie die Spannung, nach 5-8 Sekunden lösen Sie die Faust und nehmen Sie die Entspannung als Kontrast dazu wahr. - Wiederholen Sie.
- Ballen Sie Ihre andere Faust, dann entspannen Sie. - Wiederholen Sie.
- Beugen Sie den rechten Arm, um den Bizeps anzuspannen, dann entspannen Sie. - Wiederholen Sie.
- Beugen Sie den anderen Arm, entspannen Sie sich. Wiederholen Sie.
- Gehen Sie nun zum Kopf über. Runzeln und spannen Sie dabei ihre Stirn an, entspannen Sie sich. Wiederholen Sie.
- Beißen Sie die Zähne aufeinander, entspannen Sie. Wiederholen Sie.
- Ziehen Sie die Schultern hoch, erhöhen Sie die Spannung, entspannen Sie, spüren Sie wie ein Gefühl der Entspannung ihren Körper hinunterströmt. Wiederholen Sie.
- Richten Sie ihr Bewusstsein auf den Bauchbereich, spannen Sie die Bauchmuskeln, entspannen Sie. Wiederholen Sie.
- Bevor sie zu den unteren Extremitäten weitergehen konzentrieren sie sich wiederum auf den Atemvorgang dreimal: EIN-LOCKER.
- Nun zum dominanten Bein. Drücken Sie ihre Ferse fest in den Boden. Halten Sie das Spannungsgefühl in den Oberschenkeln und entspannen Sie. Strecken Sie die Zehen nach vorn, dabei fühlen Sie, wie sich die Waden anspannen - halten und entspannen Sie. Wiederholen Sie.
- Dasselbe mit dem anderen Bein.
- Als Abschluss wiederum zurück zur Atmung: Atmen Sie tief; ziehen Sie die Luft ein, indem Sie ihren Bauch nach außen drücken; langsam ausatmen, indem Sie ihren Bauch einfallen lassen. Wiederholen Sie diesen Atemvorgang dreimal: EIN-LOCKER.  
Kehren Sie zur normalen Atmung zurück, recken und strecken Sie sich, zählen Sie von 10-1 herunter und öffnen Sie die Augen.

Nach 6-8 Übungseinheiten sollte die Progressive Relaxation in ihren Grundzügen beherrscht werden. Daran anschließend wird die Zeitdauer (Kurzform) verkürzt, indem Muskelgruppen zusammengefasst werden (Arme, Rumpf, Beine), Endziel sollte sein dass der Athlet reflexartig über die Konzentration auf die Signalworte EIN-LOCKER eine Entspannung erzielt.

#### *Einsatzmöglichkeiten:*

- Zur Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten (Langform), mit besonderer Konzentration auf die hauptsächlich belasteten Muskelgruppen
- Zur Regeneration während des Wettkampfs (punktuell und verteilt)
- Im Rahmen des Stretchings als letzte Übung (Kurzform)
- In belastenden Vorwettkampfphasen (Kurzform) als Möglichkeit sich zu sammeln und zu beruhigen, aber auch um sein Vorgehen zu planen
- Im Umgang mit Angst besetzten Situationen, als Möglichkeit die körperlichen Symptome zu dämpfen
- Zur Herstellung eines Entspannungszustandes im Rahmen des Mentalen Trainings oder des Visualisierungstrainings
- Als Voraussetzung für das mentale Durchspielen einer Situation im Rahmen der Konfrontationsmethode(siehe Kap. 4 Umgang mit Angst)
- Als Konzentrationstraining

- Im Rahmen des Krafttrainings, vor Intramuskulären Kraftübungen zur Steigerung der Maximalkraft (vgl. JANSSEN 1995)

### 7.5 Mentales Training

Die Koordination einer Bewegung ist eng verknüpft mit der damit zusammenhängenden Bewegungsvorstellung. Nach HOTZ (1997) ist „keine Bewegungsausführung qualitativ besser als ihre Bewegungsvorstellung“. Optimales sportliches Bewegungshandeln setzt demzufolge die Entwicklung einer präzisen und qualitativ hochwertigen Bewegungsvorstellung voraus. Der Begriff Bewegungsvorstellung bezieht sich dabei auf den „bewusstseinsfähigen Anteil interner Repräsentationen von Bewegungshandlungen“ (vgl. SCHNABEL/HARRE/BORDE 1997). Bewegungsvorstellungen können nun bildhaft, verbal, kinästhetisch, taktil aber auch akustisch ausgerichtet sein, oft verbinden sich mehrere Sinneseindrücke zu einer Art Gesamtvorstellung (siehe auch Kapitel zur Kommunikation), die emotional gefärbt ist und neben sachlicher Informationen auch individuelle Wertungen beinhaltet. Im Rahmen der sportlichen Handlung stellen Bewegungsvorstellungen die Grundlage dar, von der aus wir bestimmte situative Zusammenhänge analysieren. Als Art Zielbilder können sie unsere Handlungen strukturieren und uns helfen situations- und anforderungsgerecht zu agieren. Dies wird allerdings nur dann erfolgreich gelingen, wenn die entsprechenden Bewegungsvorstellungen auch angemessen sind, d.h. wenn das Bewegungsziel auch klar repräsentiert ist.

Grundsätzlich entwickelt sich eine differenzierte Bewegungsvorstellung einer bestimmten Bewegung durch das oftmalige reale Ausführen derselben in unterschiedliche Situationen und unter variablen Bedingungen.

Die gedankliche Auseinandersetzung mit einer Bewegung kann jedoch ebenfalls nützlich sein. In der sportlichen Praxis hat sich in diesem Hinblick das **Mentale Training (MT)** bewährt. *Mental zu trainieren, heißt sich eine bereits bekannte Bewegung bewusst zu vergegenwärtigen, ohne diese praktisch auszuführen (vgl. ULICH 1964)*. Ein Nicht-Sportler der sich einen dreifachen Auerbachsalto gehockt vorstellt, wird davon wenig profitieren, im Gegensatz dazu wird ein Turmspringer, der diesen Sprung beherrscht, durch systematisches intensives Vorstellen dieses Bewegungsablaufs auch seine tatsächliche Sprungausführung verbessern können.

Drei Formen des mentalen Trainings werden unterschieden:

- **Subvokales Training:** der Bewegungsablauf wird zuerst aufgeschrieben, vor allem die erlebensmässige Innensicht sollte dabei miteinbezogen werden, und dann wird dieser verbal vorgesprochen
- **Verdecktes Wahrnehmungstraining:** Der Athlet nimmt eine Art Videoperspektive von außen ein, spielt einen Bewegungsfilm seiner sportlichen Handlung ab und betrachtet diesen.
- **Ideomotorisches Training:** Der Sportler versucht sich ganz in die Bewegung hineinzusetzen und die Bewegung so zu spüren, als ob er sie tatsächlich ausführen würde.

EBERSPÄCHER (1990) nennt als Voraussetzung für ein erfolgreiches Mentales Training folgende Bedingungen:

1. Relativer Entspannungszustand
2. Eigenerfahrung
3. Eigenperspektive (Ideomotorisch)
4. Lebhaftes sich Vergegenwärtigen

*Methodisch* sollte vom Leichten zum Schweren vorgegangen werden, wobei letztlich Ziel sein sollte, die Bewegungsvorstellung so zu präzisieren, dass eine räumliche und zeitliche Identität mit der praktischen Bewegungsausführung gegeben ist. Das subvokale und verdeckte Wahrnehmungstraining stellen dabei sinnvolle Einstiegshilfen dar, längerfristig sollte jedoch bei jeder Bewegungshandlung, die mental trainiert wird, die ideomotorische Variante beherrscht werden.

Für das mentale Trainieren einer spezifischen Bewegungshandlung hat sich eine vierstufige Vorgangsweise bewährt:

- **Stufe 1:** Handlung beschreiben/aufschreiben, dabei alle Sinnesebenen berücksichtigen, Kontrolle durch Trainer
- **Stufe 2:** Handlung subvokal im Selbstgespräch durchgehen.
- **Stufe 3:** Knotenpunkte der Handlung herausarbeiten (wie z.B.: Entlastungsphase beim Slalomswung), diese mental durchgehen (Eigen/Fremdperspektive).
- **Stufe 4:** Knotenpunkte mit Kurzformeln, entsprechend dem Bewegungsrhythmus markieren, Koppelung mit Bewegungsvorstellung, mentales Durchgehen aus der Eigenperspektive

Sind diese vier Stufen einmal durchlaufen, soll das Mentale Training einer spezifischen sportlichen Handlung in das allgemeine Training integriert werden und speziell im Techniktraining immer wieder eingesetzt werden

Bei der Integration in das allgemeine Training sollte Folgendes beachtet werden (vgl. JANSSEN 1995):

1. Mentales Training wirkt optimal, wenn es in das praktische Training (PT) in der Abfolge MT-PT, PT-MT, usw. eingebunden wird. Es kann das praktische Training nicht ersetzen, ist vielmehr als Unterstützung zur Verbesserung von ausgesuchten Technikelementen oder für das Umlernen einer bereits beherrschten Bewegung (energetische Kraft- und Schnellkraftaufgaben eignen sich weniger) gedacht.
2. Massiertes MT führt zu schlechteren Ergebnissen als verteiltes MT. Das MT sollte nie länger als 5 Minuten dauern, kürzer ist besser. Optimal wären zwei Minuten pro Durchgang bei drei bis vier Durchgängen pro ausgesuchtes Technikelement in einer Trainingseinheit.
3. Anfänger, die möglichst schnell eine Fertigkeit erlernen möchten, sollten zuerst gezielt Modelle beobachten (observatives Training) und praktisch üben. Fortgeschrittene sollten demgegenüber zeitweilig schon subvokal arbeiten, Leistungssportler hingegen sollten das MT systematisch zur Handlungsoptimierung in ihr Techniktraining integrieren.

Das Mentale Training eignet sich also besonders

- um eigene Leistungsmöglichkeiten zu festigen
- zum Wiederholen von gelungenen Bewegungsabläufen
- als Motivation, um herauszufinden wo die eigene Bewegungsvorstellung noch perfektioniert werden kann.
- beim Umlernen von Bewegungsabläufen
- zur Überbrückung bei Verletzungen
- als Hilfe zum Angstabbau nach Unfällen oder bei Beinaheunfällen

Vor allem in der Anfangsphase gibt es **Übungen** zur Schulung einzelner Sinnesvorstellungen, um Athleten mit dem Vorstellungstraining vertraut zu machen:

*Einleitungsphase:* Kurzform der progressiven Relaxation, über EIN-LOCKER und zweimaligen Anspannen und Entspannen der gesamten Muskulatur in sitzender Haltung relativen Entspannungszustand herstellen, Konzentrationsfähigkeit soll gegeben sein.

*Vorstellungsphase:*

Bei geschlossenen Augen versucht sich der Sportler folgende genau vorzustellen

- Gehörsinn:** Wie klingt es bzw. welches Geräusch entsteht durch  
das Hineinbeißen in einen frischen Apfel  
zerspringendes Glas  
das Plumpsen eines Steins  
das Knacken einer Felsschuppe
- Tastsinn:** Wie fühlt sich  
die Oberfläche einer Orangenschale an  
frischer Schnee  
eine glitschige Seife  
eine scharfe Schuppe
- Geruchssinn:** Wie riecht  
frisch gemahlener Kaffee  
Lieblingsparfüm  
frisch gemähtes Gras  
Desinfektionsmittel im Krankenhaus
- Geschmack:** Wie schmeckt  
die Süße von Honig  
Bitterschokolade  
Kreide  
das Seil im Mund beim einhängen
- Gesichtssinn:** Wie schaut  
ein Regenbogen aus  
alle Regenbogenfarben einzeln: rot, orange, gelb, grün, blau, violett  
der Sportler selbst bei einem Streck sprung, Klimmzug aus
- Abschluss:** Stell dir den Raum, die Umgebung in der du dich momentan befindest, möglichst genau vor, wenn du glaubst ein genaues Bild zu haben, öffne die Augen und vergleiche

Danach Besprechung, welche Vorstellungen gut, welche weniger gut gelungen sind. Prinzipiell sollte das MT bei *gut ausgeprägten* Sinneswahrnehmungen ansetzen, mit dem Ziel schlussendlich möglichst alle beteiligten Sinne in das Vorstellungstraining mit einzubeziehen.

### 7.6 Einsatz von Bücher zu sportpsychologischen Fragestellungen

In den vergangenen Jahren ist die Zahl an Büchern, die sportpsychologische Aspekte thematisieren, stark gestiegen. Fast jeder renommierte Verlag führt ein Buch zum Mentaltraining in seinem Angebot. Einerseits ist dieser Trend sehr positiv zu beurteilen, da dadurch sportpsychologische Erkenntnisse auch einer breiteren Masse zugänglich gemacht werden. Andererseits sind aber auch gewisse Vorbehalte angebracht, da sehr oft aus verkaufs- und marktpolitischen Gründen eine unseriöse Vorgangsweise beobachtbar ist. Das betrifft bestimmte Methoden, die ohne ausreichende wissenschaftliche Fundierung über alle Maße gelobt werden, auch passiert es immer wieder, dass berühmte Sportler als Zugpferd für eine bestimmte Methode missbraucht werden, ohne davon in Kenntnis gesetzt worden zu sein.

Für den Trainings – und Wettkampfalltag kann das Lesen von Büchern zur Sportpsychologie oder zum Mentaltraining ausgesprochen motivierend und hilfreich sein. Sportler werden mit der sportpsychologischen Materie konfrontiert und angeregt, auch in diese Richtung zu arbeiten. Bewährt haben sich dabei Bücher, die, wissenschaftlich fundiert, doch sehr praxisnah sind, für den Sportler gut nachvollziehbar einzelne psychologische Handlungsvoraussetzungen darstellen und auch praktische Verbesserungsmöglichkeiten aufzeigen. Im deutschsprachigen Raum sind dahingehend „Mentales Trainingsformen in der Praxis“ von EBERSPÄCHER(1991) und „Mentale Wettkampfvorbereitung“ von FRESTER und WÖRZ (1997) zu nennen, aus dem amerikanischen Raum ist SUINNS (1989) „Psychological skills“ ausgesprochen brauchbar. Auch jeder Lehrwart sollte in dieser Richtung etwas für den Verein besorgen und auch lesen. Bücher können aber immer nur eine Anregung für die Integration von psychologischen Trainingsverfahren in das allgemeine Training darstellen. Längerfristig sollte immer eine individuelle Abstimmung vorgenommen werden, welche die eingangs erwähnten Prinzipien, wie z. B. Zweckgerichtetheit, Plan- und Regelmäßigkeit oder die Sportartspezifik, berücksichtigt.

### 7.7 Allgemeine abschließende Hinweise für die Praxis:

Bei der Integration von psychologischem Trainingsverfahren in das alltägliche Training ist seitens des Trainers oder Lehrwerts Fingerspitzengefühl gefragt. Psychologisch akzentuierte Trainingsverfahren erfordern Disziplin und Eigenmotivation der Athleten. Damit diese nicht als zusätzliche Belastung, sondern als positive leistungsunterstützende Ergänzung empfunden werden, erscheinen mir abschließende Punkte noch einmal gesondert erwähnenswert:

- Langfristigkeit** (auch oder gerade in belastenden Trainings- und Wettkampfphasen)
- Varianz** (Unterschiedliche Verfahren anbieten bzw. ausprobieren)
- Genau Planung** des Zeitpunkts und der Dauer des jeweiligen Einsatzes (Gibt es die Möglichkeit einen Sportpsychologen zeitlich begrenzt als Hilfe zu engagieren)
- Anpassung an individuelle und situative Erfordernisse**

## **8 Literatur**

- Allmer, H. (2001). *Unterlagen zur Vorlesung. Einführung in die Sportpsychologie*. Köln: Manuskript
- Amesberger, G. (1996). Sportpsychologie in Österreich. *Spectrum der Sportwissenschaften*. 8 (2), 78-88.
- Amesberger, G. (2000). *Sportpsychologie für TrainerInnen*. Wien: BSO-Service
- Amesberger, G. (1997). *Einführung in die Sportpsychologie*. Skriptum. Wien
- Andersen, M.B. (2001). *Doing Sportpsychology*, Champaign. Human Kintetics
- Baumann, S. (1986). *Praxis der Sportpsychologie*, München: blv
- Baumann, S. (1998). *Psychologie im Sport*, Aachen: Meyer&Meyer
- Bierhoff-Alfermann, D. (1986). *Sportpsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer
- Brandauer, T. (2001). *Sportpsychologische Beratung zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Ein Bericht aus der Praxis*. In: Amesberger, G. (Hrsg.), *Sportpsychologie für TrainerInnen*, 42-44, Wien: BSO-Service
- Brandauer, T.(2001). *Psychoregulation beim jugendlichen Leistungssportler. Das Finden des Gleichgewichts zwischen inneren und äußeren Beanspruchungen*, In:Müller E.,Ring S., Dimitrou M.: *ABS-Aspekte zur Psychoregulation*, Aspekte 4(5), Salzburg
- Butler, R. J. (1998). *Sports psychology in action*. Oxford: Butterworth&Heinemann
- Eberspächer, H. (1993). *Sportpsychologie*. Hamburg:rororo
- Eberspächer, H. (1990). *Mentale Trainingsformen in der Praxis*, Oberaching 1990
- Frester, R. (1995). *Erfolgreiches Coaching – aber wie?* Schriftenreihe zur angewandten Trainingswissenschaft, Leipzig, 3, 79-89
- Frester, R./Wörz, Th.(1997). *Mentale Wettkampfvorbereitung*, Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht
- Gabler, H. (1988). *Individuelle Voraussetzungen der sportlichen Leistungsentwicklung*. Schorndorf 1988
- Gabler, H. (1995). *Psychologisches oder psychologisch orientiertes Training im Tennis? Eine kritische Bestandsaufnahme*. In: *Psychologie und Sport*, 1/95, 33-41
- Gregory, J. et al. (1995) *Anxiety and athletic performance, A test of Zone of optimal function theory*. In: *Int. J. Sport Psychol* 26. Jg. (1995), 295-306

- Golowin, E./Hotz, A. (2000). *Die Bewegungsvorstellung als Schaltstation zur Optimierung der Qualität*, In: Mobile 2. Jg., 6-10
- Hackfort, D. (1991). *Funktionen von Emotionen im Sport*. Schorndorf: Hofmann
- Hahn E.: *Psychologisches Training im Wettkampfsport*, Schorndorf 1996
- Hanin, Y.L. (1995). *Individual Zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety*. In: Henschen, K/Straub, W. (Eds.), *Sports psychology: an analysis of athletic behaviour*, 103-119, Longmeadow
- Hanin Y.L. (1997). *Optimal emotions in elite cross-country skiers*, In: Müller, E. et al. (Hrsg.): *Science and skiing*, London 1997, 408-419
- Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in sport*, Champaign: Human Kinetics
- Heckhausen, H. (1974). *Leistung-Wertgehalt und Wirksamkeit einer Handlungsmotivation und eines Zuteilungsprinzips*. In: *Sinn und Unsinn des Leistungsprinzips*. Ein Symposium. München:blv.
- Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer
- Hegner, J./ Hotz, A./ Kunz, H. (2000). *Erfolgreich trainieren*. Zürich: ASVZ
- Hotz, A. (1997) *Qualitatives Bewegungslernen*. Bern: SVSS
- Hug, O. (1991). *Menschenführung du Gruppenprozesse, Situative Führung für Trainer*. Schorndorf : Hofmann
- Jacobson, E. (1990). *Entspannung als Therapie*. München: Pfeifer
- Janssen, J.P.(1995) *Grundlagen der Sportpsychologie*, Wiesbaden
- Kunath, P. (2001). *Sportpsychologie für alle*. Aachen: Meyer&Meyer
- Lazarus, R. S. (2000): *Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion*. In: Hanin, Y. L. (Ed.), *Emotions in Sport*, 39-63, Champaign: Human Kinetics
- Lenk, H. (1983). *Plädoyer für eine positive Leistungskultur*. Osnabrück
- Mathesius, R. (1990). *Die Regulation von Konzentration und Muskelspannung*, In: *Training und Wettkampf* 28. Jg., 37-46
- Mathesius, R. (1996). *Zustandsregulation im Sport*. In: Hahn, E.(Hrsg.): *Psychologisches Training im Wettkampfsport*, Schorndorf , 79-111“,
- Nitsch, J.R. (1984). *Psychoreglatives Training*, „Lehre der Leichtathletik“ Beilage zur Zeitschrift „Leichtathletik“ 48 (1984), 1709-1720

- Nitsch, J.R. (1986). *Zur handlungspsychologischen Grundlegung der Sportpsychologie*. In: Gabler, H./Nitsch, J.H./Singer, R.: Einführung in die Sportpsychologie. 188-271. Schorndorf:Hofmann
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: a psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper&Row
- Reis, H.T (2000). Motivation. *Psychologie heute*, 27 (5).
- Schauer, G. (2000). *Motivation und Zielsetzung*. In: Amesberger, G. (Hrsg.), Sportpsychologie für TrainerInnen, Wien, 57-68
- Schnabel, G./Harre, D./Borde, A. (1997). *Trainingswissenschaft*. Berlin: Sportverlag
- Schwarzer, R. (1993). *Stress, Angst und Handlungsregulation*. Stuttgart: Kohlhammer
- Schultz von Thun, F. (1981). *Miteinander reden*. Hamburg: rororo
- Sonstroem, R. J./Bernardo, P. (1982). *Intraindividuel pregame state anxiety and basketball performance: A re-examination of the inverted U-curve*. Journal of sport psychology, 4, 235-245.
- Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety as a emotional state*. In: Spielberger, C.D.(Ed.) Anxiety-Current trends in theory and research, Voll1, 23-49, New York: Academic press
- Stoll, O./Ziemainz, H. (2000). *Mentale Trainingsformen im Langstreckenlauf*. Butzbach-Griedel: afra
- Suinn, R. (1989). *Mentales Training. In sieben Schritten zur Höchstleistung*. Bern: Huber
- Terry, P. (1990). *Mental zum Sieg*. München: blv
- Terry, P. (1991). *The psychology of the coach-athlete relationship*. In: Bull, S. (Ed.) Sportpsychology, Wiltshire: crowood
- Ulich, E. (1964). *Das Lernen sensumotorischer Fertigkeiten*. In: Handbuch der Psychologie 1,2.Halbband (S. 326-346), Göttingen
- Wörz, Th./Theiner, E. (1999). *Erfolg durch Selbstmanagement*, Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht
- Zieschang, K. (1986). *Selbstorganisation des eigenen Tätigkeitsfeldes - eine entscheidende Voraussetzung für den Erfolg des Bundestrainers*. In: Hug, O. (Hrsg.), Motivationale Gestaltung des inner- und außersportlichen Umfeldes. Frankfurt
- Zimbardo, P.G. (1995) *Psychologie*. Berlin: Springer

**9 Anhang****Motivprofil nach REIS (2000)**

<b>Motive</b>	<i>kaum</i>	<i>durchschnittlich</i>	<i>hoch</i>
Macht			
Unabhängigkeit			
Neugier			
Anerkennung			
Ordnung			
Sparen			
Ehre			
Idealismus			
Beziehungen			
Familie			
Status			
Rache			
Romantik			
Ernährung			
Körperliche Aktivität			
Ruhe			
Leistung			

<b>Motivkomplexe nach GABLER (1988)</b>
---

1. Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust  
"Sich einfach zu bewegen, das genügt mir schon."
2. Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen  
"Delphinschwimmen ist einfach toll !"
3. Ästhetische Erfahrungen  
"Wenn ich im Diagonalschritt in Rhythmus komme..."
4. Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen  
"Toll, so richtig von der Luft getragen zu werden."
5. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis  
"Ich möchte mich selbst finden, indem ich mich mit meinem Körper auseinandersetze"
6. Askese, körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung  
"Ich mag das Gefühl, wenn ich nach einem harten Training so richtig entspannen kann"
7. Spiel  
"Das Spielen selbst macht mir eigentlich am meisten Spaß"
8. Risiko, Abenteuer, Spannung  
"Vor allem das Kreative, Ungewisse, die Grenzsituation reizt mich am Bergsteigen"
9. Soziale Interaktion  
"Mit anderen gemeinsam Sport treiben "
10. Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg  
"Es geht mir vor allem darum, die Bewegungsaufgabe zu lösen und mit dem Gerät zurechtzukommen"
11. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg  
"Hauptsache ich kann mich verbessern"
12. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg  
"Wenn ich heute mit den anderen nicht mitkomme, dann höre ich auf "
13. Leistung als Präsentation  
"Das haben die hoffentlich gefilmt"
14. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung  
"So müssten mich einmal meine Klassenkameraden sehen..."

15. Leistung als Prestige

" Zur Auswahl zu gehören ist schon ein feines Gefühl "

16. Leistung als Dominanz und Macht

" Ich habe ihn voll im Griff "

17. Gesundheit

" Seit ich regelmäßig Sport treibe, bin ich kaum mehr erkältet "

18. Fitness, körperliche Tüchtigkeit

" Mein morgendliches Schwimmen hält mich für den ganzen Tag leistungsfähig "

19. Aussehen, Eitelkeit

" Eine sportliche Figur wirkt eben schön "

20. Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung

" Mal ein bisschen Tennis spielen, ist eine schöne Abwechslung vom Alltag "

21. Kompensation (Ausgleich)

" Dabei kann ich am besten meinen Arbeitsfrust auslassen "

22. Naturerlebnis

" Schilanglauf ist noch schöner als Waldlauf - wenn alles so schön verschneit ist und dann die Sonne scheint "

23. Freizeitgestaltung

" Sport ist eine sinnvolle Freizeitgestaltung "

24. Materielle Gewinne

" Die Preisgelder sind auch nicht ganz zu verachten "

25. Reisen

" Was mir besonders gefällt sind die vielen Reisen, die wir mit unserer Mannschaft machen "

26. Kontakt, Anschluss

" Im Sport ist es leicht Kontakt zu finden "

27. Geselligkeit, Kameradschaft

" Nach dem Sporttreiben sitzen wir meistens gemütlich zusammen "

28. Aggression

" Im Spiel kann ich mich so richtig abreagieren und dann schlage ich eben auch mal kräftig rein "

29. Sozialer Aufstieg

" Schon als kleiner Junge träumte ich davon, ein großer Boxer zu werden und auch als Schwarzer etwas zu gelten "

30. Ideologie

" Mit meinen Leistungen kann ich auch die Leistungen unserer sozialistischen Gesellschaft sichtbar machen"

<b>Emotionsliste zur IZOF- Bestimmung (nach HANIN 1995)</b>
---

angespannt	motiviert
unzufrieden	aufgeladen
nervös	ausgerastet
unsicher	zielorientiert
irritiert	energiegeladen
attackierend	willig
unkonzentriert	zufrieden
ängstlich	angenehm
teilnahmslos	stabil
niedergeschlagen	sicher
bedrückt	komfortabel
erschöpft	easy-going
verärgert	aufgeregt
müde	freudig
depressiv	angeregt
gestresst	kraftvoll
traurig	spritzig
missmutig	lustvoll
rastlos	enthusiastisch
betrübt	begeistert
zerschlagen	explosiv
ausgepowert	fit
faul	gutgelaunt
übermotiviert	krafterfüllt
lahm	mutig
aggressiv	schwebend
schläfrig	
träge	
panisch	

