

Bewegung und Sport
Psychologische Grundlagen und Wirkungen
Movement and Sport
Psychological Foundations and Effects

Proceedings of the
VIII European Congress of Sport Psychology 1991 in Köln
Volume 3

Edited by Jürgen R. Nitsch and Roland Seiler

Psychologisches Training Psychological Training



95/592

VIII. EUROPÄISCHER KONGRESS FÜR SPORTPSYCHOLOGIE
VIIIth EUROPEAN CONGRESS OF SPORT PSYCHOLOGY
10.-15. September 1991 in Köln

Veranstalter · Organizer

Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik
Deutschland e.V. (asp)

im Auftrag der · on behalf of

Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités
Corporelles (FEPSAC)

in Zusammenarbeit mit · in cooperation with

Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS)

Schirmherrschaft · Patronage

Anke Brunn, Ministerin für Wissenschaft und Forschung des Landes
Nordrhein-Westfalen

International Council of Sport Sciences and Physical Education (ICSSPE)

Kongreßleiter · Congress Chairman

Prof. Dr. Jürgen R. Nitsch, Köln

**Vorsitzender des Organisationskomitees · Chairman of the Organizing
Committee**

Dr. Roland Seiler, Köln

Wissenschaftliches Komitee · Scientific Committee

Prof. Dr. Dorothee Alfermann, Gießen

Prof. Dr. Henning Allmer, Köln

Prof. Dr. Dieter Hackfort, München

Prof. Dr. Jürgen R. Nitsch, Köln

Prof. Dr. Peter Schwenkmezger, Trier

Prof. Dr. Roland Singer, Darmstadt



FEPSAC

asp



DSHS Köln

Bewegung und Sport - Psychologische Grundlagen und Wirkungen
Movement and Sport - Psychological Foundations and Effects

Band · Volume 3
Psychologisches Training
Psychological Training

Bewegung und Sport - Psychologische Grundlagen und Wirkungen
Movement and Sport - Psychological Foundations and Effects

Band • Volume 1:

Motivation, Emotion, Stress

Band • Volume 2:

Bewegungsregulation und motorisches Lernen
Motor Control and Motor Learning

Band • Volume 3:

Psychologisches Training
Psychological Training

Band • Volume 4:

Gesundheitssport - Bewegungstherapie
Health Sport - Movement Therapy

**Bewegung und Sport
Psychologische Grundlagen und Wirkungen**

**Movement and Sport
Psychological Foundations and Effects**

**Bericht über den VIII. Europäischen Kongreß für Sportpsychologie
Proceedings of the VIIIth European Congress of Sport Psychology**

Band · Volume 3

Psychologisches Training Psychological Training

herausgegeben von · edited by

Jürgen R. Nitsch und Roland Seiler

unter Mitarbeit von · in collaboration with

Henning Allmer und Dieter Hackfort

ACADEMIA VERLAG  SANKT AUGUSTIN

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

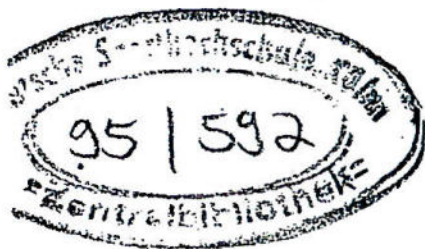
Bewegung und Sport : psychologische Grundlagen und Wirkungen ; Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie ; [10.-15. September 1991 in Köln] = Movement and sport / hrsg. von Jürgen R. Nitsch und Roland Seiler. [Veranst. Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland]. – Sankt Augustin : Academia-Verl.

ISBN 3-88345-587-3

NE: Nitsch, Jürgen R. [Hrsg.]; European Congress of Sport Psychology <8, 1991, Köln>; Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland; Movement and sport

Bd. 3. Psychologisches Training / unter Mitarb. von Henning Allmer und Dieter Hackfort. – 1994

ISBN 3-88345-585-7



1. Auflage 1994

© Academia Verlag

Postfach 16 63, D-53734 Sankt Augustin

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten

Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Werk unter Verwendung mechanischer, elektronischer und anderer Systeme in irgendeiner Weise zu verarbeiten und zu verbreiten. Insbesondere vorbehalten sind die Rechte der Vervielfältigung – auch von Teilen des Werkes – auf photomechanischem oder ähnlichem Wege, der tontechnischen Wiedergabe, des Vortrags, der Funk- und Fernsehsendung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, der Übersetzung und der literarischen und anderweitigen Bearbeitung.

Umschlag: Lengowski und Partner, Köln

Typoskript: Florian Reimann

Herstellung: Richarz Publikations-Service GmbH, Sankt Augustin.

Editorial

Der Leistungssport ist eines der klassischen Forschungs- und Anwendungsfelder der Sportpsychologie. Im Mittelpunkt steht dabei das Psychologische Training, d.h., die Optimierung der **sportspezifischen Handlungskompetenz** mit Hilfe psychologischer Methoden. Der hier vorliegende dritte Band des Berichts über den *VIII. Europäischen Kongreß für Sportpsychologie vom 10.-15. September 1991 in Köln* gibt hierzu in 43 Beiträgen aus 14 Ländern einen bislang beispiellosen Überblick über den internationalen Forschungs- und Erfahrungsstand. Das Spektrum reicht dabei von theoretischen Grundkonzepten bis hin zur Anwendung in einzelnen Sportarten, von **psychoregulativen Verfahren** bis zum Taktiktraining. Zudem widmen sich einige Beiträge auch den für eine personenspezifische Intervention bedeutsamen diagnostischen Fragen. Vorangestellt ist die Zusammenfassung einer höchst aufschlußreichen Gesprächsrunde zum Thema "Psychologie und Leistungssport", an der — unter Moderation eines Journalisten — neben SportpsychologInnen auch TrainerInnen und SpitzensportlerInnen beteiligt waren. Den Abschluß des Bandes bilden zusätzliche Beiträge, die sich mit sozialpsychologischen Aspekten im Leistungssport sowie mit der Dopingproblematik befassen.

Dieser Band vermittelt dabei nicht nur wichtige theoretische und methodische Informationen und praktische Erfahrungen. Dem Anliegen des Kongresses entsprechend verdeutlicht er auch Probleme und Defizite. Es fehlt bislang ein einheitliches und präzises, international akzeptiertes Begriffsverständnis von "Psychologischem Training" ebenso wie eine schlüssige Klassifikation psychologischer Trainingsverfahren. Soll sich Psychologisches Training im Leistungssport nicht in Aktionismus nach dem Motto "Alles geht" verlieren, wird es zukünftig aber vor allem notwendig sein, sich verstärkt mit den theoretischen Grundlagen für psychologische Trainingsverfahren, deren kritischer Evaluation und nicht zuletzt auch mit berufsethischen Fragen zu beschäftigen.

Die in diesen Band aufgenommenen Beiträge wurden zwar in formaler Hinsicht nach Möglichkeit vereinheitlicht und z.T. auch inhaltlich zur Überarbeitung empfohlen, es wurden jedoch keine Beiträge zurückgewiesen. Manche Formulierungen mögen vielleicht nicht immer sprachlich ganz elegant erscheinen. Es sollte dann in Rechnung gestellt werden, daß viele AutorInnen durch die Festlegung auf zwei Kongreßsprachen (Deutsch und Englisch) nicht in ihrer Muttersprache schreiben konnten.

An der Erstellung dieses Bandes waren wiederum viele beteiligt. Besonderer Dank gilt den Mitgliedern des Wissenschaftlichen Komitees und den Mitglieder des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln, insbesondere Herrn Florian Reimann sowie Frau Gabriele Schieren.

Jürgen R. Nitsch und Roland Seiler

Editorial

Competitive sport is one of the traditional fields of research and application in sport psychology with the main focus on psychological training, i.e., on optimizing sport specific skills by psychological means. 43 articles from 14 countries, included in the present third volume of the *Proceedings of the VIIIth European Congress of Sport Psychology from 10-15 September 1991 in Cologne*, provide an exceptional survey of the international state of the art. The thematic scope ranges from basic theoretical concepts to intervention in various sports, and from psychoregulative techniques to tactical training. Placed in front is a summary of a highly informative round table discussion on "Psychology and Competitive Sport". Chaired by a journalist, sport psychologists as well as coaches and elite athletes contributed to this discussion. This volume is completed by additional articles on social-psychological aspects in competitive sport and the problem of doping.

This volume not only presents important theoretical and methodological information and practical experiences. According to the aim of the Congress, attention is also drawn to some problems and deficits. Until now, there is neither a homogenous, precise, internationally shared understanding of the concept of "Psychological Training" nor a conclusive classification of psychological training methods. If we want to protect psychological training in competitive sport against pure actionism following the slogan "anything goes", above all it will be necessary to pay increasingly attention to the theoretical bases of psychological training procedures, their critical evaluation and last but not least to professional ethics.

All of the presentations included in this volume are adapted to the same formal schema as far as possible and some of them were also recommended for revision by the authors themselves. However, none of the submitted manuscripts was rejected. Perhaps some of the given statements may partially appear as not quite elegant in language. In those cases you should take into account that many authors had to write in a foreign language because of the limitation to only two congress languages (English and German).

Again, many people were involved in the preparation of this volume of the Proceedings. We want to give our special thanks to the members of the Scientific Committee as well as to the members of the Psychological Institute of the German Sport University Cologne, in particular to Florian Reimann and Gabriele Schieren.

Jürgen R. Nitsch and Roland Seiler

Inhaltsverzeichnis · Contents

1 Forum "Psychologie und Leistungssport" ·

Forum "Psychology and Competitive Sport"

Moderation: Horst Seifart

Diskutanten: Sabine Bau, Gero Bisanz, Hans Eberspächer,
Renate Mathesius, Ursula Weber, Heinz Weis

zusammengefaßt von Henning Allmer (Germany) 3

2 Ausgangsbetrachtungen zum Psychologischen Training · Initial Considerations on Psychological Training

Clinical Psychology: Does it Have a Role in the Training
of Top Athletes?

Jean Bilard and M.F. Lollini (France) 21

Importance of Cognitive Therapies for the Athletes: On the Borders
of Mental Training and Psychotherapy

Christine le Scanff (France) 26

The Instrumental Relationship as an Answer
to the Expectations-Offer Problem

Ignace Barroo (Belgium) 30

Mental Training - State of the Question

Philippe Godin and Caroline Letor (Belgium) 38

Characteristics of Current Research on Sport Imagery Training

*Maria Luisa García-Merita, Fransisca L. Atienza, Isabel Balaguer
and Diana Pons (Spain) 42*

Towards a Model for Understanding Adherence
to Mental Skills Training

Stephen J. Bull (England) 51

The Structure of Knowledge of Expert Coaches

John H. Salmela and Storm J. Russell (Canada) 56

3 Grundkonzepte des Psychologischen Trainings · Basic Concepts of Psychological Training

Psychoregulation for Peak Performance

Milos Machac and Helena Machacová (Czech Republic) 69

Psychologisches Voraussetzungstraining bei der Vervollkommnung der sportlichen Technik <i>Rolf Frester (Germany)</i>	79
Psychoregulation und Selbst-Management im Schweizer Sport: Das Human Potential Training (HPT) <i>Reto Venzl und Beat Schori (Switzerland)</i>	91
The Forestalling Principle as the Basis for Top Class Athlete's Psychological Ensuring Workout <i>Galina B. Gorskaya and Anatoli G. Barabanov (Russia)</i>	95
System der komplexen Psychoregulation im Sport <i>Konstantin R. Stavitsky (Russia)</i>	99
The Complex Psychotherapeutic Preparation of Athletes for Peak Performance <i>Ferenc Süle (Hungary)</i>	101
Psychologisch orientierte Trainingssteuerung auf der Grundlage des komplexen Zusammenwirkens von subjektivem Befinden und Trainingsbelastung <i>Andreas Wilhelm, Wolfgang Schlicht und Jan-Peters Janssen (Germany)</i>	105
4 Effekte des Psychologischen Trainings • Effects of Psychological Training	
Zur Wirksamkeit des Psychologischen Trainings <i>Jan-Peters Janssen (Germany)</i>	113
Effectiveness of a Training Based on Visuo-Motor Behaviour Rehearsal in Improving Sport Performance <i>Alberto Cei, P. Luigi Zoccolotti and Pina Maragoni (Italy)</i>	118
Effekte der komplexen psychischen Vorbereitung von Sportschützen der ungarischen Nationalmannschaft <i>Agota Lénárt (Hungary)</i>	123
The Effects of Psychological Training on Cardiorespiratory Efficiency in Middle-Distance Runners <i>Lluís Capdevila and Jaume Cruz (Spain)</i>	132

The Influence of Self-Suggestion on the Secretion of Catecholamines (Adrenaline and Norepinephrine) with Young Gymnasts Under 10 <i>Ella Kulakova (Russia)</i>	140
5 Willenstraining • Volition Training	
(Sieges-)Wille: Ein vernachlässigter Forschungsgegenstand in der Sportpsychologie <i>Henning Allmer (Germany)</i>	147
Volitive Regulationserfordernisse im Tennis <i>Henning Allmer, Marietta Allmer, Werner Mickler und Marion Tiemann (Germany)</i>	160
Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings <i>Renate Mathesius (Germany)</i>	166
Psychoregulative Beeinflussung der Willensaktivität <i>Helga Schuck (Germany)</i>	173
6 Optimierung taktischen Verhaltens • Optimization of Tactical Behaviour	
Zur Beziehung zwischen konzentrierter Handlungsfähigkeit und taktischem Denken <i>Hartmut Gabler (Germany)</i>	181
Psychologisch-taktisches Training im Hallenhandball: Konzentration unter Lärmbelastung als simulierter Wettkampfstress <i>Manfred Wegner und Jan-Peters Janssen (Germany)</i>	189
Psychologische Charakteristik der Taktik von Ringkämpfern <i>Csaba Nagykalai (Hungary)</i>	194
7 Psychologisches Training in verschiedenen Sportarten • Psychological Training in Different Sports	
A Future Life in Football <i>Erwin Aritzsch (Sweden) and Carole Seheult (England)</i>	203
Zur Verbesserung von Orientierungsleistungen in verschiedenen Sportarten <i>Sakhid G. Gapparov (Uzbekia)</i>	208

Mentales Training: Quasi-experimentelle Studie zur Erfassung und Modifikation der kognitiven Repräsentation bewegungsstruktureller Merkmale des Schwimmens <i>Susanne Narciss, Klaus Reischle und Hans Eberspächer (Germany)</i>	210
Psychological Profiling and Intervention with an Elite Swimming Squad <i>Craig Mahoney, John Kremer and Deidre Scully (Northern Ireland)</i>	219
Psychologisches Training im Fallschirmspringen: Die Mentale Vorbereitung des Schweizer Teams für die Weltmeisterschaft in Bled 1990 <i>Beat Schori (Switzerland)</i>	226
Mental Training for Shooters <i>Claudio Robazza and Laura Bortoli (Italy)</i>	232
Mentales Training im Schulsport <i>Guido Schilling und Hanspeter Gubelmann (Switzerland)</i>	240
 8 Psychodiagnostische Verfahren · Psychodiagnostic Assessment	
The Initial Interview of Athlete <i>Beatriz Galilea, Aina Plaza and Marisa Arumí (Spain)</i>	247
Measuring the Mental Imagery Skills of Athletes: A Psychometric Evaluation of Available Tests <i>Aidan Moran (Ireland)</i>	250
Metric and Clinical Approach: A Method for the Evaluation and the Amelioration of the Psychological Capacities of the Athlete <i>Philippe Godin and N. de Leval (Belgium)</i>	255
Die Analyse der Handlungszuverlässigkeit als Voraussetzung für die Ableitung psychologischer Interventionsmaßnahmen <i>Hannes Kratzer (Germany)</i>	259
Psychological Task Analysis Questionnaire: Olympic Sailing Version <i>Bernard Porte (France)</i>	267

9 Technisch-unterstützte Verfahren · Technical-Assisted Procedures

- Erfassung psychischer Zustände und Zustandsveränderungen
mit Hilfe psychodiagnostischer Software
Markus Gomer, Bernd Przybylla und Dieter Hackfort (Germany)273
- Principles of the Development of a Computer-Aided System
of Psychological Control and Management in Sports Teams
Eugen A. Kalinin and M.N. Nilopets (Russia)280
- Test-Playing Programme of Fencing Bout
B. Turetsky and V. Sivitsky (Russia)288
- ST-1000 PC Training and Analysis System: Results and Experiences
at Top Athletes in Laser Shooting
Agota Lénárt (Hungary)292
- Mentales Training und Mind-Machines
*Reinhard Beckmann, Matthias Schmole
und Axel Mehner (Germany)*299

10 Varia

- Elite Coaches in Team Sports - A Way of Becoming Hero or Villain
Leif Isberg (Sweden)307
- Leadership Patterns in Portuguese Judo Coaches
Sidónio Serpa and António Valadares (Portugal)317
- Group Cohesion and Success and Failure Attributions in Sport Teams
*Amparo Escartí Carbonell, Fernando García Pérez and
Javier Pons Diez (Spain)*323
- The Effects of Cohesiveness and Leader's Behaviours on Performance
of Soccer Teams
Dimitra Iordanoglou (England)330
- Pharmacological Doping in Sport in the Opinion of Students
of Physical Education, Sportsmen, and Coaches
*Tadeusz Rychta, Maria Mikolajczyk
and Monika Guskowska (Poland)*337

- Autorenregister · Author Index*341



1

Forum
"Psychologie und Leistungssport"

Forum
"Psychology and Competitive Sport"

FORUM 2

PSYCHOLOGIE UND LEISTUNGSSPORT

ORGANISATION UND ZUSAMMENFASSUNG: HENNING ALLMER

Es kommt selten vor, daß Trainer, Sportler und Psychologen beiderlei Geschlechts in der Öffentlichkeit an einem Tisch sitzen. Sie sollten es aber häufiger tun, dann würde die Medien-Öffentlichkeit vorurteilsfreier, wenig effekthaschend über die psychologische Arbeit in der Sportpraxis berichten; die Funktionäre, Trainer und Sportler müßten ihre Berührungängste nicht mit flotten Sprüchen übertönen. In der konkreten Zusammenarbeit zwischen Trainern, Athleten und Psychologen gehört es nämlich längst zum Standard, daß alle drei an einem Tisch sitzen. Ich will diese Gedanken nicht weiter vertiefen, denn es soll in der Gesprächsrunde gerade nicht um den Psychologen und dessen Arbeit im Leistungssport gehen. Darüber ist viel geschrieben, vieles beklagt, noch mehr gefordert worden — nicht alles ließ sich bisher verwirklichen.

In der Diskussionsrunde sollen vielmehr konkrete Fragen erörtert werden, die im Leistungssport immer mehr in den Blickpunkt geraten, von der Sportpsychologie aber nur sporadisch behandelt werden. Für das Forum wurden folgende Fragen formuliert:

- a) Sind Sportlerinnen anders zu coachen als Sportler?
- b) Welche psychischen Wirkungen hat die Sportberichterstattung auf Trainerinnen und Trainer, auf Sportlerinnen und Sportler?
- c) Wie kann der Sportler, die Sportlerin psychologisch auf die Beendigung der sportlichen Karriere vorbereitet werden?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Forums sind:

Frau Ursula Weber, Trainerin im Landesleistungszentrum Duisburg

Herr Gero Bisanz, Trainer der Damen-Nationalmannschaft Fußball

Frau Sabine Bau, Gewinnerin der Bronze-Medaille bei der Fecht-WM 1991

Herr Heinz Weis, Gewinner der Bronze-Medaille bei den Weltmeisterschaften der Leichtathleten 1991

Frau Renate Mathesius, Diplom-Psychologin

Herr Hans Eberspächer, Diplom-Psychologe

Moderator: Herr Horst Seifart, Chefregisseur und Chefredakteur i.R.

Sind Sportlerinnen anders zu coachen als Sportler?

Seifart

Ich möchte gleich etwas provokativ beginnen und die Frage an Herrn Bisanz stellen: Könnten Sie sich vorstellen, daß die Fußball-Nationalmannschaft zukünftig von einer Frau betreut wird?

Bisanz

Theoretisch könnte ich mir vorstellen, daß eine Frau die Nationalmannschaft der Männer trainieren könnte. Praktisch wird aber der Fußball in der Verwaltung und im Profibereich von Männern beherrscht, während die Frauen sich im Amateurbereich bewegen. So gesehen wäre es im Augenblick sicher nicht möglich, daß eine Trainerin die Männer-Nationalmannschaft trainiert, weil ihr eine ganze Menge an Erfahrungen fehlen würde, die ein Trainer ihr gegenüber im spielerischen Bereich auf höchster Ebene und im Training mit Spitzensportlern des Profibereichs gesammelt hat.

In der Trainerausbildung sind wir offen. Wir haben bisher eine Frau, die den Fußballlehrer-Lehrgang absolviert und damit auch die Fähigkeit erworben hat, eine Bundesliga-Mannschaft trainieren zu können. Es gibt leider noch sehr wenige Frauen, die die Vorstufe, die sogenannte A-Lizenz absolvieren. Vom DFB sind wir dabei, spezielle Lehrgänge für den Damenbereich anzubieten und hoffen, daß sich mehr Damen um die Aufnahme in den Fußballlehrer-Lehrgang bewerben, um damit auch die Kompetenz für den höchsten Bereich zu bekommen.

Mathesius

Ich glaube auch, daß in erster Linie die Kompetenzfrage eine Rolle spielt. Aber man muß auch fragen, welche Möglichkeiten die Frau hat, diese Kompetenz zu erwerben. Natürlich müssen sich im Fußball die Frauen erst die rein sportliche Kompetenz erwerben, aber wenn man auf andere Sportarten, wie z.B. die Leichtathletik schaut, ist es auch dort sehr selten, daß eine Frau in Spitzenpositionen trainiert. Die Erfahrungen aus der ehemaligen DDR gehen dahin, daß wir sehr leistungsstarke Trainerinnen hatten und haben, aber es scheiterte immer wieder an der Frage, wie die Frau die Trainertätigkeit in Einheit mit familiären Problemen wirklich ausfüllen kann. Prinzipiell bin ich der Meinung, daß es möglich ist und daß Frauen Beruf und Familie auch unter den Bedingungen des Leistungssports in Einklang bringen können.

Eberspächer

Ich teile Ihre Auffassung vorbehaltlos. Nur sehe ich zusätzlich noch den Aspekt, daß Fußball traditionell ein Männersport ist und ich glaube, daß der Erfolg einer Frau als Fußballtrainer in einer Männersportart auf bestimmte Vorurteile stößt. In

so einem Feld ist es für Frauen sehr schwer, neue Linien zu entwickeln und als Trainerin Fuß zu fassen.

Weis

Ich möchte das Problem nicht auf die fachliche Kompetenz reduzieren, weil in der Leichtathletik die Frauen die gleichen Möglichkeiten wie die Männer haben. Aber es wird sehr schwierig, im Männerbereich von einer Frau trainiert zu werden, weil die Akzeptanz des Athleten einer Frau gegenüber wesentlich geringer ist. Ich glaube auch, daß der Sportler sich leichter von einem Mann als von einer Frau mal in harten Worten durch das Training leiten läßt. Da spielen allgemeine Vorurteile eine Rolle, daß ein Mann sich sehr ungern von einer Frau etwas im Befehlston sagen läßt, was in der Gesellschaft nicht unbedingt üblich, aber im Spitzensport manchmal unabdingbar ist. Ich denke, daß eine Menge Konfliktstoff entstehen kann, der es unmöglich machen würde, auf längere Sicht mit einer Frau zu trainieren.

Weber

Ich komme aus dem Bereich des Kunst- und Turmspringens, für den eine Bundestrainerin verantwortlich ist. Ich habe bisher noch nicht festgestellt, daß unsere männlichen Springer irgendwelche Probleme haben. Wenn ich auf den Fußball zurückkomme, dann kann ich mir auch vorstellen, daß dort gewaltige Schwierigkeiten auftreten könnten. Aber bei den technischen oder kompositorischen Sportarten wie Kunstturnen oder Rhythmische Sportgymnastik sind auch Frauen in führenden Trainerpositionen zu finden.

Bau

Ich sehe es auch so, daß gerade im Fußball, der eine ausgesprochene Männerdomäne ist, es eine Frau sehr schwer hätte und viel besser als ein Mann sein müßte, um dort ähnlich akzeptiert zu werden. Ich wurde von Anfang an von einer Frau trainiert, das war für mich in der Entwicklung (ich habe mit neun Jahren angefangen) auch sehr wichtig, weil die Trainerin gleichzeitig Schwester, Freundin, manchmal auch Mutter war. Ich habe auch sehr viel persönliche Probleme mit ihr besprochen. Wenn man dann älter wird, macht man das mehr mit sich alleine ab. Jetzt trainiere ich bei einem Mann, mit dem ich auch sehr gut zurecht komme, so daß ich keine Probleme sehe, ob man bei einer Frau oder einem Mann trainiert.

Seifart

Wir können aus dieser ersten Runde feststellen, daß es gewisse Bereiche gibt, in denen der Mann meistens aufgrund von Vorurteilen oder der Tradition einen Bonus hat. Wir haben aber auch gehört, daß der Bonus zur Frau übergehen kann und für bestimmte Sportarten Frauen ebenso gut, wenn nicht noch besser geeignet sind.

Mathesius

Ich persönlich liebe nicht das Entweder/Oder. Ich meine ganz allgemein und philosophisch gesprochen, daß das Männliche und Weibliche zusammengehören. Ich glaube auch, daß in Trainerkollektiven und Sportlerkollektiven oder Gruppenteams beide Seiten, Frauen und Männer, die Atmosphäre befruchten und eine produktive Spannung bringen würden.

*Diskussionsbeiträge aus dem Plenum**Bolla Ikulayo (Nigeria)*

I have a comment. The comment is to share my experience of being a sport psychologist with a soccer national team. I know the footballers would accept my working with them. But the society and the mass media do frown on this. So I know from my involvement with other sports it is difficult to make a generalization on whether female sport psychologist can work effectively with a team or not. It depends on the type of sports. And it also depends on the individual within the scene. So I think I like to share this view with you.

Bob Singer (USA)

In my own experience and the experience of many sports psychologists, who work with female athletes, it seems as if many of the female athletes say that they prefer to have a male coach. And let them say that because they would accept criticism more easily from the malecoach than the female coach. Often times there seems to be a sense of difficulty in having the coach-athlet relationships such that the coach can criticize and demonstrate a behaviour that would be more associated with the male versus the female, i.e. in families. She is usually more involved with raising the children and typically the male is the discipline person. The one who is the enforcer. So my question is do you think that one of the reasons that there are so many male coaches is that many females prefer to be coached by males?

Guido Schilling (Schweiz)

Ich wäre froh, wenn Sie noch einen Vergleich machen würden mit anderen Bereichen des Lebens, weil ich persönlich glaube, daß Sport keine Sonderrolle spielt. Ich glaube, daß die Berufssituation und die Sportsituation, die sehr leistungsorientiert ist, keine Frauensache ist bis jetzt. Ich hoffe, daß sich das ändert.

Eberspächer

Die Erfahrung, die Bob Singer schildert, daß Sportlerinnen mehr einen männlichen Trainer akzeptieren, kann ich nur unterstreichen. Allerdings muß man sehen, daß es proportional sehr viel weniger Frauen gibt, die in den Trainerberuf gehen. Zur Position von Guido Schilling ist zu sagen, daß man perspektivisch mehr darauf

schauen muß, daß der Trainerberuf für Frauen attraktiver wird und für Frauen Berufsperspektiven im Trainerberuf eröffnet werden.

Seifart

Wir sollten das von Bob Singer angesprochene Problem weiter vertiefen. Kann man sagen, daß männliche Trainer von Frauen eher akzeptiert werden als weibliche?

Bau

Das kann man so pauschal nicht sagen. Da muß man auf die Persönlichkeit des Sportlers selbst eingehen. Ich fand es sehr gut, von einer Frau trainiert zu werden, weil sie für gewisse frauliche Probleme, die mich beschäftigt haben, mehr Verständnis als ein Mann aufbringt. Zur sportlichen Kritik: Ich habe mir von ihr gerne etwas sagen lassen, aber ich habe mich bei ihr auch mehr getraut, meine eigenen Ideen vorzubringen und vorzuschlagen, wie man vielleicht etwas anders machen könnte. Diese wirkliche Gleichberechtigung in der Beziehung fand ich sehr schön. Mein jetziger Trainer ist von seiner Persönlichkeit uns Frauen gegenüber sehr emanzipiert, so daß es bei ihm auch gut läuft. Aber ich kann mir vorstellen, daß es bei einem "Macho" als Trainer schwieriger ist, ihm die eigenen Ideen entgegenzubringen.

Bisanz

Ich glaube, daß Frauen anders zu coachen sind als Männer, daß Frauen möglicherweise personenbezogener angesprochen werden wollen als Männer. Frauen vertrauen sich, so zumindest nach meiner Erfahrung, in ihren Schwächen und Stärken den Trainern mehr an als die Männer es tun, so daß auch das persönliche Verhältnis vom Coach zur Athletin eine wichtige Rolle spielt. Ich glaube, die Frauen reagieren auf der einen Seite empfindsamer auf Kritik, Anordnung und Anweisungen. Auf der anderen Seite sind sie auch bereiter, Dinge anzunehmen und umzusetzen. In meinem Training mit der Damen-Nationalmannschaft werde ich von einer "Assistenz"-Trainerin unterstützt, die als gleichberechtigte Kollegin große Teile des Trainings absolviert. Sie wird beispielsweise von Spielerinnen häufiger bei internen und intimen Themen angesprochen als ich.

Eberspächer

Ich habe mich einige Jahre mit Kleingruppenforschung im Sport befaßt. Ein Feld, das nach meinem Überblick bis jetzt völlig ausgeklammert wurde, ist die Differenzierung zwischen männlichen und weiblichen Gruppen. Deshalb gibt es zu den Themen wenig wissenschaftliche Erkenntnisse. Aus meiner praktischen Erfahrung würde ich sagen, daß Frauenmannschaften Konflikte anders verarbeiten als Männermannschaften. Während Männerkonflikte sehr explosiv — bis zur Handgreiflichkeit — ausgetragen werden, tragen Frauenmannschaften ihre Konflikte

eher schwelend aus. Es kann sein, daß man im Oktober auf einen Konflikt angesprochen wird, der im Mai stattgefunden hat.

Seifart

Gibt es im Mannschaftsfechten auch unterschiedliche Strategien der Konfliktlösung?

Bau

Ja, bei den Männern ist es so, wie eben angesprochen, daß sie es auf die kumpelhafte Art machen oder es abends beim Bier geradeheraus sagen. Bei den Frauen, auch bei uns in der Mannschaft, ist es wirklich oft so, daß zunächst hinten herum das Problem fünfmal gewälzt wird, bis dann eine sagt, laßt uns jetzt mal zum Trainer gehen. Von daher glaube ich, daß auch der Trainer einer Frauenmannschaft sehr einfühlsam sein muß und persönlich ein gutes Verhältnis zu den Sportlerinnen haben sollte, damit sie sich rechtzeitig mit dem Problem an den Trainer wenden und nicht kleine Streitereien die ganze Mannschaftsleistung kaputt machen.

Mathesius

Wir haben bisher immer gefragt, ob Frauen sich lieber von einem Mann oder einer Frau trainieren lassen. Nach meiner Erfahrung gibt es aber männliche Trainer, die einfach mit Frauen nicht trainieren können. Es gibt allerdings auch Männer, die sehr gut mit Frauen trainieren können. Daran sieht man, daß dieses Problem sehr differenziert von den Persönlichkeitsvoraussetzungen des Trainers und Athleten und der sich daraus ergebenden Beziehung aus gesehen werden muß. Außerdem haben wir über reine Frauenmannschaften, reine Männermannschaften in Mannschaftssportarten gesprochen. Für mich ist es immer wieder das Problem, daß es geschlechtsreine Trainingsgruppen, z.B. in der Leichtathletik gibt, die nicht unbedingt sein müßten. Wenn aber aus bestimmten Gründen gemischte Gruppen zustande kamen, haben die Sportler und Sportlerinnen und auch die Trainer gesagt, daß es eine ganz interessante Konstellation ist, weil sich nämlich dann mehrere Dinge doch gewissermaßen ausgleichen. Wenn man aber gemischte Gruppen hat wie z.B. in der Leichtathletik, ergeben sich aus trainingsmethodischer Sicht daraus wieder Probleme, denn Frauen sind physisch anders konstituiert als Männer, so daß die Frauen mehr über die aerobe Ausdauer, die Männer mehr über die Kraft trainiert werden müssen.

Eberspächer

Der Sport ist kein Extra in dieser Gesellschaft, sondern in diese Gesellschaft involviert. Insofern ist das Männer-/Frauenproblem ein gesellschaftliches Problem, das man im Sport nicht isoliert betrachten soll und darf.

*Diskussionsbeiträge aus dem Plenum**Reinhard Stelter, Dänemark*

Es ist weniger eine Frage als das Bedürfnis, meinem Ärger etwas Luft zu machen. Ich finde, es werden einige Mythologien über Geschlechterrollen gepflegt, wie sie immer wieder zu hören sind. Ich würde vielmehr, um die Diskussion in diesem Bereich weiterzubringen, vorschlagen, daß man mehr auf die Differenzen zwischen Menschen und nicht zwischen Frau und Mann schauen sollte. Auch in der praktischen Arbeit mit Sportlern sind für mich die persönlichen Differenzen wichtiger, weil man im Klischeedenken bestimmte Strukturen manifestieren würde, die man eigentlich überwinden möchte.

John Salmela (Canada)

I am a little bit concerned as a visitor. Canada may be on a scale of being conservative or to be very liberal, somewhere in the middle. I know that scandinavian countries are more liberated in terms of involvement of women in the organization of government in sport. In Canada the head of sport government is a woman. And I am a little bit concerned if your arguments in Germany, involving women in coaching are circular. You are saying, they have no experience. And then you give them no chance to have experience. And the only way to get experience is to do it. So I am just wondering whether there is any move to changing some of the judges within sports to actively involve women in the top so that women can in fact gain experience.

Mathesius

Ich habe am Anfang dazu gesagt, daß es eine Kompetenzfrage ist, die aber nicht in der Fähigkeit der Frau, sondern in den Bedingungen, unter denen Frauen Berufe ausüben können, liegt. Fakt ist aber, daß es nicht nur zu einer propagandistischen Frage werden darf, die Frauen oder mehr Frauen über die Quotenregelung in Berufe hineinzubringen, sondern es müssen Bedingungen geschaffen werden, die den Frauen ermöglichen, diese Aufgaben ausfüllen zu können.

**Welche psychischen Wirkungen hat die Sportberichterstattung auf
Trainer(innen) und Sportler(innen)?**

Seifart

Zunächst die Frage an die Athletin Sabine Bau: Haben Sie sich immer gerecht dargestellt gefühlt oder was würden Sie den Medien vorwerfen?

Bau

Am Anfang war es bei mir so, daß ich mich übergangen gefühlt habe, weil in den Medien auf einmal ein Bild aufgetaucht ist, das ich überhaupt nicht so empfunden habe. Das hat mich ziemlich geärgert. In den letzten Jahren habe ich mehr das persönliche Gespräch mit den Journalisten gesucht und muß sagen, daß es jetzt besser klappt, und man sich als Sportler nicht immer persönlich getroffen fühlen sollte, wenn etwas in der Zeitung steht, was nicht stimmt. Ich persönlich fühle mich nicht von den Medien falsch dargestellt oder mißbraucht. Ich glaube, wenn man selber ein bißchen daran tut, dann kann man auch einiges verändern.

Weis

Ich habe eine ganz andere Auffassung, was die Medienberichterstattung von Sportereignissen angeht. Ich glaube in der Situation, in der man sich auf den Wettkampf vorbereitet, ist man von der Konzentration so weit weg von der Kamera, daß man sie gar nicht registriert. Ganz anders stellt sich die Situation aber dar, wenn man, gerade im Laufbereich, seinen Wettkampf absolviert hat, und im Anschluß an die sportliche Leistung keine Zeit hat, sich selber über den Wettkampf Gedanken zu machen und sich wiederzufinden, weil das Tollste für ein Medium immer ist, den Sportler, wenn er gerade verloren hat, nach seiner ersten Reaktion zu zeigen. Ich glaube, daß in diesem Fall die Pressefreiheit, die in unserem Grundgesetz manifestiert ist, übertrieben wird, weil der Sportler in seiner Würde angegriffen wird. Aus meinen Erfahrungen müßte man von der Medienseite her wieder etwas zurückgehen, denn zwischen Dramaturgie und Sensationshascherei sehe ich noch eine Bandbreite, die man gut ausfüllen kann. Ich habe immer den Eindruck, daß die Medien darauf erpicht sind, dem Zuschauer am Bildschirm irgend etwas Sensationslusternes zu zeigen, und dann den Athleten als gläsernen Athleten für sich in Anspruch nehmen, ohne daß er Rechte genießt, die man jedem Menschen normalerweise zugesteht. Die Ablehnung von Athleten den Medien gegenüber, die immer häufiger geäußert wird, wird dann nicht selten in einer derart bösen Art kommentiert, daß es eigentlich verwunderlich ist, daß Athleten sich Medien noch anvertrauen oder sich in Medien darstellen lassen.

Eberspächer

Ich habe fünf Punkte, die mir als Psychologen, der praktische Erfahrung hat, im Laufe der Jahre aufgefallen sind.

1. Medien machen — wie jeder weiß — Wirklichkeit. Es gibt Athleten, die besser bzw. weniger gut mit Medien umgehen können. Ich habe schon persönliche Tragödien mit Athleten und Athletinnen erlebt, die nicht in der Lage sind, mit der Presse umzugehen. Es gibt zum Beispiel sehr große Probleme innerhalb einer Mannschaft, wenn Medienstars auf Kosten von anderen gemacht werden, die sozusagen die Kulisse für die Medienstars sind.

2. Medien müssen Interesse bei ihren Kunden schaffen, indem sie z.B. Medailenerwartungen wecken. Damit bringt man enorme psychische Beanspruchung in die Vorbereitung der Athleten hinein.
3. Im Umgang mit Athleten ersetzen Medienvertreter oftmals Wissen durch Vorurteile.
4. Medien greifen vorher, während und nachher in das Geschehen ein. Diese Intervention verletzt für mich in vielerlei Weise oftmals die Würde des Menschen, insbesondere dann, wenn sie mit einer totalen Berichterstattung gekoppelt ist, die Athleten aus einer Nähe aufzeichnet und dokumentiert, die nicht verantwortbar ist.
5. Wenn Leistungen vollbracht worden sind, sei es Erfolg oder Mißerfolg, dann kann der Athlet oder die Athletin in der Zeitung lesen oder im Fernsehen sehen, warum das so war.

Wir müssen uns außerdem Klarheit darüber verschaffen, daß unsere Athleten sehr oft Jugendliche sind. Ich glaube, daß die Sportverbände und auch die Trainer oftmals nicht systematisch genug Athleten auf ein angemessenes Umgehen mit Medien vorbereiten.

Bisanz

Ich kann das nur unterstreichen. Wir Trainer haben eine wirklich große Aufgabe, die Spieler auf das vorzubereiten, was in den Medien geschrieben, gesprochen und gezeigt wird. Wir dürfen aber auch die Medien nicht über einen Kamm scheren, denn es gibt sehr seriöse Zeitungen und Journalisten, die wirklich sachlich fundiert berichten. Unsere Aufgabe als Trainer sollte darin liegen, den Spielerinnen und Spielern die Unterschiede deutlich zu machen. Sie müssen unterrichtet werden, daß bestimmte Zeitungen mit head lines, unter denen dann überhaupt kein passender Text steht, aufwarten, die sie anders zu bewerten haben als Berichte aus einer Sportzeitung. Dann haben die Medien, glaube ich, keine großen negativen Wirkungen.

Seifart

Eine Frage, die an die Athleten gerichtet werden soll: Möchten Sie in Zukunft darüber mitbestimmen können, ob Dinge ins Fernsehen kommen und wie diese dargestellt werden? Hat man Sie jemals gefragt, Sabine Bau, wenn große Ereignisse sind, ob eine Fernsehübertragung stattfinden soll?

Bau

Gefragt wurde ich natürlich nie. Aber es wäre wirklich wünschenswert, wenn Sportler auch mitbestimmen können. Ich weiß nicht, ob das erreicht werden kann, aber wenn, dann wäre das ein sehr großer Fortschritt. Man versucht sich zwar, so

gut es geht, zurecht zu finden, und das Bild, das man selber von sich hat, einigermaßen herüberzubringen. Aber das funktioniert natürlich nicht immer. Leider gibt es noch viel zu viele Situationen, in denen Sportler gezeigt werden, obwohl sie es nicht wollen. Wenn das reduziert oder ganz wegbleiben könnte, würde mich das sehr freuen.

Eberspächer

Wir haben bisher gehört, daß die Medien immer dabei sind. Es ist müßig, darüber zu lamentieren, daß sie allgegenwärtig sind. Für mich ist entscheidend, daß man trainiert und lernt, mit Medien umzugehen. Das ist ein Trainingsinhalt, der in unserem Land restlos vernachlässigt wird. Man wirft 17jährige, 18jährige und 19jährige Jungen und Mädchen sozusagen den Medien vor und erlebt dann unter Umständen dramatische Persönlichkeitsentwicklungen, die nicht in der Person des Sportlers oder der Sportlerin begründet sind, sondern in der Art und Weise, wie sie in Medien gehandhabt werden. Natürlich hat der Journalist eine Berichterstattungspflicht. Aber er nimmt keine Rücksicht auf sein Objekt. Je härter das Bild ist, um so näher geht die Kamera heran. Was sieht ein erschöpft zusammenbrechender Marathonläufer, wenn er daliegt und die Augen aufmacht? Er sieht achtzig Objektive. Damit muß er umgehen.

Mathesius

Ich würde die Empfehlung geben, die Journalisten sollten sich bemühen, sich im Sport auf bestimmte Sportarten zu konzentrieren und versuchen, den Kontakt zu den Sportlern herzustellen. Sie werden dann bestimmt, wenn sie die Sportler genauer kennen, und auch ein persönlicher Kontakt besteht, viel bewußter auswählen, was sie an die Öffentlichkeit bringen und was nicht. Sicher wird das nicht in jedem Falle gehen, aber ich glaube, die Spitzenjournalisten, die sich für bestimmte Sportarten besonders qualifizieren wollen, sollten diesen Weg suchen.

Weber

Ich denke, das würde voraussetzen, daß die Journalisten eine große Loyalität den Sportlern gegenüber haben. Wie man das immer wieder mitbekommt, ist es doch so, daß das, was das Publikum anspricht, irgendwelche Sensationen, Verletzungen, besondere Siege oder eben Niederlagen, ganz extrem herausgestellt wird. Ich habe sehr selten erlebt, daß sich ein Journalist wirklich mit den Empfindungen des Sportlers auseinandersetzt. Wichtig ist doch, daß morgen eine große Schlagzeile steht. Die Journalisten kümmern sich auch meist nicht darum, daß es für den Verein oder Verband sehr wichtig ist, sondern es geht darum, was die Zuschauer sehen oder hören wollen. Man hat also immer das Gefühl, das Wichtigste ist die Kamera, ganz egal, ob ein Springer auf dem Brett steht und sich konzentrieren will. Mancher Sportler kann damit umgehen und hat das Selbstbewußtsein, ihn einfach wegzuschicken. Andere Sportler müssen aber geschult werden, selbstbe-

wußt zu sein und sagen zu können, daß die Kamera stört und jetzt das Wichtigste der Wettkampf sei. Man muß lernen, gelassen darauf zu reagieren, Kritik hinzunehmen oder sich energisch dagegen zu wehren, daß nicht alles in die Zeitung gesetzt werden kann.

Seifart

Gibt es Erfahrungen aus anderen Ländern oder von Kolleginnen und Kollegen darüber, ob es bereits Schulungen oder Diskussionen mit Medienvertretern gegeben hat? Ich kann nur sagen, daß wir in vielen Fällen, etwa nach dem Rudern in Tokio, die Ruderer selbst zu Rate gezogen haben, wie man in Zukunft Übertragungen machen sollte. Es ist heute ein Fehler zu glauben, daß Trainer oder Athleten nicht mit in die moderne Fernsehübertragung einbezogen würden.

Diskussionsbeiträge aus dem Plenum

John Salmela (Canada)

For every olympic team that goes to olympic games in Canada there is a obligatory meeting that is specialized from the media to teach them how to deal with media people. Specificially within the sport also we do simulations and ask stupid questions that media people often ask. In the planning for the olympic schedule there are specific times when we will not meet with reporters and specific times when it is planned to meet with reporters. Of course there are always certain reporters who ask stupid questions at the wrong time that we will not allow to interact with the athletes.

Bolla Ikulayo (Nigeria)

In my country there used to be what we call sensational reporting. Then in this situation some of the reports are biased. And sometimes they do create a lot of tensions for the athletes. Now what we did was that the Sport Psychological Association of Nigeria organizes serious forums with the Sports Writers Association of Nigeria, so that we had an interaction. And what we talked to them is that both of us are working towards sports development. And whatever they do, whatever they write does effect the athletes positively or negatively. And they should try to behold this in mind in reporting anything in the press. And we do notice, I mean over a period of time, more sensitivity in their reporting. And I think this is a good way. Perhaps in our association or organizations and nations there should be a forum or a possibility for the sports reporting group and the sports people to be able to interact and discuss some of their basic problems.

Juri Hanin (Russia)

You have been discussing the difficult way to adapt to mass media influences. I am

more interested in your experiences in ideas about active use of press.

First: We had our experiences continuing analysis of press reports for soccer teams. This is a very good source of very inside information.

Secondly: Filtering for instance or cooking information a coach can do a lot of things. So I would like to hear how you feel about this. Have you used it actually or not?

Eberspächer

Zur Frage von Juri Hanin möchte ich sagen, daß es meine Idee ist, Sportlern beizubringen, wie man in ein Mikrofon spricht und wie man sich in einem Fernsehstudio bewegt. Weiterhin müssen sie erfassen, warum Journalisten so schreiben, wie sie schreiben und unter welchen Strukturen sie arbeiten. Die Schulung von Journalisten ist nicht der Weg, den ich im Moment sehe, sondern es ist die Schulung von Athleten.

Wie kann der Sportler, die Sportlerin psychologisch auf die Beendigung der sportlichen Karriere vorbereitet werden?

Seifart

Befaßt man sich schon während der sportlichen Karriere mit einer solchen Frage?

Bau

Das ist für mich ein ganz wichtiger Punkt, weil viele Sportler heutzutage nach ihrer sportlichen Karriere im Nichts stehen. Das gilt gerade für Sportler, die mit ihrem Sport kein Geld verdienen können. Deswegen bin ich froh, daß bei uns in Tauberbischofsheim schon von Anfang an darauf geachtet wird, daß neben der sportlichen Ausbildung auch eine andere Ausbildung läuft. Ich für meine Person befaße mich auch jetzt schon mit dem Gedanken, was nach dem Sport kommt, obwohl ich nicht in den nächsten zwei Jahren aufhören werde. Aber ich möchte dann, wenn ich aufhöre, versuchen, den Ehrgeiz, den ich jetzt im Sport habe, auch im Studium aufzubringen und auf den Beruf zu übertragen. Es ist sehr wichtig, daß der Sportler, wenn er aufhört, was anderes hat, das ihm genau so wichtig wird, und wo er seine Vorstellungen und seine Bedürfnisse verwirklichen kann.

Weis

Ich glaube, das Wichtigste überhaupt ist, den Athleten klar zu machen, daß sie nach Beendigung der Karriere erst einmal wieder vor dem Nichts stehen. Das heißt, daß sie ab diesem Zeitpunkt für die Medien und die Öffentlichkeit uninteressant geworden sind und nur ganz wenig Hilfestellungen erfahren. Sie finden sich

plötzlich in der Anonymität wieder und müssen sich als ganz normale Bürger bewegen. Manche sind froh, daß sie sich wieder als normale Bürger bewegen können. Es gibt aber auch die, die Identitätskrisen haben, weil sie nicht mehr das Bild vor Augen sehen, das sie die ganze Zeit von Medien gezeigt bekamen. Mit dieser neuen Situation müssen sie sich auseinandersetzen und versuchen, sich das, was sie im Sport erreichen konnten, durch Einsatz und Ehrgeiz im Beruf auch anzueignen. Man muß ihnen klar machen, daß sie für die Zeit nach dem Sport Sorge tragen müssen, indem neben der sportlichen Betätigung die Ausbildung oder das Studium organisiert wird. Bei dieser Identitätsfindung muß man ihnen über die Laufbahnberatung, die an den Olympia-Stützpunkten installiert wurde, versuchen, Hilfestellung zu geben. Auch die Psychologen haben in der Zukunft eine große Aufgabe, nämlich die Sportler auf das, was nach dem Sport auf sie einwirkt, vorzubereiten. Von Verbänden wird das sehr häufig vergessen, weil sie sich auf den sportlichen Erfolg reduzieren. Meiner Meinung nach aber hat der Sport die Verantwortung, Sorge für die Athleten zu tragen und Fürsorgepflicht nach der sportlichen Karriere zu übernehmen.

Eberspächer

Ich möchte das unterstreichen. Mir kommt die Fürsorgepflicht der Olympia-Stützpunktbewegung trotz der Bemühungen in Deutschland immer noch zu kurz. Dabei sollte man einerseits die Transferidee "im Sport gelernt, im Leben gekonnt" vergessen, wenn man die Forschungsergebnisse in diesem Bereich kennt. Andererseits halte ich die Idee, daß man während des aktiven Sports ein Sparkonto ansammeln muß, für eine sehr rührende Idee, die aber für die meisten Sportler unrealisierbar ist. Meine Forderung ist vielmehr, daß es während der sportlichen Laufbahn eine Verpflichtung für Trainer, Verbände, Förderungsinstitutionen ist, jeder Athletin, jedem Athleten zu ermöglichen, mindestens noch eine zweite Identität zu entwickeln, z.B. die Berufsausbildung. Ich lehne es ab, wenn Sportler in die Situation kommen, daß ein Verband sagt, entweder du gibst dein Studium auf und widmest dich fulltime dem Sport oder du wirst nicht weiter gefördert. So kommt es zu einem massiven Interessenkonflikt, wenn der Trainer professional ist und seine materielle und soziale Existenz von seinen Erfolgen im Sport abhängt, der Athlet aber erst das Abitur oder das Studium abschließen und dann mit dem Sport weitermachen will. Die größten Probleme, die ich persönlich während meiner Arbeit erfahren habe, setzen an der Stelle an, daß ein Athlet oder eine Athletin während der sportlichen Laufbahn keine zweite Identität hat, sondern sich nur auf den Sport reduziert. Bei solchen Athleten gibt es schlimme und sehr dramatische Persönlichkeitssituationen, wenn sie sich z.B. verletzen oder Mißerfolge haben.

Mathesius

Dem stimme ich voll zu. Meines Erachtens müssen zum einen berufliche und schulische Möglichkeiten geschaffen sein. Das wäre also die Frage der Laufbahn-

beratung. Zum anderen muß der Trainer als Persönlichkeit davon überzeugt sein, daß seine Verantwortung für die Persönlichkeit des Sportlers über das Produzieren einer sportlichen Leistung hinausgeht, und er aus diesem Grunde auch die berufliche und sportliche Entwicklung organisieren muß. Auch der Sportler muß von vornherein wissen, was er nach dem Sport tun will und sollte nicht darauf warten, daß seine Leistungssportkarriere irgendwann zu Ende ist. Nach meiner Erfahrung ist vor allen Dingen bei den männlichen Sportlern die Sicherheit über berufliche Perspektiven ein wesentlicher Faktor zur Stabilität ihrer sportlichen Leistungen. Dann möchte ich noch ein Problem ansprechen, das bisher nicht zur Diskussion gekommen, nämlich, daß es für die Frau sehr bedeutend ist, ein Kind zu haben. Es wird meistens stillschweigend darüber weggegangen, was es für eine Frau bedeutet, Leistungssport zu treiben und trotzdem ein Kind zu erziehen. Ich meine, wir sollten den Gedanken der Familienplanung aufgreifen, der natürlich auch für männliche Sportler eine Rolle spielt.

Weber

Ich denke, daß der Trainer eine große Verantwortung hat, wenn er jugendliche Athleten trainiert, die mit ihren Wünschen kommen, die vielleicht nicht so ganz in die Trainingsplanung passen. Wenn man dann immer seinen Kopf durchsetzt und sagt, das mußt du alles auf die Seite schieben, denn du möchtest ja mal Olympiasieger werden, dann hat man hinterher das Problem, daß derjenige in dieser Richtung festgefahren ist. Ich glaube, da haben wir eine Verantwortung für die Sportler, daß er nicht nur seinen Sport sieht, sondern auch sein persönliches Fortkommen.

Eberspächer

Diese Verpflichtung, die der Trainer hat, auch die außersportlichen Bezüge und Verpflichtungen zu stützen und zu fördern, kann man nicht hoch genug bewerten. Für mich sind sehr viele Trainer, die ich kenne, noch zu sehr Experten für den ausschließlich sportlichen Bereich. Ich verkenne nicht, daß für den Trainer heftige Konflikte zwischen dem sportlichen und nicht-sportlichen Bereich auftreten können. Ich sehe auch, daß sehr viele Trainer mit dieser Problematik allein gelassen werden. Hier liegt für mich als Psychologe ein wichtiges Betätigungsfeld, nämlich als Gesprächspartner und Berater für Trainer und Trainerinnen, die für mich die am meisten vernachlässigte Gruppe im Sportsystem darstellt. Sie stehen häufig als *marginal man* zwischen den Fronten, sind nach oben und unten verantwortlich.

Seifert

Ich möchte mich bei meinen Kolleginnen und Kollegen auf dem Podium und bei allen im Plenum für die Geduld des Zuhörens bedanken. Ich bin mir darüber im klaren, daß das eine oder andere nur unvollkommen hat angerissen werden können. Es hat sich aber auch gezeigt, daß noch viel Arbeit geleistet werden kann und muß,

weil noch viele Fragen offen sind. Aber ein wichtiger Anfang ist gemacht worden, und ich hoffe, daß wir mit unserem Gespräch weitere Diskussionen anregen konnten.

PSYCHOLOGISCHES VORAUSSETZUNGSTRAINING BEI DER VERVOLLKOMMUNUNG DER SPORTLICHEN TECHNIK

ROLF FRESTER, DEUTSCHLAND

Problemkennzeichnung und wissenschaftliche Fragestellungen

Um sportartspezifische Bewegungsaufgaben technisch perfekt bzw. leistungseffektiv und stabil sowie in der notwendigen Variabilität und Komplexität lösen zu können, müssen die motorischen und psychischen Bestandteile der Bewegungsregulation (BR) in Einheit als eigenständige Aufgabe des Trainings langfristig, systematisch und anforderungsorientiert entwickelt werden. Die Vervollkommnung der speziellen Technik ist Teil dieser Zielstellung.

Die Entwicklung psychischer Komponenten der Bewegungsregulation wird jedoch bis heute im Ausbildungsprozeß der meisten Sportarten nur unzureichend beachtet (Frester, 1990; Pohlmann, 1988; Ernst, 1988).

Meißner (1989) stellt in Auswertung der Olympischen Spiele 1988 für die Sportler der Schnellkraftsportarten fest:

- Bewegungsfehler konnten nicht dauerhaft abgestellt werden und treten unter physischen und psychischen Belastungen erneut auf;
- für die Fehlerbeseitigung muß ein zu hoher zeitlicher Aufwand betrieben werden;
- unbedingtes Wollen führt bei der Bewegungsausführung zu muskulären Verspannungen und psychischen Verkrämpfungen;
- Bewegungswahrnehmungen der Sportler divergieren zunehmend zum tatsächlichen Bewegungsablauf, das Bewegungsgefühl ist häufig gestört (Verlust von Zug, Druck, Lockerheit, richtiger An- und Entspannung) und damit ist die Handlungssicherheit der Sportler herabgesetzt.

Wesentliche Ursachen für die instabile Reproduktion sporttechnischer Abläufe unter Wettkampfbedingungen müssen nach den bisherigen Erkenntnissen in einer unzureichenden Ausprägung leistungswirksamer psychischer Komponenten der Bewegungsregulation gesehen werden. Die entscheidenden psychischen Komponenten der Bewegungsregulation sind nach unseren Erfahrungen Bewegungsvorstellungen, genaue und differenzierte Bewegungswahrnehmungen und das komple-

xere, in stärkerem Maße mit emotionalen Anteilen verbundene Bewegungsgefühl sowie diesen Komponenten zugrunde liegende Ausführungsorientierungen. Eine hohe, anforderungsspezifische Ausprägung dieser psychischen Komponenten ging auch immer subjektiv bei den Sportlern mit dem Gefühl einer hohen Handlungssicherheit einher und war objektiv an eine hohe Handlungszuverlässigkeit gebunden.

Maßstäbe für eine gute Regulation sporttechnischer Abläufe sollten dabei sein:

- wie perfekt (schnell und genau), effektiv und zuverlässig sensomotorisch regulierte Bewegungen ablaufen;
- wie schnell diese erlernt werden sowie bei Notwendigkeit korrigiert, variiert und
- bei veränderten inneren und äußeren Bedingungen reproduziert werden können (vor allem im Technik-Kraftkomplex).

Bewegungsregulation ist dabei aus sportpsychologischer Sicht der auf die motorische Komponente gerichtete Aspekt im Handeln der Sportler und damit integrativer Bestandteil der Handlungsregulation (Frester, 1990b).

Ausgehend von dieser Problemsicht ist zu fragen:

Wie sind psychische Komponenten der Bewegungsregulation als Zielgrößen des Trainings zu entwickeln, damit sie den Prozeß der Vervollkommnung sporttechnischer Abläufe leistungswirksam unterstützen? Dabei sind insbesondere Fragen nach einem effektiven beeinflussungsmethodischen Vorgehen, nach entwicklungsfördernden Bedingungen und nach einer zweckmäßigen Integration der Entwicklungsprozesse im ganzjährigen Leistungsaufbau sowie der aktuellen Leistungsvorbereitung zu stellen und zu klären.

Den beeinflussungsmethodischen Weg für die Entwicklung psychischer Komponenten der Bewegungsregulation (BR) sehen wir im psychologischen Voraussetzungstraining. Es beinhaltet die Entwicklung und spezifische Ausprägung psychischer Prozesse und Inhalte auf allen Regulationsebenen, die für die BR in Training und Wettkampf einer Sportart beansprucht werden (Frester, 1990a).

Psychologische Ansätze für die Entwicklung psychischer Komponenten der BR im ganzjährigen Leistungsaufbau und bei der unmittelbaren Leistungsvorbereitung

Wissenschaftliche Ausgangsposition

Bei der Kennzeichnung beeinflussungsmethodischer Ansätze stützen wir uns auf folgende wissenschaftlichen Grundlagen und empirischen Erfahrungen:

- Die psychischen Komponenten der BR sind trainierbar. Welche Komponenten dabei langfristig als Zielgrößen des Trainings zu entwickeln sind, ist von den prognoseorientierten Leistungsanforderungen und den psychischen Voraussetzungen der Sportler abzuleiten.
- Ein Hauptansatz für die Entwicklung psychischer Komponenten besteht in der Erschließung bewußter Zugänge zu sensomotorischen Prozessen bei Wahrung der Einheit von kognitiv-intellektuellen und kognitiv-sensomotorischen Regulationsanteilen. Dazu ist die Einheit herzustellen vom praktischen Üben einer genauen, differenzierten Bewegungswahrnehmung, dem Anknüpfen an und Vermitteln von Bewegungserfahrungen, der Verbalisierung von Bewegungswahrnehmungen (bildhaft-anschaulich metaphorische Abbilder) und -gefühlen sowie eine zielgerichtete ideomotorische Vor- und Nachbereitung der Bewegungsaufgabe. Der Aufnahme, Verarbeitung und Verbesserung körpereigener Informationen kommt damit eine vorrangige Bedeutung zu.
- Die Entwicklung einer hohen Flexibilität der Bewegungsregulation verlangt die Erschließung und Nutzung bewußter Zugänge zu unterschiedlichen Sinnesorganen. Diese Forderung wird auch durch den Einfluß des aktuellen psychophysischen Zustandes auf die Widerspiegelung einer genauen, differenzierten Bewegungswahrnehmung, der Bewegungsvorstellung und des Bewegungsgefühls gestützt (z.B. Umorientierung von der vorrangig verbalen und bildhaften zur sensomotorischen Informationsvermittlung bei schlechtem Zustand).
- Der beeinflussungsmethodische Weg und die Zielorientierungen für die Entwicklung psychischer Komponenten werden maßgeblich von der Funktion der sportlichen Technik in der jeweiligen Sportart bestimmt (technische Ausführung als Leistungsbeurteilung in technisch-akrobatischen Sportarten; Technik zur Freisetzung von Kraftimpulsen in Schnellkraftsportarten; Technik im Komplex technisch-taktischer Handlungen zur besseren Realisierung von Handlungsschnelligkeit, -genauigkeit und -effektivität z.B. in den Spiel- und Kampfsportarten).

Beeinflussungsmethodische Ansätze

Die Übersicht in Abbildung 1 vermittelt das beeinflussungsmethodische Vorgehen im ganzjährigen Leistungsaufbau. Der jeweiligen Abschnittszielstellung der Sportmethodik werden die Ausbildungsschwerpunkte und Maßnahmen für die Entwicklung der psychischen Komponenten zugeordnet. Das Vorgehen wird am Beispiel einer Schnellkraftsportart demonstriert, kann jedoch sinngemäß und in einzelnen Schwerpunkten akzentuiert auch für Sportarten mit anderer Anforderungsstruktur empfohlen werden.

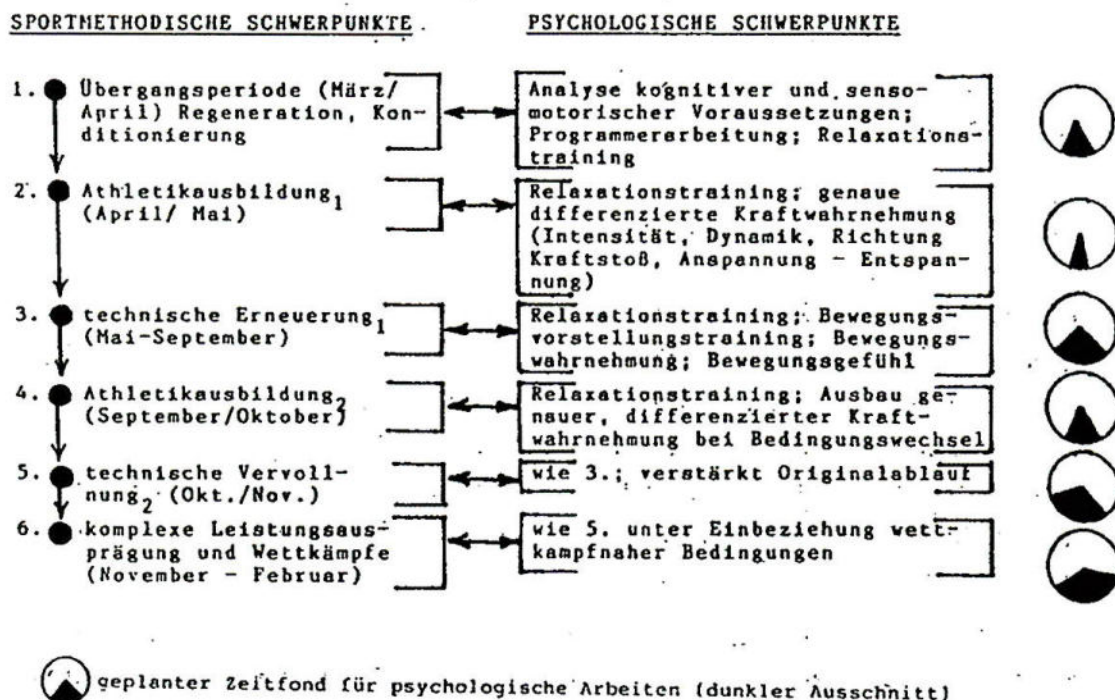


Abbildung 1. Psychologisches Voraussetzungstraining im ganzjährigen Leistungsaufbau (Beispiel Skisprung).

Unabhängig von der psychologischen Zielstellung, die im jeweiligen Ausbildungsabschnitt verfolgt wurde, hat sich folgendes beeinflussungsmethodische Vorgehen bewährt (Abbildung 2):

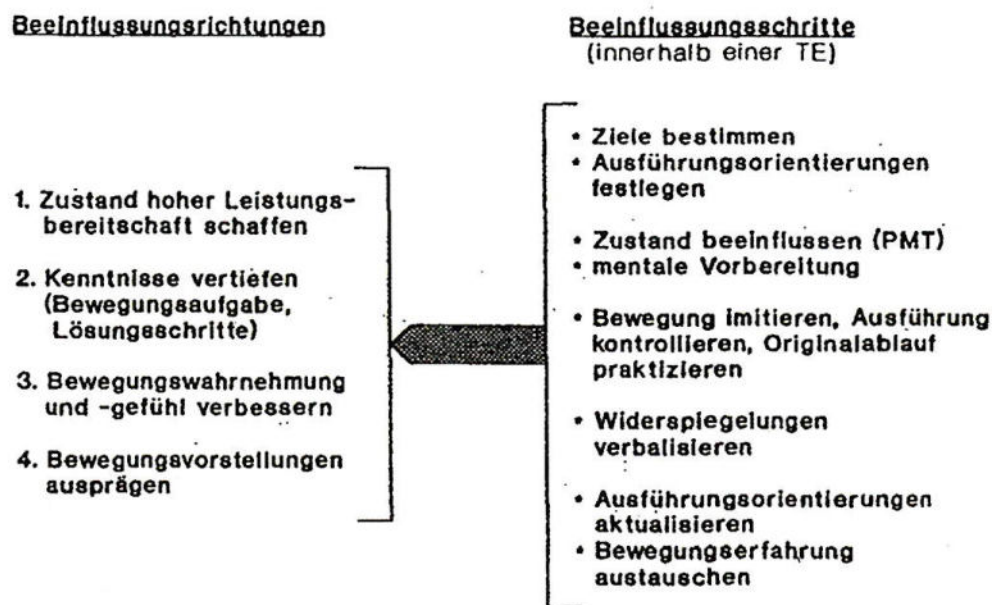


Abbildung 2. Beeinflussungskonzeption zur Verbesserung der Bewegungsregulation.

- Bereitschaft und Fähigkeit für ein erfolgreiches Voraussetzungstraining auslösen. Sportler, Trainer und Psychologe erarbeiten dazu klare Orientierungen für die Selbstbeobachtung bzw. für die jeweilige "Trainingseinheit". Der Sportler stimmt sich psychisch mit Relaxationsmaßnahmen auf die Aufgabe ein (günstig: Komplex von psychischer Relaxation und motorischen Aktionen der muskulären An- und Entspannung sowie Dehnübungen).
- Konzentrierte mentale Einstimmung auf die regulativen Anforderungen: es hat sich bewährt, die psychischen Anforderungen bezüglich der Kraftdifferenzierung, des zeitlich-räumlichen Zusammenspiels verschiedener Bewegungsmerkmale sowie der gezielten partiellen muskulären An- und Entspannung gedanklich mehrmals hintereinander bildhaft-anschaulich durchzuspielen (sich selbst in Aktion sehen!). Neuere Untersuchungen ergaben, daß die Effektivität der mentalen Vorbereitung durch unterschiedliche Vorinformationen (unspezifische konzentrierte Erwärmung, Observation, Rhythmisierung von Imitationsübungen u.a.) erhöht werden kann.
- Der mentalen Phase schließen sich sofort sportartspezifische Imitationsübungen an. Sie bilden die praktische Bekräftigung der mentalen Abläufe durch sensorische Rückkopplung. Erst in der Einheit "mentale Vorbereitung — sensorische Widerspiegelung" entwickelt sich das Bewegungsgefühl für eine regulativ leistungswirksame Bewegungskontrolle.

- Psychologische Nachbereitung sensomotorischer Abläufe: sie dient der Erweiterung und Vertiefung bewußter Zugänge zu sensomotorischen Prozessen und der Interiorisation von Erlebnisinhalten über den eigenen Bewegungsablauf. Dazu nutzen wir Formen der Verbalisation, der Bewegungsobservation eigener Bewegungsabläufe von gelungenen Ausführungen, die vor dem Monitor imitiert wurden; den Bewegungserfahrungsaustausch zwischen den Sportlern insbesondere im Sinne der bildhaft-anschaulichen metaphorischen Beschreibung oder symbolischer Äußerungsformen (zeichnerisch, Armimitation mit rhythmischen Akzenten usw.).

Dieses prinzipielle Vorgehen wurde auch in der aktuellen Leistungsvorbereitung beibehalten. Der Schwerpunkt lag hier jedoch auf einer weiteren spezifischen Ausprägung der psychischen Komponenten unter wettkampfnahen Trainingsbedingungen. Diese schlossen ein: psychologisches Voraussetzungstraining unter verschiedenen inneren und äußeren Bedingungen; eine Einbindung in Originalabläufe der Wettkampfübung bzw. -situation; eine höhere Anforderung an die selbständige Realisierung des Voraussetzungstrainings und eine stärkere Konzentration auf ausgewählte Schwerpunkte.

In den Abbildungen 3a-d werden Möglichkeiten zur Ausprägung psychischer Komponenten der Bewegungsregulation innerhalb einer Trainingseinheit am Beispiel des Skisprunges aufgezeigt.

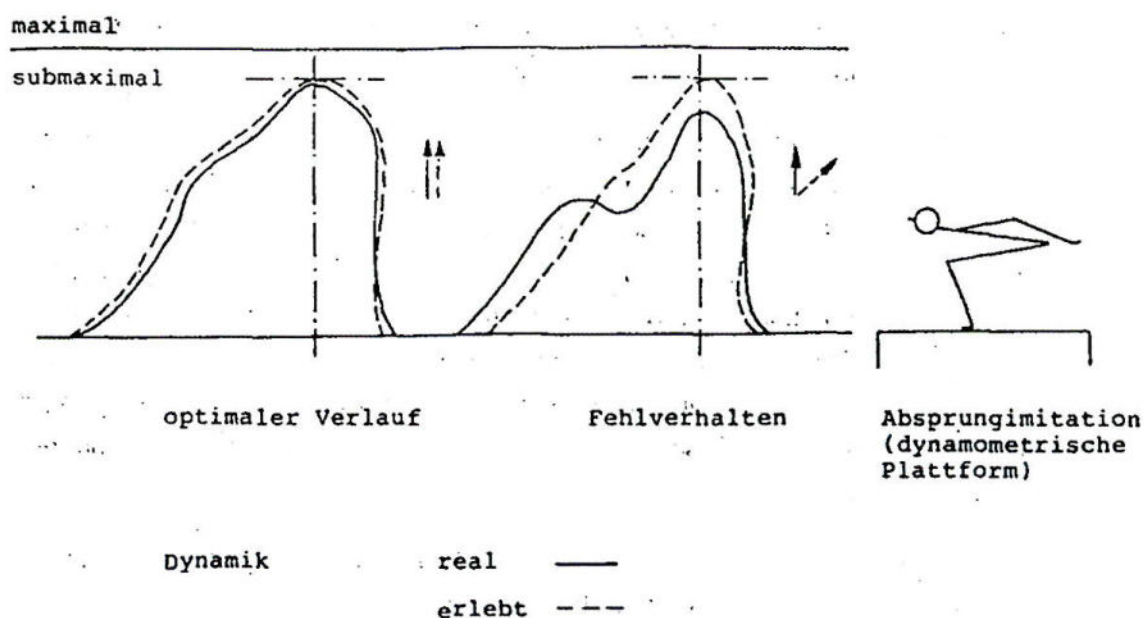


Abbildung 3a. Wahrnehmungstraining dynamischer Merkmale.

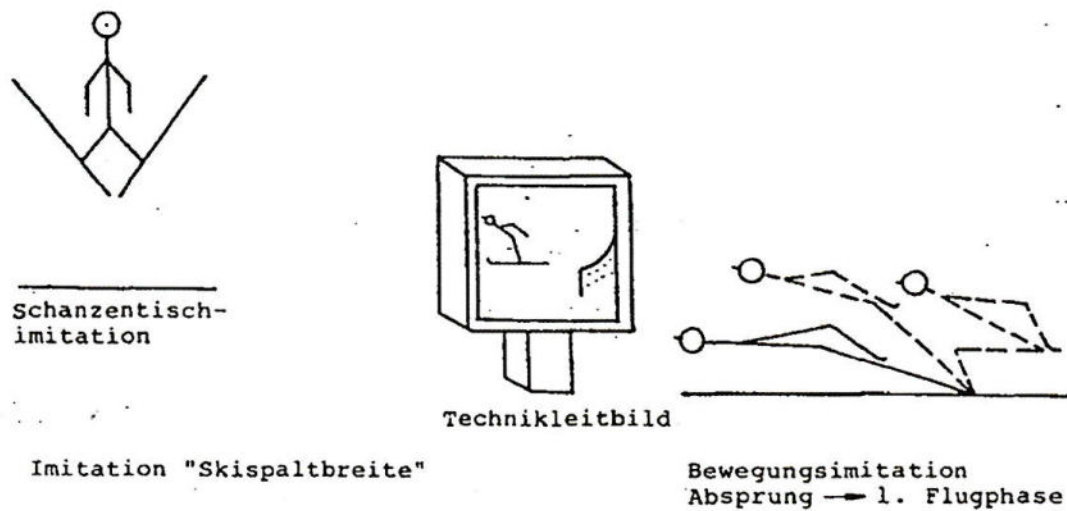


Abbildung 3b. Ausprägung psychischer Komponenten für die Regulation räumlich-zeitlicher Merkmale.

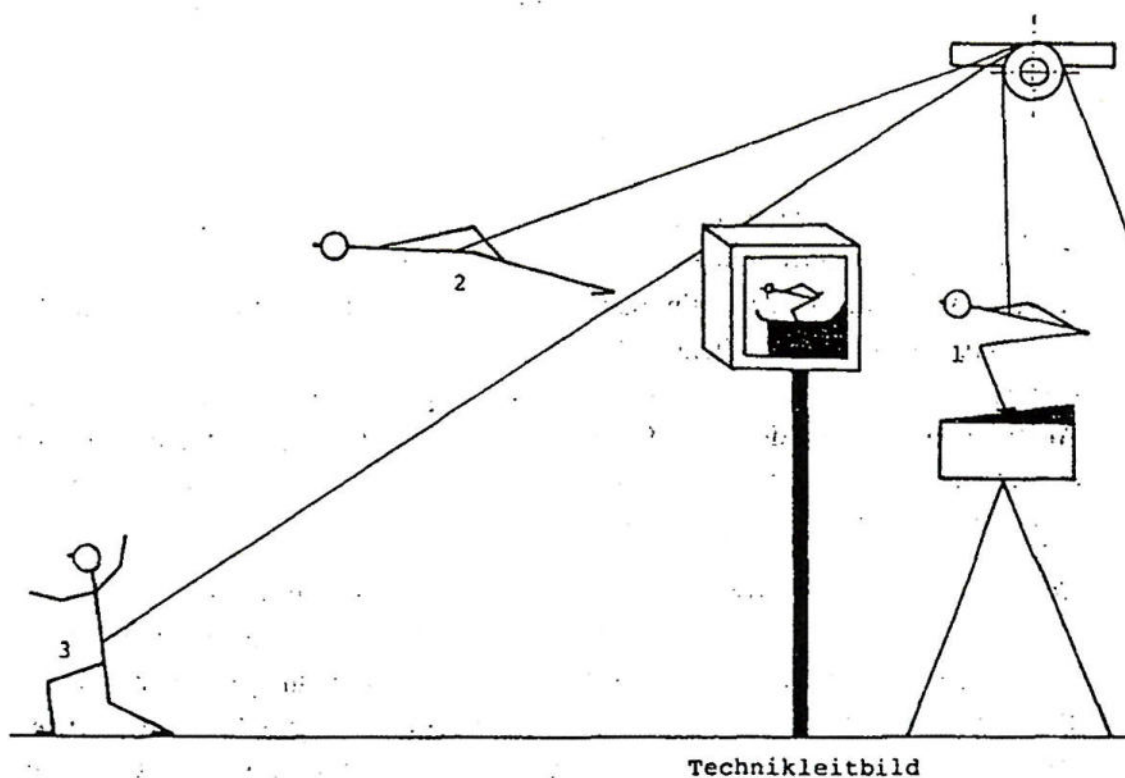


Abbildung 3c. Ausprägung psychischer Komponenten für die Regulation räumlich-dynamischer Merkmale (Hochlonge).

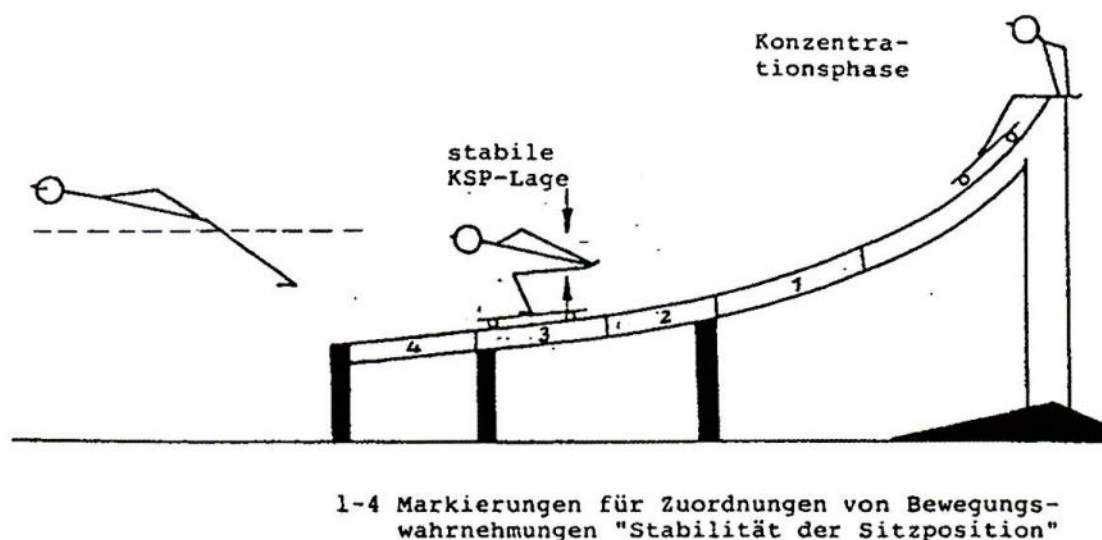


Abbildung 3d. Ausprägung psychischer Komponenten für die Regulation räumlicher, zeitlicher und dynamischer Merkmale (Rollbrettimitation).

Haupterkenntnisse

- Genaue, differenzierte Wahrnehmung dynamischer Veränderungen: Bereits nach 15-20 Übungswiederholungen auf der dynamometrischen Plattform ist ein deutlicher Anstieg der Übereinstimmung zwischen der subjektiven Beurteilung des Sportlers und der tatsächlichen Ausführung (Kraftverlaufskurve Computerausdruck) zu erkennen bezüglich Richtung der Impulsgebung und Gleichmaß der Ausführung (s. Abbildung 4). Größere Abweichungen sind in der Beurteilung der Intensität des Krafteinsatzes zu beobachten. Sportler setzen offensichtlich Prioritäten in der Selbstbeobachtung.
- Genaue, differenzierte Wahrnehmung zeitlicher und räumlicher Veränderungen: Durch systematische Wahrnehmungsschulung im Rahmen der Rollbrettimitation, Hochlonge, Imitationsgerät für die Absprung- und Gestaltung der ersten Flugphase sowie der Imitation von Abläufen nach Monitorvorgaben wurde erreicht: nach 3-4 Trainingseinheiten (TE) nicht nur eine deutliche Übereinstimmung ISTsubjektiv mit ISTobjektiv, sondern Ursachen für das Einleiten von räumlichen und zeitlichen Veränderungen wurden schneller und treffsicherer erkannt, die häufig in der Videoaufzeichnung noch nicht sichtbar waren. Diese positive Tendenz setzte sich im speziellen Schanzentraining fort, das sich unmittelbar dem Voraussetzungstraining anschloß (s. Abbildung 5). Gleiche Tendenzen

konnten wir übrigens in der psychologischen Arbeit mit Kugelstoßern bei der Wahrnehmung der Bewegungsabläufe Gleitphase — Umsetzung in die Stoßphase — beobachten.

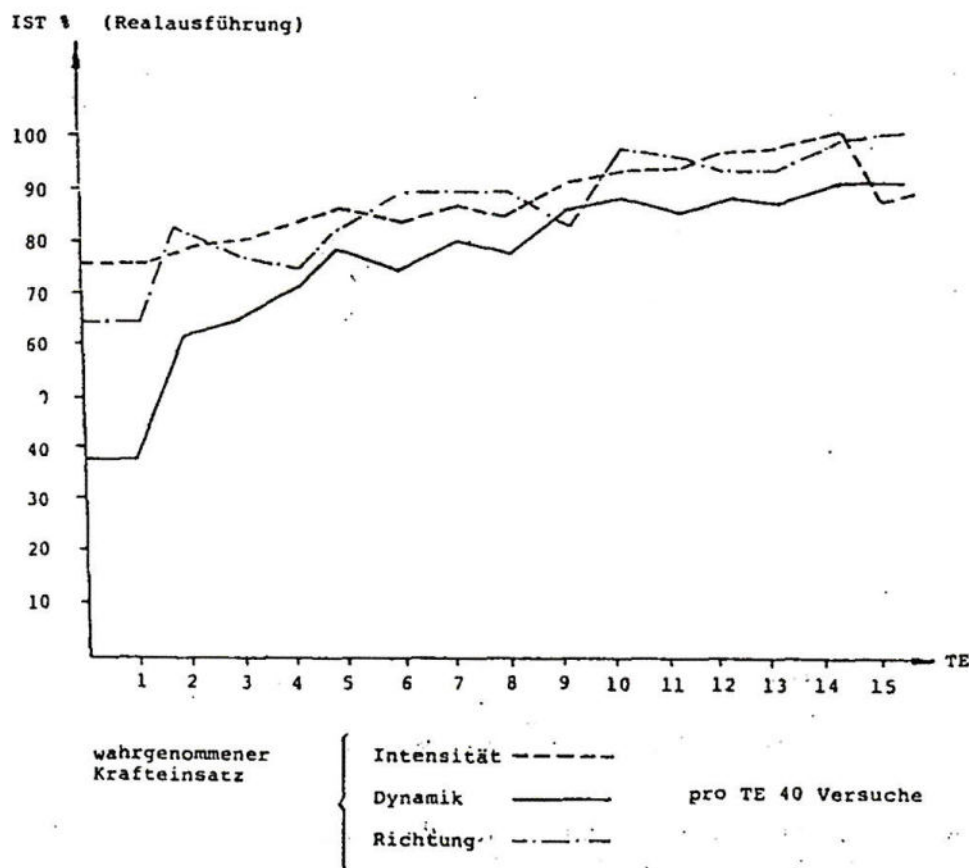


Abbildung 4. Genauigkeit und Differenziertheit der Widerspiegelung dynamischer Parameter.

- Entwicklung der Bewegungsvorstellung: Gezielte Vorinformationen, psychische Erwärmung und die technisch richtige Ausführung von speziellen Imitationsübungen vor dem Ideomotorischen Training (IT) fördern die Entwicklung der Bewegungsvorstellung. Sichtbarer Ausdruck dafür waren: eine höhere zentralnervale Aktivierung während und nach dem IT (EEG-Parameter), eine geringere Streuung der Vorstellungszeit bei IT-Übungswiederholungen, ein Abflachen der Herzfrequenz als Ausdruck geringerer konzentrativer Aufwendungen während des IT und eine intensivere bildhaftanschauliche Widerspiegelung (flüssig, harmonisch) der Vorstellungsabläufe. Als günstig erwiesen sich dabei eine 3-4malige Wiederholung ideomotorischer Übungen in kurzen Zeitabständen (20 Sek. Pausen). Auch hier beobachten wir einen positiven Transfer vom Voraus-

setzungstraining auf die Ausführung der Originalübung, der offensichtlich durch die zeitliche Nähe beider Trainingsformen gefördert wurde (35% Zunahme technisch richtiger Ausführungen, die vorher mental vorbereitet wurden; bessere Ursachenerkennung; weniger Bedarf an Außeninformationen).

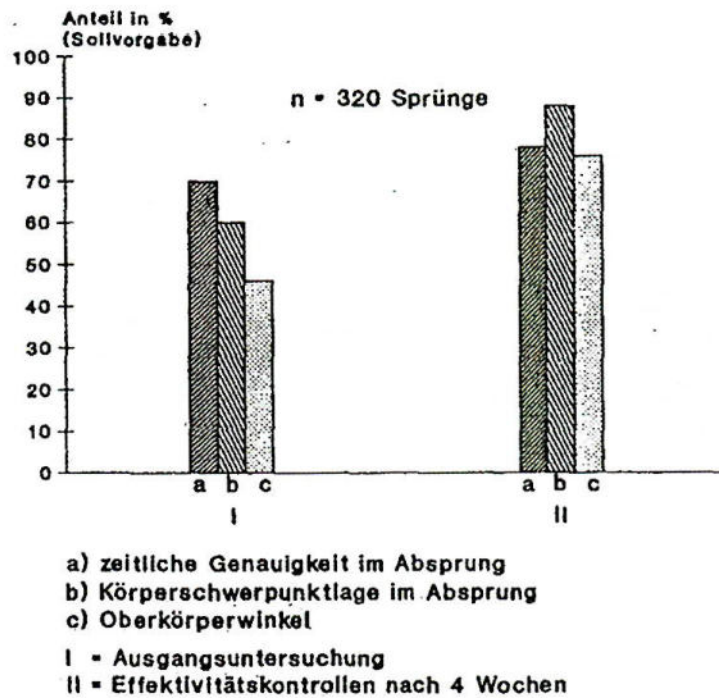


Abbildung 5. Anteil technisch richtiger Ausführungen im Vergleich zur individuellen Leitbildvorgabe (%).

- **Ausprägung des Bewegungsgefühls:** Nach unseren Erfahrungen entwickelte sich dann ein gutes Bewegungsgefühl, wenn der Sportler seine Bewegungsvorstellungen in der Originalübung tatsächlich umsetzen konnte, wenn er über den Prozeß der Umsetzung richtig reflektierte — hohe Übereinstimmung zwischen der Bewegungswahrnehmung und tatsächlichen Ausführung — und an den entscheidenden Knotenpunkten der Bewegung Druck, Zug, Lockerheit spürte und die einzelnen Bewegungsphasen ohne zusätzliche Kraftanstrengung zeitlich-räumlich genau verbinden konnte (Gefühl der Bewegungsharmonie).

Ausblick

Bisherige Erfahrungen mit dem psychologischen Voraussetzungstraining in unterschiedlichen Sportarten belegen, daß damit die Bewegungsregulation und die

Vervollkommnung der sportlichen Technik als ihr Bestandteil verbessert werden können. Um die Effektivität des psychologischen Voraussetzungstrainings weiter zu erhöhen, ergeben sich folgende Notwendigkeiten:

- Die methodisch-psychologische Gestaltung dieser Trainingsform innerhalb einer TE, innerhalb eines Trainingsabschnitts und im ganzjährigen Leistungsaufbau weiter zu qualifizieren. Dazu ist erforderlich, die Wirksamkeit unterschiedlicher psychologischer Übungsformen und sportartspezifischer Trainingsmittel auf die Entwicklung psychischer Komponenten der BR weiter zu untersuchen und wirksame Kombinationen psychologischer und sportmethodischer Beeinflussungen aufzudecken. Der psychologisch begründete Einsatz sportartspezifischer Imitationsübungen gewinnt dabei besondere Bedeutung.
- Die genaue, differenzierte Bewegungswahrnehmung und das Bewegungsgefühl erwiesen sich als subjektiv bedeutsame Komponenten für die Handlungssicherheit der Sportler. Ihre Ausprägung wird maßgeblich vom aktuellen Zustand beeinflusst. Bewegungsregulation sollte deshalb immer in Einheit mit Zustandsregulation — Konzentration, An- und Entspannung, Sensibilisierung, Lockerheit — gesehen werden.
- Körpereigene Informationen schneller bewußt zu machen und in Ausführungsorientierung umzusetzen. Dazu sind die Möglichkeiten der Arbeit mit Metaphern und der Nutzung verbaler und nichtverbaler Ausdrucksformen auszubauen.
- Die Effektivität mentaler Übungsformen und -abläufe zu verbessern, um damit schneller den Zustand zentralnervaler Aktivierung und regulativ wirksamer Bewegungsvorstellungen zu erreichen. Dazu ist weiter zu untersuchen, wie ideomotorische Abläufe durch unterschiedliche Vorinformationen (Konzentrationsübungen, Rhythmisierung der mentalen Abläufe, Imitationen) verbessert werden können.

Literatur

- Beier, G. & Klar, C. (1987). Zur Diagnostik und Entwicklung von Bewegungsvorstellungen in technisch-akrobatischen und Schnellkraftsportarten. In Bundesvorstand des DTSB der DDR, Abteilung Sportmethodik (Hrsg.), *Sportpsychologische Beiträge* (S. 33-47). Berlin: Sportverlag.
- Ernst, P. (1988). *Einbeziehung kognitiver Techniken zur Stabilisierung sportmotorischer Abläufe*. Unveröff. Diplomarbeit, DHfK Leipzig.
- Frester, R. (1990a). Psychologische Grundlagen und Ansätze der Bewegungsregulation im Training und Wettkampf. *Training und Wettkampf*, 28 (5), 8-21.

- Frester, R. (1990b). *Psychische Regulation bei der Vervollkommnung der sportlichen Technik in den Schnellkraftsportarten*. Unveröff. Habilitationsschrift, FKS Leipzig.
- Meißner, H. (1989). Ergebnisse von Beobachtungen in der Leichtathletik bei den Olympischen Sommerspielen 1988 in Seoul. *Theorie und Praxis Leistungssport*, 27 (3/4), 58-86.
- Pohlmann, A. (1988). *Möglichkeiten der Analyse und Herausbildung psychischer Voraussetzungen für die Entwicklung ausgewählter sportlicher Techniken*. Unveröff. Diplomarbeit, DHfK Leipzig.

PSYCHOREGULATION UND SELBST-MANAGEMENT IM SCHWEIZER SPORT

DAS HUMAN POTENTIAL TRAINING (HPT)

RETO VENZL UND BEAT SCHORI, SCHWEIZ

Einführung

Das Human Potential Training (HPT) ist eine Sammlung sportpsychologischer Elemente, welche in der Schweiz seit drei Jahren in der Aus- und Weiterbildung von Athleten und Trainern verwendet wird. Ziel des HPT ist es, dem Athleten die selbständige Arbeit im Mentalbereich zu ermöglichen. Terminologisch ist das Trainingsprogramm auf die Arbeit mit Laien ausgerichtet. Das Komplettprogramm wird in 3-tägigen Seminaren vermittelt. Dabei werden in Theorie und Praxis sechs Themen behandelt:

1) Regeneration

Als Einstieg in sportpsychologisches Denken und Arbeiten werden Grundlagen der physischen und psychischen Regeneration vermittelt. Dieser Block dient auch als Einstieg in das Entspannungs- und Vorstellungstraining.

2) Motivation

Zielsetzungen für Training und Wettkampf stehen im Zentrum dieses Programmtails. Um dieses Thema gruppieren sich kurze Einführungen in motivationale Grundlagen.

3) Selbstvertrauen

Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten, Aufbau von Sicherheit vor einem Wettkampf und Stabilität auch unter Druck: dies sind die wichtigsten Themen des dritten Teilgebietes des HPT.

4) Positives Denken

Die Gedanken als Leistungsfaktor erkennen steht hier am Anfang. Gedankensteuerung und -kontrolle sind die wesentlichen Ansätze.

5) Selbststeuerung

Sich selbst bestmöglich im Griff haben, einen Wettkampf optimal vorbereiten, eine

starke interne Kontrollüberzeugung erlangen: das sind die Schwerpunkte des Themenkreises "Selbststeuerung".

6) Aktivierungsniveau

Von der ersten bis zur letzten Sekunde das persönliche Leistungsmaximum erreichen und mit auftretenden Störfaktoren umgehen können: das ist das Ziel des letzten Teils.

Die sechs Teilgebiete sind so aufgebaut, daß die Teilnehmer schrittweise die wichtigsten Arbeitstechniken kennen und stufenweise differenzieren lernen. Pädagogische Aspekte stehen dabei oft im Zentrum, geht es doch darum, in einer recht beschränkten Zeit nicht nur psychologisches Denken zu vermitteln, sondern die Teilnehmer zu praktischer Arbeit im Alltag, Training und Wettkampf zu führen.

Im Human Potential Training werden dabei drei Arbeitsmöglichkeiten vorgeschlagen: Entspannungs- und Vorstellungstraining, Selbst-Management und Ideen für das Training. Dies ergibt zusammen mit den sechs Themen einen Raster von insgesamt 18 Feldern, in welchen zwischen ein und fünf Vorschläge für die praktische Arbeit aufgelistet sind. Ziel dieser Darstellung ist es, dem Athleten konkrete Arbeitsmöglichkeiten, visuell leicht erfaßbar, auf einer A4-Seite zusammengefaßt zu präsentieren.

Die Auswahl der für ihn relevanten Trainingselemente erfolgt durch den Athleten selbst. Neben seiner subjektiven Einschätzung steht ihm ein Selbsteinschätzungs-Fragebogen zur Verfügung, in welchem jeweils zehn Items pro Themenkreis formuliert sind. Diese dienen neben der Hinterfragung des Verhaltens auch der Konkretisierung des Zielzustandes. In Einzelgesprächen hat sich der Fragebogen als hervorragendes Mittel zur Diskussion erwiesen. Der Selbsteinschätzungs-Fragebogen erfüllt seinen Zweck ausschließlich innerhalb des Trainingsprogramms, auf welchen auch die Auswertung abgestimmt ist (wo liegen die Arbeitsschwerpunkte für den Athleten?). Er eignet sich also weder als (Sport-) Test im wissenschaftlichen Sinn noch als Persönlichkeitsinventar.

Fallbeispiele

Einzelgespräch mit Profi-Tänzerin

Problemstellung: Schlechte Leistungen in wichtigen Wettkämpfen, große Nervosität, hohe Erwartungen an sich selbst, durch schlechte Resultate Spannungen mit Tanzpartner, Probleme wachsen von Wettkampf zu Wettkampf.

Vorgehen: In einer ersten Vorselektion werden die Gebiete Selbstvertrauen, Selbst-

steuerung und Aktivierungsniveau ausgewählt. Als Arbeitsweise fällt das Entspannungs- und Vorstellungstraining aufgrund der zeitlichen Möglichkeiten und der Motivation der Athletin weg. Als Schwerpunkte werden eine bewußte Wettkampfvorbereitung (ritualisiert), der Aufbau von Selbstvertrauen während des Trainings und des Aufwärmens sowie verschiedene Möglichkeiten zur Erregungskontrolle besprochen. Die Athletin wird den Partner in diese Arbeit miteinbeziehen.

Ergebnis: Bei den nächsten Wettkämpfen gelingt es dem Paar, den Erwartungen gemäß abzuschneiden. Während beim ersten Wettkampf noch einige Unsicherheiten vorhanden sind, wird die Vorbereitung schließlich immer besser standardisiert. Die Tänzerin hat den Eindruck, die Situation besser kontrollieren zu können. In zwei weiteren Beratungen werden weitere Probleme angegangen.

Diskussion: Der HPT-Raster dient in diesem einstündigen Gespräch als wertvolle Stütze. Sicher läßt sich diese Beratung auch ohne HPT-Raster im Hintergrund durchführen. Der Wert liegt unseres Erachtens darin, daß in kurzer Zeit eine Vorselektion sowohl thematisch als auch methodisch möglich ist. Dadurch läßt sich bei späteren Beratungen leichter der Zusammenhang zur früheren Diskussion herstellen, was dem Athleten das Sich-Zurechtfinden im für ihn unbekannten Gebiet erleichtert.

Sportpsychologisches Einführungsseminar mit einer Hallenhandball-Mannschaft

Problemstellung: In einem eintägigen Seminar sollen Trainer und interessierte Spieler eines Nationalliga-Teams für psychologische Aspekte des Spiels sensibilisiert und zu selbständiger Arbeit motiviert werden.

Vorgehen: Die sechs HPT-Themen werden in kurzer Form vermittelt (theoretische Einführung). Anschließend werden aus den Gebieten "Ideen für das Training" und "Selbst-Management" pro Thema eine Übung diskutiert und zum Teil in einer Trainingslektion angewandt. Im Laufe des Tages werden so sechs Grundsätze und sieben konkrete Übungen diskutiert.

Ergebnis: Spieler und Trainer sind von der Darstellung der Zusammenhänge und Möglichkeiten sehr angetan, fühlen sich jedoch nach diesem einen Tag nicht kompetent genug, um diese Trainingsformen auch selbständig anzuwenden.

Diskussion: Es scheint, daß die Zahl der vermittelten Möglichkeiten für die kurze Zeit zu groß war. Das HPT-Raster ermöglichte es zwar, eine Übersicht über bisher unbekannte Zusammenhänge zu erlangen, doch sind vor allem die Trainer nicht in der Lage, nach einem einzigen Schulungstag selbständig mit den aufgezeigten Möglichkeiten zu arbeiten. Es werden in der Gruppe Möglichkeiten der individuellen Weiterarbeit diskutiert und eine Weiterführung der Schulungskurse beschlos-

sen. Außerdem treffen sich Trainer und Ausbilder im Laufe der Saison mehrmals zwecks Erfahrungsaustausch:

Diskussion

Das HPT erweist sich in der Praxis als hilfreiches Basisinventar für Psychologen (zum Einstieg), Trainer (zur Erweiterung des Repertoires an praktischen Trainingsformen) und Athleten (selbständige Arbeit im Mentalbereich). Die Selektion der sechs erwähnten Teilgebiete erwies sich in den drei Jahren der Anwendung als gut, sollte aber noch durch den Themenkreis Konzentration ergänzt werden. Die Anforderung, den Sportpraktikern konkrete Hilfen für die tägliche Arbeit an die Hand zu geben, wird — wie die Fallbeispiele zeigen — wohl erfüllt. Nicht zu unterschätzen ist zudem der Vorteil, daß durch die thematische und terminologische Vereinfachung auch der Laie den Eindruck hat, den bisher so "fremden" Bereich Psyche nun etwas zu verstehen, was das Erlangen einer internalen Kontrollüberzeugung erleichtert. Als Schwäche muß neben dem Fehlen des zentralen Gebietes der Konzentration die fehlende wissenschaftliche Absicherung genannt werden.

SYSTEM DER KOMPLEXEN PSYCHOREGULATION IM SPORT

KONSTANTIN R. STAVITSKY, RUSSIA

Zur Zeit werden alle Funktionen der Sportpsychologen in den Händen des Fachmannes der Psychoregulation konzentriert, das heißt: Psychodiagnostik in breitem Umfang, Kontrolle des psychischen Zustandes und Selbstregulation.

Weil diese Arbeit nur ein Ziel hat, die psychologische Vorbereitung des hochqualifizierten Sportlers auf Training und Wettkampf, wird das oben genannte von uns in die Idee der "Komplexen Psychoregulation im Sport" eingeschlossen.

Psychodiagnostik hat als Ziel, relativ resistente schwache und starke Seiten der psychologischen Vorbereitung der Sportler und des Kollektivs im ganzen zu erkennen (dieses Problem wird mit Hilfe von verschiedenen Methoden wie Fragebögen, Besprechungen, Beobachtungen und anderen gelöst).

Zur Kontrolle des psychischen Zustandes gehört unserer Meinung nach der führende Platz der Schätzung der Dynamik der psychischen Arbeitsfähigkeit, neuro-psychischen Gespanntheit und des Niveaus der Neurotisation, und auch der psychischen Belastbarkeit. Insbesondere werden dafür apparative und objektive Methoden der EEG-Messungen der Gehirnrinde benutzt, es wird ein System der Interpretation der Angaben für die Charakteristik der psychischen Arbeitsfähigkeit der Sportler erarbeitet und differenzierte elektrische Hautwiderstände (hier charakterisiert sich ein Niveau der Neurotisation) im Prozeß des Trainings und Wettkampfes verwendet.

In der Psychoregulation werden von uns neben den traditionellen Methoden die verbale Suggestion, rationale Psychotherapie, Schulung von Verfahren von verschiedenen Varianten Autogenen Trainings, psycho-muskuläre und Psycho-Relaxation und anderes Training, ideomotorisches Training erarbeitet. In der Vorbereitung hochqualifizierter Sportler werden die Originalverfahren und apparativen Methoden aktiv benutzt, die die Arbeit von Fachleuten erleichtern und den Effekt der Psychodiagnose verstärken.

So wird zum Beispiel die Korrektur des ungünstigen psychischen Zustandes (psychische Wiederherstellung, Beseitigung des Einflusses der negativen Emotionen und Stimmung auf die Tätigkeit und anderes) erarbeitet und die Methoden mit Benutzung der Geräte der zentralen Elektroanalgesie, schwache Elektrostimulation, Elektropunktur und andere aktiv genutzt. In lange Zeit durchgeführten Untersuchungen in Sportarten wie Eislaufen, Leichtathletik, Ski, Schwimmen, Standschießen, Judo, Eishockey, Basketball u.a. haben wir gezeigt, daß verschiedene Kombinationen dieser apparatbedingten Verfahren mit verschiedenen Methoden der Heteronomen- oder Autosuggestion den Effekt der

Empfänglichkeit verstärken und eine gute Psychoregulations- und Wiederherstellungswirkung haben (Tabelle 1).

Tabelle 1. Effekte verschiedener Arten der Psychoregulation.

Arten der Psychoregulation	QSP (mV)
Verbale Suggestion	+5.7 ±0.2
Verbale Suggestion + Elektroanalgesie	+14.9 ±1.4
Verbale Suggestion + Elektromyostimulation	+8.4 ±0.3
Verbale Suggestion + Elektroanalgesie + Elektromyostimulation	+17.6 ±1.5

Es ist zu erwähnen, daß die Methoden der Autosuggestion viel weniger effektiv sind als die Mittel der heteronomen Einwirkung (Tabelle 2), wobei zu bemerken ist, daß es auf dem Niveau der Spitzenleistungen im Sport sowohl Unlust als auch Unfähigkeit der Sportler gibt, die Mittel der Selbstregulierung zu nutzen.

Tabelle 2. Effekte der Selbstregulation und heteronomer Einflüsse.

Einflüsse der Psychoregulation	QSP (mV)
Selbstregulation	+2.1 ±0.1
Heteronome Einflüsse	+5.7 ±0.2 -17.6 ±1.5

Die Untersuchungen haben gezeigt, daß nur 5 bis 7% der Sportler ihren psychischen Zustand richtig einschätzen können, und die ungünstigen emotionalen Reaktionen beseitigen und Veränderungen herbeiführen können.

Dies alles führt einerseits zur Erhöhung der Garantie von guten Ergebnissen im Wettkampf, zur Senkung der Wahrscheinlichkeit der Streuungen im entscheidenden Wettkampf, Unfallgeschehen, beste Adaption zur psychischen und psychischen Belastung und als Endziel zur Erhöhung der Aktivität der Sporttätigkeit.

PSYCHOLOGISCH ORIENTIERTE TRAININGSSTEUERUNG AUF DER GRUNDLAGE DES KOMPLEXEN ZUSAMMENWIRKENS VON SUBJEKTIVEM BEFINDEN UND TRAININGSBELASTUNG

**ANDREAS WILHELM, WOLFGANG SCHLICHT UND JAN-PETERS JANSSEN,
DEUTSCHLAND**

Fragestellung

Das Training wird im Leistungssport anhand belastungsorientierter Konzepte gesteuert. Diese strukturieren den Trainingsprozeß hinsichtlich Trainingsinhalt, -intensität und -umfang (vgl. Matwejew, 1981). Unsere Untersuchungen weisen daraufhin, daß auch das Befinden und insbesondere das Beanspruchungserleben des Athleten in der Trainingssteuerung berücksichtigt werden sollte. Der erfolgreiche Einsatz einer derart erweiterten und komplexen Trainingssteuerung erfordert geeignete Trainingsmodelle. Diese müssen das Bedingungsgefüge der Merkmalsbereiche erklären.

Wir demonstrieren ein solches Trainingsmodell am Beispiel eines 400m-Hürdenläufers. Das Modell zur Interaktion des Befindens, der Trainingsbelastung und des Beanspruchungserlebens prüfen wir athletenbezogen mit dem LISREL-Ansatz (Jöreskog & Sörbom, 1989).

Erwartungen

Die erwarteten Zusammenhänge der Merkmalsbereiche haben wir in einem hypothetischen Modell in der Abbildung 1 veranschaulicht.

Es zeigt in Form eines Strukturmodells, wie das subjektive Befinden am Morgen, die Trainingsbelastung der Trainingseinheiten und das Beanspruchungserleben zusammenwirken. Das Vorzeichen charakterisiert die Richtung des jeweiligen Zusammenhangs. Wir teilen hier nur die allgemeinen Modellannahmen zur Interaktion der Merkmalsbereiche mit. Die Annahmen verdeutlichen wir jeweils an Beispielen der Merkmalsinteraktion.

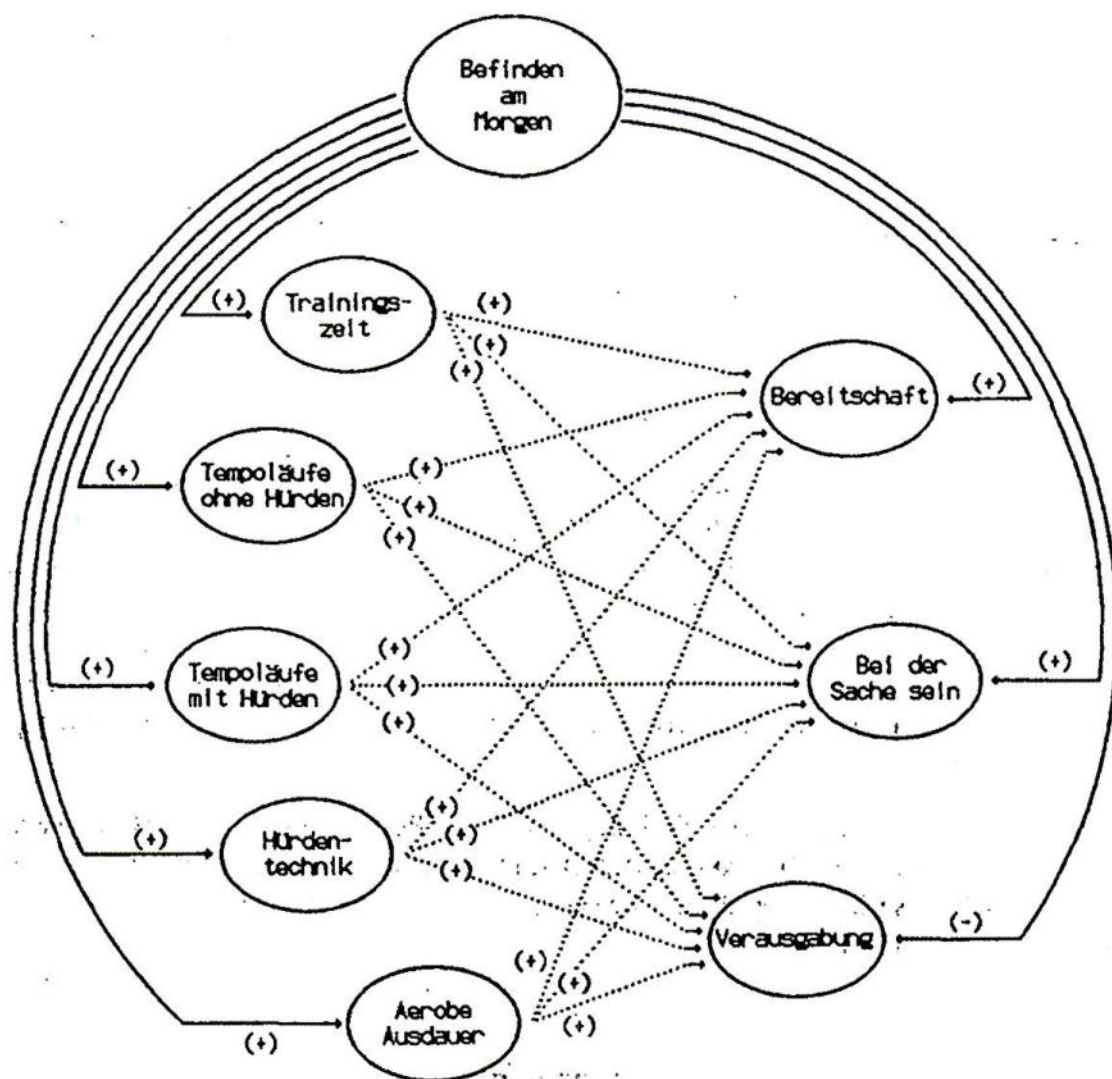


Abbildung 1. Hypothetisches Trainingsmodell — erwartete Zusammenhänge von Befinden am Morgen, Trainingsbelastung und Beanspruchungserleben.

- 1) Das Befinden am Morgen der Trainingseinheit moderiert die Belastungsgestaltung der aktuellen Trainingseinheit. Beispielsweise bewirkt ein hohes "Befinden am Morgen", daß der Athlet den Umfang der jeweiligen Trainingseinheit steigert, u.a. wird er die "Trainingszeit" erhöhen.
- 2) Weiterhin beeinflusst das Befinden auch das Beanspruchungserleben. Hier mindert ein hohes "Befinden am Morgen" die erlebte "Verausgabung" und steigert die "Bereitschaft" zum Training. Ferner ist der Athlet vermehrt "bei der Sache".

- 3) Schließlich wirkt sich der Umfang der Trainingsbelastung auf das Beanspruchungserleben aus. Hohe (bzw. niedrige) Umfänge erlebt der Athlet als hoch (bzw. niedrig) beanspruchend. Allerdings wirken die einzelnen Trainingsinhalte unterschiedlich auf die Merkmale des Beanspruchungserlebens. Nach hohen Umfängen intensiver Belastungen ("Tempoläufe ohne Hürden" bzw. "Tempoläufe mit Hürden") fühlt sich der Athlet vermehrt verausgabt.

Methode

In einer Einzelfallanalyse haben wir einen 400m-Hürdenläufer des D-Kaders untersucht. Der Sportler hat mit Hilfe eines Selbstbeobachtungsverfahrens das subjektive Befinden jeweils am Morgen jeder Trainingseinheit, die Trainingsbelastung der Trainingseinheit und das Beanspruchungserleben nach jedem Training protokolliert (vgl. Janssen & Schlicht, 1987). Die erhobenen Meßvariablen haben wir den Strukturvariablen des hypothetischen Trainingsmodells zugeordnet. Meßvariablen und Zuordnung sind in Abbildung 2 aufgelistet.

Strukturvariable	Meßvariable
Befinden am Morgen	Körperliches Befinden Stimmung
Trainingszeit	Trainingszeit
Tempoläufe ohne Hürden	Tempoläufe ohne Hürden 90% Intensität Tempoläufe ohne Hürden 80% Intensität Sprints
Tempoläufe mit Hürden	Tempoläufe mit Hürden Hürdensprints
Hürdentechnik	Anzahl (der Läufe mit Hürden) Hürden(-Anzahl) Strecke (mit Hürden)
Aerobe Ausdauer	Aerobe Ausdauer
Bereitschaft	Bereitschaft zum Training
Bei der Sache	Bei der Sache sein (Im Training)
Verausgabung	Verausgabung im Training

Abbildung 2. Strukturvariablen und zugeordnete Meßvariablen.

Der Untersuchungszeitraum umfaßt 5 Monate mit 96 Trainingseinheiten der direkten Vorbereitung auf die Wettkämpfe der Wettkampfsaison 1988. Die Daten der einzelnen Variablen sind als Zeitreihen organisiert.

Ergebnisse

Die Analyse greift auf seriell unabhängige (vorgeweißte) Zeitreihen zurück. Die serielle Abhängigkeit haben wir über ARIMA-Modelle bereinigt.

Das (mit LISREL) geschätzte Trainingsmodell der spezifischen Wechselwirkung der Variablen gibt die Abbildung 3 wieder.

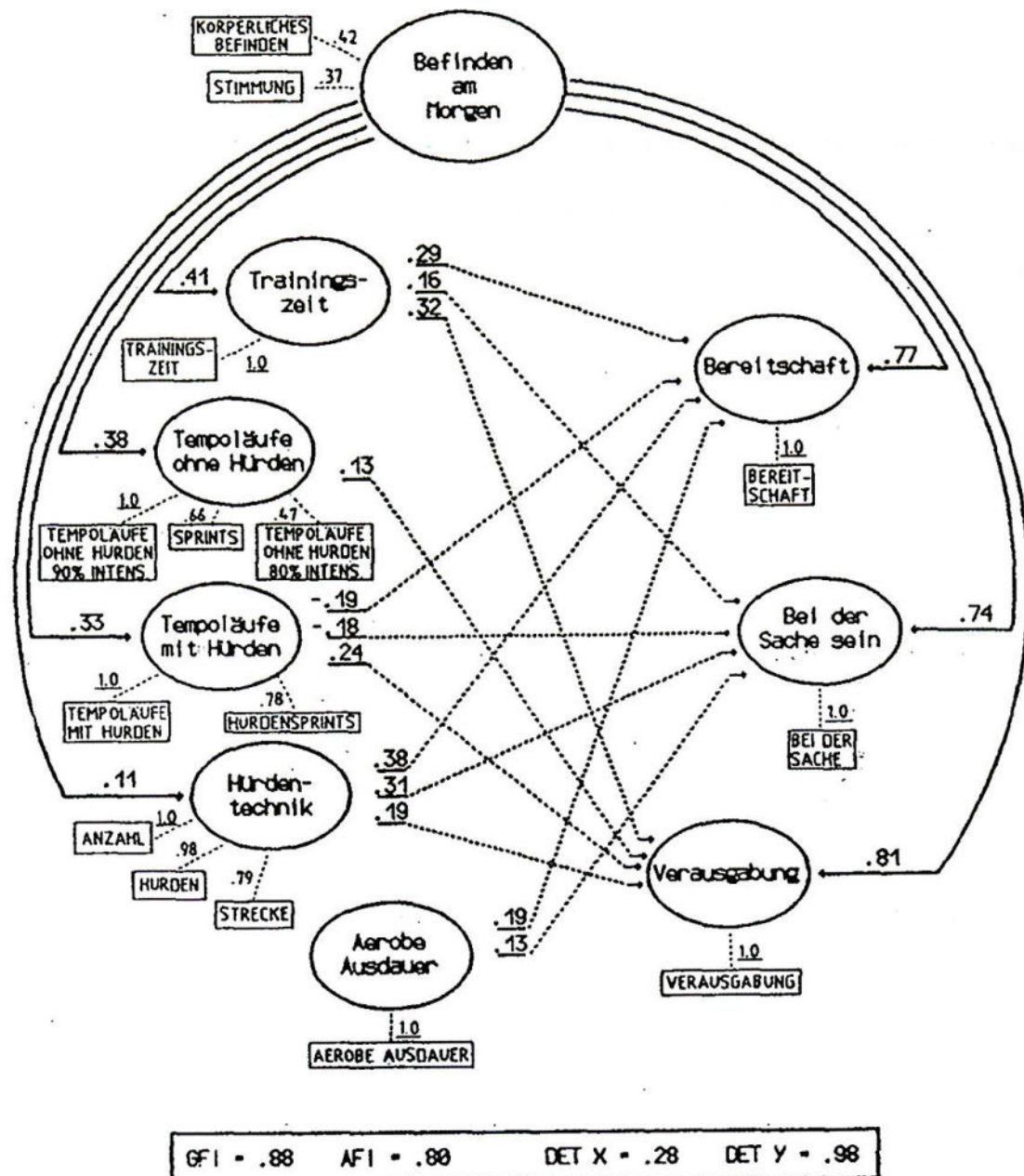


Abbildung 3. LISREL-geschätztes Trainingsmodell (UL-Schätzung auf Grundlage der Interkorrelationsmatrix).

Wir verzichten hier auf die umfangreiche und detaillierte Ergebnisdarstellung. Einzelne Ergebnisse greifen wir in der Interpretation auf.

Interpretation

Die Modellanpassung bestätigt an diesem Einzelfall unsere Erwartungen. Bemerkenswert sind die deutlichen Effekte des morgendlichen Befindens auf das Beanspruchungserleben. Damit determiniert das Befinden die Beanspruchungsreaktion stärker als die einzelnen Belastungsmerkmale. Dies könnte für die Trainingspraxis bedeuten: **Trainer und Athlet sollten den Einfluß des Befindens beachten, um die Beanspruchungsreaktion des Athleten deuten zu können.**

Das morgendliche Befinden beeinflusst den zeitlichen Umfang des Trainings ("Trainingszeit") und die Umfangsgestaltung der wettkampfnahen intensiven Belastungen ("Tempoläufe ohne Hürden" und "Tempoläufe mit Hürden"). Fühlt sich der Athlet wohl, so steigert er den Umfang; fühlt er sich weniger wohl, so reduziert er den Umfang. Eine derartige befindensorientierte Trainingsgestaltung kann sowohl günstig wie auch ungünstig sein. Im ungünstigen Fall birgt sie die Gefahr, daß der Athlet sich überlastet bzw. daß er der Belastung ausweicht. Der Athlet mindert den Trainingseffekt und den Leistungsgewinn. Günstig wäre eine befindensorientierte Belastungsorganisation, wenn der Athlet auf diese Weise seine Ressourcen gezielt ausschöpft oder gezielt schont. Das Befinden dient hier als Indikator der momentanen Belastungsverträglichkeit. Die befindensorientierte psychologische Trainingssteuerung optimiert die herkömmliche Belastungssteuerung.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, daß die Merkmale des subjektiven Befindens wesentliche Informationen für die Trainingssteuerung liefern. Das Trainingsmodell kann als Grundlage und zur Kontrolle für die psychologisch orientierte Trainingssteuerung dienen.

Literatur

- Janssen, J.P. & Schlicht, W. (1987). Beratung eines Hürdenläufers. *Sportpsychologie*, 1 (4), 19-24.
- Jöreskog, K.G. & Sörbom, S. (1989). *Lisrel 7 users reference guide*. Mooresville: Scientific Software.
- Matwejew, L.P. (1981). *Grundlagen des sportlichen Trainings*. Berlin: Sportverlag.

1. The first part of the report

describes the general situation

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

and the results of the survey

conducted in the field

4

**Effekte
des Psychologischen Trainings
Effects
of Psychological Training**

28

1875

5

ZUR WIRKSAMKEIT DES PSYCHOLOGISCHEN TRAININGS

JAN-PETERS JANSSEN, DEUTSCHLAND

Definition des Psychologischen Trainings

Obgleich es keine standardisierte Lexikon-Definition gibt, versteht man in Fachgruppen unter Psychologischem Training (PT): Eine systematische Optimierung der sportartspezifischen Handlungskompetenz mit Hilfe psychologischer Methoden. Dabei geht es im allgemeinen um längerfristige Maßnahmen im Rahmen des sportlichen Trainings. Grundlegend für die Wirksamkeit des PT ist das Lernvermögen sowie die Steuerung und Kontrolle von Lernprozessen, welche unser Verhalten organisieren (Gabler, Janssen & Nitsch, 1990).

Definitionen und Operationalisierungen der Konzentration

Der Begriff der Konzentration ist noch schwieriger zu definieren als der Begriff des Psychologischen Trainings. Bei dieser Definition spielt vermutlich die Tätigkeit als Psychologe eine konstituierende Rolle. Denn Experimentalpsychologen sehen in der Konzentration eher einen leistungsförderlichen Zustand, während Persönlichkeitspsychologen und auch Vertreter der angewandten Psychologie in Konzentration eher eine eigenständige Funktion oder eine Eigenschaft vermuten. Sowohl die experimentalpsychologische als auch die differentielle Sichtweise sind bis zu einem gewissen Grade berechtigt. Die differentielle Sicht beruft sich auf stabile interindividuelle Unterschiede bei Konzentrations- oder Aufmerksamkeitstests. Der Allge-meinpsychologe verweist hingegen darauf, daß es zwischen verschiedenen Auf-merksamkeitstests oder Konzentrationsaufgaben so gut wie keine Zusammenhänge gibt, sofern das Konstruktionsprinzip der Tests verschieden ist.

Es wird daher vorgeschlagen, Konzentration nicht losgelöst von der Aufgabe zu betrachten. Dies bedeutet: Konzentration ist einerseits das Ergebnis aufgabenspezi-fischer Anpassungsleistungen unserer Informationsverarbeitungskapazität. Sie ist aber andererseits nicht Selbstzweck, sondern Grundlage bzw. Vehikel für aufga-benspezifische Leistungen oder Leistungsverbesserungen. Somit wäre Konzentra-tion ein besonderer Zustand des Informationsverarbeitungssystems, welches sich in der Funktion der Aufgabenbewältigung befindet. Da alle Aufgaben erlernt werden, kann man auch lernen, den jeweils optimalen Zustand der Aufgabenbewältigung herzustellen. Konzentration erhält erst dann den Rang einer individuellen Fähig-keit, wenn es den Probanden gelingt, den jeweils optimalen Bewältigungszustand

verschiedener Aufgaben herzustellen (vgl. Janssen, Hahn & Strang, 1991).

Leistungsdiagnostik

Zur Verbesserung von Leistungen im Sport ist es notwendig, diese Leistungen unter Bedingungen zu trainieren, die eine individuelle und spezielle Rückmeldung über Fehler (bzw. Leistungsgüte) oder andere Leistungskriterien ermöglichen. Da sportliche Leistungen einerseits sehr komplex hinsichtlich der koordinativen Anforderungen sind und andererseits konditionell sehr stark belasten, muß häufig trainiert werden. Dieses Training ist in den Mannschafts- und Sportsportarten meistens ganzheitlich, in den Individualsportarten wie z.B. der Leichtathletik auf die Ausformung spezieller Leistungskomponenten gerichtet. Zur Rückmeldung des Leistungsstandes ist es sinnvoll, sich bei der Konzeption von Tests oder von ähnlichen diagnostischen Verfahren auf die typische Anforderungsstruktur der Sportart zu beziehen. Denn Tests sollten nach Möglichkeit repräsentative Verhaltensbestandteile der komplexen Aufgaben umfassen. Testsituationen (Testaufgaben) sind umso besser, je mehr anforderungsspezifische Bestandteile sie umfassen, d.h. je repräsentativer sie hinsichtlich einer kritischen Aufgabe sind.

Bei Mannschaftssportarten sollten daher situative Aspekte der Sportart unter ansteigender oder hoher körperlicher Belastung geprüft werden. Eine weitere Forderung an jeden kreativen Testentwickler ist der Nachweis der Testvalidität. Hier gibt es verschiedene Wege, die Validität nachweisen. Normalerweise unterscheiden wir das Expertenurteil, die empirische Validierung (konkurrent, prognostisch) und die Konstruktvalidierung.

Neben der Statusdiagnostik gibt es die Möglichkeit der Prozeßdiagnostik (treatment-begleitende Diagnostik). Diese Form der Diagnostik erfordert ein wiederholtes Überprüfen der Leistungskriterien in nicht zu langen Abständen. Die treatment-begleitende Diagnostik ist im Sport aus zwei Gründen besonders angemessen. Erstens bieten situative Tests mannigfaltige, teilweise neuartige und daher sehr interessante Trainingsreize. Deshalb passen sie gut in ein Konzept eines abwechslungsreichen und motivierenden Trainings. Zweitens bestehen alle Sportaufgaben aus prozeduralen und deklarativen Anteilen. Die prozeduralen Anteile müssen sehr oft wiederholt werden, damit sich ein erkennbarer Leistungsfortschritt einstellt. Alleine aus Gründen der Lerneffizienz ist eine Prozeßdiagnostik angezeigt (Kaminski, 1976).

Nachweis der Wirksamkeit

Wie wirkungsvoll ist das Psychologische Training, das man mit Athleten durch-

führt? Das ist die Gretchenfrage, die jedem Psychologen gestellt wird, der Methoden der Verhaltenskontrolle und Verhaltensmodifikation praktiziert (oder empfiehlt). Es gibt drei Gründe, warum man Berichte über Effektivitätsprüfungen nur selten antrifft. Zum ersten: Eine Wirksamkeits- resp. Erfolgsgarantie kann der Psychologe im allgemeinen nicht vor der Durchführung eines Psychologischen Trainingsprogramms geben. Denn die Wirkung der Verhaltensintervention beruht auf *komplexen Lernprozessen*, welche durch kontingente Bedingungen der Situation, der Person und der Methode des Psychologischen Trainings moderiert resp. beeinflußt werden. Dies bedeutet, daß positive Lerneffekte, die aus der Kombination zweier günstiger Bedingungen entstehen, durch die Kopplung mit einer ungünstigen Bedingung vollständig neutralisiert werden können. Selbstverständlich kann es bei der Kombination (Interaktion) dreier günstiger Bedingungen auch zu einer Verstärkung und Verfestigung solcher Lerneffekte kommen. Aber es gilt: Ohne genaue Kenntnis der Trainingssituation, der betreuten Athleten und des Lernfortschrittes bei der Anwendung des speziellen Psychologischen Trainingsverfahrens kann man als Psychologe keine Effektprognose abgeben.

Ein zweiter Grund hängt mit der Größe der Effektstärke psychologischer Interventionen zusammen. Nach einer Durchsicht von etwa 20 Meta-Analysen (beispielsweise über die durchschnittliche Effektgröße von Gesundheitsprogrammen auf das Wohlbefinden) fällt auf, daß man mit einer Effektstärke von $d=0.25$ bis 0.50 zu rechnen hat. Dieses d -Maß besagt, daß sich die Verteilung der behandelten von den unbehandelten Probanden in bezug auf ein Kriterium im Durchschnitt nur um $1/4$ bis $1/2$ Standardabweichung unterscheidet. Dies ist ein eher schwacher Effekt. Um die Schwäche des Effektes zu veranschaulichen, wähle ich ein Bild aus der Pharmakologie. Starke Medikamente erzeugen bei jedermann die gewünschten, aber bei einigen Patienten auch unerwünschte Effekte. Schwache Medikamente erzeugen nur bei einigen Patienten die gewünschten, aber erfreulicherweise gar keine unerwünschten Effekte. Durch unterstützende Begleitmaßnahmen wie Vertrauen in das Medikament, regelmäßige Lebensführung, etc. wird der normalerweise schwache Effekt von schwachen Medikamenten aber verstärkt. Hier spricht man von einer Placebowirkung.

Das Psychologische Training hat bezüglich der Wirkungen die Qualität eines schwachen Medikamentes: Es erzeugt nur bei einigen Personen ohne unterstützende Begleitmaßnahmen die erwünschten Effekte. Können aber die Rahmenbedingungen positiv gestaltet werden, so verstärken und erweitern sich die Effekte des Psychologischen Trainings auch bei anderen Personen.

Der dritte Grund ist schließlich das Kriterienproblem. Woran mißt oder erkennt man zweifelsfrei die Wirksamkeit einer psychologischen Maßnahme? Am Urteil der Athleten? Am Urteil der Psychologen? Am Urteil von Trainern oder Betreuern? An einer Leistungssteigerung? Wer stellt die Leistungssteigerung fest und an welchen Leistungskriterien? — Mehr Fragen als Antworten. Gewöhnlich wird das

Urteil der Betroffenen (Athlet, Trainer, Psychologe) herangezogen. Ganz selten werden Effektivitätsstudien mit Experimental- und Kontrollgruppen sowie mit objektivierten Kriterien durchgeführt. Dennoch sind derartige Studien notwendig, um den einzelnen Psychologen vom Wirksamkeitsnachweis zu entlasten.

Gründe für die Wirksamkeit des Psychologischen Trainings

Die Erfahrungen mit mehreren psychologischen Interventionsverfahren legen eine günstige Erfolgsprognose beim Vorliegen von fünf Bedingungen nahe. Diese Bedingungen heißen: gute Beziehung, Erfolgserwartung, neue Erfahrungen, direkte Rückmeldung, selbständige Realitätskontrolle.

Gute Beziehung: Die Beziehung zwischen Athlet und Psychologe sollte positiv sein, da sie sich auf das Ergebnis des Psychologischen Trainings auswirkt.

Erfolgserwartung: Der Athlet sollte eine positive Grundeinstellung verbunden mit einer Erfolgshoffnung haben. Erfolgserwartungen begünstigen positive Trainingseffekte.

Neue Erfahrung: Der Athlet sollte neue, überraschende Erfahrungen durch die Anwendung des Psychologischen Trainings machen. Dieses Erlebnis verbessert die "Compliance", d.h. das regelmäßige Trainieren mit dem Psychologischen Training.

Direkte Rückmeldung: Der Athlet sollte eine Rückmeldung über Verhaltensänderungen erhalten. Rückmeldungen fördern und festigen den Lernfortschritt.

Selbständige Realitätskontrolle: Der Athlet sollte im Training und im Wettkampf selbständig die Wirkung des Psychologischen Trainings überprüfen, um vom Psychologen unabhängig zu werden.

Die Realisierung dieser fünf Bedingungen läuft auf eine Stärkung der Selbstwirksamkeit des Athleten durch Lernprozesse hinaus.

Was sind die eigentlichen Gründe oder Ursachen für die Wirksamkeit von psychologischen Trainingsmaßnahmen? Die eigentlichen Ursachen sind *soziale Lernprozesse* (Bandura, 1977). Durch diese Lernprozesse wird zweierlei bewirkt. Einmal wird ineffektives Verhalten erkannt und ausgemerzt. Zum anderen wird effektives Verhalten erworben und verfestigt. Somit lernen Athleten durch psychologische Trainingsverfahren, einmal ihre Möglichkeiten der Selbstkontrolle zu optimieren und zum anderen die sportliche Leistung direkt zu verbessern oder zu stabilisieren.

Literatur

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Gabler, H., Janssen, J.P. & Nitsch, J.R. (1990). Gutachten "Psychologisches Training" in der Praxis des Leistungssports Probleme und Perspektiven. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Janssen, J.P., Hahn, E. & Strang, H. (Hrsg.).(1991). *Konzentration und Leistung*. Göttingen: Hogrefe.
- Kaminski, G. (1976). Rahmentheoretische Überlegungen zur Taxonomie psychodiagnostischer Prozesse. In K. Pawlik (Hrsg.), *Diagnose der Diagnostik* (S. 45-70). Stuttgart: Klett.

EFFECTIVENESS OF A TRAINING BASED ON VISUO-MOTOR BEHAVIOUR REHEARSAL IN IMPROVING SPORT PERFORMANCE

ALBERTO CEI, P. LUIGI ZOCCOLOTTI AND PINA MARAGONI, ITALY

Introduction

Many research studies have been conducted to investigate the function of mental imagery in increasing motor learning and sport performance.

Reviews on this topic: Richardson (1967a, b), Corbin (1972), Feltz and Landers (1983), Heuer (1985) and Frester (1985). All these authors recognize the positive role of mental imagery. Feltz and Landers (1983) reviewing 98 articles come to the conclusion that mental practice effects (1) are associated with cognitive-symbolic tasks and (2) are present in the early learning as well as in the later stages.

The research conducted in Italy have presented until now methodological problems as: no-control group, limited statistical analysis, ambiguous pre- and post-treatment evaluation criteria (Ceï, 1987).

At this regard, we replicated a typical research design on this topic, which involves a comparison of the performance of an experimental group who had previous mental and physical practice to a control group that had only physical practice.

The aims of this preliminary investigation are:

1. To verify, on an Italian sample, the imagery technique function in increasing sport specific skills;
2. To verify the imagery efficacy on a sample of medium-level athletes, in a sport, the taekwondo, in which the cognitive-symbolic factor is important.

Method

Subjects

Thirty taekwondo female athletes, between 15-25 years of age, have participated in this research. All the subjects were volunteers. The sample has been divided in two

EFFEKTE DER KOMPLEXEN PSYCHISCHEN VORBEREITUNG VON SPORTSCHÜTZEN DER UNGARISCHEN NATIONALMANNSCHAFT

AGOTA LENART, UNGARN

Einführung

An den Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit kann die Mobilisierung der psychischen Reserven eine bedeutende Rolle spielen. Die tägliche Trainingsdosis kann immer weniger gesteigert werden, ein weiterer Fortschritt ist jedoch durch methodische Neuerungen durch bzw. bisher noch nicht ausgeschöpfte psychologische Methoden zu erzielen. Besonders vielversprechend scheint die Anwendung dieser beiden Möglichkeiten in der Phase der Vorbereitung auf einen internationalen Wettkampf zu sein. In unserem derzeitigen Vorbereitungssystem können drei Phasen unterschieden werden, die von der Leistungsfähigkeit und den Wünschen der Sportler abhängig sind. Wir werden darauf später noch eingehen.

Die Mobilisierung und die Nutzbarmachung der psychischen Reserven, die Verbesserung der Wettkampfergebnisse und die Erhöhung der Trainingsintensität wurden als Ziel der Untersuchung gestellt.

Methode

Versuchspersonen

An der Studie nahmen 5 Nationalgewehr-Sportschützen der Nationalmannschaft teil, 3 Männer und 2 Frauen. Davon waren 2 Erwachsene, die anderen waren Junioren. Das Durchschnittsalter betrug 19 Jahre.

Untersuchungsablauf

Als Methode haben wir das Erlernen des autogenen und mentalen Trainings gewählt. Dies erfolgte gruppenweise unter Einbeziehung meditativer und sportartspezifischer Elemente. Die Zeitdauer der ersten beiden Phasen betrug jeweils vier Monate. In diesem Zeitraum fand pro Woche eine einstündige Trainingssitzung statt. In der ersten Phase wurden für die Relaxation die sechs traditio-

nellen Grundübungen nach Schultz (1929) verwendet, ergänzt mit imaginären Bild, (dem "Bild der inneren Ruhe"), das die Umschaltung auf den konzentrativen Ruhetonus förderte. Das Programm wurde mit einigen meditativen Elementen und mit den das mentale Training fördernden imaginativen Bildern ergänzt (z.B. Zielscheibe, Waffe).

Die Relaxation zielte auch auf das Bewußtwerden des Körperbildes und auf die Ausbildung der vegetativen Regelungsmechanismen, von denen Auswirkungen im Wettbewerb erwartet wurden.

In der zweiten Phase der Arbeit ermöglichte das Übungsprogramm des mentalen Trainings die Entdeckung technischer Fehler beim Schießen, die Modellierung der Wettkampfsituation, die Präzisierung der individuellen selbstregulierenden Prozesse sowie deren Einübung und Einbau in den Wettkampfprozeß.

In der dritten Phase wurde der Trainingsumfang auf anderthalb Stunden in der Woche erhöht. Die Gruppe hat das mentale Training fortgesetzt, dann hat sie die aufgetretenen Probleme durch die Technik des "Focusing" zu lösen versucht. Die Arbeit wies die typischen Funktionskennzeichen von Gruppen in verbaler, freier Interaktion auf. Die Gesamtdauer dieser Phase betrug 1,5 Jahre.

Diese dritte Phase hatte eine bedeutende, psychisch stabilisierende Wirkung auf die Mitglieder der Gruppe. Spannungen wurden abgeleitet, sportliche Erfolge und Mißerfolge verarbeitet und die Selbsterkenntnis gefördert. Mit Ausnahme einer Person verbesserten sich die Wettkampfergebnisse in bedeutendem Maße. Obwohl dieses Vorbereitungssystem im ersten Augenblick lang zu sein scheint, konnte die Arbeit kontinuierlich durchgeführt werden und war langfristig wirksam.

Variablenauswahl

Zur Aufdeckung der individuellen Merkmale wurden Persönlichkeitstests (Cattell 16 PF, Leary), zur Untersuchung der Leistungsmotivation SLM nach Allmer, zur Bestimmung der äußeren und inneren Kontrollüberzeugungen der Fragebogen nach Rotter angewendet. Für die Überprüfung der Wirkungen, die während der Vorbereitungsarbeit entstanden sind, haben wir folgende funktionelle Untersuchungen angewandt: Die Dauer der Aufmerksamkeit wurde mit einer 4-Minuten-Variante des Pieron-Tests auf einem PC des Typs Commodore 64 gemessen.

Durch Stabilometrie wurde die Fähigkeit der Erhaltung und Wiederherstellung des Gleichgewichtes gemessen. Die Reaktionszeit, die Entscheidungszeit, die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung wurden mit dem Medicor PC-1 Psychocalculator gemessen. Darüber hinaus haben wir den einminütigen Relaxationswert mit Hilfe des elektrischen Hautwiderstands (GSR) gemessen. Die Tests sowie die experimentellen Variablen wurden zu Beginn des mentalen Trainings und

nach elf Monaten, am Ende der dritten Phase gemessen. Die Daten wurden mit Hilfe einer Varianzanalyse aufgearbeitet.

Ergebnisse

Die nach Ablauf der Vorbereitungszeit gewonnenen Untersuchungsergebnisse weisen im Vergleich zu den Eingangswerten eine große Stabilität der Persönlichkeitsmerkmale auf (s. Abbildung 1).

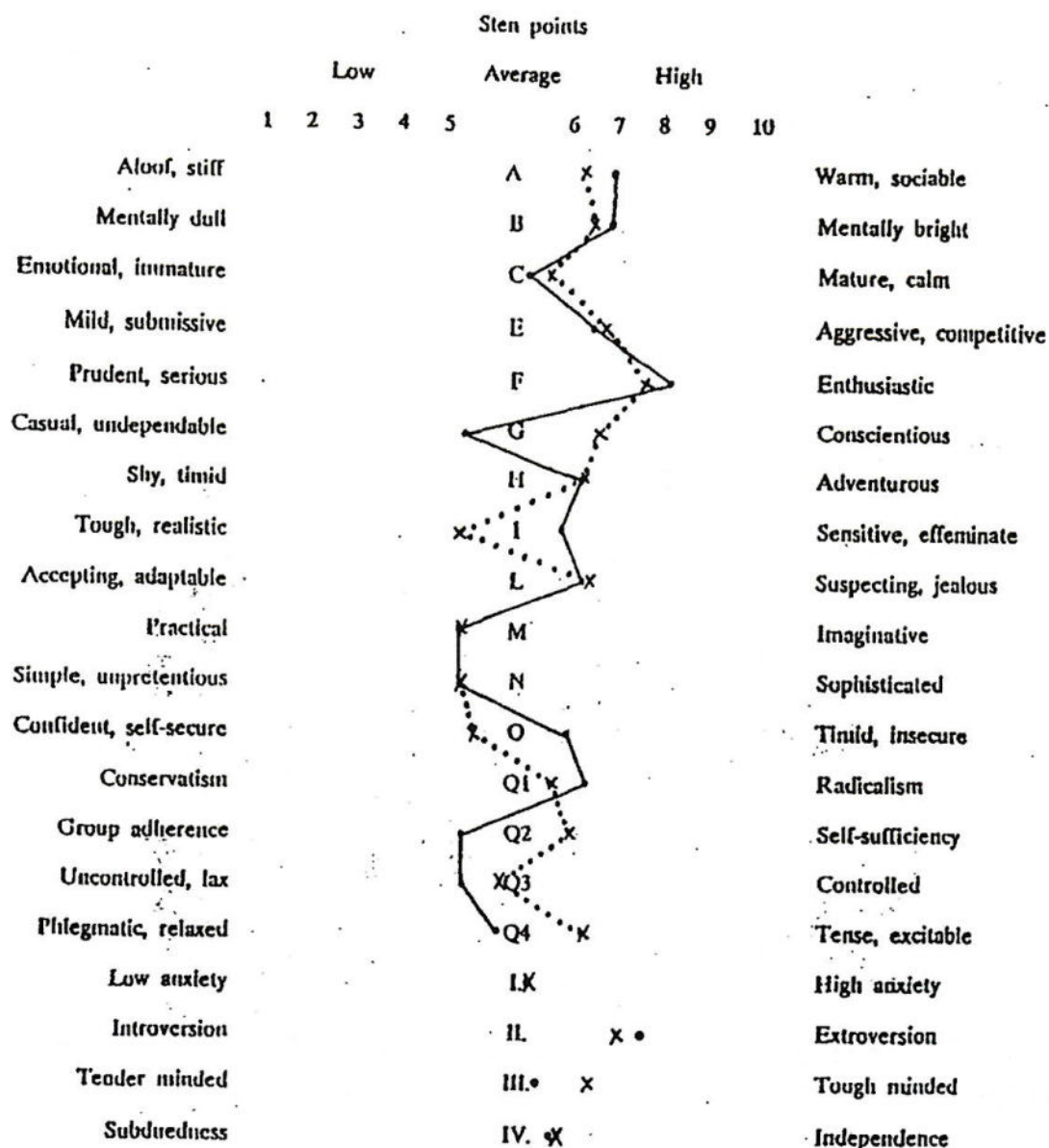


Abbildung 1. Veränderungen der Persönlichkeitsfaktoren nach Cattell 16 PF.

Bei der individuellen Untersuchung der Sportler stießen wir in einigen Faktoren auf Verschiebungen. So gab es z.B. Sportler, bei denen sich die introvertierte Tendenz verstärkt hat (Faktor A), oder bei denen sich die emotionale Stabilität erhöhte (Faktor C). Beide Auswirkungen werden den Selbstberichten der Gruppenarbeit zugeschrieben. Bei allen 5 Sportlern konnte eine signifikante Verschiebung in Richtung **Gewissenhaftigkeit** nachgewiesen werden ($p < 0.005$). Die Unabhängigkeit erhöhte sich (Q2) und das Minderwertigkeitsgefühl reduzierte sich (Q3).

Bei der mit Hilfe des Leary-Testes durchgeführten Untersuchung des realen und idealen Ich-Bildes wurden die interpersonalen Merkmale bestimmt (Abbildung 2).

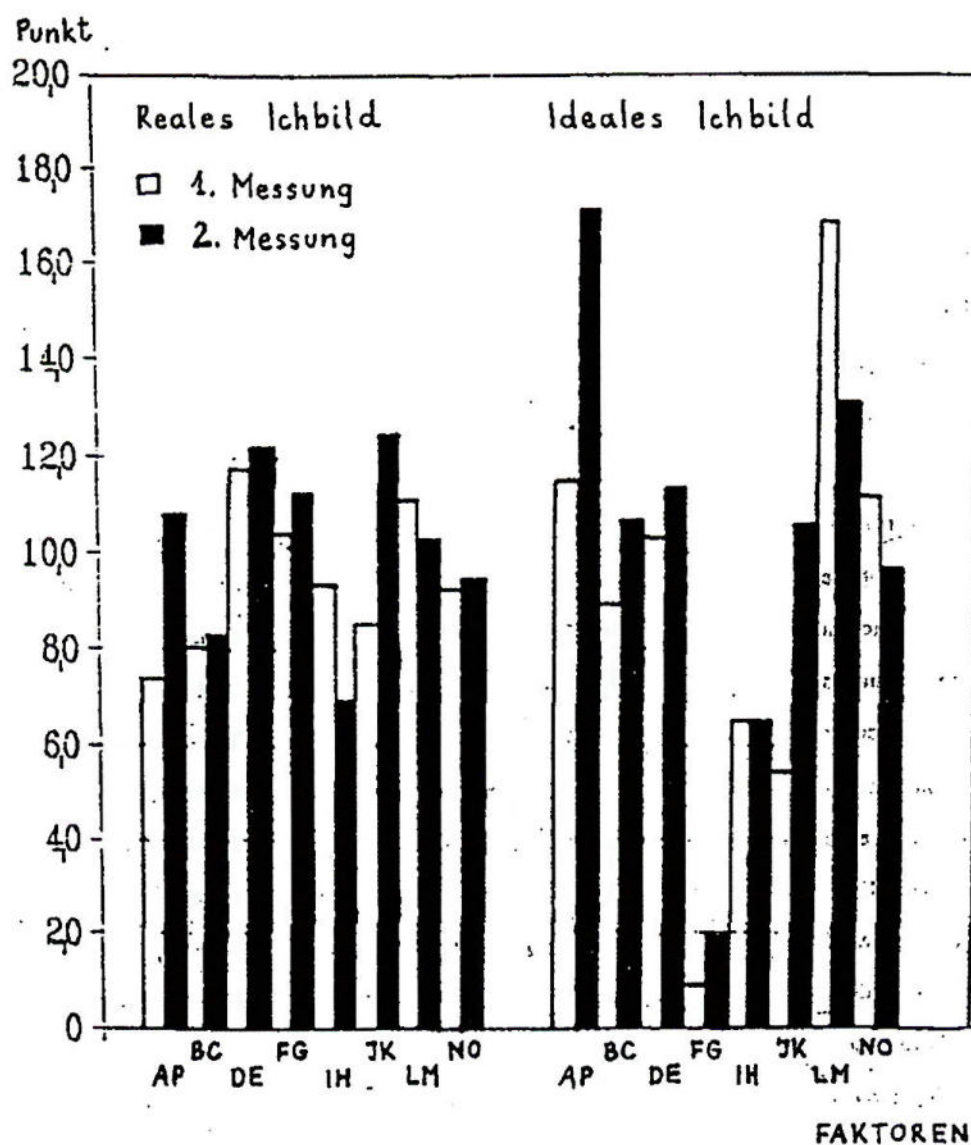


Abbildung 2. Entwicklung der interpersonalen Veränderungen im Test von Leary.

Für die Herausbildung des realen Ich-Bildes waren die Dominanz, die Organisiertheit und die Erhöhung der Kompetenz charakteristisch (Faktor AP). Die Selbstunterschätzung (Faktor IH) reduzierte sich, und es erhöhte sich die Bereitschaft für Empathie (Faktor JK). Die im Faktor Ideales Ich-Bild aufgetretenen Ergebnisse spiegeln die Möglichkeiten der reifer werdenden Persönlichkeit wider. Der Anspruch auf die selbständige Meinungsäußerung sowie auf das kompetente Benehmen hat sich weiter erhöht (AP). Die Untersuchungsteilnehmer erwarten und erhalten Mitgefühl und gegenseitige Hilfe (JK). Ihr Anspruch auf starren Konformismus hat sich vermindert und sich in Richtung der freundlichen Zuwendung, der harmonischen Kontakte verschoben (LM).

Im Zusammenhang mit dem Test für Sportleistungsmotivation nach Allmer verändern sich nach unseren Erfahrungen die Faktoren in Abhängigkeit von der jeweiligen Vorbereitungsphase. Einen signifikanten Unterschied haben wir nur im 1. Faktor festgestellt; das wurde damit erklärt, daß die Durchführung des Testes am Ende der Wettkampfperiode erfolgte. Die zwei Sportler, die weniger Punkte erhielten, haben auf internationalen Wettbewerben gute Plätze erreicht. Bei den anderen 5 Faktoren ergab sich ein Unterschied von jeweils höchstens einem Punkt (Abbildung 3).

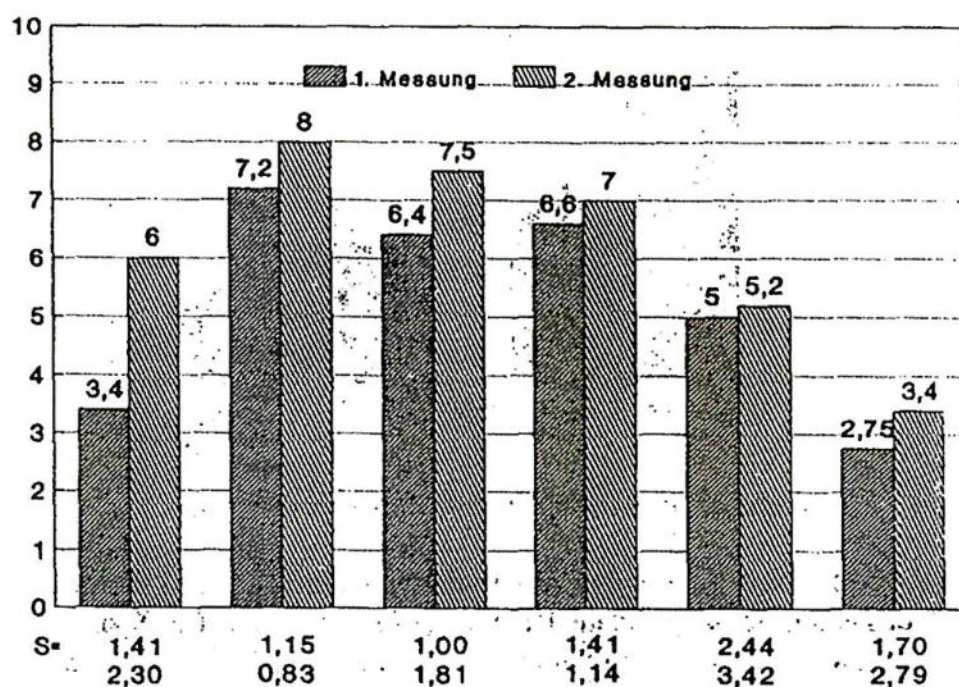


Abbildung 3. Werte des Sportleistungsmotivationstest nach Allmer vor und nach der komplexen Vorbereitung.

Im Pieron-Test hat sich die Anzahl der richtigen Reaktionen von 130,2 auf 138,2 ($p < 0.01$) erhöht. Die falschen Reaktionen reduzierten sich auf etwa die Hälfte

(von 11,8 auf 6,2; $p < 0.01$). Der die Wirksamkeit zeigende Index T weist eine Erhöhung von 35,6 auf (s. Abbildung 4).

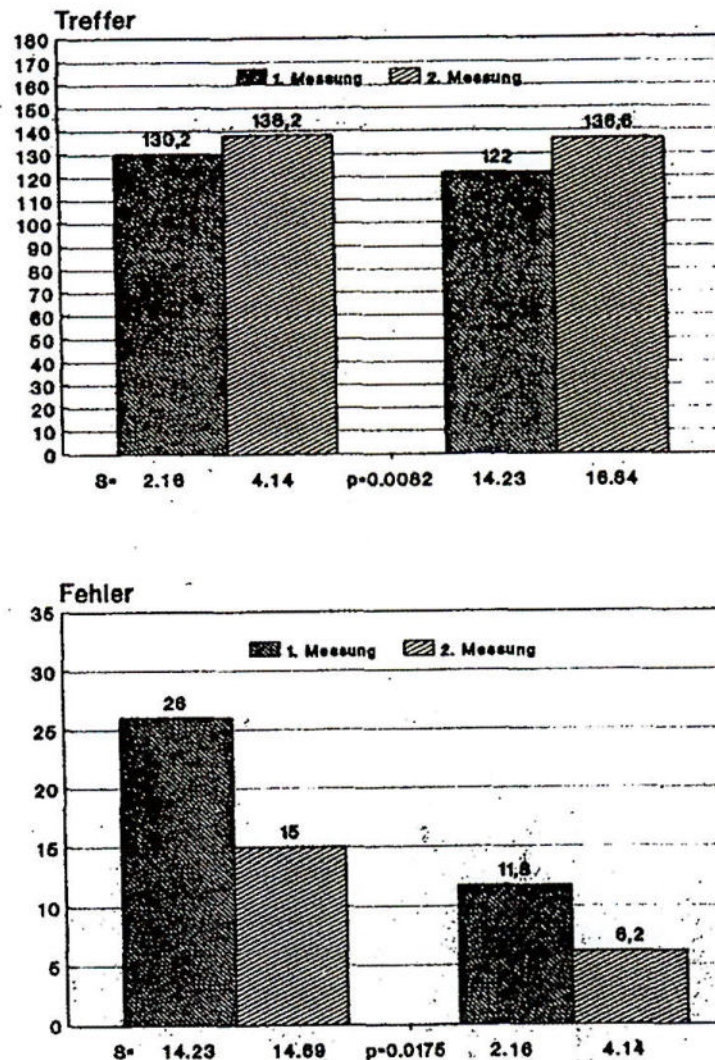


Abbildung 4. Ergebnisse der Variablen des Tests von Pieron auf C-64.

Das Ergebnis läßt sich mit der Verbesserung der Aufmerksamkeitsdauer erklären, die durch das autogene und mentale Training gefördert wurde. Die Sportler werden in dem Ruheprogramm durch mittelmäßig schnelle Reaktionszeit, schnelle Informationsverarbeitungszeit und hohe Geschwindigkeit bei der Informationsverarbeitung charakterisiert, gemessen mit dem Psychocalculator. Unter Einwirkung eines störenden Lauteffektes verminderte sich die Leistung in diesen Kennwerten um 43% (s. Tabelle 1).

Tabelle 1. Die Reaktionszeit (RI), die Entscheidungszeit (IFK sec.) und die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung (IFK) im Ruheprogramm 1 und im Störprogramm 2 zu Beginn und nach der Vorbereitung.

		1. Programm		2. Programm	
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
1. Messung	RI	0.252		0.224	
	IFK sec.	0.156	0.029	0.296	0.065
	IFK	13.0	2.777	6.9	1.652
2. Messung	RI	0.244		0.232	
	IFK sec.	0.172	0.054	0.312	0.086
	IFK	12.6	4.768	6.68	2.241

Dieselbe Tendenz erscheint am Anfang und am Ende der Vorbereitung. Die Grundwerte signalisieren die funktionelle Anpassung an den Charakter der Sportart.

Die besseren Leistungen auf dem Gebiet der Aufmerksamkeit zeigen sich nicht nur im Pieron-Test, sondern auch in der Erhaltung und Wiederherstellung des Gleichgewichtes. Das spiegelt eine günstige psychophysiologische Funktion wider (s. Abbildung 5).

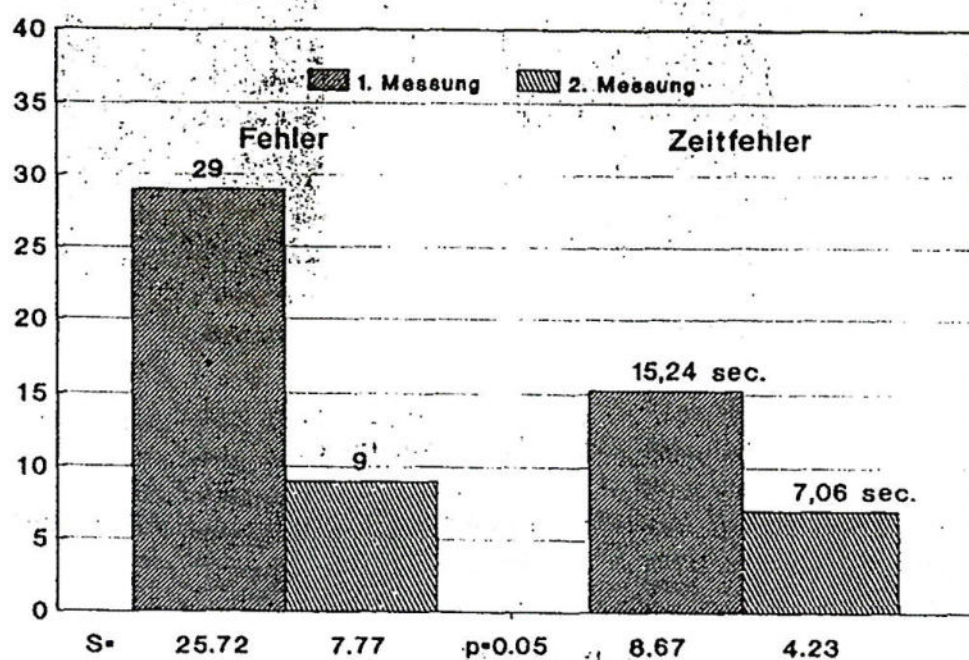


Abbildung 5. Veränderungen der Fehler- und Zeitfehlerwerte in der Stabilometrie.

Der Fehlerwert einer einminütigen Balancieraufgabe auf dem Kippplateau verminderte sich in der Stabilometrie von 29 auf 9, der Zeitfehler von 15,24 sec auf 7,06 sec. (Korrelation für Fehler 0.76, $p < 0.005$). Aufgrund der Messungen der äußeren und inneren Kontrollüberzeugungen nach Rotter sind unsere Schützen durch innere Kontrolle charakterisiert (0.745 bzw. 0.855). Dies erwies sich als wichtig für die Fehlerkorrektur: es schuf eine positive, aktive Einmischung fördernde Arbeitsatmosphäre und erhielt diese aufrecht.

Die Relaxationsfähigkeit wurde außer durch die Selbstberichte auch über Kontrolle der galvanischen Hautreaktion (GSR) verfolgt. Zwischen den Anfangs- und Schlußwerten der 2x einminütigen Relaxation gibt es eine signifikante Korrelation (s. Abbildung 6). Das wurde wegen der möglichen Anwendung der aktiven vegetativen Regelung im Wettkampf für wichtig gehalten (autogenes Training, "mini"-Programm).

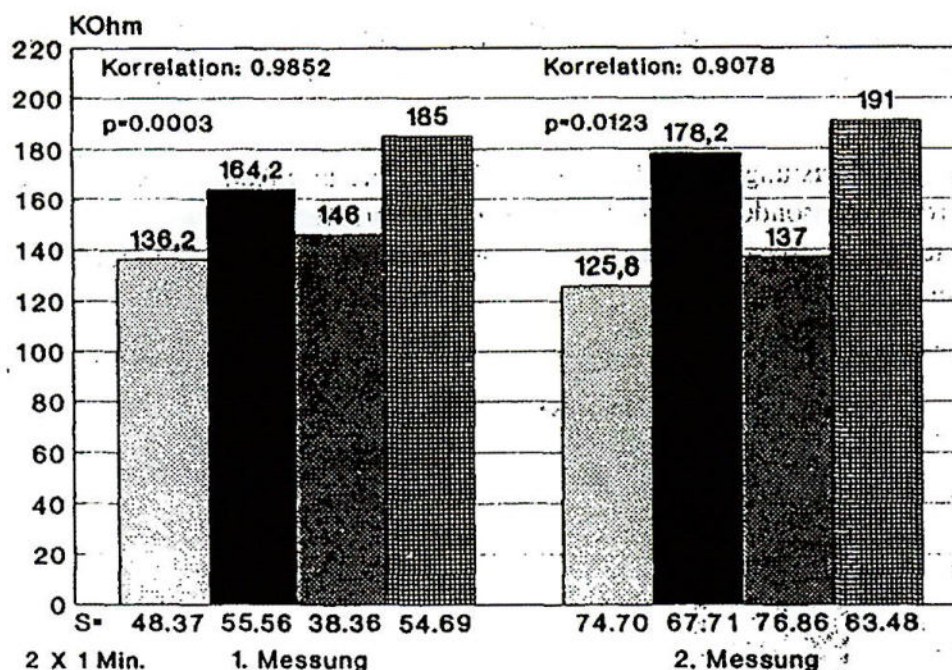


Abbildung 6. Die Veränderung der psychogalvanischen Hautreaktionen während zweier einminütiger Relaxationsperioden.

Die positive Veränderung war bei jedem Sportler gleichermaßen zu beobachten.

Zusammenfassung

Eine Kleingruppe von Gewehrschützen ($N=5$) nahm während anderthalb Jahren an einem psychologischen Training teil. Dabei eigneten sich die Sportler das mentale

und autogene Training an. Zwei von ihnen erreichten internationale Qualifikation, eine Person holte sich auf internationalen Weltwettbewerben Medaillen. Die Veränderung der Persönlichkeitsmerkmale ist am markantesten im Faktor G des Test Cattell 16 PF sowie in den Faktoren AP, IH, JK und LM des Leary-Test zu sehen. Die Kompetenz, die Bestrebungen nach Selbständigkeit und die Empathie sind größer geworden. Die besseren Werte der Aufmerksamkeitskonzentration, der Relaxation und des Gleichgewichtstests weisen in Richtung psychischer Stabilität. Dadurch wird eine wirksame Anpassung ermöglicht.

Literatur

Schultz, I.H. (1929). *Das autogene Training*. Stuttgart: Thieme.

THE EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ON CARDIORESPIRATORY EFFICIENCY IN MIDDLE-DISTANCE RUNNERS

LLUIS CAPDEVILA AND JAUME CRUZ, SPAIN.

Introduction

The psychological aspects of sport performance have always been a topic of great concern to athletes, coaches and researchers. Nowadays, athletes and coaches are recognizing the important relationship between psychological skills and sport performance. So, numerous books, articles and taped instructional packages have been published recently (Vealey, 1988). Nevertheless, as Ziegler, Klinzing and Williamson (1982) have pointed out, the majority of the work has been descriptive in nature with little or no attempt made at baseline or intervention measurements. In addition, many researchers' information is based only on self-reports data involving questionnaires and a few individuals have investigated the effects of psychological training on physiological parameters. The aforementioned study of Ziegler et al. (1982) is an interesting exception. We have considered the experimental design used by these authors very interesting to reproduce in the laboratory a competitive field situation. In our study we have used basically the same design, trying to: a) Increase the sample size of athletes; b) Obtain also information of psychological variables by precompetition anxiety questionnaires; c) Use a new technique of psychological training, developed by Siegel (1986); d) Develop and apply a statistical tool to analyze the continuous evolution of athletes' physiological parameters.

In more specific terms, the goal of this study is to evaluate the effects of two programmes of psychological training on cardiorespiratory efficiency and how to control psychological variables such as competitive anxiety (Capdevila, 1989). The study also pretends to develop and apply a statistical instrument that allows to analyze the continuous evolution of physiological variables facilitating the objective evaluation of an intervention. The two programmes studied were Meichenbaum's (1977) Stress Inoculation Training (SIT) and a programme based on Classical Conditioning (PCC), developed by Siegel (1986).

5

**Willenstraining
Volition Training**

(SIEGES-)WILLE: EIN VERNACHLÄSSIGTER FORSCHUNGSGEGENSTAND IN DER SPORTPSYCHOLOGIE

HENNING ALLMER, DEUTSCHLAND

Der sportliche Erfolg im Wettkampf hat viele Erklärungen. Nicht selten äußern Trainer, Sportler und Pressevertreter nach einem Sieg, daß der starke Wille des Sportlers von ausschlaggebender Bedeutung war — vor allem dann, wenn gegen einen stärkeren Gegner oder nach einem Rückstand (noch) gewonnen wurde. Die "gute Moral", die "Kämpferqualitäten", der "unbändige Siegeswille" des Sportlers sind Erklärungen, die im Alltagsverständnis mit "Siegeswille", "Willenskraft" bezeichnet werden und als entscheidende Voraussetzung für den Erfolg angesehen werden.

"Smirnow hat die gleichen Kräfte im Körper wie ich, aber ich habe den größeren Siegeswillen" (G.Swan, 1991). — "Im Deutschen (Ski-) Team geht es zu locker zu. Die Führung übt zu wenig Druck aus. Den Deutschen fehlt der Siegeswille" (R.Mittermeier, 1991). — "Es fehlt in der Mannschaft ganz einfach der unbändige Siegeswille" (U.Lattek, 1991). — "Steeb demonstriert ... von Beginn an Siegeswille ... er ließ den Neusser gar nicht erst ins Spiel kommen" (Kölner Stadtanzeiger, 1991). — "Daniel Nascau, ausgestattet mit einem unerschütterlichen Kampfeswillen, schaffte noch die Entscheidung" (ARD-Fernsehreporter, 1991).

Wer diesen für den sportlichen Erfolg erforderlichen Siegeswillen nicht besitzt, wird die vor und während der sportlichen Tätigkeit auftretenden Hindernisse nicht überwinden und den sportlichen Erfolg nicht erringen können. Siegeswille — so die weitverbreitete Auffassung — wird im sportlichen Wettkampf immer dann erforderlich, wenn der Sportler auf Hindernisse trifft, die den angestrebten Erfolg erschweren oder gefährden. Diesen Hindernissen muß der Sportler seine Willenskraft entgegensetzen, um den drohenden Mißerfolg abzuwenden. Implizit verbirgt sich hinter dieser Sichtweise, die sprichwörtlich gewordene Vorstellung, daß der Wille Berge versetzen könne. "Aber mit dem Willen allein kann man beispielsweise kein Gewichtheben, keinen 7m-Sprung machen. Starke Muskeln und eine entsprechende Vorbereitung sind ebenfalls erforderlich" (Czajkowski, 1971, S. 59).

In der sportpsychologischen Literatur fehlt es ebenfalls keineswegs an Äußerungen, die die herausragende Bedeutung des Willens für den sportlichen Erfolg betonen. Einige ausgewählte Beispiele belegen dies:

"Im Kampfe zweier Fechter von gleicher technischer Voraussetzung gewinnt der, welcher einen stärkeren Willen hat, wessen Handlungen zweckmäßiger, mutiger und entschlossener sind" (Czajkowski, 1971, S. 60).

"Siegeswille ist ein wichtiger Faktor für sportliche Leistungen" (Pezer & Brown, 1980, S. 121).

"Da die Trainingsmethoden heutzutage kaum noch voneinander abweichen, entscheidet die Willenskraft darüber, wer gewinnt" (Railo, 1986, S. 45).

Wer glaubt, daß diese Überzeugungen intensive Forschungsbemühungen anregen, sieht sich getäuscht, denn von der sportpsychologischen Forschung sind bisher die an der Bewältigung von technischen und taktischen Aufgabenstellungen beteiligten Willenskomponenten — von einigen wenigen Ausnahmen (vgl. Nitsch, 1984; Mathesius, Schuck & Zeidler, 1989) abgesehen — noch nicht systematisch berücksichtigt worden. Die meisten der vorliegenden Arbeiten beschränken sich lediglich auf die Nennung volitiver Einflußgrößen, ohne auf deren Zusammenhänge und Wirkmechanismen einzugehen.

Zweifelsohne gilt für die Sportpsychologie, in ähnlicher Weise wie für die Mutterdisziplin Psychologie, daß es ganz offensichtlich am guten Willen fehlte, sich mit der Willensthematik wissenschaftlich auseinanderzusetzen. Ein Indiz dafür ist, daß nach der regen Erörterung des Willensbegriffs in der Psychologie zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch Narziß Ach und Kurt Lewin die erwartete Vertiefung der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit der Willensthematik in der Folgezeit ausblieb. Der Willensbegriff verlor — zumindest in der westlichen Psychologie — an wissenschaftlicher Reputation und wurde zum Tabuwort.

Die wohl gravierendste Folge der Vernachlässigung der Willensthematik in der Psychologie liegt in der Lückenhaftigkeit der wissenschaftlichen Betrachtung des menschlichen Handelns. Aufgrund des heutigen Kenntnisstandes der Willenspsychologie hat der lange Verzicht auf den Willensbegriff nämlich dazu geführt, daß "ganze Abschnitte im Handlungsverlauf mit ihren charakteristischen Phänomenen unbeachtet geblieben und schließlich abhanden gekommen sind" (Heckhausen, Gollwitzer & Weinert, 1987, S. VI). Die in der Psychologie aufgedeckten Löcher — wie das theoretische Vakuum zwischen Kognition und Handlung (vgl. Miller, Galanter & Pribram, 1960, S. 11), das Handlungsloch in der Motivationspsychologie (Heckhausen, 1981, S. 331), oder die Lücke zwischen der gebildeten Intention und dem tatsächlichen Verhalten (Frese & Sabini, 1985, S. 18) — hätten nicht sein müssen. Sie sind Folgen der wissenschaftlichen Ignoranz dem Willensbegriff gegenüber.

In jüngster Zeit ist ein deutlicher Trend zu beobachten, der das (Wieder-) Erwachen des wissenschaftlichen Interesses an der Willensthematik signalisiert. Das Willenskonzept wird "wiederentdeckt" (Nitsch, 1984) und "wiederaufbereitet" (Heckhausen, 1986a). Die Willensthematik erfährt einen neuen Aufschwung, wie das umfassende Werk von Heckhausen, Gollwitzer und Weinert (1987) "Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften" eindrucksvoll belegt. Damit wird ein lange Zeit brachliegendes und vergessenes Forschungsterrain reaktiviert

und hoffähig gemacht — allerdings in einem neuen begrifflichen Gewand, denn sowohl in der Psychologie als auch der Sportpsychologie wird vermehrt von Volition gesprochen (vgl. Nitsch, 1984; Heckhausen, 1986a).

Diese begriffliche Wandlung ist kein Etikettenschwindel, denn mit der Wiederaufnahme der Willensthematik in die Psychologie durch den Volitionsbegriff wurde ein Wechsel der Betrachtungsperspektive vollzogen. Die Analyse konzentriert sich nunmehr auf die Frage der funktionalen Bedeutung des Willens für das Handeln. Diese Sichtweise von Volition beinhaltet zweierlei: Zum einen ist Volition nicht isoliert von anderen psychischen Funktionen zu betrachten, sondern im wechselseitigen Bezug zu anderen psychischen Funktionen und deren Zusammenwirken im Handlungsgeschehen zu erforschen. Zum anderen gilt, daß sich die funktionale Bedeutung von Volition nur aus der Beziehung zur psychischen Handlungsregulation bestimmen läßt. Damit stellt sich nicht die Frage, was unter Volition zu verstehen ist, sondern es wird nach der handlungsregulatorischen Funktion von Volition gefragt. Für diese prozeßorientierte Betrachtungsweise von Volition wird der Begriff der volitiven Handlungsregulation gewählt.

Aus dieser konzeptuellen Grundposition ergibt sich zur theoretischen Fundierung des Siegeswillens folgende Grundthese:

Siegeswille ist keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern Siegeswille stellt eine spezifische Regulationsform der handelnden Auseinandersetzung einer Person mit der jeweiligen Umwelt dar.

Geht man davon aus, daß Handeln als absichtliche Verhaltensorganisation unter subjektiven Ziel-, Zweck- und Sinnsetzungen zu verstehen ist (vgl. Nitsch, 1986), stellt sich die grundsätzliche Frage, wie eine Person Intentionen bildet und verwirklicht und in welcher Weise dieser Bildungs- und Verwirklichungsprozeß volitiv reguliert wird. Zur Ausdifferenzierung des Prozesses der Intentionsbildung und -verwirklichung unterscheiden wir die Phasen der Intentionsbildung, Intentionsinitiierung, Intentionsbeibehaltung und Intentionsbeendigung (vgl. Abbildung 1), die im folgenden kurz gekennzeichnet werden, um darauf bezogen die funktionale Bedeutung volitiver Prozesse aufzeigen zu können.

Unterschied
zu Heckhausen
| !!

Phase der Intentionsbildung

Für die Phase der Intentionsbildung sind zwei Prozesse grundlegend: Absichtsbildung und Vorsatzbildung.

In der Phase der Absichtsbildung stellt sich — prozeßorientiert — die Frage, wie eine Person zu Absichten kommt und Absichten selektiert. Da Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt verschiedene Absichten haben können, die sich in der Regel nicht auf einmal erledigen lassen, ist die Entscheidung zu fällen, welche Absicht

den Vorzug erhalten soll, aufzuschieben oder aufzugeben ist. Dieser Entscheidung liegen Kalkulationsprozesse zugrunde, die in die Motivationspsychologie als Erwartungs x Wert Modelle eingegangen sind (vgl. Heckhausen, 1980, S. 216ff.) und handlungstheoretisch als Aufwand-Effekt-Kalkulationen bezeichnet wurden. Um eine Entscheidung fällen zu können, muß der Kalkulationsprozeß abgeschlossen sein. Dies fällt aber häufig recht schwer, weil man glaubt, noch nicht genügend Klarheit zu haben und nach zusätzlichen Informationen suchen zu müssen. Mit letzter Sicherheit werden aber Entscheidungen nicht zu treffen sein, da die Wahrscheinlichkeit des Erreichens einer Absicht und die mit der Absichtsverwirklichung verbundenen Effekte nicht endgültig vorhersehbar sind. Diesen Kalkulationsprozeß tatsächlich zu Ende zu bringen, erfordert volitive Regulationsprozesse, die den Fortgang der abwägenden Für- und Widerüberlegungen überwachen, unterstützen und gegebenenfalls auf deren Abschluß drängen (vgl. Fazittendenz nach Heckhausen, 1985).

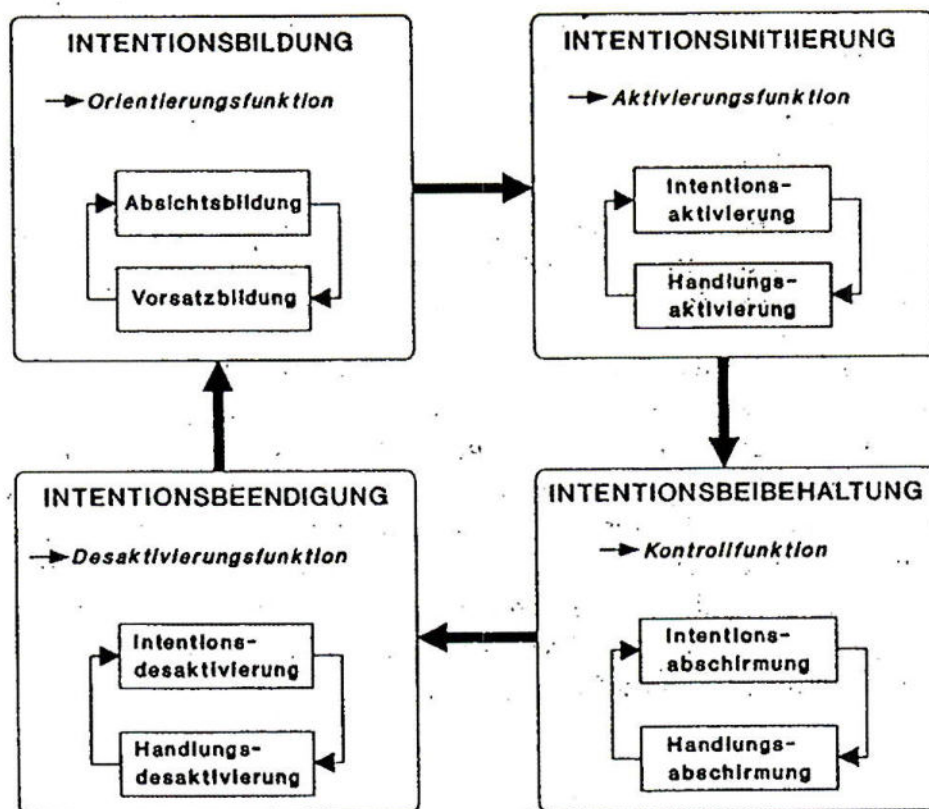


Abbildung 1. Phasen und Funktionen der volitiven Handlungsregulation.

Wenn die Entscheidung für eine Absicht getroffen wurde, wird die Person Überlegungen anstellen, wie, auf welchem Wege und mit welchen Mitteln die Absicht am besten verwirklicht werden könnte. Mit diesen ausführungsbezogenen Überlegungen wird — entsprechend der von Heckhausen (1986a,b) formulierten Rubikon-Metapher — die Schwelle der auf Wünschbarkeit und Realisierbarkeit

bezogenen Kalkulationen überschritten und mit Planungsprozessen begonnen. Im Vordergrund der gedanklichen "Voraus-Beschäftigung" (Heckhausen, 1986b, S. 12) steht nun die Frage: Wie und wann soll gehandelt werden, um die auf Umsetzung gerichtete(n) Absicht(en) zu verwirklichen?

Da in der Regel zur Verwirklichung ein und derselben Absicht vielfältige und in gewissem Grade auch austauschbare Handlungen zur Verfügung stehen, sind Überlegungen und Bewertungen erforderlich, um die günstigste Handlungsalternative und Gelegenheit herauszufinden. Das Ergebnis des Bewertungsprozesses der zur Verfügung stehenden Handlungsalternativen führt zu dem (Handlungs-)Vorsatz, eine Absicht auf einem bestimmten Wege und unter bestimmten Bedingungen zu verwirklichen. Zur Vorsatzbildung gehört nicht nur die Vorab-Festlegung der günstigen Realisierungsgelegenheit, sondern auch die Vornahme, bestimmte Situationen, die als realisierungsgünstig erscheinen, aktiv aufzusuchen oder herzustellen. Das Ergebnis der Vorsatzbildung ist der Entschluß, etwas Bestimmtes unter bestimmten Bedingungen tun bzw. unterlassen zu wollen.

Die Bedeutung volitiver Regulationsprozesse für die Vorsatzbildung läßt sich am besten durch Entschlußfreudigkeit charakterisieren, die "das plötzliche und augenblickliche, unverzügliche Sich-Entschließen" (Wellek, 1966, S. 190) meint. Zur volitiven Regulation der Vorsatzbildung gehört weiterhin, daß gebildete Vorsätze so lange "aufgehoben" bleiben, bis die antizipierte günstige Gelegenheit eingetreten ist. Verhindert werden muß, daß durch eine lange Wartezeit die gebildeten Vorsätze wieder "vergessen" werden.

Da die volitive Handlungsregulation, die den Prozeß der Absichtsbildung und Vorsatzbildung schützt, unterstützt und beendet, die Grundlage für das Handeln legt, kann ihr in der Phase der Intentionsbildung Orientierungsfunktion zugesprochen werden (vgl. Abbildung 1). Die orientierende Funktion der Volition kommt am besten in der Metapher des Weichenstellers zum Ausdruck (vgl. Weinert, 1987, S. 16).

Phase der Intentionsinitiierung

Die Alltagserfahrung lehrt immer wieder, daß eine Person nicht immer das ausführt, was sie sich vorgenommen hat. Einmal gefaßte Vorsätze werden nicht zwangsläufig in konkretes Handeln umgesetzt. In der Phase der Intentionsinitiierung stellt sich somit die Grundfrage, wovon es abhängt, ob und unter welchen Bedingungen einer Person die Aktivierung der Handlung gelingt. Voraussetzung für die Handlungsaktivierung ist die Einschätzung, ob die gegebene Gelegenheit wirklich günstig ist. Sieht eine Person einen Situationskontext als günstige Gelegenheit zur Intentionsrealisierung und der damit verknüpften Handlungsausführung an, wird der Impuls zum Handeln gegeben (vgl. Abbildung 1).

Voraussetzung für die Umsetzung einer gebildeten Intention in konkretes Handeln ist neben der Nutzung der Gelegenheit zur Realisierung die Klärung, welche der zur Realisierung drängenden Intentionen verwirklicht werden soll. Diese Klärung ist erforderlich, da in der Regel mehrere Intentionen zur Realisierung anstehen und nicht mehrere gleichzeitig realisiert werden können. Die Aktivierung einer Intention hängt im wesentlichen davon ab, wie gut es einer Person gelingt, eine Intention gegenüber anderen zur Realisierung drängenden Intentionen durchzusetzen und damit die Wichtigkeit und Dringlichkeit der Intentionsrealisierung hervorzuheben (vgl. Abbildung 1). Es sind somit Kontrollprozesse erforderlich, mit denen konkurrierende Intentionen 'in Schach gehalten' und die Intentionsaktivierung einer vorgenommenen Handlung erleichtert und sichergestellt werden kann.

So gesehen besitzen die volitiven Prozesse in der Phase der Intentionsinitiierung Aktivierungsfunktion. Sie tragen dazu bei, daß die Handlungsausführung zum rechten Augenblick, d.h. bei passender Gelegenheit aktiviert wird und die zur Realisierung drängende Intention gegenüber anderen Intentionen gefördert wird, die "Handlungsschwelle" (Kuhl, 1987, S. 105) überschritten und die Intentionsrealisierung auf den Weg gebracht wird.

Phase der Intentionsbeibehaltung

Begonnene Handlungen müssen keineswegs bis zur endgültigen Intentionsverwirklichung zu Ende geführt werden. Nicht selten werden Handlungen vorzeitig abgebrochen, zwischenzeitlich unterbrochen oder Intentionen während des Handlungsvollzugs aufgegeben, so daß sie ihre Wirksamkeit für weiteres Handeln verlieren. Hieraus ergibt sich für die Phase der Intentionsbeibehaltung die zentrale Frage, welche Prozesse die Beibehaltung der Wirksamkeit der Intention und der begonnenen Handlungsausführung garantieren, bis die Intentionsverwirklichung tatsächlich erreicht ist. Eine Frage, die für die zeitgenössische Willenspsychologie kennzeichnend ist.

Berücksichtigt man, daß eine Intention zur Ausführung gelangt, wenn sie sich gegenüber konkurrierenden Intentionen durchsetzen konnte, ist für die Realisierung einer Intention wichtig, daß sie diesen Status gegenüber den 'unterlegenen' Intentionen im Handlungsvollzug behauptet. Die erfolgreiche Intentionsverwirklichung setzt voraus, daß die aktivierte Intention gegenüber anderen, weiterhin auf der Warteschleife befindlichen Intentionen abgeschirmt wird. Dieser Prozeß der Intentionsabschirmung (vgl. Kuhl, 1983; Nitsch, 1986, S. 255) ist vor allem darauf gerichtet, die Beibehaltung des Intentionsbezugs des Handelns auch angesichts "nachdrängender" Intentionen (Kuhl, 1983, S. 314) sicherzustellen (vgl. Abbildung 1).

Weiterhin ist zu berücksichtigen, daß die Handlungsausführung nicht reibungslos

verlaufen muß, sondern durch antizipierte oder auftretende Handlungserschwer-nisse beeinträchtigt oder gefährdet werden kann. Für die erfolgreiche Intentions-verwirklichung ist daher auch erforderlich, die begonnene Handlungsausführung angesichts der Handlungserschwer-nisse beizubehalten und solange fortzusetzen, bis die Intention verwirklicht ist. Um trotz der Handlungserschwer-nisse an der Intenti-onsverwirklichung festzuhalten, sind Kontrollprozesse notwendig, die zur Fortset-zung der Handlungsausführung beitragen und einem möglichen Handlungsabbruch entgegenwirken. In Anlehnung an die Intentionsabschirmung werden die Prozesse, die der Fehlregulation oder dem Abbruch der Handlungsausführung entgegenwir-ken, als Handlungsabschirmung bezeichnet (vgl. Abbildung 1).

Die volitive Handlungsregulation nimmt in der Phase der Intentionsbeibehaltung demzufolge Kontrollfunktion wahr (vgl. Abbildung 1), und zwar in der Weise, daß der Handlungsvollzug überwacht und gegebenenfalls korrigiert wird (vgl. Beckmann, 1986, S. 55). Zu regeln ist, daß eine Intention für einen bestimmten Zeitraum handlungswirksam und das Handeln trotz auftretender Handlungs-erschwer-nisse intentionsbezogen organisiert bleibt. Als Metapher für diese Kontroll-funktion der volitiven Handlungsregulation bietet sich das Brennglas an, durch das "Energien auf ein Handlungsziel bei gleichzeitiger Abschottung gegenüber anderen Einflüssen" (Weinert, 1987, S. 20) fokussiert werden.

Phase der Intentionsbeendigung

Zunächst ist festzuhalten, daß für Intentionen, für deren Erreichung klar definierbare Kriterien zugrunde gelegt werden können, zusätzliche, die Handlung beendigende Prozesse nicht anzunehmen sind. Sie sind aber für alle Handlungen, für die ein "klar umrissenes Endziel" (Kuhl, 1983, S. 322) nicht gegeben ist, unerlässlich. Insbesondere für Intentionsverwirklichungen, die einen mehrphasigen Handlungsvollzug erfordern, ergibt sich nicht immer "am Ende einer einzelnen Handlungsphase ein sich klar heraushebendes Zwischenziel" (Heckhausen, 1987, S. 149). In solchen Fällen kann es mitunter schwerfallen, sich von einer aktuellen Intentionsverwirklichung zu lösen.

Wir alle kennen das 'In-eine-Tätigkeit-vertieft-sein', das zwar den Vorteil hat, daß die Handlungsausführung weitgehend unbehelligt von externen Störungen verlaufen kann, aber den Handlungsabschluß erschwert und die Gefahr in sich birgt, daß die Verwirklichung anderer Intentionen in Verzug gerät. Wohl vertraut ist uns auch, daß im Falle des Mißerfolges die bisherige Handlungsausführung in der gedank-lichen Auseinandersetzung nachschwingt oder im Falle des Erfolges über längere Zeit eine emotionale Gebundenheit bestehen bleibt, so daß die Umschaltung und Orientierung auf eine andere, anschließend auszuführende Handlung schwerfällt.

Diese Formen der auf die abgelaufene Handlung bezogenen retrospektiven Hand-

lungsbewertung verhindern die rechtzeitige Handlungsdesaktivierung (vgl. Abbildung 1) und schaffen Handlungsbedingungen, die die Umschaltung auf die nachfolgende Handlungsausführung gefährden. Daraus ergibt sich für die volitive Handlungsregulation die funktionale Bedeutung, daß durch sie die Ablösung von der vorangegangenen Handlung unterstützt und die Orientierung auf die neue Handlung hin vorgenommen wird.

Probleme der Intentionsbeendigung sind schließlich anzunehmen, wenn aufgrund der retrospektiven Intentionsbewertung (vgl. Abbildung 1) an einer Intention weiterhin festgehalten wird, obwohl Intentionen erfolgreich abgeschlossen wurden. Dieses Festhalten an der Intention gilt z.B. für Personen, die "sich in 'erfolgsbesetzten' Handlungsbereichen" einkapseln (Kommer & Röhrle, 1981, S. 129). Die Einkapselung auf die erfolgreiche Intentionsrealisierung vermittelt zwar Handlungssicherheit, läßt aber den Mut zu neuen Erfahrungs- und Handlungsmöglichkeiten vermissen. Das Beibehalten von Intentionen gilt ganz offensichtlich auch für nicht-erfolgreich verwirklichte Intentionen, denn es ist immer wieder zu beobachten, daß Personen durch Mißerfolgsserien unrealistisch gewordene Intentionen nicht aufgeben. Diese Intentionsdesaktivierung (vgl. Abbildung 1) blockiert die Neubildung von Intentionen und verhindert die Umsetzung anderer Intentionen.

Vor diesem Hintergrund kann der volitiven Handlungsregulation Desaktivierungsfunktion zugeschrieben werden (vgl. Abbildung 1). Sie umfaßt zwei Aspekte: Die Desaktivierung der intentionsrelevanten Handlung und die Desaktivierung, mit der die Beendigung der Handlungswirksamkeit einer Intention erfolgt.

* Zusammengefaßt besteht die Grundannahme des Konzepts der "volitiven Handlungsregulation" darin, daß die funktionale Bedeutung von Volition angemessen nur aus der Beziehung zum Handeln zu bestimmen ist. Danach ist Volition als "formales Regulationsprinzip" (vgl. Weinert, 1987) aufzufassen, das beim Kalkulieren und Entscheiden für eine wünschenswerte und grundsätzlich realisierbare Absicht, deren Umwandlung in einen selbstverpflichtenden Vorsatz sowie der Initiierung, Beibehaltung und Beendigung einer anzustrebenden Intention wirksam wird. Im Einzelnen wurden folgende Funktionen der volitiven Handlungsregulation unterschieden:

- (1) die Orientierungsfunktion in der Phase der Intentionsbildung, in der die Absichtskalkulation und der Entschluß für einen Vorsatz volitiv zu regeln sind;
- (2) die Aktivierungsfunktion in der Phase der Handlungsinitiierung, in der der Handlungsimpuls zu geben ist;
- (3) die Kontrollfunktion in der Phase der Handlungsbeibehaltung, in der angezielt wird, daß für eine bestimmte Zeitspanne eine Intention handlungswirksam und die Handlung trotz antizipierter oder auftretender Handlungserschwerisse intentionsbezogen organisiert bleibt;

- (4) die Desaktivierungsfunktion in der Phase der Handlungsbeendigung, in der jene auf die abgelaufene Handlung gerichteten Bewertungsprozesse zu blockieren sind, die die Umschaltung und Orientierung auf eine nachfolgende Handlung behindern.

Aus diesen konzeptuellen Überlegungen ergibt sich als weitere theoretische Fundierung des Siegeswillens die These:

Siegeswille als psychischer Regulationsprozeß bewirkt, daß Kalkulationsprozesse zum Abschluß gebracht, Handlungsentschlüsse gefaßt sowie Handlungen initiiert und angesichts von Handlungserschwerissen beibehalten und zu Ende geführt werden.

Für die prozeßorientierte Betrachtungsweise von Volition ergibt sich eine weitere Differenzierung, wenn berücksichtigt wird, daß als wesentliche Komponenten einer Handlungssituation (subjektive) Person-, Umwelt- und Aufgabengegebenheiten zu unterscheiden sind und sich Handlungen aus der spezifischen Person-Umwelt-Aufgaben-Konstellation erklären lassen (vgl. Nitsch & Hackfort, 1981, S. 277). Handlung kann aus dieser Sicht "als Situationsoptimierung aufgefaßt werden, das heißt als Versuch, eine optimale Abstimmung zwischen Person-, Umwelt- und Aufgabengegebenheiten aufrechtzuhalten oder (wieder-)herzustellen" (Nitsch, 1986, S. 202). Vor diesem Hintergrund werden Anpassungsforderungen, die die jeweils gegebene Handlungssituation an die volitive Handlungsregulation stellt, volitive Regulationserfordernisse genannt (vgl. Volpert, 1986, S. 29).

Geht man davon aus, daß Handlungen im Sport grundsätzliche sowie sportartspezifische Anforderungen an den Sportler stellen, ist die Frage zu klären, welche volitiven Regulationserfordernisse die jeweils gegebene Handlungssituation beinhaltet. Zur Beantwortung dieser Frage ist zunächst eine Systematisierung der Vielzahl der möglichen volitiven Regulationserfordernisse zu leisten. Zu diesem Zweck wird im folgenden ein Strukturmodell volitiver Regulationserfordernisse vorgestellt, das von einer hierarchischen Strukturierung der einzelnen Regulationserfordernisse ausgeht, kurz skizziert. Eine ausführlichere Präsentation des Strukturmodells wird in einem Beitrag des Forschungsmarktes vorgenommen. Mit der hierarchischen Anordnung der volitiven Regulationserfordernisse wird deutlich gemacht, daß die Regulationserfordernisse nicht isoliert voneinander, sondern in ihrer strukturellen Verknüpfung zu betrachten sind. Weiterhin wird dem Sachverhalt Rechnung getragen, daß volitive Regulationserfordernisse unterschiedliche Abstraktionsebenen repräsentieren und verschiedene Regulationserfordernisse demzufolge Konkretisierungen übergeordneter, genereller Regulationserfordernisse darstellen und in wechselseitiger Verbindung zueinander stehen.

Auf der höchsten Strukturebene werden die beiden volitiven Regulationserfordernisse "Initiative" und "Beharrlichkeit" unterschieden (vgl. Abbildung 2), die für die erfolgreiche Intentionsverwirklichung und Handlungsausführung angesichts von

Handlungerschwernissen grundlegend sind.

Initiative

Initiative umfaßt zwei voneinander abgrenzbare volitive Regulationserfordernisse (vgl. Abbildung 2):

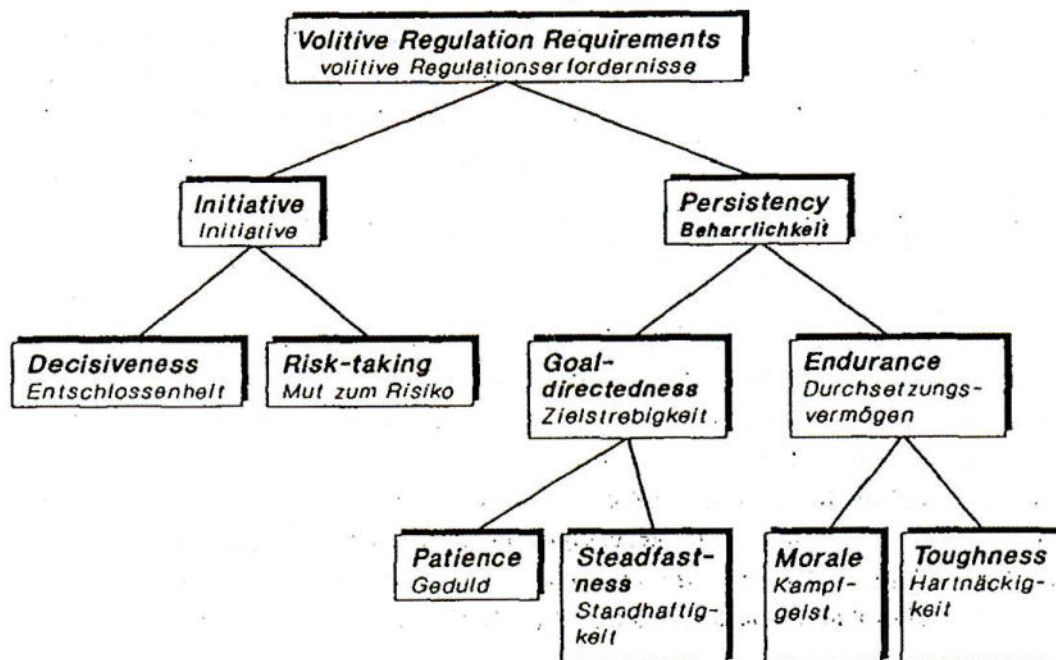


Abbildung 2. Strukturmodell der volitiven Regulationserfordernisse.

Zum einen meint Initiative, daß in einer bestimmten Situation Entschlossenheit gezeigt wird, d.h. entschlossen gehandelt wird.

Entschlossenheit liegt vor, wenn eine Person die eingetretene günstige Gelegenheit, die vorab als Beginn der Intentionsverwirklichung definiert wurde, konsequent nutzt. Es geht um das rechtzeitige "Zupacken können" in Situationen, die keinen Aufschub zulassen, ganz nach dem Motto "jetzt oder nie". Hierzu gehört, im entscheidenden Moment mit der Handlung zu beginnen, eine sich bietende Gelegenheit "beim Schopfe" zu ergreifen und ohne Zögern und Zaudern rechtzeitig den Impuls zum Handeln zu geben.

Zum anderen bedeutet Initiative immer ein gewisses Maß an Mut zum Risiko, denn vollkommene Sicherheit bei der Umsetzung von Entschlüssen und der Nutzung von Gelegenheiten besteht keineswegs. Mut zum Risiko meint, daß mit Handlungen auch dann begonnen wird, wenn sie die Möglichkeit des Mißlingens beinhalten. Ein gewisses Risiko liegt aber auch darin, daß "das Warten auf die beste Möglichkeit zum Verpassen der letzten Möglichkeit führen kann" (Nitsch, 1984, S. 16). In

solchen Situationen ist es — entsprechend dem Motto "wer nicht wagt, der nicht gewinnt" — erforderlich, ein bestimmtes Maß an Ungewißheit bei der Handlungsinitiierung einzugehen.

Beharrlichkeit

Von Beharrlichkeit als grundlegendem volitivem Regulationserfordernis wird in zweifacher Hinsicht gesprochen. Einerseits wird unter Beharrlichkeit Zielstrebigkeit verstanden (vgl. Abbildung 2), die bewirkt, daß ein angestrebtes Ziel konsequent verfolgt wird, bis es erreicht ist. Entscheidend hierfür ist, das Ziel im Auge zu behalten (vgl. Nitsch, 1984, S. 17) und die Energien auf einen Punkt hin auszurichten (vgl. Assagioli, 1982, S. 31), um nicht vom angestrebten Ziel — vor allem, wenn es nicht auf direktem Wege zu erreichen ist — abzukommen oder sich von anderen davon abbringen zu lassen.

Ein Aspekt der Zielstrebigkeit ist mit Geduld zu bezeichnen, die gefordert ist, wenn es darum geht, das gewählte Ziel so lange anzustreben, bis sich der erwartete Erfolg eingestellt hat oder Zufriedenheit mit dem Erreichten gegeben ist. Mit Geduld im Sinne des "langen Atems" (Wellek, 1966, S. 179) oder — im Vergleich mit anderen — des "längeren Atems" ist gemeint, daß eine Person beständig und ausdauernd auf die Zielerreichung ausgerichtet bleibt. Dies beinhaltet sowohl das Warten können auf die vorausgeplante Gelegenheit zur Intentionsverwirklichung als auch das Warten können auf die erfolgreiche Intentionsverwirklichung.

Ein weiterer Aspekt der Zielstrebigkeit ist Standhaftigkeit. Sie ist gefordert, wenn eine aktivierte Intention angesichts auftauchender konkurrierender Intentionen oder situativer Versuchungen und Ablenkungen beizubehalten ist. Unter Standhaftigkeit wird daher verstanden, einmal getroffene Entscheidungen nicht immer wieder in Zweifel zu ziehen, intentionsgefährdenden Situationsbedingungen entgegen zu wirken, und durch diese nicht aus der Bahn geworfen zu werden.

Andererseits ist Beharrlichkeit als Durchsetzungsvermögen zu kennzeichnen (vgl. Abbildung 2). Durchsetzungsvermögen wird verlangt, um eine einmal initiierte Handlung bis zum Ende durchzuhalten und antizipierte oder auftretende Handlungerschwernisse überwinden zu können. Als zwei wesentliche Teilaspekte des Durchsetzungsvermögens werden Kampfgeist und Hartnäckigkeit unterschieden.

Kampfgeist bezieht sich darauf, daß die Durchsetzung der intentionsbezogenen Handlung ein bestimmtes Maß an psychischer Energie voraussetzt. Unter Kampfgeist wird die Bereitschaft verstanden, jenen (Mehr-)Einsatz zu investieren, der gefordert ist, um eine Handlung noch erfolgreich zum Abschluß zu bringen. Entscheidend für Kampfgeist ist aber vielmehr das individuelle Anstrengungsniveau (vgl. Nitsch, 1984, S. 17), das den Grad des Einsatzes, den man investieren will, bestimmt.

Hartnäckigkeit meint, antizipierte und aufgetretene Handlungerschwernisse zu überwinden, um die Handlung zu Ende zu führen und das gesteckte Ziel dennoch zu erreichen. Hartnäckigkeit liegt vor allem vor, wenn eine Person "trotz wiederholter Fehlschläge" (Assagioli, 1982, S. 34) weitermacht, immer wieder die Zielerreichung versucht und sich gegen ein mögliches Scheitern aufbäumt, Widerstand leistet und sich nicht vom eingeschlagenen Weg abbringen läßt.

Aus diesem Strukturmodell volitiver Regulationserfordernisse ergibt sich für die theoretische Fundierung des Siegeswillen:

Siegeswille stellt ein allgemeines Regulationserfordernis dar, das sich darauf bezieht, wie eine Person Handlungen initiiert und bis zur Intentionsverwirklichung ausführt. Siegeswille ist, je nach Handlungssituation, durch unterschiedliche Regulationserfordernisse zu kennzeichnen; d.h. den Siegeswillen gibt es nicht.

Literatur

- Assagioli, R. (1982). *Die Schulung des Willens: Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie*. Paderborn: Jungfermann.
- Beckmann, J. (1986). Zurückblickende und vorausblickende Aufmerksamkeit bei Handlungswechsel. In H. Heckhausen, J. Beckmann, P.M. Gollwitzer, F. Halisch, P. Lütkenhaus & M. Schütt, *Wiederaufbereitung des Willens* (S. 54-71). Unveröff. Manuskript des Max-Planck-Instituts für Psychologische Forschung München.
- Czajkowski, Z. (1971). Die psychische Vorbereitung des Fechters. *Leistungssport*, 1, 57-61.
- Frese, M., & Sabini, J. (Eds.). (1985). *Goal directed behavior: The concept of action in psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.
- Heckhausen, H. (1981). Neuere Entwicklungen in der Motivationsforschung. In W. Michaelis (Hrsg.), *Bericht über den 32. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Zürich* (Bd. 1, S. 325-335). Göttingen: Hogrefe.
- Heckhausen, H. (1985). *Komponenten der Intention und ihre Handlungsfehler*. Unveröff. Manuskript des Max-Planck-Instituts für Psychologische Forschung, München.
- Heckhausen, H. (1986a). Wiederaufbereitung des Willens: Eine kurze Einführung. In H. Heckhausen, J. Beckmann, P.M. Gollwitzer, F. Halisch, P. Lütkenhaus & M. Schütt, *Wiederaufbereitung des Willens*. Unveröff. Manuskript des Max-Planck-Instituts für Psychologische Forschung München.
- Heckhausen, H. (1986b). *Intentionsgeleitetes Handeln und seine Fehler*. Unveröff. Manuskript des Max-Planck-Instituts für Psychologische Forschung München.
- Heckhausen, H. (1987). Intentionsgeleitetes Handeln und seine Fehler. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 143-175). Berlin: Springer.
- Heckhausen, H., Gollwitzer, P.M. & Weinert, F.E. (Hrsg.). (1987). *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften*. Berlin: Springer.

- Kommer, D. & Röhrle, B. (1981). Handlungstheoretische Perspektiven primärer Prävention. In W.-R. Minsal & R. Scheller (Hrsg.), *Brennpunkte der klinischen Psychologie. Band 2. Prävention* (S. 89-151). München: Kösel.
- Kuhl, J. (1983). *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle*. Berlin: Springer.
- Kuhl, J. (1987). Motivation und Handlungskontrolle: Ohne guten Willen geht es nicht. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 101-120). Berlin: Springer.
- Mathesius, R., Schuck, H. & Zeidler, I. (1989). *Der Wille in der sportlichen Tätigkeit*. Forschungsbericht. Körperkultur und Sport. Leipzig: Zentrum für Wissenschaftsinformation.
- Miller, G.A., Galanter, E. & Pribram, K.H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Nitsch, J.R. (1984). *Volition - an old concept reevaluated*. Unveröff. Vortragsmanuskript anlässlich des Olympic Scientific Congress in Eugene. Köln: Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule.
- Nitsch, J.R. (1986). Zur handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In H. Gabler, J.R. Nitsch, & R. Singer, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil I: Grundthemen* (S. 188-270). Schorndorf: Hofmann.
- Nitsch, J.R. & Hackfort, D. (1981). Stress in Schule und Hochschule - eine handlungspsychologische Funktionsanalyse. In J.R. Nitsch (Hrsg.), *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 263-311). Bern: Huber.
- Pezer, V. & Brown, M. (1980). Will to win and athletic performance. *International Journal of Sport Psychology* 11, 121-131.
- Railo, W. (1986). *Besser sein wenn's zählt*. Friedberg: Pagina.
- Volpert, W. (1986). Psychische Regulation von Arbeitstätigkeiten. In J. Rutenfranz & U. Kleinbeck (Hrsg.), *Arbeitspsychologie* (S. 1-42). Göttingen: Hogrefe.
- Weinert, F.E. (1987). Bildhafte Vorstellungen des Willens. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 10-26). Berlin: Springer.
- Wellek, A. (1966). *Die Polarität im Aufbau des Charakters*. Bern: Francke.

VOLITIVE REGULATIONSERFORDERNISSE IM TENNIS

**HENNING ALLMER, MARIETTA ALLMER, WERNER MICKLER UND
MARION TIEMANN, DEUTSCHLAND**

Fragestellung

Ausgehend von der handlungstheoretischen These, daß Handlungen psychisch reguliert werden, wird die funktionale Bedeutung des Willens (Volition) in der situationsangemessenen Handlungsinitiierung und Überwindung von Handlungsschwernissen gesehen. Die damit verbundenen willensmäßigen Anpassungsleistungen werden volitive Regulationserfordernisse genannt (vgl. Allmer in diesem Band). Vor diesem theoretischen Hintergrund wird die Frage gestellt, welche volitiven Regulationserfordernisse für verschiedene tennisspezifische Spielsituationen aus Trainer- und Spielersicht handlungswirksam sind.

Untersuchungsmethode und Untersuchungsdurchführung

Zur Beantwortung dieser Fragestellung wurde auf der Grundlage strukturierter Interviews ein Kartensatz mit 27 volitiven Regulationserfordernissen zusammengestellt (vgl. Allmer, Allmer, Mickler & Tiemann, 1991). Mit Hilfe des erstellten Kartensatzes 'volitiver Regulationserfordernisse' wurde eine standardisierte Vorgehensweise entwickelt: das *Selektions- und Strukturierungsverfahren*. Es besteht aus zwei Schritten:

1. Tennisspieler und -trainer bekommen die Aufgabe, für verschiedene tennisspezifische Spielsituationen aus dem Kartensatz jeweils diejenigen 'volitiven Regulationserfordernisse' auszuwählen, die für diese Situation handlungsrelevant sind.
2. Die Tennisspieler und -trainer sollten die ausgewählten 'volitiven Regulationserfordernisse' in einem zweiten Schritt nach eigenen Vorstellungen ordnen und anschließend die Kriterien benennen, die beim Legen der Struktur berücksichtigt wurden.

Das Selektions- und Strukturierungsverfahren wurde mit 10 Tennisspielern (6 Männer, 4 Frauen), die Tennis auf höherer Leistungsebene spielen, und 10 Trainern (8 Männer, 2 Frauen) durchgeführt, die entweder an der Ausbildung zur Trainer-A-Lizenz teilnahmen (4 Trainer, 1 Trainerin) oder die A-Lizenz (4 Trainer) / B-Lizenz (1 Trainerin) besaßen.

ie *Tennisspieler und -spielerinnen* wurden zunächst gebeten, sich entweder einem der beiden Spielertypen (Serve- & Volleyspieler oder Grundlinienspieler) zuzuordnen, oder das von ihnen bevorzugte Spielkonzept (Serve- & Volleyspiel oder Grundlinienspiel) anzugeben. Dieser Angabe entsprechend wurden Grundlinienspieler und Serve- & Volleyspielern unterschiedliche tennisspezifische Spielsituationen in schriftlicher Form vorgelegt.

Grundlinienspielern wurden folgende 4 Spielsituationen vorgegeben:

- 1) Versetze Dich bitte in die Situation, daß Dein Gegner während eines Grundlinienduells unerwartet einen Stopball spielt.
- 2) Versetze Dich bitte in die Situation, daß Du ein längeres Grundlinienduell mit Deinem Gegenspieler absolvierst.
- 3) Als Grundlinienspieler hattest Du Dir vor dem Match vorgenommen, daß Du den Ball so lange wie möglich im Spiel halten wolltest, um auf den Fehler des Gegners zu warten. Während des Spiels stellst Du fest, daß Deine Bälle nicht die nötige Länge haben.
- 4) Versetze Dich bitte in eine Situation, in der Du von der Grundlinie ans Netz vorgehen willst.

Serve- & Volleyspielern wurden folgende 4 Spielsituationen vorgegeben:

- 1) Gehen wir von dem Konzept aus, daß Du Dir vorgenommen hast, wann immer sich Dir die Möglichkeit bietet, ans Netz vorzugehen. Dein Gegenspieler hat bei diesen Aktionen aber schon mehrfach mit Passierbällen einen Punkt gemacht.
- 2) Als Serve- & Volleyspieler hattest Du Dir vor dem Spiel vorgenommen, nach jedem 1. Aufschlag ans Netz zu gehen. Dein 1. Aufschlag kommt aber an diesem Tag nicht wie erhofft.
- 3) Versetze Dich bitte in die Situation, daß Du ans Netz vorgelaufen bist und der gegnerische Spieler einen Lob spielt.
- 4) Gehen wir von dem Konzept aus, daß Du Dir vorgenommen hast, wann immer sich Dir die Möglichkeit bietet, ans Netz vorzugehen. Im Verlauf des Spiels hast Du den Volley am Netz häufig verschlagen.

In jeder Situation wurden dem Spieler folgende Fragen gestellt:

- 1) Wie häufig hast Du diese Situation erlebt?
- 2) Welche psychischen (volitiven) Fähigkeiten brauchst Du, um in dieser Situation erfolgreich zu handeln?
- 3) Wie hängen diese psychischen (volitiven) Fähigkeiten für Dich zusammen?

Den Tennistrainern wurden fünf tennisspezifische Spielsituationen in schriftlicher

Form vorgelegt, von denen zwei das Spielkonzept eines Grundlinienspielers (vgl. die Situationen G2 und G3 der Grundlinienspieler) und drei das Spielkonzept eines Serve- & Volleyspielers (vgl. die Situationen S1, S2 und S3 der Serve- & Volleyspieler) betreffen.

Zu jeder Situation wurden dem Trainer oder der Trainerin folgende Fragen gestellt:

- a) Welche psychischen (volitiven) Fähigkeiten braucht Ihrer Meinung nach ein Spieler oder eine Spielerin, um in dieser Situation erfolgreich zu handeln?
- b) Wie hängen diese psychischen (volitiven) Fähigkeiten für Sie zusammen?

Das Selektions- und Strukturierungsverfahren wurde von einem Interviewer in der Einzelsituation durchgeführt und dauerte zwischen 45 und 60 Minuten. Die Reihenfolge der zu bearbeitenden Spielsituationen konnte von den Spielern/Trainern selbst gewählt werden. Die Durchführung des Selektions- und Strukturierungsverfahrens wurde mit Einverständnis der Spieler/Trainer auf Tonband aufgezeichnet.

Analyse der Selektion volitiver Regulationserfordernisse für verschiedene Spielsituationen

Die zentralen Befunde lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

1. Aufgrund der von Trainern und Spielern ausgewählten volitiven Regulationserfordernisse lassen sich sowohl die Grundlinienspiel- als auch die Serve- & Volleyspielsituationen in spielkonzeptbezogene Standard und Problemsituationen trennen. Zu den spielkonzeptbezogenen Standardsituationen gehören Spielsituationen, mit denen der Spieler bei der Verwirklichung seines Spielkonzepts grundsätzlich zu rechnen hat. Von den untersuchten Spielsituationen sind "das längere Grundlinienduell", "der Stopball bzw. der Lob des Gegners" und der "Netzangriff von der Grundlinie" Standardsituationen, denen Tennisspieler je nach Spielkonzept mehr oder weniger erwartungsgemäß gegenüberstehen. Da sich die spielkonzeptbezogenen Standardsituationen hinsichtlich der volitiven Regulationserfordernisse unterscheiden, kann nicht von der Grundlinien- bzw. der Serve- & Volleyspielsituation ausgegangen werden. Daraus ergibt sich die Schlußfolgerung: Je nach Art der Spielsituation stellen sich unterschiedliche, d.h. aufgabenspezifische volitive Regulationserfordernisse, die sich auf die Regulation des Handlungsvollzugs (z.B. Ball noch erlaufen, auf Fehler des Gegners warten) beziehen.

Bei den spielkonzeptbezogenen Problemsituationen handelt es sich um Situationen, in denen die erfolgreiche Realisierung des vorgenommenen Spielkonzepts ange-

sichts auftretender Handlungserschwerisse gefährdet ist. Handlungserschwerisse bestehen für die untersuchten Spielsituationen darin, daß bestimmte — für das Spielkonzept bedeutsame — Spielaktionen wiederholt mißlingen (z.B. der Serve- & Volleyspieler hat Probleme mit dem 1. Aufschlag oder verschießt mehrfach den Volley am Netz oder der Grundlinienspieler hat Probleme, weil die Bälle nicht die nötige Länge haben). Die für die Problemsituationen von Trainern und Spielern ausgewählten volitiven Regulationserfordernisse richten sich in erster Linie auf die Überwindung der Handlungserschwerisse (z.B. "sich wieder fangen können", "selbstbeherrscht sein und Emotionen ausschalten können", "sich auflehnen und sich nicht aufgeben"), um die Handlungswirksamkeit des angestrebten Ziels und des jeweiligen Spielkonzepts weiterhin zu sichern ("Ziel immer im Auge behalten", "das gewählte Konzept weiter konsequent verfolgen").

2. Für die spielkonzeptbezogenen Standardsituationen bestehen zwischen Trainern und Spielern keine Unterschiede hinsichtlich der aufgabenspezifisch gewählten volitiven Regulationserfordernisse. So sind Spieler und Trainer einerseits übereinstimmend der Ansicht, daß der Stopball oder Lob des Gegners Kampfgeist erfordert, um den gegnerischen Ball noch zu erlaufen. Andererseits sind für die Standardsituation "längeres Grundlinienduell absolvieren" aus Trainer- und Spielersicht volitive Regulationserfordernisse gleichermaßen bedeutsam, die Geduld und Entschlossenheit während des Handlungsvollzugs betreffen. Geduld ist erforderlich, um nicht voreilig zu handeln, sondern beharrlich zu spielen und auf die günstige Gelegenheit (z.B. Fehler des Gegners) warten zu können. Entschlossenheit wird verlangt, um die sich bietende Gelegenheit zu nutzen (z.B. im entscheidenden Moment einen gewinnbringenden Ball ("winnerball") zu spielen). Die Kombination von Geduld und Entschlossenheit zeigt, daß vom Grundlinienspieler im Verlaufe eines Grundliniendiells volitive Regulationserfordernisse verlangt werden, die zeitlich aufeinander folgen. Die zeitliche Abfolge verschiedener volitiver Regulationserfordernisse unterstreicht die Notwendigkeit, volitive Regulationserfordernisse nicht nur aufgabenbezogen, sondern auch verlaufsbezogen zu analysieren. *

3. Für die Problemsituationen des Grundlinien- und Serve- & Volleyspiels, die durch das Überwinden von Handlungserschwerissen gekennzeichnet sind, halten Trainer und Spieler für wichtig, daß am vorgenommenen Spielkonzept weiterhin festgehalten wird, indem Standhaftigkeit ("Ziel im Auge behalten") und Hartnäckigkeit ("das gewählte Konzept weiter konsequent verfolgen") gezeigt werden. Trainer und Spieler gehen allerdings von einer unterschiedlichen psychischen Problemlage der Spieler in diesen Situationen aus. Während Trainer in diesen Situationen eine Störung des emotionalen Gleichgewichts annehmen und demzufolge vom Spieler fordern, "sich wieder fangen zu können", akzentuieren Spieler eine Störung der Konzeptverwirklichung und halten daher für erforderlich, daß die Spieler "sich auflehnen und sich nicht aufgeben".

*

Analyse der Strukturierung volitiver Regulationserfordernisse

Es zeigte sich, daß zur Strukturierung der gewählten Regulationserfordernisse von Trainern und Spielern sehr unterschiedliche Kriterien herangezogen werden, die sowohl individuumspezifische als auch situationsspezifische Strukturierungsunterschiede deutlich machen. Angesichts der Heterogenität der gelegten Strukturen wird auf eine quantitative Analyse verzichtet und eine qualitative Analyse der unterschiedlichen Strukturierungsmöglichkeiten vorgenommen. Folgende Strukturierungsgesichtspunkte lassen sich unterscheiden:

1. **Strukturierung durch Kategorisierung:** Die ausgewählten volitiven Regulationserfordernisse werden bestimmten, voneinander abgrenzbaren Kategorien zugeordnet, ohne daß die zwischen den Kategorien bestehenden funktionalen Verknüpfungen herausgestellt werden. Solche Kategorien sind z.B. allgemeine, situations- und konzeptbezogene Regulationserfordernisse.
2. **Strukturierung durch Hierarchisierung:** Zur Strukturierung der ausgewählten volitiven Regulationserfordernisse werden in diesem Fall übergeordnete Regulationserfordernisse gelegt (z.B. "Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten"), denen andere Regulationserfordernisse — im Sinne deren Konkretisierung — untergeordnet werden (z. B. "nicht voreilig sein, um im richtigen Moment den Punkt machen zu können").
3. **Strukturierung durch Gewichtung:** In diesem Fall werden die gewählten Regulationserfordernisse in eine Rangordnung mit abnehmender Wichtigkeit gebracht. Die vorfindbaren Rangordnungen sind sehr vielfältig. Sie reichen von der Rangfolge, in der den ausgewählten volitiven Regulationserfordernissen unterschiedliche Bedeutsamkeiten zugewiesen werden, bis hin zur Rangfolge, die aus mehreren Ebenen mehr oder weniger gleichrangiger Regulationserfordernisse besteht. Eine funktionale Beziehung zwischen den Regulationserfordernissen wird nicht herausgestellt.
4. **Strukturierung durch Sequentierung:** Die ausgewählten Regulationserfordernisse werden bezogen auf den Handlungsablauf strukturiert, indem sie dem Handlungsbeginn, dem Durchhalten oder der Beendigung einer Handlung zugeordnet werden. Am häufigsten wird diese zeitliche Strukturierung der Regulationserfordernisse bei der Spielsituation "längeres Grundlinienduell" vorgenommen.
5. **Strukturierung durch funktionale Verknüpfung:** Bei dieser Strukturierungsform werden die ausgewählten Regulationserfordernisse in Beziehung zueinander gesetzt und zwar in der Weise, daß einzelne Regulationserfordernisse die Voraussetzung und Bedingung für andere darstellen. Dabei handelt es sich um funktionale Verknüpfungen, die im Sinne von Bedingungs-Folge-Ketten auf die einseitige Abhängigkeit zwischen verschiedenen Regulationserfordernissen

verweisen.

Literatur

- Allmer, H., Allmer, M., Mickler, W. & Tiemann, M. (1991). *Volitive Regulationserfordernisse bei unterschiedlichen sportartspezifischen Aufgabenstellungen*. Unveröffentlichter Forschungsbericht. Köln: Deutsche Sporthochschule.
- Mathesius, R., Schuck, H. & Zeidler, I. (1989). *Der Wille in der sportlichen Tätigkeit*. Fortschrittsbericht, Körperkultur und Sport. Leipzig: Zentrum für Wissenschaftsinformation.
- Nitsch, J.R. (1984). *Volition - an old concept reevaluated*. Vortrag, gehalten am Olympic Scientific Congress in Eugene, USA.

VOLITIVE REGULATION UND ANSÄTZE IHRES TRAININGS

RENA TE MATHESIUS, DEUTSCHLAND

Problemstellung

* Die Willensproblematik nahm in der deutschen Philosophie und Psychologie bis in die 40er Jahre dieses Jahrhunderts eine besondere Stellung ein. Die theoretischen und methodologischen Positionen waren jedoch sehr widersprüchlich. Der Willensbegriff wurde z.T. philosophisch überhöht, was seine praktische Anwendbarkeit stark einschränkte. Diese Unbestimmtheit des Willensbegriffs (vgl. Ach, 1910) und differenzierte psychologiehistorische Entwicklungen führten zu dem eigenartigen Phänomen, daß der "Wille" in der wissenschaftlichen Psychologie des Westens und des Ostens in den 50er bis 70er Jahren zu einem Tabuthema wurde. Fruchtbare experimentelle Ansätze und darauf aufbauende Theoriepositionen gerieten in Vergessenheit. Erinnert sei vor allem an die Arbeiten von Ach (1910), Lewin (1926; vgl. auch Kuhl, 1983) und Mierke (1955).

r Auf Grund neuer wissenschaftlicher Fragestellungen und praktischer Anforderungen wird dem Thema "Wille" im letzten Jahrzehnt wieder verstärkt Interesse entgegengebracht. Von Bedeutung ist das Kolloquium "Wille und Handlung" (Heckhausen, Gollwitzer & Weinert, 1987). Nitsch bringt 1984 die Thematik in die Sportpsychologie ein. Weitere Anstöße finden sich in der sowjetischen und tschechoslowakischen Sportpsychologie sowie in der der ehemaligen DDR (Ejdmann, 1986; Rychtecky, 1984; Mathesius, Schuck & Zeidler, 1989).

Charakteristisch für die Mehrzahl der neueren Vorstellungen ist eine Eingrenzung der Willensproblematik auf ihren regulativen Aspekt (volitive Regulation), der Versuch der Einordnung in Handlungs- bzw. Tätigkeitskonzepte und die Einbeziehung psychophysiologischer Erkenntnisse (insbesondere die der Aktivierungsforschung). Die kognitiven Motivationstheorien finden Berücksichtigung, aber es wird auch deutlich gemacht, daß sie für die Erklärung volitiver Regulation allein nicht ausreichen. Aufmerksamkeit bzw. Konzentration werden als wesentliche Aspekte volitiver Regulation angesehen.

Konzeptionelle Gedanken zur volitiven Regulation in sportlichen Handlungen

Anhand der folgenden Abbildung wird ein Rahmenkonzept für die volitive Regula-