



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Das Themenfeld ‚*Kognition, Emotion und Motivation als spezifische Aspekte im Sport*‘ als Modul des kompetenzorientierten Lehrplanes für das Unterrichtsfach *Sportkunde*“

Verfasserin

Verena Bruckner

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, 2014

Matrikelnummer:

0803198

Studienkennzahl lt Studienblatt:

A 190 482 299

Studeinrichtung lt Studienblatt:

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport
UF Psychologie und Philosophie

Betreuer:

Ao. Univ.-Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner

Zusammenfassung

In der österreichischen Bildungslandschaft gibt es eine Reihe an Veränderungen, wovon auch das Fach „Sportkunde“ betroffen ist. Diese umfassen eine umfangreiche Reformation der Lehrpläne im Hinblick auf Kompetenzorientierung und Semestrierung. Damit soll zu einer Verbesserung der Unterrichtsqualität beigetragen werden. Die konkret formulierten Kompetenzen erfassen die Lehr- bzw. Lernziele des Unterrichts. Darüber hinaus ermöglichen eingeführte Bildungsstandards, welche Lernfortschritte und Wissensstände zu unterschiedlichen Zeitpunkten vorgeben, die Überprüfbarkeit der angeeigneten Kompetenzen. Dadurch ist eine systematische Kontrolle des Lernerfolgs von Schüler(inne)n möglich. Die Reformation soll einerseits mehr Verbindlichkeit bezüglich der Umsetzung von Lehr- und Lernzielen schaffen und andererseits soll der bisherige Fokus auf Faktenwissen durch das Entwickeln von Kompetenzen ersetzt werden, wodurch die Qualität des Unterrichts erheblich gesteigert werden kann.

Während diese Neuerungen in den Lehrplänen der Unterrichtsfächer häufig weit fortgeschritten sind und auch bereits umgesetzt wurden, ist die Konzeption des neuen Lehrplans und die Formulierung von klar definierten Kompetenzen im Fach „Sportkunde“ noch ausständig. Die vorliegende Arbeit setzt sich mit der Ausarbeitung zentraler sportpsychologischer Themen auseinander, welche einen Teilbereich des Unterrichtsfaches „Sportkunde“ darstellen.

Durch die vorliegende Ausarbeitung des Themenfeldes „Kognition, Emotion und Motivation als spezifische Aspekte im Sport“ sollen Schüler/innen auf deren zentralen Anteile in der sportwissenschaftlichen Disziplin aufmerksam gemacht werden. Sie sollen ein Verständnis für diese Bereiche und deren Bedeutung für sportliche Bewegungshandlungen entwickeln und zur Reproduktion, zum Transfer, sowie zur Beurteilung und Bewertung der theoretischen Konzepte von Kognition, Emotion und Motivation des Faches Sportkunde, befähigt werden. Gabler, Nitsch & Singer (2000, S. 12) betonen die Bedeutung der psychologischen Aspekte im Sport. Sie weisen darauf hin, dass sportliche Bewegung immer aus einem bestimmten Grund ausgeführt wird. Einerseits beeinflussen persönliche Erfahrungen, Strategien und Entscheidungen, sowie die subjektive Einschätzung des individuellen Zustandes die Bewegung, andererseits wirkt diese auch wieder auf die Befindlichkeit zurück. Auch Baumann (2009, S. 63) schreibt, dass sowohl kognitive als auch emotionale und motivationale Faktoren jede sportliche Handlung beeinflussen.

Dieser Teilbereich des Lehrinhaltes des Unterrichtsfaches „Sportkunde“ wurde mittels hermeneutischer Recherchearbeit verfasst. Hermeneutik ist die Kunst der Interpretation und der Auslegung von Texten, mit deren Hilfe die Bedeutung menschlichen Handelns zum Verständnis gebracht werden soll (Bräutigam, 2006, S. 220). Anschließend wurden einerseits Lehrmaterialien, welche beim Vermitteln der ausgearbeiteten Inhalte zur Unterstützung der Lehrkräfte dienen sollen, erstellt. Andererseits wurden Lernunterlagen für die Schüler/innen angefertigt. Die Zusammenfassungen sollen den Lernenden einen Überblick über den Lehrstoff verschaffen und sie somit beim Verstehen und Erlernen der Themen unterstützen. Mit Hilfe der angefertigten Arbeitsblätter können die Lernenden ihr Wissen anwenden und prüfen, inwiefern die erzielten Kompetenzen bereits entwickelt wurden. Durch diese praktischen Ausarbeitungen soll die Umstellung auf einen neuen, standardisierten Lehrplan erleichtert werden.

Schlüsselwörter: Bildungsstandards, kompetenzorientierter Unterricht, Unterrichtsfach „Sportkunde“, Kognition, Emotion, Motivation

Abstract

The Austrian educational system underlies a number of modifications, which also affect the subject „Sportkunde“. These comprise some major changes of the curriculum, in order to improve the quality of the education. The now concrete formulated competences serve the purpose of recording the aims of the lessons. Moreover, the introduction of educational standards (“Bildungsstandards”), which define the required knowledge at a certain time, enables a systematic monitoring of the students’ learning progress. The reformation should on the one hand lead to more reliability concerning the realization of teaching and learning aims, on the other hand, it should substitute the hitherto dominating focus on mere factual knowledge for the development of competences, which enhances the quality of the education considerably.

While this reformation of the curricula has already been converted within a great number of subjects, the formation of a new curriculum as well as the formulation of concrete competences have not taken place within the subject “Sportkunde” yet. Thus, in this paper the central topics of sports psychology that are part of this subject, are being elaborated.

With the help of the elaborations given in this paper students should be equipped with knowledge about the theory of cognition, emotion and motivation as essential parts of sport science and their effects on physical activity. They should develop an understanding of these topics as well as their influences and be enabled to reproduce, apply and judge the theoretical concepts of cognition, emotion and motivation, taught in the context of the subject “Sportkunde”. Gabler, Nitsch & Singer (2000, S. 12) stress the importance of psychological aspects in sports. They indicate that physical activity always happens due to certain reasons. On the one hand, they are influenced by experiences, strategies and decisions, as well as subjective estimation of the individual movements. On the other hand, they again all react upon the mental state. Baumann (2009, S. 63) writes too that cognitive as well as emotional and motivational factors influence every physical activity.

The theory in this paper was elaborated with the help of hermeneutical research. Hermeneutics means to interpret texts, in order to ensure their understanding (Bräutigam, 2006, S. 220). Furthermore, teaching materials were produced, which are meant to support teachers in the classroom. Moreover, handouts were created to supply the students with an overview of the topics and give them an opportunity to apply their new gained knowledge. The summaries should help them understand and study the content. All this elaborated material for the practical usage in the classroom is meant to support the adjustment to the new curriculum.

Key words: educational standards, skill-based-learning, „Sportkunde“, kognition, emotion, motivation

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Personen bedanken, die mich während meiner gesamten Studienzeit tatkräftig unterstützt haben. In erster Linie gilt dieser Dank meinen Eltern, die mir diesen Lebensweg ermöglicht haben und mich in jeder Lebenslage beistehen und mich unterstützen. Sie haben mich nie unter Druck gesetzt und bestärken mich in jeglichen Vorhaben. Sie haben mich zu einem selbstbewussten, zielstrebigem und kritisch denkenden Menschen erzogen, wofür ich mich bedanken möchte.

Außerdem möchte ich mich bei meiner Schwester Lisa dafür bedanken, dass ich mich immer auf sie verlassen kann und sie in schwierigen Situationen stets für mich da ist und mich bedingungslos unterstützt. Danke Lisa!

Mein Dank gilt auch meiner Oma Maria und meinem Opa Alois, die immer versuchen mich zu unterstützen und mir mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Meinem Diplomarbeitsbetreuer A.o. Univ. Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner möchte ich ebenfalls Dank aussprechen, der es mir ermöglicht hat, die Diplomarbeit im Bereich der Sportpsychologie in Verbindung mit Fachdidaktik zu schreiben, was genau meinem Interessensgebiet entspricht. Außerdem empfand ich die Betreuung als sehr angenehm und kollegial, was mir sehr positiv in Erinnerung bleiben wird.

Ein großer Dank gilt all meinen Freunden, die meine Studienzeit in Wien unvergesslich gemacht haben. Danke für all die schönen Momente und die tolle Zeit, die ich für immer als einen außerordentlich schönen Abschnitt meines Lebens in Erinnerung behalten werde!

Zuletzt möchte ich mich noch bei meinem Freund Sebastian bedanken, der mir immer zur Seite steht und mich tatkräftig unterstützt. Auch während stressiger Lern- bzw. Diplomarbeitsschreibphasen versuchte er stets, mir andere Lasten von den Schultern zu nehmen und mich aufzubauen.

Verena Bruckner

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
1.1 Hinführung zur Problemstellung.....	1
1.2 Methode der Bearbeitung	1
1.3 Gliederung der Arbeit.....	3
2 Bildungsstandards und kompetenzorientierter Unterricht	6
2.1 Bildungsstandards	6
2.2 Kompetenzorientiertes Lehren und Lernen.....	6
2.3 Kompetenzorientierter Unterricht	7
2.4 Problemstellung: Unterrichtsfach Sportkunde.....	8
3 Sportpsychologie	11
3.1 Geschichte der Sportpsychologie	11
3.2 Inhalte der Sportpsychologie	12
3.3 Grundverständnis der Sportpsychologie	14
4 Kognition.....	17
4.1 Definition	18
4.2 Wahrnehmung	18
4.3 Aufmerksamkeit	24
4.4 Gedächtnis.....	25
4.5 Denken und Intelligenz	27
4.6 Kognition im Sport.....	27
4.7 Psychologische Wettkampftaktik	36
4.8 Verfahren zur Leistungsoptimierung	40
5 Emotion	71
5.1 Definition	72
5.2 Funktionen von Emotionen	73
5.3 Klassifikation von Emotionen	73
5.4 Auswirkungen von Emotionen	74

5.5 Emotionstheorien	74
5.6 Emotion im Sport	88
6 Motivation	112
6.1 Definition	113
6.2 Klassifikation von Motivation	117
6.3 Klassische Ansätze	118
6.4 Von der Motivation zur Handlung	120
6.5 Messbarkeit von Motivation	124
6.6 Motivation im Sport	125
7 Karriere im Leistungssport.....	158
7.1 Karriereentwicklung	158
7.2 Karriereübergänge	162
7.3 Karrierebeendigung	163
8 Sportgruppen und Mannschaften	170
8.1 Strukturmerkmale einer Mannschaft	171
8.2 Soziale Prozesse in Sportgruppen.....	175
8.3 Führungsverhalten in sportlichen Prozessen	178
9 Psychosomatische Aspekte des Sports	184
9.1 Kurzfristige Effekte auf die psychische Gesundheit.....	185
9.2 Langfristige Effekte auf die psychische Gesundheit	185
10 Zusammenfassung	191
Literaturverzeichnis	193
Abbildungsverzeichnis	196
Tabellenverzeichnis	198

1 Einleitung

1.1 Hinführung zur Problemstellung

In den letzten Jahren wurde, vor allem aufgrund messbarer Misserfolge bei internationalen Schulleistungsvergleichen wie der PISA-Studie, der TIMS-Studie oder der COMPED-Studie, das bisherige österreichische Bildungssystem kritisch hinterfragt und in weiterer Folge reformiert. Der bisherige Fokus auf Faktenwissen rückte immer mehr in den Hintergrund und die Wichtigkeit verfügbares Wissen auswählen, bewerten und vor allem anwenden zu können, steht im Mittelpunkt. Um nun im österreichischen Schulsystem mehr Verbindlichkeit einzuführen und den Erwerb grundlegender Fähigkeiten von Schüler(inne)n zu gewährleisten, wurden Bildungsstandards eingeführt. Diese sind von den Lehrplänen abgeleitet und werden durch Kompetenzen ausgedrückt, was eine Überprüfbarkeit ermöglicht. Sie sind darauf ausgelegt, die Jugendlichen zu befähigen, ihr Wissen nicht kurzfristig abzurufen, sondern situativ ein- und umzusetzen und daher Nachhaltigkeit sicherzustellen.

Auch das Unterrichtsfach „Sportkunde“ ist von den Neuerungen betroffen. Daher müssen gewisse Kompetenzen formuliert werden, um den Wissenserwerb und in weiterer Folge die Fähigkeit, dieses Wissen auch anwenden zu können, sicherzustellen.

1.2 Methode der Bearbeitung

Die Arbeit wird mit Hilfe hermeneutischer Recherchearbeit verfasst. Den Inhalt der Hermeneutik stellt der Vorgang des Verstehens dar. Das Wort entstammt dem Griechischen, wobei das Verb „hermeneúein“ die Bedeutung von aussagen, auslegen und übersetzten einnimmt. Diese ursprüngliche Bedeutung des Auslegens und Übersetzens von Texten ist jedoch nicht mehr gänzlich gültig. Hermeneutik stellt vielmehr den Versuch an, einen Sachverhalt zum Verständnis zu bringen und dieses Verstehen soll vermittelt werden. (Danner, 1998, S. 31)

Hermeneutik ist ein handwerkliches Können und Wissen, das gewissen Regeln unterworfen ist (Danner, 1998, S. 61). Bräutigam definiert Hermeneutik als die Kunst der Interpretation und der Auslegung von Texten, mit deren Hilfe die Bedeutung menschlichen Handelns zum Verständnis gebracht werden soll. (Bräutigam, 2006, S. 220)

Um die gedanklichen Vorgänge anschaulich zu machen, verweist Bräutigam auf den hermeneutischen Zirkel, welcher auf zwei Dimensionen Einfluss nimmt. In der ersten wird der Zusammenhang von Vorverständnis und Textverständnis erläutert. Beim Lesen eines Textes ist immer schon ein gewisses Vorverständnis vorhanden, welches Einfluss auf die Interpretation und das Verständnis des Textes hat. Die neu gewonnenen Erkenntnisse werden wiederum gespeichert und beim Bearbeiten desselben oder eines anderen Textes berücksichtigt. Das Hintergrundwissen wird demnach mit jedem Lesen erweitert, womit auch das Vorverständnis „immer weiter in Richtung eines erweiterten und vertieften Textverstehens“ verändert wird. (Bräutigam, 2006, S. 220)

Dies lässt sich anhand eines Kreisverkehrs darstellen:

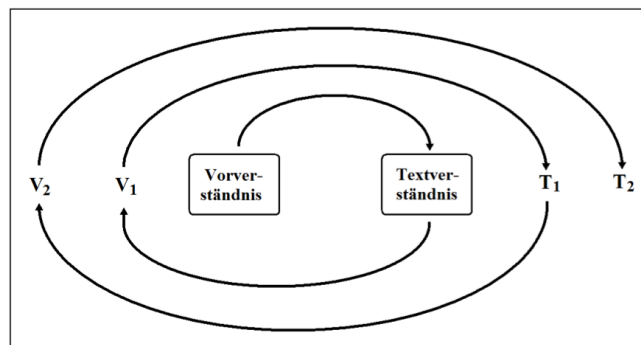


Abb. 1: Hermeneutischer Zirkel: Beziehung zwischen Vorverständnis und Textverständnis (nach Danner, 2006, S. 62)

Die zweite Dimension befasst sich mit dem Tatbestand, da sich „Einzelelemente eines Textes nur aus dem gesamten Text erschließen lassen sowie umgekehrt das Ganze eines Textes nur auf der Grundlage der einzelnen Elemente zu verstehen ist.“ (Bräutigam, 2006, S. 220)

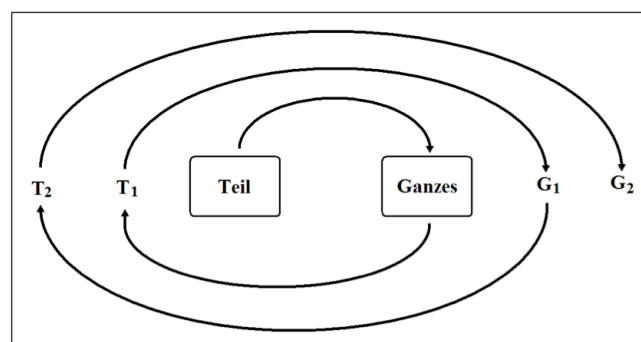


Abb. 2: Hermeneutischer Zirkel: Beziehung zwischen Teil und Ganzem (nach Danner, 2006, S. 65)

Diese Dimension beschreibt die Wechselwirkung von Verstehen einzelner Worte und dem Verstehen des Inhaltes eines gesamten Textes. Um einen Text ganzheitlich zu erfassen ist es Voraussetzung die sich darin befindenden Einzelelemente zu verste-

hen, sowie auch das Verständnis des gesamten Textes vom Verständnis der einzelnen Begriffe abhängig ist. (Bräutigam, 2006, S. 220)

Zusammenfassend ist festzuhalten: „Hermeneutisches Verstehen hat weder einen eindeutigen Anfang noch einen endgültigen Abschluss. Das Verstehen als das Ziel hermeneutischer Bemühungen ist dem Charakter nach ein spiralförmig aufsteigender Prozess.“ (Bräutigam, 2006, S. 221)

Die Literaturrecherche zur Verfassung dieser Arbeit wird sowohl im Bibliothekskatalog der Universität Wien, als auch in anderen Datenbanken, wie SPOLIT, SPOFOR, SPO-MEDIA und ALEPH durchgeführt. Auch diverse Fachzeitschriften und Sammelbände werden genutzt, ebenso wie Literatur aus dem englischsprachigen Raum, um eine vollständige Erfassung der Thematik zu gewährleisten. Außerdem werden, abgesehen von Standardwerken, hauptsächlich Quellen aus den letzten 15 Jahren verwendet, um einen möglichst aktuellen Stand der Wissenschaft sicherzustellen.

Um im ersten Kapitel die Lehrplanumstellung aufgrund eingeführter Bildungsstandards und kompetenzorientiertem Unterricht zu erläutern, werden einige Artikel und Quellen des Bundesinstituts für Bildungsforschung, Innovation & Entwicklung des österreichischen Schulwesens, sowie des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur herangezogen. Des Weiteren wird mit Literatur aus dem Bereich der Erziehungs- und Bildungswissenschaft hermeneutisch gearbeitet.

Im Hauptteil werden Literaturquellen vor allem aus der Psychologie und der Sportpsychologie verwendet, um die Themenfelder „Kognition“, „Emotion“ und „Motivation“ und deren Zusammenhang mit sportlicher Bewegung zu erklären. Außerdem werden Unterrichtsmaterialien erstellt, welche sowohl als Unterstützung von Lehrpersonen im Unterricht dienen sollen, als auch von Schüler/innen herangezogen werden können um die Themen zu erlernen und die Kompetenzen zu entwickeln.

1.3 Gliederung der Arbeit

Jedes Kapitel des Hauptteils besteht aus einem theoretischen Teil sowie Ausarbeitungen von Lehr- bzw. Lernmaterialien, welche zur Unterstützung der Vermittlung der Inhalte angefertigt werden. In meinem theoretischen Teil werde ich jeweils zuerst einen allgemeinen Einblick in die Psychologie geben und im Zuge dessen die Themen „Kognition“, „Emotion“, sowie „Motivation“ näher erläutern. In weiterer Folge werde ich mich mit der Sportpsychologie befassen und daher die genannten Themengebiete in diesem Zusammenhang eingrenzen.

Kapitel 2 (Seite 6 bis 10)

Im Kapitel „**Bildungsstandards und kompetenzorientierter Unterricht**“ werden die Begriffe der Kompetenz und der Bildungsstandards erläutert, um die Hintergründe für diese Arbeit zu erklären. Hierzu werde ich darauf eingehen, wieso diese Reformierung der Lehrpläne stattfindet und welche Auswirkungen sie mit sich bringt.

Kapitel 3 (Seite 11 bis 16)

Im Kapitel „**Sportpsychologie**“ wird ein Überblick über die Geschichte der Sportpsychologie sowie deren Inhalte gegeben. Außerdem soll eine Orientierungshilfe über die Position der Sportpsychologie neben der Sportpraxis, der Sportwissenschaft, sowie der allgemeinen Psychologie selbst geschaffen werden, um ein Grundverständnis dieser Disziplin zu ermöglichen.

Kapitel 4 (Seite 17 bis 70)

Auf der Grundlage des Lehrplanentwurfes bzw. des Themenfeldes „Kognition, Emotion und Motivation als spezifische Aspekte im Sport“, werden im Kapitel „**Kognition**“ jegliche kognitive Prozesse, die Einfluss auf eine sportliche Bewegung haben können, dargestellt. Dabei handelt es sich um alle Vorgänge des Planens, des Entscheidens bzw. Problemlösens, sowie der Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung. Diese Prozesse sind in fast allen sportlichen Bewegungshandlungen zu beobachten und ihr Verständnis ist essentiell, um sportliche Handlungen ganzheitlich erfassen, erklären, sowie vorhersagen und beeinflussen zu können.

Kapitel 5 (Seite 71 bis 111)

Im Kapitel „**Emotion**“ werden emotionale Prozesse des menschlichen Körpers beschrieben, um ihren Einfluss in sportlichen Betätigungen zu verstehen. Ein Verständnis über ihre Entstehung und Auswirkungen ermöglicht ein bewusstes kontrollieren, leiten und eingreifen bis zu einem gewissen Grad. Vor allem ist im Sport jedoch die Möglichkeit emotionale Reaktionen erklären zu können von großer Bedeutung, um angemessen auf sie reagieren, sie einschätzen oder behindernde Emotionen auch vermeiden zu können.

Kapitel 6 (Seite 112 bis 157)

Das Kapitel „**Motivation**“ beschäftigt sich sowohl mit inter- als auch intraindividuellen Unterschieden und deren Auswirkungen auf das Verhalten, um die Beweggründe zu sportlicher Betätigung erfassen zu können. Auch Ziele von Handlungen und Gründe ihrer Aufrechterhaltung, sowie die begleitenden und leitenden psychischen Prozesse

werden behandelt. Im Zusammenhang mit Sport sind vor allem die Motive zur Sportbetätigung von Interesse, auf welche in diesem Kapitel näher eingegangen wird.

Kapitel 7 (Seite 158 bis 169)

Auf der Grundlage des Lehrplanentwurfes werden im Kapitel „**Karriere im Leistungssport**“ unterschiedliche Faktoren einer Karriere im Leistungssport behandelt. Einerseits setzt sich das Kapitel mit der Karriereentwicklung, andererseits mit Gründen für die Aufrechterhaltung und Beendigung, auseinander.

Kapitel 8 (Seite 170 bis 183)

In dem Kapitel „**Sportgruppen und Mannschaften**“ werden die Merkmale einer Mannschaft bzw. von Sportgruppen besprochen. Um das Führungsverhalten in sportlichen Prozessen beschreiben zu können, welches explizit als Lehrstoff im derzeitigen Lehrplanentwurf angeführt wird, werden zum Verständnis zuerst die Strukturmerkmale einer Mannschaft sowie die sozialen Prozesse innerhalb von Sportgruppen, ausgearbeitet.

Kapitel 9 (Seite 184 bis 190)

Im Kapitel „**Psychosomatische Aspekte des Sports**“ werden auf die Inhalte des Lehrplanentwurfes aufbauend, die psychosomatischen Aspekte des Sports ausgearbeitet. Es können durch sportliche Betätigung sowohl kurzfristige, als auch langfristige Effekte auf die psychische Gesundheit nachgewiesen werden, welche in diesem Kapitel besprochen werden.

2 Bildungsstandards und kompetenzorientierter Unterricht

2.1 Bildungsstandards

Die Bildungsstandards sollen mehr Verbindlichkeit bezüglich der Umsetzung von Lehr- und Lernzielen, sowie deren Bildungsziele, schaffen. Das Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur ist davon überzeugt, dass mit Hilfe der Bildungsstandards die Qualität des Unterrichts erheblich gesteigert werden könne, da in den einzelnen Schulen überprüft werden kann, ob die Kernaufgabe der Vermittlung wichtiger Kompetenzen angemessen stattfindet. Die Bildungsstandards geben konkret vor, wozu Schüler/innen nach der 4. sowie nach der 8. Schulstufe in der Lage sein sollen. Es ist genau definiert, welche Kompetenzen die Schüler/innen erworben haben sollen und durch die regelmäßige Überprüfung des Wissensstandes und mit Hilfe der Bildungsstandards, kann die Qualität des Unterrichts positiv beeinflusst werden. (vgl. BMUKK, 2013a und Laimer, 2011)

2.2 Kompetenzorientiertes Lehren und Lernen

Im Zentrum des kompetenzorientierten Unterrichts stehen die Schüler/innen. Ihr individueller Wissensstand soll von den Lehrpersonen erkannt werden und in weiterer Folge sollen die Unterrichtsmethoden in Abhängigkeit von den Bildungs- und Erziehungszielen nicht nur angeleitetes, sondern auch selbstständiges Lernen ermöglichen und fördern. Dadurch sollen sich die Schüler/innen nicht nur Fachwissen aneignen, sondern auch übergeordnete Kompetenzen entwickeln. (BMUKK, 2013b, S. 54)

Die Kompetenzmodelle gehen auf die Definition von Weinert (2001, S. 27) zurück, welcher Kompetenzen als „die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“, bezeichnet.

Kompetenzen sind Ergebnisse von Lernprozessen und werden im Zusammenhang mit der Umwelt erworben. Sie entwickeln sich jedoch unabhängig vom Kontext, wodurch sie in weiterer Folge in unterschiedlichen Situationen und bei unterschiedlichen Aufgabenstellungen zur Anwendung kommen. Kompetenzen bestehen aus kognitiven Fä-

higkeiten, Wissen, dem Vermögen der Selbstregulation, sowie sozial-kommunikativen und motivationalen Elementen. (BIFIE, 2012)

Das Bildungsministerium für Unterricht, Kunst und Kultur betont den „Paradigmenwechsel von der Input- zur Outcome-Orientierung“ (BMUKK, 2013b, S. 9). Der Fokus des Lehrplans verschiebt sich nun von expliziten Lehrinhalten im Unterricht auf die definierten Kompetenzen in den Bildungsstandards. Diese Standards sind folgendermaßen definiert:

Bildungsstandards konkretisieren Ziele für die pädagogische Arbeit, die an den Lernergebnissen der Schülerinnen und Schüler gemessen werden. Damit wird der aktive Beitrag der Lernenden zum Erreichen der Bildungsstandards hervorgehoben. Aktives, selbstorganisiertes Lernen rückt die Nutzung und Entwicklung von Kompetenzen ins Zentrum pädagogischen Handelns. (BMUKK, 2013b, S. 8)

Um den Begriff der Kompetenz konkret auf die Fähigkeiten von Schüler/innen umzulegen, ist folgende Ausführung der Jahrestagung für alle Beraterinnen und Berater im Schulsport in NRW hilfreich:

Ein/e Schüler/in ist in einem Fach kompetent, wenn er/sie (Mayk & Ermert, 2010):

- über Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Lösen von Problemen verfügt
- auf vorhandenes Wissen zurückgreift bzw. sich das notwendige Wissen beschafft
- zentrale fachliche Zusammenhänge versteht
- angemessene Handlungsentscheidungen trifft
- Lerngelegenheiten nutzt
- motiviert ist, ihre bzw. seine Kompetenzen auch in Zusammenarbeit mit anderen einzusetzen

2.3 Kompetenzorientierter Unterricht

Um den Erwerb der formulierten Kompetenzen sicherzustellen, ist eine Lernerfolgsüberprüfung notwendig. Die Unterrichtsziele sind jedoch nicht alle gleich gut erfassbar. So sind zum Beispiel komplexe und themenübergreifende präskriptive Kompetenzen, die auf eine Nachhaltigkeit für das Leben auszielen, schwieriger festzustellen. (Schott & Ghanbari, 2012, S. 149)

Die Leistungsanforderungen und die Lernaktivitäten der Schüler/innen stehen im direkten Zusammenhang. Die Lehrperson vermittelt einen Inhalt, welcher danach innerhalb eines (Handlungs-)Rahmens durch Aufgabenstellungen erworben, geübt und überprüft werden kann. Dabei sind jedoch jene Aufgaben, die sich auf das Lernen und das Üben beziehen und solche, die eine Leistung im Sinne eines Tests überprüfen, zu unterscheiden, da sie verschiedene Zwecke erfüllen. (Paechter, Stock, Schmölzer-Eibinger, Slepcevic-Zach & Weirer, 2012, S. 278)

Aufgaben sollten laut Paechter et al. (2012, S. 278):

- Das zur Verfügung stehende Wissen nutzen
- In einen Handlungszusammenhang gebracht werden bzw. an die Lebenswirklichkeit anknüpfen
- Einen geeigneten Anforderungsgrad aufweisen (weder unter- noch überfordern)
- Zum Bearbeiten motivieren

Um nun auch im Unterrichtsfach Sportkunde einen neuen Lehrplan mit Einbezug der Bildungsstandards und auf Grundlage eines kompetenzorientierten Unterrichts zu erstellen, müssen zunächst die Inhalte des Faches erläutert werden.

2.4 Problemstellung: Unterrichtsfach Sportkunde

2.4.1 Themenfelder im Unterrichtsfach Sportkunde

Der gesamte Lehrinhalt des Unterrichtsfaches Sportkunde wird nach der derzeitigen Diskussion in 25 unterschiedliche Themenfelder gegliedert werden. Diese decken den gesamten Lehrstoff des bisher verwendeten Lehrplanes ab und reichen von physiologischen Themen über psychologische, bis hin zu sozialen Aspekten, sowie Kunst und Kultur, Geschichte oder Politik:

1. Gegenstandsbereiche von Sport und Sportwissenschaft
2. Symbolik, Identität und Ideengeschichte
3. Historische Perspektiven zu Bewegung und Sport
4. Bewegung und sportliche Techniken
5. Entwicklung und motorisches Lernen
6. Testen und Diagnostizieren im Sport
7. Normen und Werte und Ethik als Dimensionen des Sports
8. Körperliche Aktivität im Lebensentwurf
9. Wagnis und Risiko im Sport
10. Der Sport als ausdifferenziertes System

11. Diversity und Sport
12. Natur, Ökologie, Umwelt und Sport
13. Bewegung und körperliche Leistungsfähigkeit
14. Parameter körperlich-sportlicher Leistung
15. Optimieren sportlicher Leistungsfähigkeit
- 16. Kognition, Emotion und Motivation als spezifische Aspekte im Sport**
17. Darstellung des Sports in der Öffentlichkeit
18. Sport, Kunst und Kultur
19. Taktische Fertigkeiten und sportliche Taktiken
20. Sport und Wirtschaft
21. Enhancement und Doping
22. Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport
23. Trends im Sport
24. Sport und Politik (Sportpolitik)
25. Technik und Sport

Im Bereich der Psychologie befindet sich unter anderem das Themenfeld „Kognition, Emotion und Motivation als spezifische Aspekte im Sport“, welches sich mit den Zusammenhängen zwischen Sport und den erwähnten psychischen Vorgängen beschäftigt und worauf der Fokus dieser Diplomarbeit liegt. Der Vorentwurf des Lehrplans mit seinen Inhalten wurde für die vorliegenden Ausarbeitungen zugezogen und berücksichtigt.

2.4.2 Themenfeld „Kognition, Emotion und Motivation als spezifische Aspekte im Sport“

In dieser Arbeit liegt der Fokus auf dem Themenfeld 16, welches laut Vorentwurf des neuen Lehrplans in der 11. Schulstufe unterrichtet wird. Die Bildungs- und Lehraufgabe umfasst den Erwerb folgender Kompetenzen:

- (Bio-)psychologische Grundlagen (z. B. Kognition, Emotion, Motivation, Kommunikation, Beziehung, Gruppe) erklären und deren Bedeutung den Handlungsfeldern des Sports zuordnen können
- Anforderungsprofile von Sportarten auf der Grundlage der Dimensionen Kognition, Emotion, Motivation, Kommunikation und Beziehung erstellen und interpretieren können
- Psychologische Verfahren zur Optimierung von sportlichen Handlungen erklären und Anwendungsfeldern zuordnen können

Der Lehrstoff beinhaltet:

- Psychologische Methoden zur Leistungsoptimierung (z.B. Wettkampftaktik)
- Kognitions-, Emotions- und Motivationsforschung im Sport (Visualisierung; Attributionstraining; Atementspannung, usw.)
- Führungsverhalten in sportlichen Prozessen
- Karriereentwicklung, Karriereübergänge und Karrierebeendigung
- Psychosomatische Aspekte des Sports

Es ist wichtig, dass Schüler/innen den Einfluss von psychischen Prozessen auf sportliche Bewegungen kennen, um eine Bewegung verstehen und erklären zu können. Jede Handlung und jede Bewegung wird von psychischen Vorgängen beeinflusst. Jede Person hat in ihrem Leben bereits Erfahrungen mit Phänomenen wie Angst oder Freude gemacht und viele haben die Auswirkungen dieser Gefühle auf Bewegungen erlebt, wie ein Zurückweichen durch Erschrecken oder ein schneller werdender Schritt aufgrund von Vorfreude auf das Ziel. Durch diese Beispiele soll darauf aufmerksam gemacht werden, wie groß der Einfluss unserer Gefühlswelt auf unseren Körper und auch die körperliche Leistung ist. Besonders im Sport spielt dies eine bedeutende Rolle, da die Wirkung dieser psychischen und psychosozialen Prozesse auf die sportliche Leistung erheblich sein kann.

Gabler, Nitsch und Singer (2000, S. 11) führen dazu aus: „Sportliche Aktivität ist weit mehr als nur [eine] biomechanischen Gesetzen unterworfenen, zentralnervös gesteuerte Muskeltätigkeit, deren Leistung durch Herz-Kreislauffunktionen und Stoffwechselvorgänge limitiert ist. Sportliche Aktivität ist wesentlich psychisch reguliert und – über ihre Wirkungen – Psychisches regulierend.“

Daher ist es für Schüler/innen des Unterrichtsfaches Sportkunde notwendig, diese Einflüsse und Wechselwirkungen verstehen und interpretieren zu können. Sie sollen eine sportliche Bewegung neben den physiologischen Gegebenheiten und Vorgängen auch im Zusammenhang mit den psychologischen und psychosozialen Aspekten verstehen und erklären können und dadurch in der Lage sein, die ganzheitliche Bewegung zu erfassen. Dazu ist es notwendig, im Unterrichtsfach Sportkunde die wichtigsten Aspekte der Sportpsychologie abzudecken.

3 Sportpsychologie

Im folgenden Kapitel wird ein Überblick über die Geschichte der Sportpsychologie sowie deren Inhalte gegeben. Außerdem soll eine Orientierungshilfe über die Position der Sportpsychologie neben der Sportpraxis, der Sportwissenschaft und der allgemeinen Psychologie selbst geschaffen werden, um ein Grundverständnis dieser Disziplin zu ermöglichen.

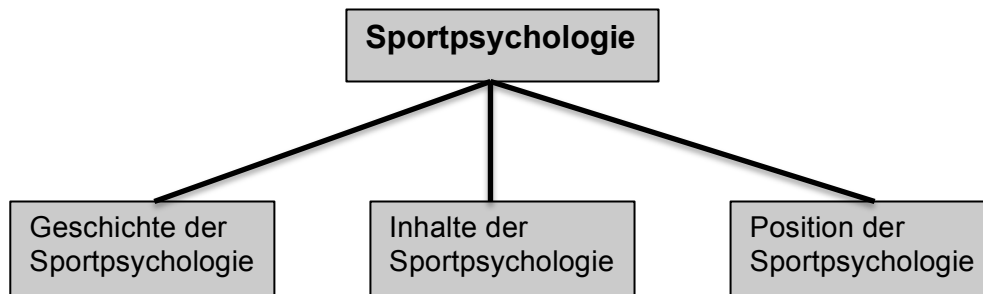


Abb. 3: Überblick: Kapitel Sportpsychologie

3.1 Geschichte der Sportpsychologie

Der Begriff Sportpsychologie wurde erstmals von Pierre de Coubertin verwendet. Der aus Paris stammende Pädagoge und Sportfunktionär war der Initiator der ersten olympischen Spiele der Neuzeit und bezeichnete den neuen Forschungsbereich als „psychologie du sport“. Den Aufschwung erlebte die Sportpsychologie jedoch erst in den 20er Jahren, wo man mit einer systematischen Forschung, sowie der Lehre und Anwendung, begann. Wichtige Pioniere waren Robert Werner Schulte und Hans Sippel in Deutschland, Coleman R. Griffith in den USA, P. A. Rudik und A. Z. Puni in der ehemaligen UdSSR und Mitsuo Matsui in Japan. In erster Linie waren die Eignungsauslese und Leistungsfeststellung die relevanten Forschungsbereiche in der Sportpsychologie, später auch die förderlichen Auswirkungen von Sport auf die Persönlichkeitsentwicklung und die Leistungsfähigkeit, vor allem in der Schule. (vgl. Nitsch et al., 2000, S. 15; Janssen, 1995, S. 11)

Willis et al. (2007, S. 110) beschäftigten sich mit der Situation bzw. der Entwicklung der Sportpsychologie in Österreich. Sie geben an, dass es seit den 90er Jahren ständige Weiterentwicklungen gab. Im Jahr 2005 entstand schließlich das österreichische Bundesnetzwerk für Sportpsychologie (ÖBS), welches vor allem „für die sportpsychologische Betreuung von Athleten, Trainern und Eltern, die Initiierung und Vernetzung der regionalen sportpsychologischen Initiativen und die Qualitätssicherung der sportpsy-

chologischen Arbeit von Sportpsychologen und Mentaltrainern im Österreichischen Leistungssport“ (Willis et al., 2007, S. 110), verantwortlich ist.

3.2 Inhalte der Sportpsychologie

Thomas (1995, S. 2) schreibt, dass Sport lange Zeit in erster Linie als ungezwungene körperliche Betätigung angesehen wurde, in welcher es nichts zu denken oder zu problematisieren, geschweige denn vom Gesichtspunkt der Psychologie wissenschaftlich zu untersuchen gibt. Daher wurde erst sehr spät Platz in der Psychologie für das Handlungs- und Erlebnisfeld Sport geschaffen. Entgegen dieser veralteten Sichtweise, bietet die Sportpsychologie jedoch eine Menge an Aspekten, welche näherer Betrachtung und genauerer Untersuchungen würdig sind. Im Sport ist der Mensch oft dazu bereit, außergewöhnliche Leistungen zu erbringen und mit Intensitäten zu arbeiten, die selten in anderen Lebensbereichen zum Vorschein kommen. Häufig investieren Sportler/innen jegliche körperliche und geistige Kräfte in körperliche Aktivitäten, nur um bestimmte Ziele zu erreichen. Redewendungen wie „Er lebt für den Sport“ haben offensichtlich eine tiefere Bedeutung als auszudrücken, dass eine Person viel Sport betreibt, betrachtet man den Einfluss, den Sport auf die Einstellung, Denkweise und das gesamte Leben von Sportler(inne)n haben kann. (Thomas, 1995, S. 2-3)

Sportliche Bewegung wird immer aus einem bestimmten Grund ausgeführt. Einerseits beeinflussen persönliche Erfahrungen, Strategien und Entscheidungen, sowie die subjektive Einschätzung des individuellen Zustandes die Bewegung, andererseits wirkt diese auch wieder auf die Befindlichkeit zurück. Es besteht also eine Wechselwirkung. Durch Sport findet außerdem eine Stärkung der Selbstkontrolle und der Selbstverantwortung statt, indem die psychischen Vorgänge bewusst gemacht werden, Gefühle reflektiert und gegebenenfalls beeinflusst oder geändert werden. Im Sport wird auch oft versucht, das Verhalten anderer zu verstehen, um soziale Vor- bzw. Fehltritte und überflüssige soziale Konflikte zu vermeiden. Auch im Training geschieht das Hineinversetzen in eine andere Person, um den/die Trainierende/n besser individuell fördern zu können. (Nitsch et al., 2000, S. 12)

Thomas (1995, S. 9-10) führt aus, dass Sportpsychologie die Ursachen und Wirkungen psychischer Vorgänge und Erscheinungen vor, während und nach einer Bewegung bzw. sportlichen Betätigung untersucht. Bereits vor der tatsächlichen Tätigkeit finden viele psychische und psychophysische Prozesse statt, die für einen Außenstehenden kaum bis gar nicht erfassbar sind und welche oft nicht einmal der Sport treibenden

Person selbst bewusst sind, da sie meist zur Bewegungsausführung gehörend erlebt werden. Thomas (1995, S. 9-10) beschreibt den Vorgang wie folgt:

- Zuerst tritt ein gewisser Wunsch, ein Bedürfnis oder Streben auf, was als notwendige Antriebsmotivation einer tatsächlichen Handlung vorausgeht. Auch diese ist jedoch wieder von übergeordneten Motiven, Zielen usw. abhängig.
- Nach diesem ersten Prozess bildet die Person Hypothesen über Erwartungen, deren Realisierbarkeitschancen, Hindernisse oder mögliche Schwierigkeiten. Diese stellen die Grundlage für eine Bewegung oder Handlung dar.
- Danach findet eine Orientierung über den individuellen Befindlichkeitszustand sowie über relevante Umweltfaktoren statt, die notwendig ist, um eine Handlung auszuführen. Neben dieser sensorischen Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung, in der die Person abwägt ob die Bedingungen geeignet und die Voraussetzungen gegeben sind, sind auch kognitive Leistungen wie Strukturierungs- und Organisationsleistungen nötig.
- Dann müssen die für den Bewegungsablauf von Bedeutung erscheinenden Ereignisse vorausgesagt werden. Im engeren Sinn handelt es sich dabei um Ziel-, Verlaufs-, Bewegungs- und Resultatantizipation, um für die notwendigen Verbindungen der Rezeptoren zum Zentralnervensystem zu sorgen.
- Oft wird vor Beginn von Bewegungen die Zielbewegung bis ins Detail vor Augen geführt und durchgespielt und auch eine emotionale Vorbereitung findet statt. Diese ist von Hoffnung auf Gelingen bis hin zur Furcht vor Versagen stark abgestuft.

All diese Prozesse finden statt, noch bevor irgendeine Art von Bewegung oder Handlung ausgeführt wird. Während der tatsächlichen Ausführung treten unterschiedliche andere psychische Prozesse auf, die von der individuellen Person, der Umwelt oder auch der Tätigkeit abhängen. Für eine außenstehende Person ist die Bewegung nach der vollendeten Ausführung beendet, während für den/die Sportler/in selbst nun die nachwirkenden Prozesse auftreten, wie eine kognitive Reflexion über den Verlauf oder das Abwiegen der gesetzten Ziele und der tatsächlichen Leistungsergebnisse. In weiterer Folge werden wieder vorbereitende Überlegungen angestellt, wo nun die gewonnenen Erfahrungen aus der gerade ausgeführten Bewegung miteinbezogen werden, um eine Verbesserung zu erzielen. (Thomas, 1995, S. 9-10)

3.3 Grundverständnis der Sportpsychologie

Nitsch et al. (2000, S. 25) beschäftigten sich mit der systematischen Perspektive der Sportpsychologie. Dazu wurde folgender triadischer Bezug von der Sportpsychologie zur Psychologie, Sportwissenschaft und der Sportpraxis hergestellt:

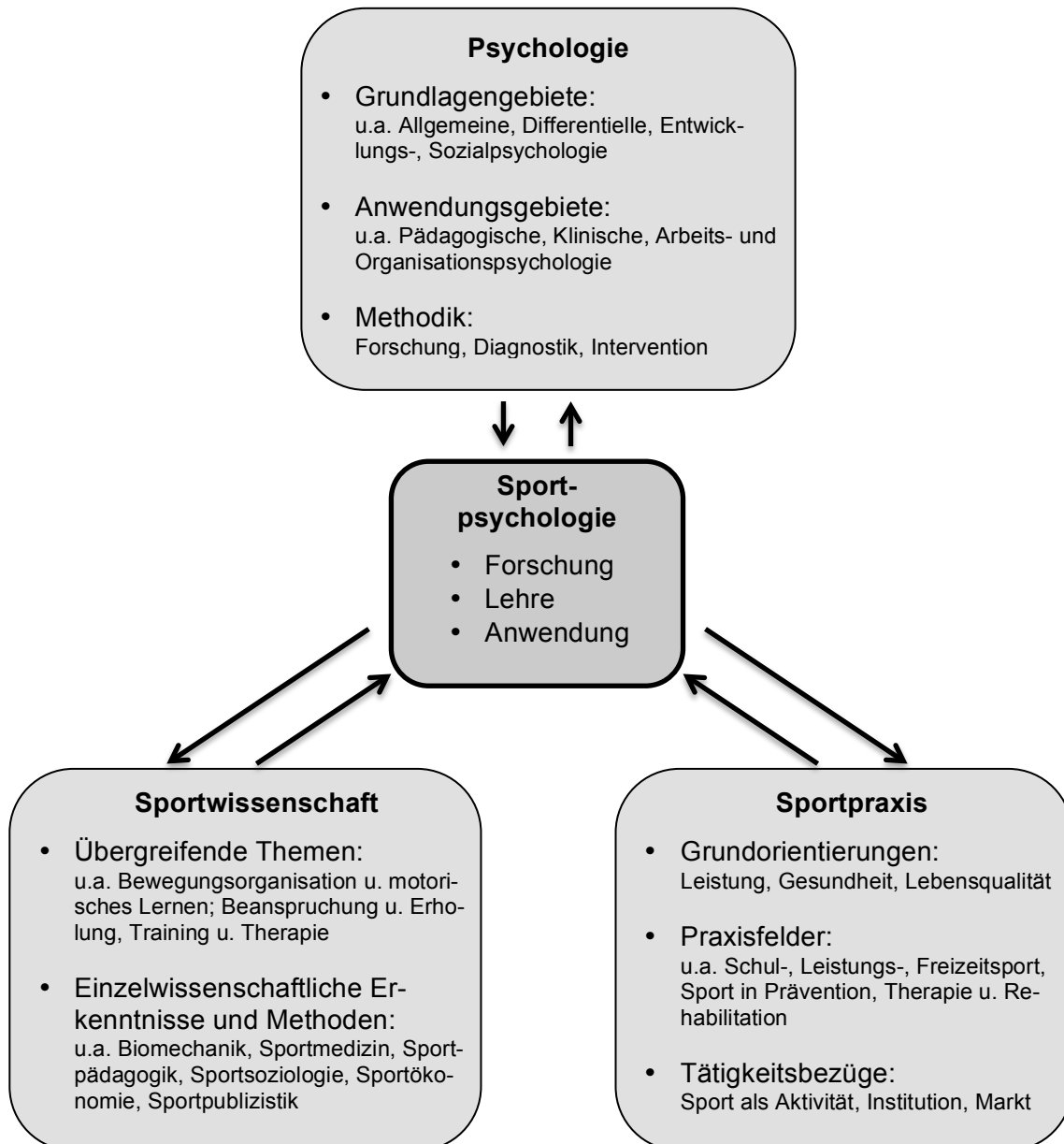


Abb. 4: Grundbezüge der Sportpsychologie (Nitsch et al., 2000, S. 25)

Diesem Modell zufolge ist nun die Sportpsychologie nicht nur ein Teilbereich einer dieser Disziplinen, sondern es besteht ein enger Bezug zu jedem der Gebiete. Auch wie sich die Sportpsychologie in Zukunft verändert und entwickelt ist stark von allen drei Disziplinen abhängig, nämlich wie sehr die Verbindungen zu den Bereichen berücksichtigt und ausgearbeitet werden. Da Verbindungen zu den erwähnten Gebieten bestehen, kommt es teilweise zu Überschneidungen, weshalb die Sportpsychologie ei-

gentlich nicht als autonome Wissenschaftsdisziplin gilt. Sie behandelt nicht ausschließlich die betreffenden Bereiche, sondern ist vielmehr eine Querschnittswissenschaft mit dem Schwerpunkt auf psychische Aspekte menschlichen Handelns im Sport. Damit sind einerseits psychische Prozesse und Zustände, die entweder durch das Erleben (mittels Selbstbeobachtung erfassbar) oder durch das Verhalten (mittels Fremdbeobachtung erfassbar) zugänglich gemacht werden, und andererseits die Gesetzmäßigkeiten, durch welche wir unser Handeln organisieren und die wiederum von unserem Handeln beeinflusst werden. (Nitsch et al., 2000, S. 26)

Für die Forschung des Zusammenhangs von sportbezogenem Handeln und psychischen Prozessen sowie Zuständen, erstellten Nitsch et al. (2000, S. 26) folgende grundlegende Leitfragen:

1. Wozu (Motivation) werden welche Informationen wie aufgenommen (Wahrnehmung), gespeichert (Gedächtnis), weiterverarbeitet (Denken), in ihrer persönlichen Bedeutung bewertet (Emotion) und in Handlungsvorsätze umgesetzt (Volition)?
2. Was von diesem Geschehen erleben wir in welcher Form und Deutlichkeit (Bewusstsein)?
3. Welche Ansichten und Stellungnahmen entwickeln wir schließlich auf welche Weise über uns, unsere inneren Zustände und Prozesse, sowie über unser äußeres Verhalten (Selbstreflexion)?

Der Fokus dieser Arbeit liegt auf der ersten Fragenebene, wo die Bedeutung von Kognition, Emotion und Motivation im Handlungsfeld Sport sowie die Wirkung von sportlichen Bewegungen behandelt werden.

Baumann (2009, S. 63) weist darauf hin, dass sowohl kognitive, als auch emotionale und motivationale Faktoren jede sportliche Handlung beeinflussen. Sie sind jedoch nicht klar voneinander abtrennbar, sondern es liegt eine wechselseitige Wirkung vor und sie bedingen einander. Zum Beispiel weist eine Sport treibende Person die motiviert ist mehr Konzentration auf und kann dadurch bessere Ergebnisse bringen, wodurch sich positivere Emotionen entwickeln. Deshalb unterstreicht der Autor die Wichtigkeit von psychologischen Trainingsverfahren im Sport, wovon der Zusammenhang kognitiver, emotionaler und motivationaler Funktionen die Grundlage darstellt.

„In jede sportliche Handlung gehen emotionale, motivationale, intellektuelle und kognitive Faktoren mit ein. Sie sind aufeinander bezogen, wirken aufeinander ein und bedingen einander.“ (Baumann, 2009, S. 63)

Motivation befasst sich mit den Beweggründen menschlichen Verhaltens und inkludiert sowohl emotionale, als auch kognitive Vorgänge. Eine motivierte Person weist eine bessere Konzentration auf, wodurch eine höhere Wahrscheinlichkeit auf Erfolg besteht. Außerdem wird die Handlung als positiver erlebt, im Gegensatz zu einer lustlosen oder niedergeschlagenen Person. (vgl. Kämpfe, 2009, S. 34; Baumann, 2009, S. 63)

Motivation und Emotion sind sehr eng miteinander verbunden, da Menschen zum Beispiel motiviert sind unterschiedlichste Dinge zu tun, um negative Emotionen zu vermeiden bzw. positive Anreize zu erreichen. Da sie aus Situationen lernen, können emotionale Zustände vorausgesagt werden und Handlungen aufgrund von erwarteten Emotionen gesetzt werden. Emotionen bilden also das primäre Motivationssystem des Menschen. (vgl. Bourne und Ekstrand, 2005, S. 292; Izard, 1994, S. 19)

Emotionales Erleben gilt als Voraussetzung für sportliches Handeln, denn Motivation resultiert aus den „mit Gefühlsprozessen verbundenen Anreizwerten der vorweggenommenen Folgen der Handlung, z. B. die Freude am Erfolg. Nicht die Kausalattribution ‚Ich habe mich nicht konzentriert, deshalb habe ich verloren‘, sondern der dadurch ausgelöste Ärger motiviert zu neuen Zielsetzungen und Anstrengungen“ (Gabler, 2002, S. 174). Auch Thomas (1995, S. 285) erwähnt den Einfluss von Emotionen auf die Regulation von Handlungen, indem sie bestimmte Aktivitätsmuster hervorrufen. Außerdem würden laut Bourne und Ekstrand (2005, S. 292) kognitive Vorgänge ohne emotionaler Prozesse, ihre Orientierung verlieren. Es würde sich ein Gefühl der Gleichgültigkeit einstellen, wodurch keine Handlung mehr zustande käme. Auch umgekehrt gibt es einen kognitiven Aspekt im Bereich der Emotionen. Gefühle treten immer in einem gewissen Kontext auf, welcher kognitiv interpretiert werden muss (Bourne & Ekstrand, 2005, S. 292). Zum Beispiel kann die Entscheidung eines Schiedsrichters gegen das eigene Team intensivere Emotionen hervorrufen, wenn bereits ein Eindruck der Benachteiligung der eigenen Mannschaft besteht. Hat der Schiedsrichter jedoch seine bisherigen Entscheidungen zugunsten des Teams getroffen, werden die Gefühle auf seine Entscheidung bezogen etwas milder ausfallen.

Emotionales Erleben, Motivation und kognitive Prozesse sind also nicht so einfach voneinander abzutrennen, wie man möglicherweise annehmen könnte. Obwohl diese Bereiche oft einen fließenden Übergang aufweisen bzw. in starkem Zusammenhang stehen, werden sie in der vorliegenden Arbeit voneinander getrennt bearbeitet und erläutert.

4 Kognition

Auf der Grundlage des Lehrplanentwurfes bzw. des Themenfeldes „Kognition, Emotion und Motivation als spezifische Aspekte im Sport“, werden im folgenden Kapitel jegliche kognitive Prozesse, die Einfluss auf eine sportliche Bewegung haben können, dargestellt. Dabei handelt es sich um alle Vorgänge des Planens, des Entscheidens bzw. Problemlösens, sowie der Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung. Diese Prozesse sind in fast allen sportlichen Bewegungshandlungen zu beobachten und ihr Verständnis ist essentiell, um sportliche Handlungen ganzheitlich erfassen, erklären, sowie vorhersagen und beeinflussen zu können.

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu erwerbenden Kompetenzen:

- (Bio-)psychologische Grundlagen der Kognition erklären und deren Bedeutung den Handlungsfeldern des Sports zuordnen können
- Anforderungsprofile von Sportarten auf der Grundlage der Dimension Kognition erstellen und interpretieren können
- Psychologische Verfahren zur Optimierung von sportlichen Handlungen erklären und Anwendungsfeldern zuordnen können

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu lehrenden Inhalte:

- Psychologische Methoden zur Leistungsoptimierung
- Psychologische Wettkampftaktik
- Kognitionsforschung im Sport (Visualisierung; Attributionstraining; Atementspannung, usw.)

Vor dem Hintergrund dieser Inhalte und den zu erwerbenden Kompetenzen, wurden folgende relevante Inhalte und Theorien ausgewählt und im Zuge dieser Arbeit ausgearbeitet:

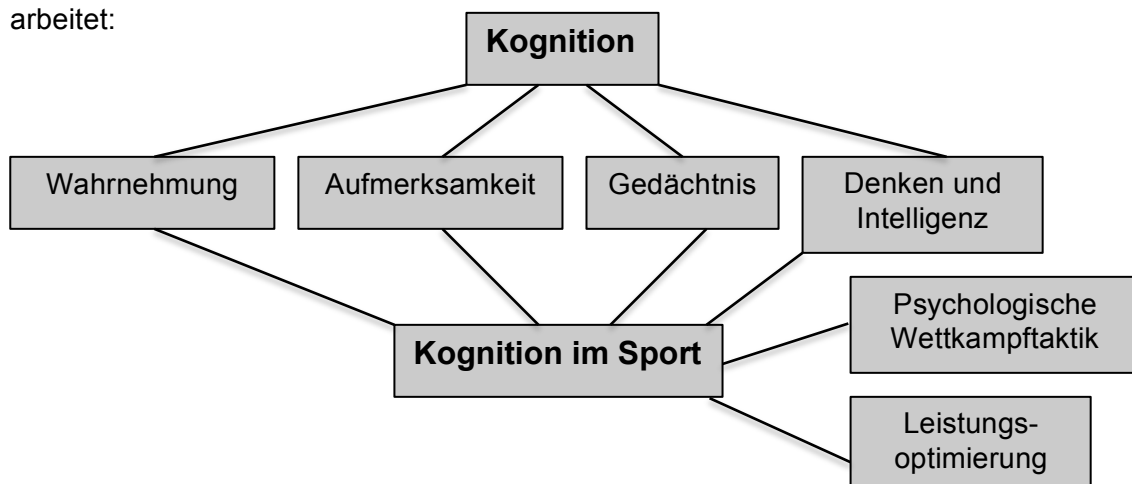


Abb. 5: Überblick: Kapitel Kognition

4.1 Definition

Der Begriff „Kognition“ stammt aus dem Lateinischen, wobei das Wort „cognito, -nis“ die Bedeutung von Kenntnis, Erkenntnis oder Begriff einnimmt. (Trimmel, 2003, S. 76)

Heute werden unter dem Begriff „Kognitionen“ alle Prozesse der Informationswahrnehmung, -aufnahme, -verarbeitung und -speicherung, alle Vorgänge des Planens und Entwerfens von Aktionen, sowie alle Prozesse, die mit Entscheidungen oder dem Problemlösen zusammenhängen, verstanden. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 29-30)

Laut Gabler (2000, S. 165) finden sich im Themengebiet der Kognition folgende Inhalte ein:

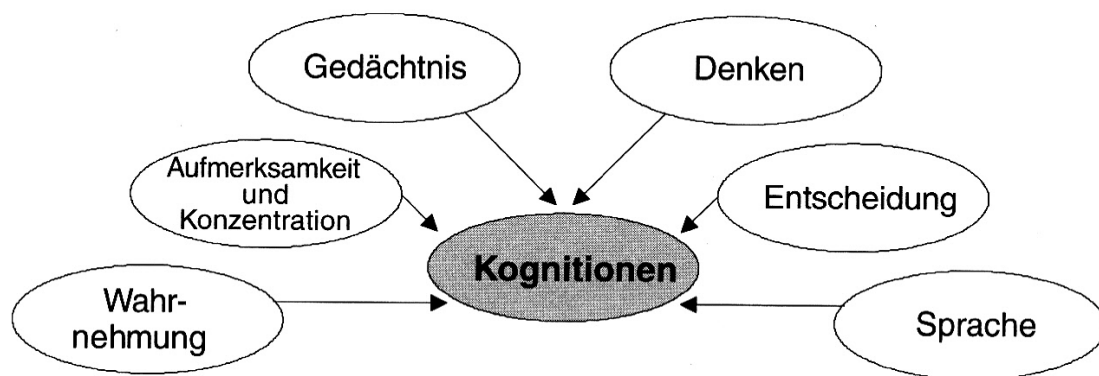


Abb. 6: Komponenten der Kognitionen (Gabler, 2000, S. 165)

Die Teilkomponenten der Kognition könnten in drei Hauptkategorien eingeteilt werden:

- Informationsaufnahme (Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration)
- Informationsverarbeitung (Denken, Problemlösen, Entscheiden)
- Informationsspeicherung (Gedächtnis, mentale Repräsentationen)

Obwohl in der Realität diese kognitiven Aspekte nicht gänzlich voneinander abgetrennt werden können, werden sie hier gesondert vorgestellt.

4.2 Wahrnehmung

Der kognitive Prozess beginnt mit der Wahrnehmung über die Wahrnehmungsorgane (propriozeptive Rezeptoren). Diese steht in Abhängigkeit zur Aufmerksamkeit. Die Gedächtnisinhalte sind wiederum von der Wahrnehmung und davon abhängig, wie aufmerksam die Informationen weiterverarbeitet werden. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 31)

Da in einer Situation immer unzählige Signale wahrgenommen und verarbeitet werden könnten, müssen die bedeutendsten ausgefiltert werden, um eine Überforderung zu vermeiden. Daher kann man Wahrnehmung als einen *selektiven Prozess* bezeichnen. (Gabler, 2000, S. 169)

„Selektieren heißt, bestimmte Informationen in einer Menge von Informationen zu entdecken, sie aufzusuchen, zu unterscheiden sowie genauer zu identifizieren und wiederzuerkennen.“ (Schubert, 1981, S. 144, zit. n. Gabler, 2000, S. 169)

Die Fähigkeit zwischen all den zur Verfügung stehenden Reizen zu selektieren, wird durch Erfahrung erlernt. Dadurch können Signale in gewissen Situationen angemessen wahrgenommen werden. Diese Selektion weist jedoch darauf hin, dass es sich bei der Wahrnehmung um einen *aktiven Vorgang* handelt. (Gabler, 2000, S. 170)

4.2.1 Perspektiven der Wahrnehmung

Innerhalb der Wahrnehmung sind drei Perspektiven zu unterscheiden (Gabler, 2000, S. 170):

1. physikalische Perspektive
2. physiologische Perspektive
3. psychologische Perspektive

4.2.1.1 Physikalische Perspektive der Wahrnehmung

Die Wahrnehmung ist auf physikalische Eigenschaften der Wahrnehmungsobjekte bezogen, die mit naturwissenschaftlichen Verfahren bestimmt wurden. So werden zum Beispiel die Beschaffenheit des Wassers oder die Lichtstärke einer Lampe dementsprechend wahrgenommen, weil das Wissen über ihre physikalischen Eigenschaften vorherrscht. Manche physikalischen Ereignisse sind jedoch nicht von menschlichen Sinnesorganen erfassbar, wie zum Beispiel schädliche kosmische Strahlungen. Es gibt auch Untersuchungen die belegen, dass die wahrgenommene und die physikalische Welt nicht immer übereinstimmen. (Gabler, 2000, S. 170)

Dies ist im linken Bild der Abbildung 7 veranschaulicht, wo bei den Pfeilen die linke Linie länger zu sein scheint als die rechte, obwohl sie tatsächlich identisch sind. In der anderen Abbildung wirkt die rechte markierte Linie länger als die linke, obwohl sie jedoch tatsächlich gleich lang sind.

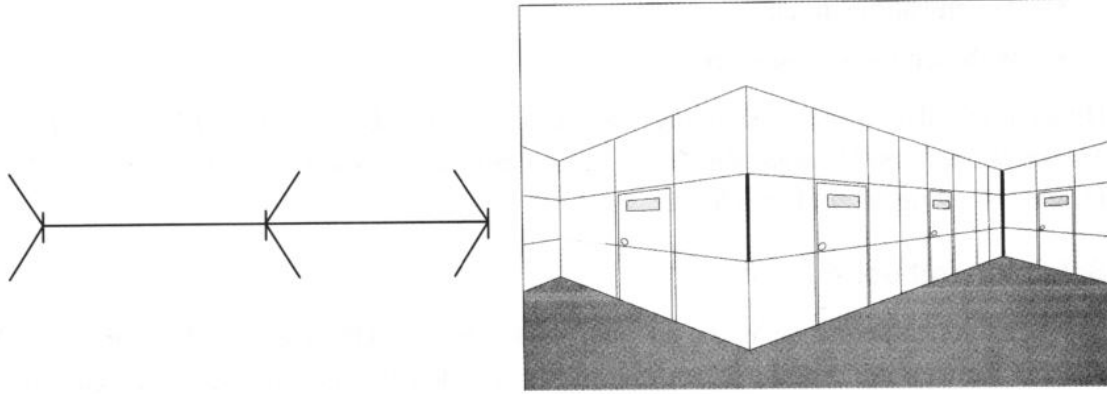


Abb. 7: Wahrnehmungstäuschungen (Trimmel, 2003, S. 89)

4.2.1.2 Physiologische Perspektive der Wahrnehmung

Der menschliche Körper ist mit Millionen von Sinnesrezeptoren ausgestattet. „Die physiologische Perspektive der Wahrnehmung bezieht sich auf die Aufnahme der Informationen durch das menschliche Sinnessystem und ihre Weiterleitung zum obersten Teil des Gehirns, der Hirnrinde.“ (Gabler, 2000, S. 171)

Es existieren verschiedene Gruppen von Rezeptorsystemen, die zu unterschiedlichen Informationen und Empfindungen führen (Gabler, 2000, S. 171):

- *Visuelles Rezeptorensystem*
Verarbeitung optischer Eindrücke
- *Akustisches Rezeptorensystem*
Verarbeitung akustischer Eindrücke
- *Olfaktorisches Rezeptorensystem*
Verarbeitung durch den Geruchssinn wahrgenommener Eindrücke
- *Taktils Rezeptorensystem*
Verarbeitung von Eindrücken, die durch Druck auf der Haut wahrgenommen wurden
- *Kinästhetisches Rezeptorensystem*
Verarbeitung von Informationen aus dem Körperinneren wie Muskeln, Sehnen, Gelenken oder Bändern
- *Vestibuläres Rezeptorensystem*
Verarbeitung von Empfindungen der Lage bzw. des Gleichgewichts

„Häufig werden die Rezeptorengruppen (z.B. im Auge), die stärker auf die Umwelt gerichtet sind, als *Exterozeptoren* bezeichnet und von den *Enterozeptoren* unterschieden,

die mehr auf die Aufnahme von Informationen aus dem eigenen Körper (z.B. in den Muskeln) gerichtet sind.“ (Gabler, 2000, S. 172)

4.2.1.3 Psychologische Perspektive der Wahrnehmung

Der psychologische Aspekt der Wahrnehmung beinhaltet die Verarbeitung von Informationen in der Hirnrinde, die dann zu bewussten Wahrnehmungserlebnissen umgewandelt werden. Äußere Reize treffen auf die Rezeptoren der Sinnesorgane und „werden anschließend in Form von Nervenenergien über afferente Nervenbahnen an die Hirnrinde zum zentralen Teil des sensorischen Nervensystems weitergeleitet, dann werden diese Empfindungen dort auf höheren Stufen der Informationsverarbeitung zu komplexen Wahrnehmungserlebnissen verarbeitet.“ (Gabler, 2000, S. 173)

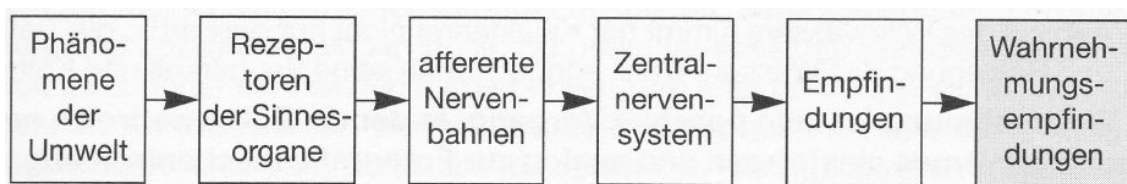


Abb. 8: Der Übergang von der physiologischen zur psychologischen Perspektive der Wahrnehmung (Gabler, 2000, S. 173)

Der Verarbeitungsprozess der Sinnesreize über Empfindungen zu Wahrnehmungserlebnissen erfolgt außerordentlich schnell und umfasst folgende Merkmale (Gabler, 2000, S. 174):

- Fehlende Informationen werden ergänzt.
- Es findet eine Selektion bzw. Reduktion überflüssiger Informationen statt, um eine Reizüberflutung zu vermeiden.
- Unterschiedliche Informationen werden nicht als isolierte Qualitäten erlebt, sondern in raum-zeitlichen Ganzheiten organisiert. (z.B. die Ganzheitlichkeit einer Melodie, die aus unterschiedlichen wahrgenommenen Tönen besteht)

Es findet also eine Aufnahme von Informationen über Sinnesorgane, deren Verarbeitung zu bewussten Wahrnehmungserlebnissen, sowie eine Selektion und Interpretation, statt.

4.2.2 Gestaltpsychologischer Ansatz

Auch in der Gestaltpsychologie stehen aktive Gedankenprozesse wie selektieren, ergänzen, weglassen oder zu Ganzheiten zusammensetzen, im Zentrum. Die zentrale These lautet „Die Wahrnehmungsgestalt ist mehr als die Summe der Wahrnehmungs-

elemente“, also „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“. (vgl. Gabler, 2000, S. 175-176; Trimmel, 2003, S. 94)

In der Gestaltpsychologie bedeutet Denken und Problemlösen etwas richtig zu „sehen“. Das Finden einer Problemlösung wird als „Einsicht“ bezeichnet und bedeutet, dass die unterschiedlichen Aspekte zusammen gesehen, ein Ganzes, eine so genannte *Gestalt* ergeben. Um ein Problem zu lösen, muss es aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden, bis sich alle Teile zusammenfügen und eine gänzliche Form ergeben. Ein wesentlicher Aspekt des gestaltpsychologischen Ansatzes, ist die Betonung auf das aktive Denken. (Bourne & Ekstrand, 2005, S. 214)

Als Beispiel ist eine Melodie zu betrachten, deren Töne sich in einer gewissen Relation zueinander befinden. Werden nun alle einzelnen Töne um eine Tonlage erhöht, verändern sich genau genommen alle Töne, jedoch wird die Melodie noch als dieselbe wahrgenommen. Die Gestaltpsychologie hat eine Reihe von Regeln aufgesetzt, mit denen die These unterstützt werden soll (Gabler, 2000, S. 176):

4.2.2.1 Figur-Grund Unterscheidung

Zunächst wird zwischen der Figur und dem Grund unterschieden, wobei das wichtigere Objekt als Figur bezeichnet wird, während der Rest im Hintergrund ist. Jedoch können diese auch konkurrieren, wie in Abbildung 9, wo entweder ein Kelch oder zwei Gesichter, niemals jedoch beide gleichzeitig, wahrgenommen werden können. (Gabler, 2000, S. 176)

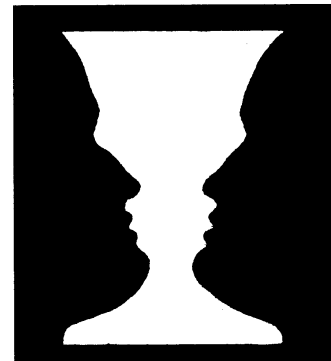


Abb. 9: Rubinscher Becher
(Gabler, 2000, S. 176)

4.2.2.2 Gesetz der Ähnlichkeit bzw. Gleichartigkeit

Menschen neigen dazu, Merkmale die als ähnlich wahrgenommen werden, zu gruppieren. So werden in Abbildung 10 die Buchstaben R und Z, aufgrund ihrer Gleichartigkeit, als vertikale Reihen gesehen. (Gabler, 2000, S. 176)

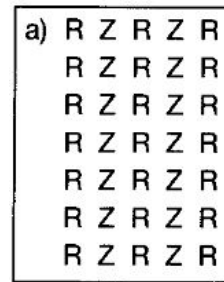


Abb. 10: Gesetz der Gleichartigkeit (Gabler, 2000, S. 177)

4.2.2.3 Gesetz der Nähe

Im Gegensatz zu dem Beispiel des Gesetzes der Ähnlichkeit bzw. Gleichartigkeit, werden hier die Buchstaben R und Z, aufgrund des Gesetzes der Nähe, als horizontale Reihen wahrgenommen. Sie erscheinen zusammengehörig. (Gabler, 2000, S. 177)

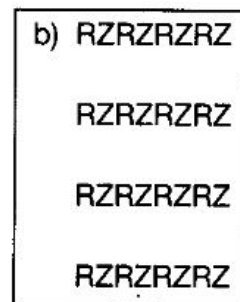


Abb. 11: Gesetz der Nähe (Gabler, 2000, S. 177)

4.2.2.4 Gesetz der Geschlossenheit

Unvollendete Gestalten werden auf der Basis des Erfahrungswissens ergänzt. Obwohl Teile des Radfahrers nicht vorhanden sind, wird er dennoch als jener wahrgenommen. (Gabler, 2000, S. 177)



Abb. 12: Gesetz der Geschlossenheit (Gabler, 2000, S. 177)

4.2.2.5 Gesetz der guten Gestalt

Das Gesetz der guten Gestalt besagt, dass das Ergebnis menschlicher Wahrnehmung möglichst einfache und deutliche Gestalten ergibt. Alle Reize werden zu möglichst prägnanten Figuren verbunden. In Abbildung 13 werden daher zwei Quadrate, anstatt eines Dreiecks und zwei unregelmäßigen geometrischen Figuren, wahrgenommen. (Gabler, 2000, S. 177)

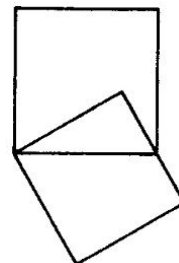


Abb. 13: Gesetz der guten Gestalt (Gabler, 2000, S. 177)

4.3 Aufmerksamkeit

4.3.1 Willkürliche und unwillkürliche Selektion

Aufmerksamkeit ist der Oberbegriff für gerichtete und eingegrenzte Wahrnehmung. Dies lässt sich mit der Darstellung eines Scheinwerfers verbildlichen. Wird dieser auf einen Punkt gerichtet, versammelt sich dort eine enorme Helligkeit, während rundherum alles in Dunkelheit gerät. Ist eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit gegeben, spricht man von der *Konzentration*. Dabei handelt es sich um eine gesteigerte Intensitätsform von Aufmerksamkeit. Alle Wahrnehmungsfunktionen richten sich hier auf einen ausgewählten Abschnitt, was zu einer intensiven Wahrnehmung und Auseinandersetzung führt. Bei der Aufmerksamkeit werden ausgewählte Reize verarbeitet, während die Konzentration mit einem Willensprozess verbunden ist. (Gabler, 2000, S. 180-181)

4.3.1.1 Willkürliche Konzentration

Einerseits ist es möglich durch aktive Anstrengung eine Bündelung der Wahrnehmungen zu erreichen und dadurch die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt zu lenken und zu fixieren. Dies ist sowohl im optischen Bereich möglich, als auch auf Aufgaben bezogen. So kann sich eine Person bewusst auf eine gewisse Aufgabe konzentrieren und alle anderen Dinge ausblenden. Der Nachteil ist hier, dass diese Anstrengung bereits selbst einen Teil der zu verfügbaren Verarbeitungskapazität, die nur begrenzt vorhanden ist, verbraucht. Dadurch kann keine optimale Aufmerksamkeit entstehen. (Gabler, 2000, S. 181)

Da ein aktiver Prozess vorliegt, handelt es sich hier um Konzentration, also um „das willentliche Bemühen, die Aufmerksamkeit auf aufgabenrelevante Reize zu fixieren, wenn die Gefahr besteht, daß [sic] aufgabenirrelevante Reize die Aufmerksamkeit auf sich ziehen“. (Beckmann, 1991, S. 77, zit. n. Gabler, 2000, S.181)

4.3.1.2 Unwillkürliche Aufmerksamkeit

Andererseits kann die Aufgabe selbst eine intensive Aufmerksamkeit hervorrufen. Die Reize sind hier so stark vorhanden, dass keine außenstehenden Reize die Möglichkeit haben, die Aufmerksamkeit abzulenken. Da hier keine Verarbeitungskapazität notwendig ist, kann die Aufmerksamkeit optimal auf das Objekt gerichtet werden, was die Voraussetzung für eine bestmögliche Leistung schafft. (Gabler, 2000, S. 181)

4.3.2 Informationsverarbeitung

In einer Situation wird eine Unmenge an verschiedenen Reizen wahrgenommen. All diese Reize werden an das verantwortliche Hirnareal weitergeleitet. Parallel wird überprüft, inwieweit kognitive Ressourcen zur Verfügung stehen. Ist eine kognitive Störgröße vorhanden, oder laufen in diesem Moment parallel andere Prozesse ab, welche ebenfalls kognitive Ressourcen in Anspruch nehmen, wird die Informationsverarbeitung beeinträchtigt. Ob es zu einer Informationsverarbeitung kommt, ist zunächst von den physikalischen Eigenschaften eines Reizes abhängig. Dies können zum Beispiel Schmerzreize, akustische Reize (z.B. Stimmen), oder auch optische Reize (z.B. Form und Farbe eines Straßenschildes) sein. Dadurch wird die Bedeutsamkeit des Reizes eingeschätzt. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 32)

Trimmel (2003, S. 153) verwies auf die Metapher des „Flaschenhalses“, um die eingeschränkte Informationsverarbeitung zu veranschaulichen. Abbildung 14 soll den Selektionsvorgang der verfügbaren Informationen darstellen, wodurch die Aufmerksamkeit am Ende nur auf ausgewählte Informationen gerichtet wird und diese in weiterer Folge verarbeitet werden.

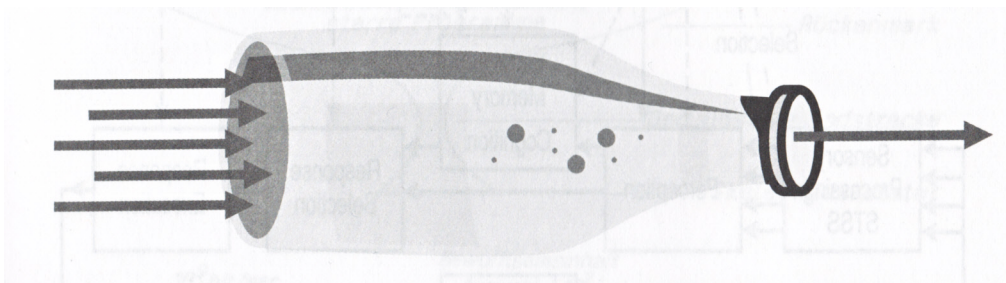


Abb. 14: Der "Flaschenhals" als Konzept der Selektivität der Aufmerksamkeit (Trimmel, 2003, S. 153)

4.4 Gedächtnis

„Die Fähigkeit, aufmerksam zu sein, insbesondere sich konzentrieren zu können, hängt eng mit anderen kognitiven Prozessen zusammen, so vor allem mit Aspekten des Gedächtnisses, der Vorstellung und der Antizipation.“ (Gabler, 2000, S. 187)

Gedächtnis ist die „Fähigkeit [...], Informationen aus früher verlaufenden Lernprozessen (Erfahrungen) aufzubewahren und auf spezifische Reize hin – in Form bewußter [sic] Vorstellungsabläufe, verbaler Äußerungen oder motorischer Aktionen – wiederzugeben.“ (Gabler, 2000, S. 187)

4.4.1 Drei-Speicher-Modell

Eine Voraussetzung für zielgerichtetes Handeln ist, dass gewisse Handlungspläne vorliegen. Diese müssen zumindest kurz im Gedächtnis behalten werden. Die Modellvorstellung des Gedächtnisses lässt sich daher in folgende Ebenen unterteilen (Gabler, 2000, S. 187):

- *Ultrakurzzeitspeicher*
Informationen können ca. über 0,2 bis 0,25 Sekunden im Gedächtnis behalten werden, bevor sie ausgewählt und zu einem geringen Teil in den Kurzzeitspeicher weitergeleitet werden. Die Kapazität des Ultrakurzzeitspeichers ist nicht begrenzt.
- *Kurzzeitspeicher*
Informationen werden weiter identifiziert und organisiert. Sie können bis ca. eine Minute gespeichert werden. Danach gehen sie entweder verloren oder gelangen in den Langzeitspeicher. Die Kapazität des Kurzzeitspeichers ist sehr gering.
- *Langzeitspeicher*
Informationen können im Langzeitspeicher länger, bis sogar lebenslang gespeichert werden. Die Kapazität ist hier wieder relativ unbegrenzt.

4.4.2 Gedächtnissysteme

Nicht alle Gedächtnisinhalte werden gleichermaßen verarbeitet und abgespeichert. Gewisse Inhalte, wie zum Beispiel motorische Fähigkeiten, werden ein ganzes Leben lang behalten, während andere Inhalte wieder verloren gehen können. Daher werden zwei Gedächtnissysteme unterschieden (Gabler, 2000, S. 188):

Das non-deklarative System

Dieses System entspricht dem „knowing how“. Hier befinden sich Dinge die implizit behalten werden. Dazu zählen Inhalte, die durch eine Stimulus-Response-Verbindung erlernt wurden, sowie Tendenzen und Gewohnheiten.

Das deklarative System

Hier steht das „knowing that“ im Zentrum. Bewusstes und willentlich gesteuertes Erinnern und Wiedererkennen ist hier angesiedelt. Dazu zählen zum Beispiel Faktenwissen oder das bewusste Erinnern an gewisse Objekte, Orte oder Zeitpunkte.

4.4.3 Vorstellungen

Kognitive Inhalte ohne direkte Wahrnehmungsprozesse, werden Vorstellungen genannt. Es sind zwei Vorstellungsarten zu unterscheiden (Gabler, 2000, S. 188):

- *Erinnerungsvorstellungen*

Sie gehen über das Gedächtnis direkt auf frühere Wahrnehmungen zurück.

- *Phantasievorstellungen*

Diese entstehen aus neuen Kombinationen von Gedächtnisinhalten.

4.4.4 Antizipation

Antizipation bedeutet das gedankliche Vorwegnehmen eines Gegenstandes oder einer Handlung. Das bedeutet, dass ein Gegenstand bzw. eine Handlung, vor der tatsächlichen Existenz, durch Vorstellung visuell produziert wird. (Gabler, 2000, S. 189)

4.5 Denken und Intelligenz

„Das Denken läßt [sic] sich allgemein als ein Prozeß [sic] des ‚inneren Handelns‘ kennzeichnen, bei dem Wahrnehmungsinhalte und Vorstellungsinhalte miteinander in Beziehung gebracht werden, wobei Begriffe und Worte, also Sprache, eine wichtige Funktion haben.“ (Gabler, 2000, S. 190)

Wahrgenommene Inhalte werden analysiert, bewertet und zu Vorstellungen verarbeitet. Informationen werden geordnet, Zusammenhänge werden hergestellt und notwendige Lücken werden gefüllt, um eine Interpretation zu ermöglichen. Außerdem werden aufgrund von Lücken neue Beobachtungen angeregt und Problemlösungen entwickelt. Diese Suche nach Problemlösungen wird als inneres Probehandeln bezeichnet. (Gabler, 2000, S. 191)

4.6 Kognition im Sport

In beinahe allen Teilbereichen des Sports spielt Kognition eine bedeutende Rolle. Zuerst findet eine Informationsaufnahme über verschiedene Sensoren statt, wo die Informationen aus unterschiedlichen Reizen herausgefiltert werden. Anschließend werden diese aus der Umwelt oder dem eigenen Körper stammenden Reize bewertet. Danach finden Entscheidungsprozesse oder Ursachenerklärungen, aus erfolgreichen oder missglückten Handlungen, statt. All diese Prozesse sind in fast allen sportlichen Bewegungshandlungen vorhanden. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 30)

4.6.1 Wahrnehmung im Sport

In sportlichen Handlungen spielen Wahrnehmungen stets eine wichtige Rolle. Zunächst werden die Anstrengung, sowie der Kraftverlust in den Muskeln, wahrgenommen, in gewissen Situationen kann auch Schmerz auftreten. Die Sport treibende Person fühlt, dass der Herzschlag schneller wird und die Atemfrequenz sich steigert. Auch eventuelle Zweifel oder Sorgen können nun wahrgenommen werden. All diese Prozesse werden „kodiert“ und hinsichtlich ihrer Bedrohlichkeit und Erfolgswahrscheinlichkeit subjektiv bewertet. Darauf folgt entweder ein Prozess des Problemlösens, oder es treten gewisse Emotionen, z.B. Angst, auf. Die Informationen können danach weiterverarbeitet und im Gedächtnis abgespeichert werden. Von dort können die Informationen jederzeit, für Problemlösungsprozesse, wieder in das Bewusstsein zurückgeholt werden. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 31)

Um ein Bewegungsgefühl zu empfinden, ist ein Zusammenwirken aller Rezeptorensysteme notwendig:

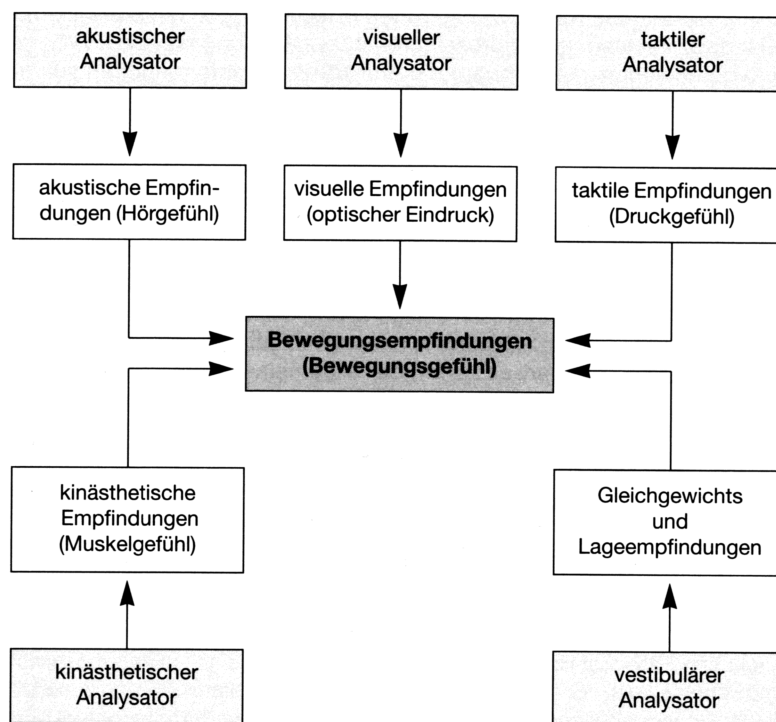


Abb. 15: Die unterschiedlichen Rezeptorensysteme führen zu spezifischen Informationen und Empfindungen. Die ganzheitliche Verarbeitung dieser Informationen führt zum Bewegungsgefühl. (Gabler, 2000, S. 171)

„Für den Sport sind die sogenannten *kinästhetischen Empfindungen* (Bewegungsempfindungen) von besonderer Bedeutung“ (Gabler, 2000, S. 172). Diese sind nicht lediglich einem Sinnesorgan zuzuordnen, sondern resultieren aus Informationen aus dem Körperinneren, zum Beispiel von Muskeln oder Sehnen. Auch das *vestibuläre* Rezep-

torensystem spielt im Sport eine wichtige Rolle, wo die Lagebfindlichkeit und das Gleichgewicht angesiedelt sind. Es ist notwendig für die Erfassung der Beschleunigung des eigenen Körpers und der eigenen Körperteile. Außerdem ist die *visuelle Wahrnehmung* wichtig, da in gewissen Sportarten wie zum Beispiel Rückschlagspielen, Ballspielen, oder Zielschusspielen, das Ballflugverhalten eingeschätzt werden muss. (Gabler, 2000, S. 172-173)

Laut Stoll (2010, S. 124) sind die akustischen, visuellen, kinästhetischen, vestibulären und taktilen Sinnesorgane, die wichtigsten im Sportspiel.

Komplexität der Wahrnehmungen im Sport

Wahrnehmungen können im Sport äußerst vielfältig auftreten, was besonders in Spielsituationen der Fall ist. Dies soll anhand folgenden Beispiels veranschaulicht werden, wo die visuelle Wahrnehmungssituation eines Torwartes in einem Fußballspiel dargestellt ist:

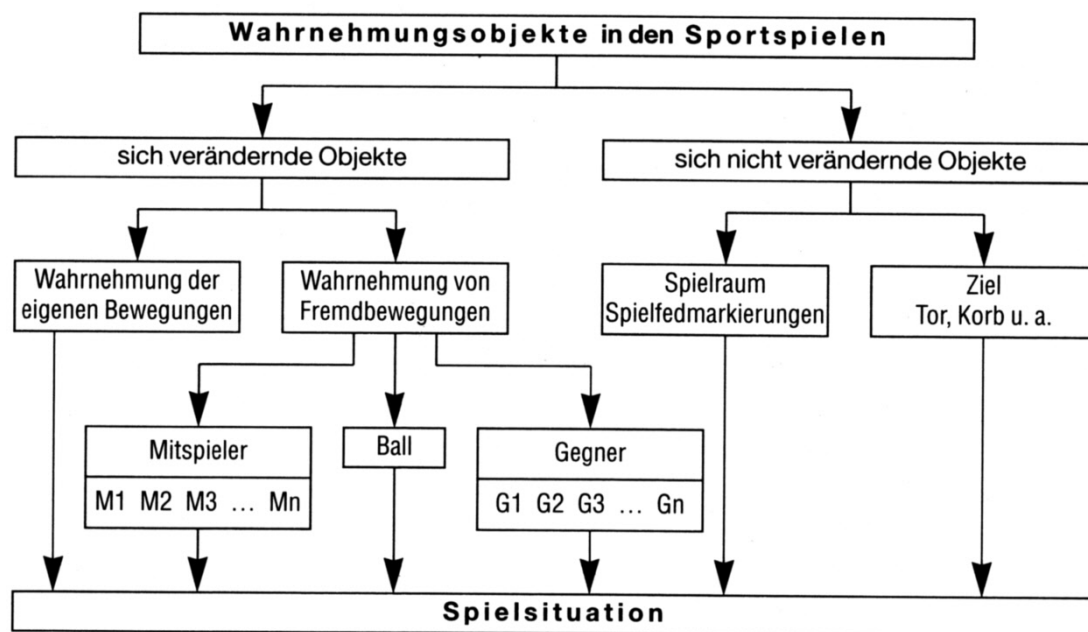


Abb. 9: Wahrnehmungsobjekte und Formen der visuellen Wahrnehmung in den Sportspielen (Gabler, 2000, S. 167)

In Anlehnung an dieses Beispiel sind folgende visuelle Wahrnehmungsleistungen zu unterscheiden (Gabler, 2000, S. 168):

- **Wahrnehmungsumfang und Flexibilität der Wahrnehmung**

Je mehr Personen an der zu wahrnehmenden Situationen beteiligt sind, desto mehr muss wahrgenommen werden. Der Torwart muss sowohl das aktuelle Spielgeschehen im Blick haben, als auch das Umfeld, da er auf mögliche Spiel-

züge vorbereitet sein sollte. Wird der Ball plötzlich zu einem Mitspieler gepasst, muss der Torwart umgehend die Wahrnehmung dorthin verlagern können. Da sich die Situationen ständig verändern, müssen die Wahrnehmungsinhalte flexibel an die verschiedenen Spielsituationen angepasst werden.

- *Genauigkeit der Wahrnehmung*

Besonders der Torwart muss dazu in der Lage sein, das Ballflugverhalten wahrzunehmen und in weiterer Folge präzise einzuschätzen. Die Flugeschwindigkeit und die Flugbahn spielen hier eine zentrale Rolle. Außerdem müssen Täuschungsmanöver erkannt werden, um den Verlauf voraussagen zu können.

- *Zeitlicher Aspekt der Wahrnehmung*

Die Wahrnehmung muss über einen gewissen Zeitraum, in diesem Fall die gesamte Spieldauer, aufrechterhalten bleiben.

Weiters lassen sich vier Aufgabenbereiche unterscheiden, die eine zentrale Rolle in der visuellen Wahrnehmung einnehmen (Gabler, 2000, S. 168):

- Bildung einer Orientierungsgrundlage
- Kontrolle von Eigenbewegungen
- Antizipation von Fremdbewegungen
- Bewegungsbeurteilung

Gabler weist jedoch darauf hin, dass die visuelle Leistungsfähigkeit beschränkt ist. Sehr hohe Geschwindigkeiten, wie zum Beispiel der Tennisball beim Aufschlag, sind für das menschliche Auge nicht wahrnehmbar. Auch besonders komplexe Bewegungen können Schwierigkeiten darstellen, wie detaillierte Beurteilungen von Übungen im Gerätturnen oft problematisch sein können. (Gabler, 2000, S. 168-169)

4.6.2 Aufmerksamkeit und Konzentration im Sport

Eine bestmögliche sportliche Leistung ist durch eine unwillkürliche Aufmerksamkeit erreichbar, da die gesamte Verarbeitungskapazität der Sache selbst zur Verfügung steht und nicht aufgrund von willentlicher Konzentration verloren geht. Diese Art der Aufmerksamkeit kann mit Csikszentmihalyis Flow-Konzept erklärt werden, wo durch ein Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein, eine Art „Flusserlebnis“ auftritt. Das Zeiterleben wird stark verändert, in dem Sinne, dass die Zeit als viel schneller vergehend empfunden wird. Es handelt sich um ein Aufgehen in der Tätigkeit, wo man sich selbst nicht mehr bewusst erlebt, sondern das Selbst mit der Handlung verschmilzt. Es ist auch keine Interpretation von Anforderungen oder Rückmeldungen notwendig. (Gabler, 2000, S. 181)

Da die Dauer der Aufmerksamkeit beschränkt ist, treten bei hohen Intensitäten der Aufmerksamkeit, die über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten bleiben muss, automatisch Aufmerksamkeitsschwankungen auf. Da aufgrund der langen Konzentration, wie bei einem Tennismatch, ein sehr hoher Energieverbrauch vorhanden ist, schwächt der Organismus die Aufmerksamkeit immer wieder ab, um sie über längere Dauer zur Verfügung stellen zu können. Durch gezielte Pausen kann die Sport treibende Person jedoch die Kontrolle behalten. Eine solche eher eingeschränkte, dafür über längeren Zeitraum konstante Aufmerksamkeit wird als *Vigilanz* bezeichnet. (Gabler, 2000, S. 183)

4.6.2.1 Orientierung der Aufmerksamkeit im Sport

Bezogen auf Handlungen, kann die Aufmerksamkeit entweder auf die Handlung selbst, oder auf externe Faktoren gerichtet sein. Gabler (2000, S. 85) unterscheidet:

Lageorientierung

Die Aufmerksamkeit wird auf vergangene oder zukünftige Situationen gelegt, zum Beispiel auf die Suche nach Ursachen der gegenwärtigen Situation oder durch „was wäre wenn“ Überlegungen auf den Ausgang einer Handlung fokussiert, anstatt auf die Handlung selbst (z.B. Warum habe ich den Korb nicht getroffen? Was geschieht, wenn wir das Match verlieren?). Da ein Teil der Aufmerksamkeit aufgabenirrelevante Kognitionen beansprucht, kann es hier zu Aufmerksamkeitsdefiziten kommen.

Handlungsorientierung

Die Orientierung liegt rein in der Aufgabe selbst. Dadurch ist die Aufmerksamkeit nur auf handlungsrelevante Inhalte gerichtet, die dem Erreichen des Handlungszieles dienen. Ist die Aufmerksamkeit auf die Handlung gerichtet, ist eine bessere Leistung zu erzielen, als innerhalb der Lageorientierung.

4.6.2.2 Formen der Aufmerksamkeit

Es lassen sich vier Formen der Aufmerksamkeit unterscheiden. Auf der einen Ebene gibt es internale (Person) und externale (Umwelt) Faktoren, auf der anderen Ebene kann man zwischen eng und weit unterscheiden. Die Aufmerksamkeit kann auf diesen Ebenen auch bewusst beeinflusst werden, das heißt eine Aufmerksamkeitsregulation ist möglich. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 33)

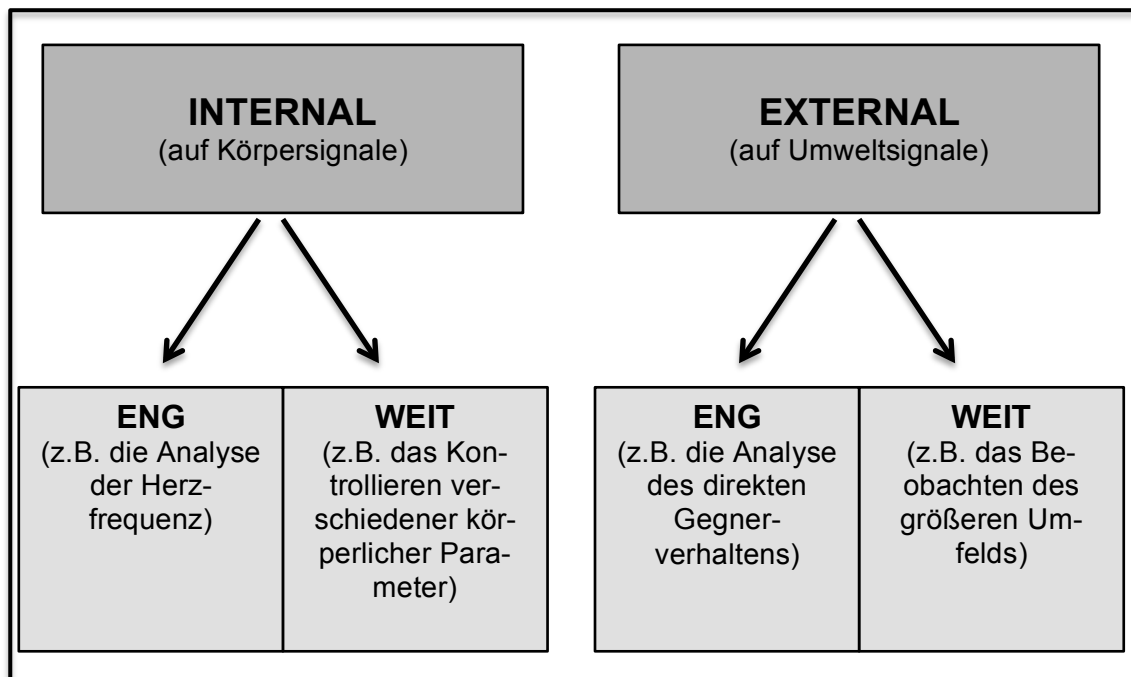


Abb. 17: Die vier Formen der Aufmerksamkeitsregulation (Alfermann & Stoll, 2007, S. 33)

Faktoren der Aufmerksamkeitsbeeinflussung

Die Aufmerksamkeit kann sowohl durch interne, als auch durch externe Faktoren beeinflusst werden. Im Sport lassen sich folgende zusammenfassen:

Tab. 1: Faktoren der Aufmerksamkeitsbeeinflussung

	Aufmerksamkeitsfördernde Faktoren	Aufmerksamkeitserschwerende Faktoren
Intern	• Attraktivität (positiver Anreiz) der Aufgabe • Attraktivität der angestrebten Handlungskonsequenzen • Optimale Aktivierung • Dispositionelle „Handlungsorientierung“ • Sportartspezifische Konzentrationsfähigkeit	• Aufgabenirrelevante Kognitionen • Negative Emotionen, Stress • Geringe Motivation, geringer Anreiz der Aufgabe • Schlechte konditionelle Voraussetzungen • Dispositionelle „Lageorientierung“
Extern	• Optimale Umweltbedingungen (Sportanlagen, Verhalten des Publikums u.a.) • Sportartspezifische günstige Konzentrationsanforderungen	• Ungünstige Umweltbedingungen (visuelle und akustische Störreize, klimatische Faktoren, wie z.B. Kälte, Hitze, Luftfeuchtigkeit u.a.) • Sportartspezifisch ungünstige Konzentrationsanforderungen

Quelle: Gabler (2000, S. 186)

4.6.3 Gedächtnis im Sport

4.6.3.1 Drei-Speicher-Modell

Besonders der Langzeitspeicher ist im Sport wichtig, da die Gedächtnisinhalte auf andere Bewegungshandlungen oder taktische Situationen (z.B. in Ballspielsportarten), sowie allgemeine Kenntnisse über Regeln oder ähnliches, umgelegt werden können. Erfahrungen und Kenntnisse sind im Langzeitspeicher festgehalten, und können daher im Wettkampf angemessen eingesetzt werden. Motorische Fähigkeiten werden besonders stabil erhalten, was sich darin zeigt, dass nach sehr langem nicht Ausüben gewisser Sportarten (z.B. Schwimmen oder Radfahren), die Fertigkeiten dennoch nicht verlernt werden. (Gabler, 2000, S. 187)

4.6.3.2 Vorstellung

Es wird zwischen Erinnerungsvorstellung und Phantasievorstellung unterschieden, wobei im Sport vor allem die *Bewegungsvorstellung*, auf der Grundlage der Erinnerungsvorstellung, zentral ist. Es handelt sich um das Ergebnis der Wahrnehmung von fremden und eigenen Bewegungen und deren Speicherung. Dadurch ist es möglich, sich Bewegungen vorzustellen. (Gabler, 2000, S. 188)

Wird die Bewegungsvorstellung zur eigenen Leistungsoptimierung verwendet, spricht man von der „Visualisierung“, welche im Kapitel 4.8.1 näher erläutert wird.

4.6.3.3 Antizipation

Gabler (2000, S. 189) schreibt zur Antizipation, dass dabei Bewegungsvorstellungen, die bereits abgespeichert sind und bewusst aufgerufen werden können, verwendet werden, um im Sport notwendige Vorhersagen treffen zu können. Sportler/innen können sich gewisse Bewegungsabläufe vorstellen und sich damit auf eine eigene Bewegung vorbereiten, bzw. Bewegungen anderer einschätzen oder voraussagen. Es handelt sich um einen „kognitiven Prozeß [sic], durch den für die nachfolgende Handlung relevante Merkmale frühzeitig erkannt, bewertet und bei der Programmierung der eigenen Bewegung berücksichtigt werden können“. (Gabler, 2000, S. 189)

Weiter schreibt Gabler (2000, S. 189-190), dass die Antizipationsfähigkeit unabhängig von Alter und Geschlecht ist, jedoch eine Abhängigkeit vom Könnensniveau, vor allem bei erhöhter Komplexität, besteht. Fähigkeiten können teilweise von einer Sportart auf eine ähnliche übertragen werden, was vor allem bei Ballsportarten häufig der Fall ist. „Je sportartspezifischer die Anforderungen an die Antizipationsfähigkeit werden, desto eher versuchen leistungstärkere Sportler ihre Handlungsabsichten nicht nur spät zu

erkennen zu geben, sondern gezielt den Gegner auch zu falscher Antizipation zu verleiten.“ (Gabler, 2000, S. 189-190)

4.6.4 Denken und Intelligenz im Sport

4.6.4.1 Funktionen des Denkens

Denkprozesse können unterschiedliche Funktionen haben, die sich auf der zeitlichen Ebene einer Handlung unterscheiden lassen (Gabler, 2000, S. 191-192):

- *Handlungsvorbereitende Funktion*
Ein „sich vor Augen führen“ der Handlung, um mögliche Störfaktoren berücksichtigen und unterschiedliche Handlungsergebnisse beurteilen zu können.
- *Handlungsbegleitende Funktion*
Auch während einer Handlung finden Denkprozesse statt. Je mehr Übereinstimmung von Denken und Handlung besteht und je weniger irrelevante Kognitionen parallel zur Handlung ablaufen, desto mehr Kapazität ist zur Kontrolle der Handlung gegeben.
- *Handlungsnachbereitende Funktion*
Misslungene Handlungen werden im Nachhinein beurteilt, um aus Fehlern zu lernen und sich zu verbessern. Dies kann gleichzeitig wieder eine handlungsvorbereitende Funktion haben.

4.6.4.2 Formen des Denkens

Gabler (2000, S. 192) unterscheidet die drei Formen „intuitives Denken“, „operatives Denken“ und „strategisches Denken“ im Sport unter dem Aspekt von:

- Handlungseinheiten auf welche die Denkprozesse bezogen sind
- den zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten
- dem im Sport meist vorhandenen Zeitdruck
- unterschiedlichen Bewusstseinssebenen

Tab. 2: Formen des Denkens im Zusammenhang mit unterschiedlichen Aspekten

Denkformen	Größe der Handlungseinheit/zur Verfügung stehende Handlungsmöglichkeiten	Zeitdruck/zur Verfügung stehende Zeit	Bewusstseins-ebene der Handlungen
Intuitives Denken	• Kleine Handlungseinheiten • Handlungsketten	• Hoher Zeitdruck • Mittlerer Zeitdruck	• Nicht bewusstseinspflichtige, aber bewusstseinsfähige (häufig: Routine-) Handlungen • „Flow“
Operatives Denken	Handlungsketten	Mittlerer Druck	Bewusste, zielorientierte Handlungen auf dem Hintergrund eines situationsübergreifenden Konzepts
Strategisches Denken	Auf das ganze Match bezogen	Ohne Zeitdruck	Situationsübergreifendes Gesamtkonzept

Quelle: Gabler (2000, S. 192)

Intuitives Denken

Bei der Informationsverarbeitung werden hier unter meist hohem Zeitdruck unmittelbar Informationen erfasst, um eng umschriebene Handlungseinheiten durchzuführen. Die meisten sportlichen Handlungen, die Zeitdruck ausgesetzt sind, lassen sich intuitivem Denken zuordnen. (Gabler, 2000, S. 192)

Operatives Denken

Mit operativem Denken ist einerseits der Denkprozess gemeint, der durch ein Abwägen unterschiedlicher Handlungsmöglichkeiten zustande kommt. Die einzelnen Handlungen laufen durch Vorstellung im Kopf ab, um einen bestmöglichen Weg zur Zielerreichung zu finden. Dies kann zum Beispiel vor einem Aufschlag im Tennis der Fall sein. Es handelt sich also um einzelne eng umschreibbare Handlungen ohne großen Zeitdruck. Andererseits kann operatives Denken auch innerhalb von Handlungsketten auftreten, wo mittlerer Zeitdruck gegeben ist. Dies könnte zum Beispiel bei einem längeren Ballwechsel im Tennis der Fall sein, wo einzelne Aktionen durchdacht werden müssen. Dies geschieht auf dem Hintergrund eines situationsübergreifenden, taktischen Konzepts und unter mittlerem Zeitdruck. (Gabler, 2000, S. 193)

Strategisches Denken

Hier handelt es sich um Denkprozesse, die ohne jeglichen Zeitdruck ablaufen. Dies kann zum Beispiel beim Aufstellen von Strategien noch vor der sportlichen Betätigung sein. (Galber, 2000, S. 193)

4.7 Psychologische Wettkampftaktik

Die Leistung im Wettkampf wird unter anderem wesentlich von der Taktik beeinflusst. Taktik im Sport bedeutet „allgemeines kluges, planmäßiges Vorgehen und das geschickte Ausnützen einer Situation“ (Röthig und Prohl, 2003, S. 577, zit. n. Stoll, 2010, S. 121). Es handelt sich um problemlösende Entscheidungsprozesse, wofür kognitive Fähigkeiten notwendig sind. Diese umfassen Prozesse der Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung und spiegeln sich in der Handlung wider. Taktische Entscheidungshandlungen beinhalten „Wahrnehmung, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsregulation, Gedächtnisprozesse und Problemlösefähigkeiten“. (Stoll, 2010, S. 121-122)

4.7.1 Rahmenmodell nach Nitsch

Stoll (2010, S. 122) verweist auf ein Modell, welches Nitsch zur Erklärung sportlicher Handlungen erstellt hat, und legt dieses auf taktische Handlungen im Sport um. Laut dem Modell regulieren drei unterschiedliche Systeme verschiedene Bereiche einer Handlung. Diese sind das automatische, das emotionale und das kognitive Regulationssystem.

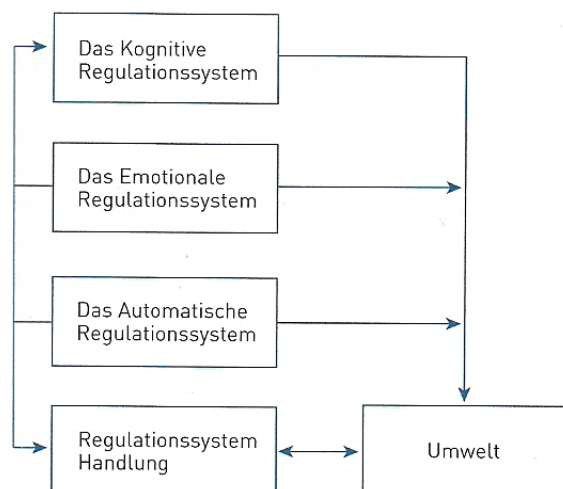


Abb. 18: Handlungsregulierende Systeme nach Nitsch (Stoll, 2010, S. 123)

Das automatische Regulationssystem ist für schnelle, flinke Reaktionen verantwortlich und dient der Anpassung an simple, sich wiederholende Bedingungen. Dieses Reagie-

ren auf gewisse Situationen ist erlernt und kann auch zu unbewussten Vorgängen führen. Das emotionale Regulationssystem befasst sich mit Impuls- oder Affekthandlungen. Die Reaktionen werden hier aufgrund der empfundenen Emotionen ausgelöst. Das kognitive Regulationssystem dient der längerfristigen Anpassung an komplexe, neue oder auch zukünftige Situationen. Eine Handlung geschieht hier nicht automatisch oder aufgrund von Emotionen, sondern viel mehr aufgrund bewusster kognitiver Prozesse. Somit muss ein Zustand zunächst wahrgenommen und verarbeitet werden, woraufhin eine geeignete Verhaltensweise entwickelt werden kann. Es sei darauf hingewiesen, dass alle drei Regulationssysteme sowohl vor, als auch während und nach einer sportlichen Handlung miteinander verwoben sind. (Stoll, 2010, S. 122-123)

Des Weiteren spielen die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit bzw. die Selektionsprozesse, sowie das Denken und das bewusste Entscheiden, eine bedeutende Rolle in taktischen Handlungen, wobei Denkprozesse die Inhalte der Wahrnehmung und des Gedächtnisses in Verbindung bringen. (Stoll, 2010, S. 126)

4.7.2 Trainingsverfahren

Innerhalb der sportpsychologischen, taktisch orientierten Trainingsverfahren, lassen sich drei Verfahren unterscheiden. Diese sind mit verschiedenen Phasen der taktischen Entscheidung verlinkt. So bezieht sich das Videobasierte Aufmerksamkeitstraining auf die erste Phase, das Mentale Mannschaftstraining umfasst die zweite Phase der taktischen Entscheidungsfindung und das Entscheidungstraining findet sich in Phase drei ein. (Stoll, 2010, S. 129)

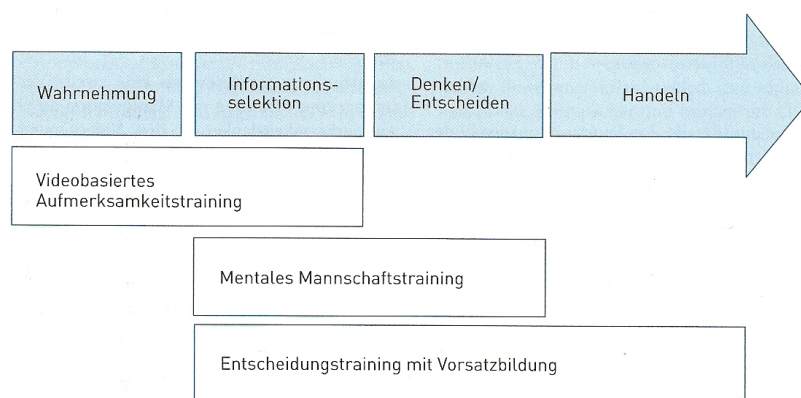


Abb. 19: Handlungsphasen im Sportspiel in Bezug zu Taktiktraining (Stoll, 2010, S. 129)

4.7.2.1 Videobasiertes Aufmerksamkeitstraining

Eine tragende Rolle spielen hier Wahrnehmungen. Dies gilt sowohl für implizite Wahrnehmung (z.B. Empfindungen), als auch für explizite Wahrnehmungen (z.B. Körperteile des Gegners oder Sportgeräte). Da in komplexen Spielsituationen der visuellen Wahrnehmung große Bedeutung zugespielt wird und auch ein hohes Maß an Aufmerksamkeit vorhanden sein muss, sollten diese Fähigkeiten besonders trainiert werden. Cañal-Bruland, Hagemann und Strauß (2005) entwickelten deshalb das videobasierte Aufmerksamkeitstraining. Um ein Wahrnehmungstraining mit sportunspezifischen Interventionsverfahren zu vermeiden, wurden im Rahmen des Testlaufes für dieses Trainingsverfahren Videosequenzen aus dem Bereich Fußball erstellt. Diese wurden Fußballspielern vorgespielt, welche sich, in der Rolle des dritten und in Ballbesitz kommenden Angreifers, auf Grund der Situation so schnell wie möglich für eine taktische Handlung entscheiden sollten. Die Ergebnisse der Studie zeigen eine schnellere Phase der Entscheidungsfindung der Testgruppe, als die der Kontrollgruppe, auf. (Stoll, 2010, S. 129-130)

4.7.2.2 Mentales Mannschaftstraining

Das Mentale Mannschaftstraining von Eberspächer und Immenroth (1998), oder auch kognitive Fertigkeitstraining, befasst sich mit den Denk- und Antizipationsfähigkeiten in taktischen Entscheidungsfindungen. Es steht in enger Verbindung mit dem mentalen Training (siehe Kapitel 4.8.2). Die Annahme ist, dass man „über ein Training der räumlich-bildhaften und sprachlich-symbolischen Repräsentationen Leistungsverbesserungen im Bereich der Bewegungsregulation erzielen kann“ (Stoll, 2010, S. 131). Durch eine mentale Bewegungsvorstellung und die Vorbereitung auf diese Bewegung werden die neuronalen und physiologischen Prozesse im Gehirn trainiert. So können zum Beispiel im Fußball räumlich-bildhafte Landkarten über Standardsituationen und Spielzüge im Gehirn abgespeichert und mit motorischen Kommandos verknüpft werden. Das eigentliche Mentale Mannschaftstraining wird nach einer Vorbereitungsphase in fünf weitere Phasen unterteilt. In der Vorbereitungsphase werden die Trainierenden mit allen Positionen und zeitlich optimalen Laufwegen der Mannschaftskolleg(inn)en ausgestattet. Außerdem zählt zur Vorbereitung, dass sich die Spieler/innen in einem entspannten Zustand befinden, Vorwissen und Erfahrung über die Zielbewegung mitbringen und sich an der Bewegungsvorstellung aus der individuellen Perspektive orientieren. (Stoll, 2010, S. 131) Danach erfolgen laut Stoll (2010, S. 131) fünf Stufen:

- In der Stufe 1, der Instruktionsphase, wird die mental zu trainierende Aufgabenstellung erklärt und vermittelt.

- In der Stufe 2, der Selbstinstruktionsphase, gibt der/die Sportler/in die Instruktion aus der eigenen Perspektive wieder. Dazu soll sich die Person den individuellen Bewegungsablauf, samt jeglicher Sinneseindrücke, vorstellen, um am Ende eine exakte Selbstinstruktion erfassen zu können. Diese kann sowohl mündlich als auch schriftlich verfasst werden und soll Position, Laufweg und Timing beinhalten.
- In der Stufe 3 wird diese Selbstinstruktion mental so oft in Form eines Selbstgesprächs wiederholt, bis sie sich der/die Spieler/in mühelos auf Abruf vor Augen führen kann.
- In der Stufe 4 wird der in Worte gefasste Bewegungsablauf systematisiert. Dafür werden bedeutende Knotenpunkte der Bewegung markiert.
- In der Stufe 5 wird die Bewegungsvorstellung rhythmisiert, wobei diese der tatsächlichen Bewegung in räumlichen und zeitlichen Aspekten gleicht.

Weiter weisen Eberspächer und Immenroth (1998) darauf hin, das mentale Mannschaftstraining zusätzlich mit motorischem Training zu ergänzen, um ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen. (Stoll, 2010, S. 131)

Tab. 3: Mentales Mannschaftstraining

Überblick des Mentalen Mannschaftstrainings	
Schritt 1:	Festlegung der Aufgabenstellung (SOLL-Zustand)
Schritt 2:	Relaxation der Spieler/innen
Schritt 3:	Erste mentale Trainingseinheit
	Instruktion (Stufe 1)
	Selbstinstruktion (Stufe 2)
	Selbstgespräch (Stufe 3)
Schritt 4:	Erste motorische Trainingseinheit (IST-Zustand)
Schritt 5:	Zweite mentale Trainingseinheit
	Vergleich zwischen IST- und SOLL-Zustand
	Gegebenenfalls Modifikation der Selbstinstruktion (Stufe 2)
	Selbstgespräch (Stufe 3)
Schritt 6:	Zweite motorische Trainingseinheit (IST-Zustand)
Schritt 7:	Dritte mentale Trainingseinheit
	Vergleich zwischen IST- und SOLL-Zustand
	Gegebenenfalls Hervorhebung der Knotenpunkte (Stufe 4)
	Symbolische Markierung der Knotenpunkte (Stufe 5)
Schritt 8:	Dritte motorische Trainingseinheit (IST-Zustand)

Quelle: Eberspächer und Immenroth (1998, S. 22, zit. n. Stoll, 2010, S. 132)

4.7.2.3 Entscheidungstraining mit Vorsatzbildung

Im „Entscheidungstraining mit Vorsatzbildung“ von Höner (2005) liegt der Fokus auf der Entwicklung angemessener Handlungsintentionen bzw. -vorsätze. Daher ist dieses Trainingsverfahren in beiden Phasen, der Informationsselektionsphase und in der Phase des Denkens und Entscheidens, einzugliedern. Es beruht auf dem Rubikon-Modell der Handlungsphasen (siehe Kapitel 6.4). Laut diesem Modell, kann eine Fehlhandlung im Sportspiel bereits in der prädeziionalen Phase erfolgen. Zum Beispiel kann es der Fall sein, dass ein Fußballspieler nicht in der Lage ist, sich für eine Handlungsalternative zu entscheiden, wie den Ball abzuspielen oder einen Torversuch zu wagen, und aufgrund des langen Zögerns schlussendlich den Ball verliert. Anlehnend an das Rubikon-Modell, würde hier der Spieler nicht „über den Rubikon“ kommen. Die Abwägungsphase dauert zu lange und die Entscheidungsphase wird dadurch zu kurz. Handlungsfehler können jedoch auch in allen anderen Phasen des Modells auftreten. Beim „Entscheidungstraining mit Vorsatzbildung“ soll deshalb die spezifische und funktionale Selbstinstruktion trainiert werden, wodurch die Fähigkeit zu einer schnellen Entscheidungsfindung ausgebildet werden soll. Dies erstreckt sich von der Wahrnehmungsphase (Wo soll ich hinschauen?), über die Denkphase (Wie soll ich reagieren?), bis zur Handlungsinitiierung (Ich passe den Ball zu dem freistehenden Mitspieler und versuche mich danach gut zu positionieren.). (Stoll, 2010, S. 132-133)

4.8 Verfahren zur Leistungsoptimierung

Sport ist ein Zusammenspiel von körperlicher Leistungsfähigkeit und psychischen Prozessen. Einerseits haben sportliche Aktivitäten Einfluss auf unsere Befindlichkeit, andererseits können aber auch Emotionen und Gedanken das Leistungsvermögen beeinflussen. Viele Sportler/innen verlieren in psychisch belastenden Situationen die Überzeugung, die Fähigkeit zu besitzen ihr Leistungsziel zu erreichen. Meist sind diese mangelnden Kompetenzüberzeugungen von negativen Emotionen wie Angst oder Ärger begleitet, die zu einer Leistungsver schlechterung führen. Andererseits können gewisse psychische und mentale Strategien entwickelt werden, die eine leistungsförderliche Wirkung haben. Werden diese Verfahren angewandt, kann die Leistung gezielt optimiert werden. (Kaltner, 2013, S. 37)

Auch Baumann schreibt, dass „psychologisches Training [...] sich auf die handlungsbedingenden und -regulierenden, auf die motivationalen, emotionalen und kognitiven Prozesse [richtet], mit der Absicht, einen aufgabenadäquaten und für den Sportler befriedigenden, aktiven Handlungsvollzug zu erreichen.“ (Baumann, 2009, S. 62)

4.8.1 Visualisierung

Handlungen können sowohl bewusst, als auch unbewusst von Vorstellungen beeinflusst werden. Eine Bewegungsvorstellung, die zur Optimierung der eigenen Leistung beitragen soll, wird Visualisierung genannt.

Durch die Visualisierung des Endproduktes können die Leistungen im sportlichen Bereich gelenkt werden. Dazu findet eine Vorstellung der Zielbewegung statt. Zunächst muss eine sportliche Handlung wahrgenommen, verarbeitet und abgespeichert werden, um bei Bedarf zur Verfügung zu stehen. Durch das wiederholte „vor Augen führen“ der Zielbewegung, können Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterentwickelt werden. Visualisierung gilt in der Psychologie als kognitiver Prozess, der als effektive Trainingstechnik genutzt wird, um geistig-seelische Wünsche in körperliche Leistung zu verwandeln. Es handelt sich um eine geistige Reproduktion eines Erlebnisses, wo alle Bedingungen so realistisch als möglich simuliert werden. Das bedeutet, es findet eine Vorstellung sowohl des eigenen Bewegungsablaufes, als auch des Umfeldes und der möglichen Einflüsse, statt. Dadurch soll der/die Sportler/in so gut auf eine Wettkampfsituation vorbereitet werden, dass ihn/sie nichts mehr überraschen kann. Die Fähigkeit zur Visualisierung ist sehr individuell und es können große Unterschiede zwischen Personen auftreten, jedoch handelt es sich um eine erlernte Fähigkeit, die durch Training verbessert werden kann. Sie ist die wirkungsvollste Form der Kommunikation zwischen Vorstellung und körperlicher Leistung und stellt eine der besten Techniken im Sport zur Verbesserung der Selbstkontrolle und der mentalen Stärke, sowie der Steigerung des Selbstvertrauens, dar. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 49-52)

4.8.1.1 Bedingungen einer bestmöglichen Visualisierung

Unter folgenden Bedingungen kann die beste Wirkung der Visualisierung erzielt werden (Alfermann & Stoll, 2007, S. 52):

- Die Visualisierung an einem ruhigen Ort ohne Ablenkungen durchführen.
- Sich in einen sowohl geistig als auch körperlich entspannten Zustand versetzen.
- Irrelevante Gefühle, Gedanken und Wünsche ausblenden.
- Die Visualisierung in Farbe durchführen, um ein realistisches Bild zu erschaffen.
- So viele Details wie möglich miteinbeziehen.
- Die verschiedenen Sinne (Riechen, Tasten, Hören, Fühlen usw.) miteinbeziehen.
- Regelmäßige Wiederholung und Übung der Visualisierung.

4.8.1.2 Visualisierungsmethoden

Subjektive Visualisierung

Man ist selbst der/die *Darsteller/in* in der eigenen Vorstellung. Die Bewegungen werden visualisiert und gleichzeitig empfunden, wodurch die Muskelaktivierung in der selben Reihenfolge erfolgt wie bei der tatsächlichen Bewegung. Die subjektive Visualisierung ist eine optimale Methode, sportmotorische Fähigkeiten einzuüben und zu trainieren. Da das menschliche Nervensystem nicht zwischen mentalen und realen Bewegungen unterscheiden kann, findet durch die motorischen Impulse der Muskeln, auch ohne eine tatsächliche Ausführung der Bewegung, ein Training statt. Subjektive Visualisierung wird meist von Profisportlern angewandt. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 54-55)

Objektive Visualisierung

Bei der objektiven Visualisierung ist man ein/e *Beobachter/in*. Man sieht sich selbst die Bewegung ausführen, als würde ein Film ablaufen. Diese Methode ist rein visuell und es findet keine Muskelaktivierung statt. Sie wird häufig von Hobbysportler(inne)n oder Anfänger(inne)n benutzt. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 54-55)

4.8.2 Mentales Training

Auch innerhalb des mentalen Trainings wird wieder von der Vorstellung ausgegangen. Gabler (2000, S. 188) weist darauf hin, dass Bewegungsvorstellungen die Basis für mentales und (psychomotorisches) Training darstellen.

Während im amerikanischen Raum „Mentales Training“ als Überbegriff aller Methoden psychischer Leistungsoptimierung gilt, wird er im deutschsprachigen Raum klar von anderen mentalen Trainingsformen abgegrenzt. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 50)

„Wenn sich ein Sportler Bewegungsabläufe systematisch und intensiv vorstellt, sie gleichsam innerlich realisiert, dann kann er über dieses ‚mentale Training‘ seine motorischen Lernprozesse beschleunigen oder sich beim Wettkampf in der Phase des Vorstartzustandes besser auf die bevorstehende Wettkampfsituation vorbereiten.“ (Gabler, 2000, S. 188)

4.8.2.1 Möglichkeiten des Mentalen Trainings

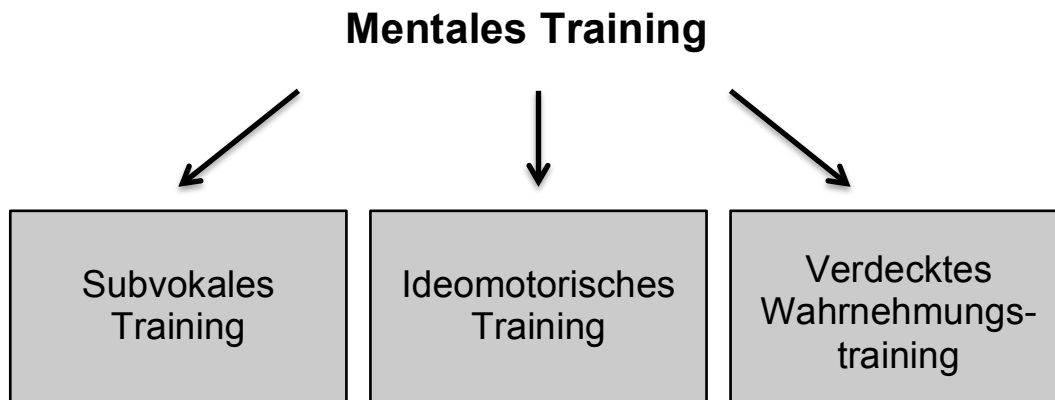


Abb. 20: Mentales Training (nach Alfermann & Stoll, 2007, S. 58)

In Anlehnung an Volpert (1977), erklären Alfermann und Stoll (2007, S. 58) die drei unterschiedlichen Möglichkeiten des Mentalen Trainings folgendermaßen:

1. *Das subvokale Training*

Es besteht darin, dass sich eine Sport treibende Person den Bewegungsablauf verbal, per Selbstinstruktion, vorsagt.

2. *Das verdeckte Wahrnehmungstraining*

Diese Möglichkeit des Mentalen Trainings gleicht der objektiven Visualisierung. Der/die Sportler/in stellt sich geistig den Bewegungsablauf vor. Dabei läuft die Bewegung wie ein Film ab, wobei die Sport treibende Person sich selbst aus der Außenperspektive sieht und die Bewegung lediglich visuell wahrgenommen wird.

3. *Das ideomotorische Training*

Dieses Training entspricht der subjektiven Visualisierung. Die Person sieht die Bewegung aus der Innenperspektive, wobei sie sich in den Ablauf hineinversetzt und auch Empfindungen wahrnimmt.

Im Gegensatz zur Visualisierung, wo zwei verschiedene Arten eingesetzt werden können, soll innerhalb des Mentalen Trainings auf ein ideomotorisches Training hingearbeitet werden.

„Ziel des Mentalen Trainings ist es, die Fähigkeit zu erlernen, sich in einen psychischen Zustand zu versetzen, der es dem Athleten ermöglicht, unter allen Bedingungen sich seine eigenen realistischen Leistungsziele vorzustellen und so entfalten zu können.“ (Alfermann & Stoll, 2007, S. 59)

4.8.2.2 Voraussetzungen des Mentalen Trainings

Um einen Erfolg erzielen zu können, müssen folgende Voraussetzungen gegeben sein (Alfermann & Stoll, 2007, S. 59-60):

- Absoluter Entspannungszustand
- Gewisse Eigenerfahrung der auszuführenden Bewegung und der begleitenden Umstände
- Orientierung der Bewegungsvorstellung an real erreichbaren Zielen
- Ausgeprägte Vorstellungskraft

Um ein optimales Ergebnis zu erlangen, sollte Mentales Training in Abwechslung mit motorischem Training ausgeübt werden. Außerdem kann es notwendig sein, das Mentale Training durch verbale Selbstinstruktionen zu unterstützen. Dies ist vor allem wichtig, wenn man in einem Bewegungsablauf mental „hängen bleibt“, oder auch wichtige Sequenzen überspringt. Deshalb sollte im Rahmen des Mentalen Trainings zunächst mit dem subvokalen Training begonnen werden, um diese Art auch später anwenden zu können. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 60)

4.8.3 Zielsetzungstraining

„Sich Ziele zu setzen, stellt eines der wirksamsten Antriebsmittel zum sportlichen Handeln dar. Ziele lenken unser Leben und unser Handeln in eine bestimmte Richtung. Sie wirken als Leitlinie unserer Antriebe, setzen Handlungsenergien frei und erhöhen unsere Beharrlichkeit und Anstrengungsbereitschaft.“ (Baumann, 2009, S. 157)

Ziele und deren Erreichung haben einen enorm starken Einfluss auf die Leistungsmotivation, was wiederum zu guten Leistungsergebnissen führt. Voraussetzungen dieser Ziele sind ihre realistische Erreichbarkeit und wenn möglich wurden diese von den Sportler(inne)n selbst formuliert. Es werden kurz-, mittel- und langfristige Ziele unterschieden, was dazu dient, einen Überblick zu bewahren. Außerdem muss die Zielsetzung angemessen erfolgen, da ansonsten eine Über- bzw. Unterforderung eintreten kann. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 138)

Dazu erwähnt Baumann, dass für die Motivierung durch Zielsetzung zwei Dimensionen von Bedeutung sind. Einerseits ein Wunschziel, welches unerreichbar scheint und deshalb auch keine Enttäuschung bei Nichterfüllung auftritt. Andererseits realistische Ziele die zu Erfolgserlebnissen führen, um die Motivation aufrecht zu erhalten. Diese Ziele müssen ständig erneuert werden, um den Verlust von Freude und Lust an der Herausforderung zu vermeiden. (Baumann, 2009, S. 157)

4.8.3.1 Bedingungen realistischer Zielsetzungen

Kontrolle

Es sollten lediglich Ziele gesetzt werden, die auch der eigenen Kontrolle unterliegen. Die Reaktion des Publikums oder Urteile von anderen Personen sind zum Beispiel kaum kontrollierbar. Es sollen Handlungsziele anstatt von Ergebniszielen formuliert werden, da nur die eigenen Handlungen der persönlichen Kontrolle unterliegen. (Baumann, 2009, S. 159)

Beachtung von Bedürfnissen und Wünschen

Bedürfnisse und Ziele stehen in enger Verbindung. Um einen Wunsch zu erfüllen, werden oft sehr hohe Belastungen toleriert. Es werden auch häufig Teilziele verfolgt, die einen Wunsch zum Ziel haben. (Baumann, 2009, S. 160)

Klarer Handlungsbezug

Ziele sollten einen klaren Handlungsbezug haben, also eine konkrete Handlung benennen, die notwendig ist, um das Ziel zu erreichen. Zu wage Formulierungen dämpfen das Gefühl einer Herausforderung, da es nicht klar ist, wann das Ziel tatsächlich erreicht wurde. Außerdem sollten die Ziele an das persönliche Leistungsniveau angepasst sein. (Baumann, 2009, S. 160)

Schwierigkeitsgrad

Unangemessene Ziele können zu Unter- bzw. Überforderung führen. Dadurch kann es zur Resignation und Aufgabe der Tätigkeit kommen. Es sollte immer eine gewisse Herausforderung gegeben sein, die mit Bemühen und Selbstüberwindung einhergeht, um ein Erfolgserlebnis zu haben. (Baumann, 2009, S. 160-161)

Übereinstimmung mit dem Unbewussten

Freud zufolge befinden sich in unserem Unbewussten Erlebnisse, denen im Laufe des Lebens aufgrund von Tabus, Ängsten oder Scham der Zutritt zum Bewusstsein verwehrt wurde. Ziele sollten nie im Widerspruch mit dem Unbewussten stehen, da sie ansonsten nicht mit voller Überzeugung verfolgt werden können. (Baumann, 2009, S. 161)

Ziele selbst festlegen

Nur durch eigene Überzeugung kann ein Ziel mit voller Hingabe verfolgt werden. Dabei sollten Wünsche, die zur Verfügung stehenden Mittel und Fähigkeiten beachtet werden. (Baumann, 2009, S. 162)

Selbstbewusstsein und Ziel

Selbstbewusstsein spielt eine bedeutende Rolle im Sport. Mangelt es dem/der Sportler/in an Selbstvertrauen, leidet die Leistung darunter. Daher sollten Ziele so gesetzt werden, dass die Sport treibende Person nicht im Verlauf der Handlungsbewegung an den eigenen Fähigkeiten und der Zielerreichung zweifelt. Kann der/die Sportler/in das eigene Können und die Zielanforderung realistisch einschätzen, kann das Ziel mit dem Selbstbewusstsein abgestimmt werden. (Baumann, 2009, S. 162)

4.8.3.2 Gefahren der Zielsetzung

Obwohl die Zielsetzungen in erster Linie als Mittel eingesetzt werden die Leistung positiv zu beeinflussen, können sie auch negative Effekte haben.

Blockierung

Ziele können mentale Blockierungen zur Folge haben. Dieses Phänomen kann auftreten, wenn es lediglich ein Ziel gibt, das über lange Zeit hinweg verfolgt wird und nach dessen Erreichung sich ein Zustand der Ziellosigkeit einstellt. Da in solchen Fällen meist sehr viel Energie in die Erreichung des Ziels gesteckt wurde, ist es den betroffenen Personen nicht möglich, ein neues Ziel noch höher zu stecken. Durch die völlige Zufriedenheit nach der Zielerreichung, können keine weiterführenden Ziele mehr gesetzt werden. Daher sollten ständig neue Ziele gesetzt werden, um eine Barrierebildung durch Zielerreichung zu verhindern. (Baumann, 2009, S. 163)

Erwartungsdruck

Da eine Zielsetzung immer gleichzeitig eine Möglichkeit des Scheiterns bedeutet, kann ein Erwartungsdruck entstehen. Bei einem Misslingen können Frustration, Resignation oder auch Aggression folgen. Deshalb sollten Ziele nicht als endgültige Formulierungen angesehen werden, sondern diese sollten jederzeit den ständigen psychischen und physischen Veränderungen von Sportler(inne)n angepasst werden können. Ziele sollten als Leitlinien dienen, die jedoch, falls notwendig, immer veränderbar sind. (Baumann, 2009, S. 163)

Abhängigkeit

Jede Sport treibende Person entwickelt Fähigkeitskonzepte. In Anbetracht aller Fähigkeiten, die man sich selbst zuschreibt, entsteht ein Selbstkonzept. Dieses stellt die Basis für sportliche Einstellungen, Leistungserwartungen und die subjektive Bedeutung gesetzter Ziele dar. In einem stabilen Selbstkonzept werden die Fähigkeiten und Leistungen realistisch eingeschätzt. Außerdem führen Misserfolge nicht sofort zur Erschüt-

terung des Selbstkonzepts. Die Selbstbewertung darf nicht in direkter Abhängigkeit zu Leistungsergebnissen stehen, da ansonsten das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeit negativ beeinflusst werden können. Misserfolge sollten stattdessen akzeptiert werden, ohne die eigene Person in Frage zu stellen. Bei Verunsicherung können auch Gespräche mit der betroffenen Person (z.B. durch den/die Trainer/in) das Selbstvertrauen wiederaufbauen. (Baumann, 2009, S. 163-164)

Ignoranz

Sportler/innen, die unbedingt ein Ziel erreichen wollen, neigen laut Baumann (2009, S. 165) oft dazu, zu überwindende Schwierigkeiten zu missachten oder zu ignorieren. Dieser erzwungene Ehrgeiz kann jedoch zu Gegenreaktionen wie Ängste oder Blockaden führen. „Nur das Sichhingeben in die augenblickliche Situation kann alle Energien in die Handlung einfließen lassen und alle Sinne darauf richten. Gedanken an handlungsferne Ziele stören die innere Wahrnehmung und lenken sie vom gegenwärtigen Tun ab.“ (Baumann, 2009, S. 165)

4.8.4 Attributionstraining

Neben der Wichtigkeit Ziele adäquat zu setzen, um ein Erfolgserlebnis zu haben, spielt die Attribution eine enorm wichtige Rolle, um die Motivation aufrecht zu erhalten. Defizite sollten nicht lediglich auf die eigene Leistungsfähigkeit zurückgeführt werden, jedoch ist ein Begründen von Erfolgen mit der eigenen Fähigkeiten und Anstrengung sehr wohl förderlich. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 139)

Auf das Phänomen der Attribution und dessen Auswirkungen im Sport, wird im Kapitel 6.6.2.2 näher eingegangen.

4.8.5 Entspannungsverfahren

Entspannungstechniken stammen aus der klinischen Psychologie und haben gewissermaßen therapeutische Funktionen. Einige dieser Methoden wurden aufgrund ihrer optimierenden Wirkungen in die Sportpsychologie aufgenommen. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 93)

Menschen befinden sich stets in einem gewissen gespannten oder entspannten Zustand. Dieses Spannungsniveau wird ständig durch Gedanken, Vorstellungen, Wünsche oder Ereignisse verändert. Einen entspannten Zustand aufrecht zu erhalten, ist daher nicht einfach. Gemessen werden kann die Spannung anhand von Hautwiderstand, Herzfrequenz oder elektromyografischen Veränderungen. (Baumann, 2009, S. 99)

Wird ein Entspannungsverfahren richtig durchgeführt, bewirkt es folgende positive Veränderungen (Alfermann & Stoll, 2007, S. 94):

- Senkung der Herz- und Atemfrequenz
- Förderung der Durchblutung peripherer Hautgefäße und des Darmtrakts
- Positive Stimmungslage
- Veränderung der subjektiven Bewertung von Stressoren
- Steigerung des Kontrollerlebens
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit sowie der Informationsaufnahme bzw. -verarbeitung

Im Bereich des Sports kann die Leistung durch unterschiedliche Entspannungsmethoden positiv beeinflusst werden. Ist das Spannungsniveau zu hoch, verbraucht der menschliche Körper unnötig Energie, die im Wettkampf jedoch benötigt wird. Außerdem sind Entspannungsverfahren für den Schlaf förderlich, was besonders vor einer Wettkampfsituation wichtig ist. Aufgrund des bevorstehenden Ereignisses entsteht oft eine Anspannung, die zu Schlaflosigkeit führen kann. Dies wiederum hat negative Auswirkungen auf die Leistung. Durch die Verfahren können auch hinderliche Emotionen, wie zum Beispiel Angst, beseitigt werden. (Baumann, 2009, S. 100-101)

4.8.5.1 Atementspannung

Das Ziel der Atementspannung ist eine Verringerung der Atemfrequenz. Dafür ist besonders die Phase der Ausatmung, da sie passiv ist, bedeutend. Durch bewusstes, intensives Ausatmen, entsteht eine Erleichterung der Herztätigkeit und des Lungenkreislaufs. (Baumann, 2009, S. 103)

Auswirkungen der Atementspannung nach Baumann (2009, S. 105):

- Verbesserte Konzentration auf sich und seine Fähigkeiten
- Erregungsabnahme, Gelassenheit
- Ablenkung von Störungen, Konflikten, unangenehmen Gedanken
- Verbesserung der Vorstellungskraft (mentales Training)
- Entspannung von Körper und Psyche
- Verbesserte Lernfähigkeit
- Vorbereitung des Einschlafens
- Abbau von Erwartungsängsten (Wettkampf, Prüfung)
- Beruhigung nach einem Schreckerlebnis („Erst einmal durchatmen!“)

Durch das bewusste, tiefe und langsame Ein- bzw. Ausatmen, soll ein körperlicher Entspannungszustand erreicht werden. Da die Atementspannung sehr leicht anzuwenden ist, ist sie vor allem in akuten Stresssituationen geeignet. (Stoll, 2010, S. 105)

4.8.5.2 Biofeedbackverfahren

Das Biofeedbackverfahren stammt aus der psychosomatischen Forschung. Das Verfahren basiert auf den Zusammenhängen des Zentralnervensystems und dem autonomen Nervensystem. Dabei werden psychische Erregungen mit technischen Hilfsmitteln sichtbar gemacht, die durch körperliche Reaktionen hervorgerufen wurden. Diese biologischen Reaktionen sind der unmittelbaren Sinneswahrnehmung nicht zugänglich und unbewusst (z.B. Puls, Hirnströme, usw.). Durch die Verwendung der Geräte, welche die Auswirkungen von Gedanken auf die körperlichen Prozesse zeigen, werden diese gedankengesteuerten, motorischen Reaktionen dem Bewusstsein zugänglich gemacht. Personen bekommen so ein Feedback über ihre biologischen Reaktionen. Dadurch können sie die körperlichen Veränderungen durch eine Entspannung beobachten, kontrollieren und eine effektive Entspannungsmethode erlernen. (vgl. Baumann, 2009, S. 105; Stoll, 2010, S. 102-103)

4.8.5.3 Psychohygienetraining

Das Psychohygienetraining hat seinen Ursprung in der Hypnose und wurde zur Aufrechterhaltung und Verbesserung der Gesundheit eingesetzt. Im Sport dient es dem Stressabbau, der Konzentrationssteigerung und als Voraussetzung und Unterstützung von Visualisierung und Mentalem Training. Es baut auf der wechselseitigen Beziehung von Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen, besonders dem Muskeltonus, auf. Durch Vorstellungen wird eine Entspannung des Muskeltonus herbeigeführt. (Baumann, 2009, S. 113)

Entspannungsreaktionen die durch das Psychohygienetraining erreicht werden können (Baumann, 2009, S. 113):

- Schwere (Eigengewicht)
Schwere bedeutet Muskelentspannung und durch Konzentration auf einen Körperteil, soll dessen Eigenschwere empfunden werden.
- Wärme
Durch Konzentration auf einen Körperteil kann Wärme in diesem wahrgenommen werden, was auf eine Gefäßentspannung deutet.

- Organberuhigung
Die Herz- und Atemfrequenz nehmen ab und auch andere Organe zeigen eine Tendenz zur Beruhigung.
- Wohlbehagen
Der Zustand, der durch das Entspannungsverfahren entsteht, führt zu einem Gefühl der Zufriedenheit und Befreiung.
- Gelassenheit
Es geschieht ein Loslassen von negativen Gedanken, sowie von festgefahrenen Einstellungen, Zwängen und Ängsten.

4.8.5.4 Progressive Muskelrelaxion

Bei der progressiven Muskelentspannung, steht das bewusste Spüren von Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen im Zentrum. Durch die bewusste An- und Entspannung unterschiedlicher Muskelgruppen, wird die eigene Körperwahrnehmung gefördert und ein Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers herbeigeführt. Einzelne Muskelpartien werden bei dieser Methode in einer gewissen Reihenfolge angespannt, diese Spannung wird kurz angehalten und wieder entspannt. Die Konzentration liegt dabei auf den Empfindungen während des Wechsels zwischen An- bzw. Entspannung. Ziel ist es, aufgrund der gesteigerten Körperwahrnehmung, die generelle Muskelspannung unter das durchschnittliche Niveau zu senken. Besonders bei Sportler(inne)n ist der Bezug zum eigenen Körper meist ziemlich groß, weshalb für sie diese Entspannungsmethode sehr gut anwendbar ist. Außerdem können mit Hilfe dieser Methode auch Muskelverspannungen lokalisiert und aufgelöst werden, was nach einer sportlicher Betätigung oft Anwendung findet. (vgl. Alfermann & Stoll, 2007, S. 98, S. 108; Stoll, 2010, S.104-105)

4.8.5.5 Aktivierungsmethode

Eine Entspannung mit nachfolgender Aktivierung führt zu einer optimalen psychophysischen Funktionsfähigkeit. Daher wurde ein dreiteiliges Entspannungs- und Aktivierungsverfahren erstellt (Baumann, 2009, S. 116):

1. Entspannung
2. Aktivierung durch formelhafte Vorsatzbildung
3. Bewegungsausführung

Zuerst findet ein Entspannungsprozess statt, in dem Körper und Geist ruhig werden sollen. In der zweiten Stufe, der Aktivierungsformel, stellt sich die Sport treibende Person die bestmögliche Bewältigung der Aufgabe durch formelhafte Vorsätze, wie „Ich

bin zuversichtlich und freue mich auf den Wettkampf“, vor. Jede Formel soll wohl überlegt sein und im Vorfeld besprochen werden. Erst dann folgt die tatsächliche Bewegungsausführung. (Baumann, 2009, S. 117)

4.8.5.6 Autogenes Training

Im Autogenen Training, ähnlich wie beim Psychohygienetraining, findet eine Vorstellung von Wärme- und Schwereempfindungen statt. Bei gut trainierten Personen kommt es daraufhin zu einem tatsächlichen Temperaturanstieg der Haut. Der Unterschied zwischen dem Autogenen Training und dem Psychohygienetraining ist jener, dass bei Ersterem die Schwere und Wärme selbst hervorgerufen („autogen“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „selbst hervorgerufen“) und gesteuert werden (z.B. Aussagen wie „Der rechte Arm ist ganz schwer.“). Diese formelhaften Vorstellungen werden von einer Fachkraft vorgesagt und der/die Übende wiederholt sie mental mehrere Male unter hoher Konzentration. Beim Psychohygienetraining hingegen, handelt es sich um einen passiven Vorgang in dem der Körperteil selbst die Wärme bzw. Schwere wahrnehmen und fühlen lernen soll. (vgl. Alfermann & Stoll, 2007, S. 96, S. 112; Stoll, 2010, S. 103-104)

Zusammenfassung des Kapitels „Kognition“

In diesem Kapitel wurden alle für den Sport relevanten kognitiven Prozesse besprochen, um die im Lehrplan, welcher sich momentan in der Novellierung befindet, geforderten Kompetenzen vermitteln zu können. Es handelt sich dabei um jegliche Vorgänge des Planens, des Entscheidens bzw. Problemlösens, sowie der Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung. Es ist notwendig diese Prozesse zu verstehen, um sportliche Handlungen ganzheitlich erfassen, erklären, sowie vorhersagen zu können, sowie durch mentale Methoden sportliche Leistungen optimieren zu können.

Auf der Grundlage der in diesem Kapitel ausgearbeiteten Theorien und Inhalte, sollen die Schüler/innen folgende konkret formulierte Kompetenzen erwerben:

Die Schüler/innen können...

- Die Komplexität der Wahrnehmung in Sportspielen erklären
- Die Gesetze der Gestaltpsychologie benennen
- Die Gesetze der Gestaltpsychologie auf sportbezogene Situationen umlegen
- Die Verfahren der Visualisierung erklären und anwenden
- Entspannungsverfahren ihren Anwendungsfeldern zuordnen
- Die Verfahren zur Leistungsoptimierung miteinander verknüpfen
- Die Verfahren zur Leistungsoptimierung benennen, erklären und kritisch beleuchten
- Die Verfahren zur Leistungsoptimierung ihren Anwendungsfeldern zuordnen

Dazu wurden folgende Materialien erstellt:

Lehrunterlagen für Lehrpersonen:

- Handout „KOGNITION“
- Handout „KOGNITION IM SPORT“
- Power Point Präsentation „Wahrnehmung“
- Handout „Verfahren zur Leistungsoptimierung“

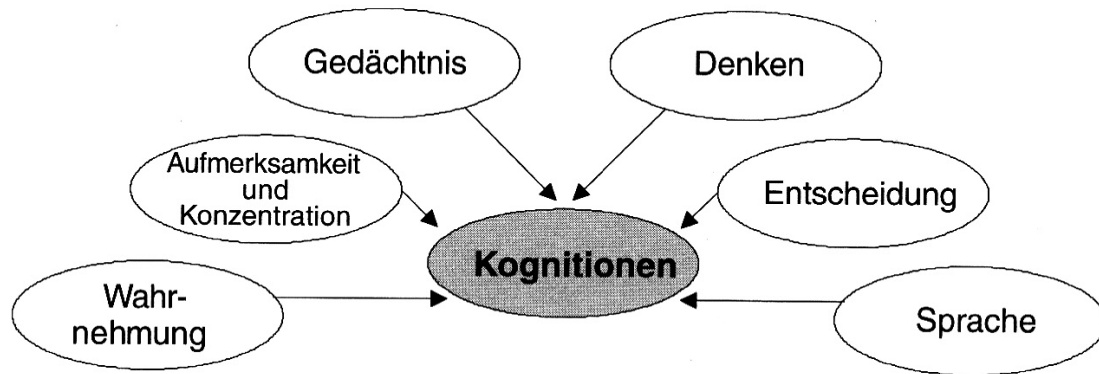
Lernunterlagen für Schüler/innen:

- Arbeitsblatt „Wahrnehmung in Sportspielen“
- Arbeitsblatt „Gestaltpsychologische Ansätze“
- Arbeitsblatt „Visualisierung und Entspannungsverfahren“
- Arbeitsblatt „Verfahren zur Leistungsoptimierung“

KOGNITION

Teilkomponenten

- Informationsaufnahme (Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration)
- Informationsverarbeitung (Denken, Problemlösen, Entscheiden)
- Informationsspeicherung (Gedächtnis, mentale Repräsentationen)



Wahrnehmung

Innerhalb der Wahrnehmung gibt es drei Perspektiven:

- *physikalische Perspektive*
physiologische Eigenschaften der Wahrnehmungsobjekte (z.B.: Beschaffenheit des Wassers, Lichtstärke, usw.)
- *physiologische Perspektive*
visuelles, akustisches, olfaktorisches, taktils, kinästhetisches, vestibuläres Rezeptorensystem
- *psychologische Perspektive*
Reize werden im Nervensystem zu bewussten Wahrnehmungen verarbeitet

Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit:

- Bündelung der Wahrnehmung
- Ausrichtung auf ein Objekt

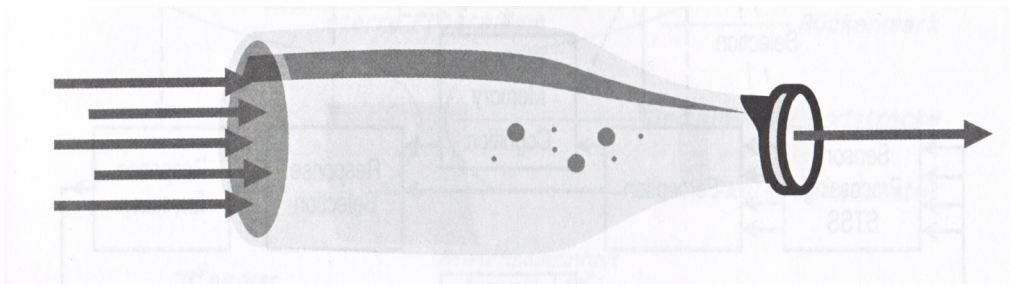
Konzentration:

- Gesteigerte Aufmerksamkeit
- Bewusste Fokussierung auf einen engen Ausschnitt

Informationsverarbeitung

In einer Situation wird eine Unmenge an verschiedenen Reizen wahrgenommen, die alle an das verantwortliche Hirnareal weitergeleitet werden. Dann findet eine Abwägung ihrer Bedeutsamkeit statt (z.B.: Schmerzreize, akustische Reize (z.B. Stimmen), oder auch optische Reize, z.B. Form und Farbe eines Straßenschildes). Die für bedeutsam eingeschätzten Reize werden dann verarbeitet (Informationsverarbeitung).

Die Aufmerksamkeit wird am Ende nur auf ausgewählte Informationen gerichtet und diese werden in weiterer Folge verarbeitet werden:



Gedächtnis

Drei-Speicher-Modell

Ultrakurzzeitspeicher

- 0.2 bis 0.25 Sekunden Speicherdauer
- Kapazität ist unbegrenzt

Kurzzeitspeicher

- Ca. 1 min. Speicherdauer
- Kapazität ist sehr begrenzt

Langzeitspeicher

- Zum Teil sogar lebenslange Speicherdauer
- Kapazität ist relativ unbegrenzt
- Besonders wichtig für den Sport (motorische Fähigkeiten)

Gedächtnissysteme

Deklarativ

- „knowing that“ (Faktenwissen)
- Bewusstes und willentliches Erinnern und Wiedererkennen (Fakten, Objekte usw.)

Non-deklarativ (prozedural)

- „knowing how“
- Tendenzen, Gewohnheiten, Bewegungsabläufe
→ durch Stimulus-Response-Verbindung Erlerntes

Vorstellungen

- Kognitive Inhalte ohne direkte Wahrnehmungsprozesse
 - Erinnerungsvorstellungen
→ über das Gedächtnis direkt auf frühere Wahrnehmungen
 - Phantasievorstellungen
→ Kombination von Gedächtnisinhalten
- Im Sport spielt vor allem die Bewegungsvorstellung eine wichtige Rolle (auf der Grundlage der Erinnerungsvorstellung)
- Visualisierung: Verwendung der Bewegungsvorstellung für Leistungsoptimierung

Antizipation

= gedankliches Vorwegnehmen eines Gegenstandes oder einer Handlung

- Ist vom Könnensniveau abhängig
- Kann teilweise von einer Sportart auf eine ähnliche Sportart übertragen werden
- Gespeicherte Bewegungsvorstellungen können bewusst abgerufen werden
 - Vorstellung von eigenen Bewegungsabläufen zur Vorbereitung auf eine Bewegung
 - Bewegungen anderer einschätzen und voraussagen
→ Basis für Finten (= wecken „falscher“ Antizipation beim Gegner)

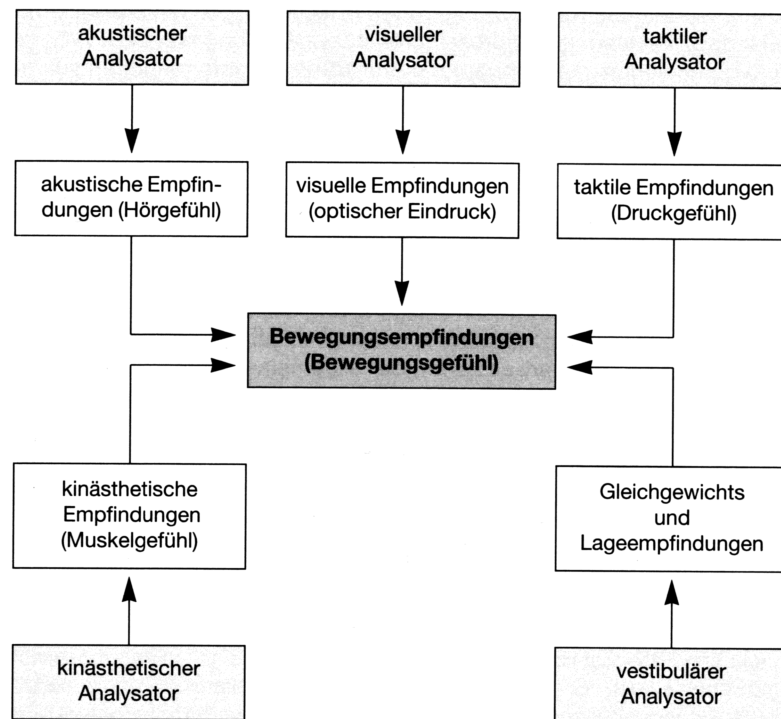
Denken und Intelligenz

- Denken ist ein Prozess des ‚inneren Handelns‘
- Sprache (Begriffe und Worte) haben dabei eine wichtige Funktion
- Wahrnehmungsinhalte und Vorstellungsinhalte werden miteinander in Beziehung gebracht:
 - Wahrgenommene Inhalte werden analysiert, bewertet und zu Vorstellungen verarbeitet
 - Informationen werden geordnet
 - Zusammenhänge werden hergestellt
 - notwendige Lücken werden gefüllt um eine Interpretation zu ermöglichen
- aufgrund von Lücken werden neue Beobachtungen angeregt und Problemlösungen entwickelt (=Probehandeln)

KOGNITION IM SPORT

Wahrnehmung

Um ein Bewegungsgefühl zu empfinden, ist ein Zusammenwirken aller Rezeptorensysteme notwendig:



Die unterschiedlichen Rezeptorensysteme führen zu spezifischen Informationen und Empfindungen. Die ganzheitliche Verarbeitung dieser Informationen führt dann zum Bewegungsgefühl.

Visuelle Wahrnehmungsleistungen

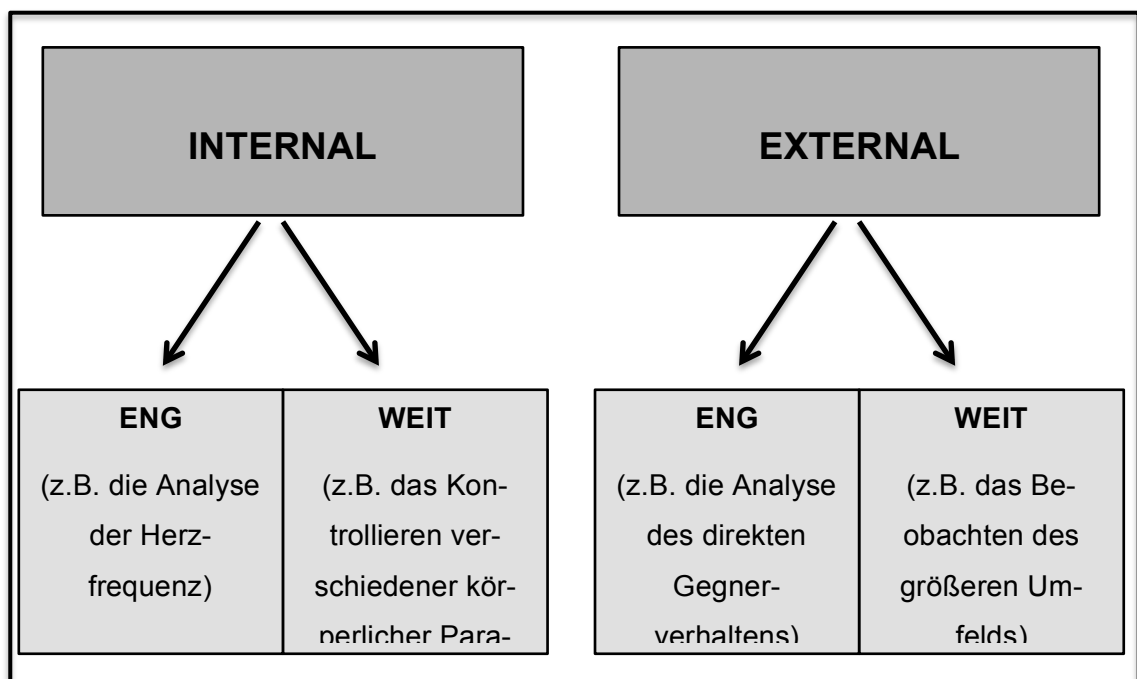
- *Wahrnehmungsumfang und Flexibilität der Wahrnehmung*
 - Was muss alles wahrgenommen werden?
 - Muss die Wahrnehmung (der Fokus) möglicherweise verändert werden (z.B.: Wahrnehmungsinhalte müssen flexibel an die Spielsituation angepasst werden)
- *Genauigkeit der Wahrnehmung*
 - Präzise Einschätzung (z.B. Ballflugverhalten, -geschwindigkeit und Flugbahn eines Balles oder Täuschungsmanöver voraussagen)
- *Zeitlicher Aspekt der Wahrnehmung*
 - Wahrnehmung über einen gewissen Zeitraum aufrecht erhalten

Aufmerksamkeit und Konzentration

Zwei Formen der Orientierung der Aufmerksamkeit im Sport

- Lageorientierung
 - Aufmerksamkeit auf vergangene oder zukünftige Situationen gerichtet
 - „Was wäre wenn“ Überlegungen
 - Da die Aufmerksamkeit aufgabenirrelevante Kognitionen beansprucht, kann es hier zu Aufmerksamkeitsdefiziten kommen
- Handlungsorientierung
 - Aufmerksamkeit rein in der Aufgabe selbst

Vier Formen der Aufmerksamkeit



Faktoren der Aufmerksamkeitsbeeinflussung:

	Aufmerksamkeitsfördernde Faktoren	Aufmerksamkeitserschwerende Faktoren
Intern	• Attraktivität (positiver Anreiz) der Aufgabe • Attraktivität der angestrebten Handlungskonsequenzen • Optimale Aktivierung • Dispositionelle „Handlungsorientierung“ • Sportartspezifische Konzentrationsfähigkeit	• Aufgabenirrelevante Kognitionen • Negative Emotionen, Stress • Geringe Motivation, geringer Anreiz der Aufgabe • Schlechte konditionelle Voraussetzungen • Dispositionelle „Lageorientierung“

Extern	• Optimale Umweltbedingungen (Sportanlagen, Verhalten des Publikums u.a.) • Sportartspezifische günstige Konzentrationsanforderungen	• Ungünstige Umweltbedingungen (visuelle und akustische Störreize, klimatische Faktoren, wie z.B. Kälte, Hitze, Luftfeuchtigkeit u.a.) • Sportartspezifisch ungünstige Konzentrationsanforderungen
---------------	--	--

Psychologische Wettkampftaktik

Es handelt sich um problemlösende Entscheidungsprozesse, wofür kognitive Fähigkeiten notwendig sind und die Leistung im Wettkampf wird unter anderem wesentlich von der Taktik beeinflusst.

Taktische Entscheidungshandlungen beinhalten:

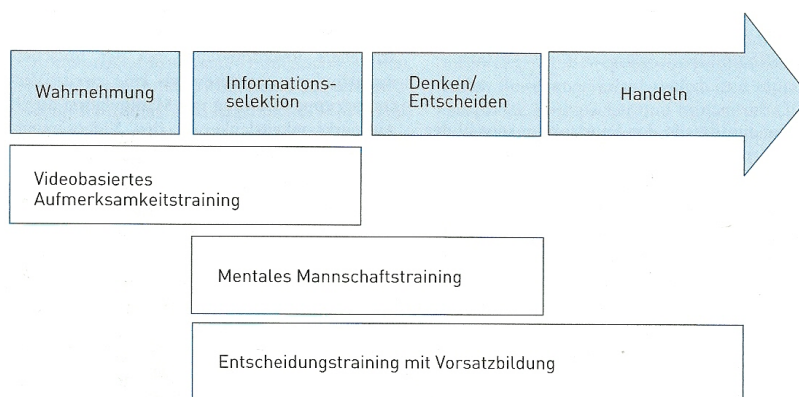
- Wahrnehmung
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsregulation
- Gedächtnisprozesse
- Problemlösefähigkeiten

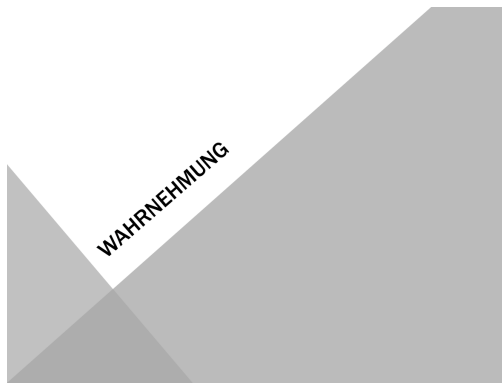
Ablauf einer taktischen Entscheidung:

Wahrnehmung → Informationsselektion → Denken/Entscheiden → Handeln

3 taktische Trainingsverfahren:

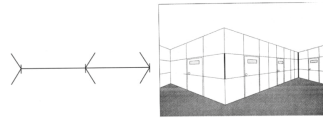
- Videobasiertes Aufmerksamkeitstraining
- Mentales Mannschaftstraining
- Entscheidungstraining mit Vorsatzbildung





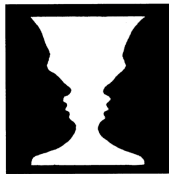
WAHRNEHMUNGSTÄUSCHUNGEN

Die wahrgenommene und die physikalische Welt stimmen nicht immer überein



GESTALTPSYCHOLOGISCHER ANSATZ

Figur-Grund Unterscheidung



Visuelle Wahrnehmung:

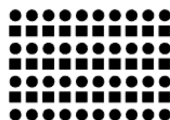
Unterscheidung Figur – Grund
• wichtiges Objekt = Figur,
• Rest = Hintergrund

Konkurrenz

→ Kelch oder zwei Gesichter, niemals jedoch beide gleichzeitig

GESETZ DER ÄHNLICHKEIT/GLEICHARTIGKEIT

a) R Z R Z R
R Z R Z R
R Z R Z R
R Z R Z R
R Z R Z R
R Z R Z R
R Z R Z R



Merkmale die als ähnlich wahrgenommen werden
→ werden gruppiert

(es werden in den Abbildungen Reihen wahrgenommen)

GESETZ DER NÄHE

b) RZRZRZ
RZRZRZ
RZRZRZ
RZRZRZ

Merkmale die nahe aneinander liegen
→ werden gruppiert

(es werden in den Abbildungen horizontale Reihen (Zeilen) wahrgenommen)

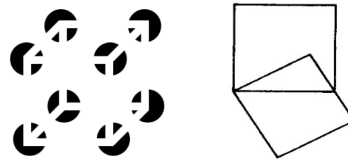
GESETZ DER GESCHLOSSENHEIT



Unvollendete Gestalten
→ werden aufgrund von Erfahrungswissen ergänzt
(die Formen werden trotz der Unterbrechungen der Linien erkannt)



GESETZ DER GUTEN GESTALT



WAS SEHT IHR?



Unvollendete Gestalten
→ werden aufgrund von Erfahrungswissen ergänzt
(die Formen werden trotz der Unterbrechungen der Linien erkannt)



ERGEBNISSE

Wahrnehmung ist

- Ergebnis einer Schlussfolgerung
- Aktiv
- Abhängig von realen Infos
- Abhängig von subjektiven Einflüssen



VERFAHREN ZUR LEISTUNGSOPTIMIERUNG

Visualisierung

Bedingungen einer bestmöglichen Visualisierung:

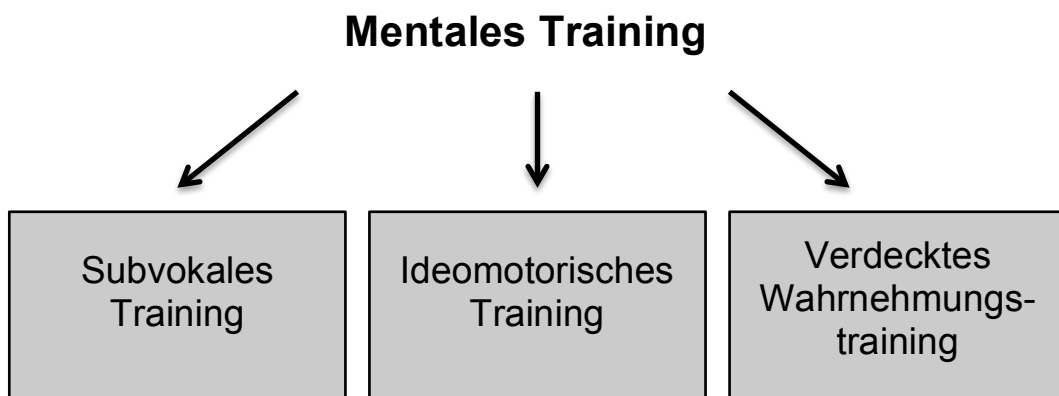
- Die Visualisierung an einem ruhigen Ort ohne Ablenkungen durchführen.
- Sich in einen sowohl geistig als auch körperlich entspannten Zustand versetzen.
- Irrelevante Gefühle, Gedanken und Wünsche ausblenden.
- Die Visualisierung in Farbe durchführen, um ein realistisches Bild zu erschaffen.
- So viele Details wie möglich miteinbeziehen.
- Die verschiedenen Sinne (Riechen, Tasten, Hören, Fühlen usw.) miteinbeziehen.
- Regelmäßige Wiederholung und Übung der Visualisierung.

Visualisierungsmethoden

- Subjektive Visualisierung (Darsteller; Durchleben der Bewegung, Muskelimpulse)
- Objektive Visualisierung (Beobachter; Bewegung läuft rein visuell wie ein Film ab)

Mentales Training

Drei Möglichkeiten:



1. *Das subvokale Training*

Verbales Vorsagen des Bewegungsablaufes (Selbstinstruktion)

2. *Das verdeckte Wahrnehmungstraining*

Geistige, visuelle Vorstellung des Bewegungsablaufes vor, man sieht sich selbst aus der Außenperspektive (= objektive Visualisierung)

3. *Das ideomotorische Training*

Bewegung aus der Innenperspektive, sich in den Ablauf hineinversetzen und auch Empfindungen wahrnehmen (= subjektiven Visualisierung)

Voraussetzungen des Mentalen Trainings:

- Absoluter Entspannungszustand
- Gewisse Eigenerfahrung der auszuführenden Bewegung und der begleitenden Umstände
- Orientierung der Bewegungsvorstellung an real erreichbaren Zielen
- Ausgeprägte Vorstellungskraft

Zielsetzungstraining

Voraussetzungen der Ziele:

- Realistische Erreichbarkeit
- Angemessene Zielsetzung (Vermeidung einer Unter-/Überforderung)
- wenn möglich vom Sportler selbst formuliert

Arten der Ziele:

- Kurz-, mittel- und langfristige Ziele
- Wunschziele (scheinen unerreichbar, keine Enttäuschung bei Nichterfüllung)
- Realistische Ziele (führen zu Erfolgserlebnissen, erhalten die Motivation aufrecht)

→ müssen ständig erneuert werden, um den Verlust von Freude und Lust an der Herausforderung zu vermeiden

Bedingungen realistischer Zielsetzungen:

- Kontrolle (nur Ziele setzen, die der eigenen Kontrolle unterliegen)
- Beachtung von Bedürfnissen und Wünschen
- Klarer Handlungsbezug (konkrete notwendige Handlung benennen)
- Schwierigkeitsgrad (gewisse Herausforderung; nicht unter-/überfordern)
- Übereinstimmung mit dem Unbewussten
- Ziele selbst festlegen
- Selbstbewusstsein und Ziel (kein Zweifeln an eigenen Fähigkeiten bzw. der Zielerreichung, sondern Ziel mit Selbstbewusstsein abgestimmt, realistisch wählen)

Gefahren der Zielsetzung:

- Mentale Blockierungen
Nach der Erreichung eines über lange Zeit hinweg verfolgtes Ziels kann sich ein Zustand der Ziellosigkeit einstellen.
- Erwartungsdruck
- Abhängigkeit
- Ignoranz

Attributionstraining

Um die Motivation aufrecht zu erhalten, sollten:

- Defizite nicht nur auf die eigene Leistungsfähigkeit zurückgeführt werden
- Erfolge mit der eigenen Leistung und Anstrengung begründet werden

Entspannungsverfahren

Auswirkungen:

- Senkung der Herz- und Atemfrequenz
- Förderung der Durchblutung peripherer Hautgefäße und des Darmtrakts
- Positive Stimmungslage
- Veränderung der subjektiven Bewertung von Stressoren
- Steigerung des Kontrollerlebens
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit sowie der Informationsaufnahme bzw. -verarbeitung

Arten von Entspannungsverfahren:

Atementspannung

Körperlicher Entspannungszustand durch bewusstes, langsames, intensives Aus- bzw. Einatmen.

Biofeedbackverfahren

Feedback über physiologische (biologische) Reaktionen:

Mit Hilfe von technischen Geräten werden körperliche Reaktionen durch psychische Erregungen sichtbar gemacht. Diese biologischen Reaktionen sind der unmittelbaren Sinneswahrnehmung nicht zugänglich und unbewusst (z.B. Puls, Hirnströme, usw.) und werden durch den Vorgang dem Bewusstsein zugänglich gemacht. Dadurch kön-

nen die körperlichen Veränderungen durch eine Entspannung beobachtet und kontrolliert werden und eine effektive Entspannungsmethode erlernt werden.

Psychohygienetraining

Der Ursprung liegt des Trainings in der Hypnose und es baut auf der wechselseitigen Beziehung von Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen, besonders dem Muskeltonus, auf. Durch Vorstellungen wird eine Entspannung des Muskeltonus herbeigeführt.

Entspannungsreaktionen die durch das Psychohygienetraining erreicht werden können:

- Schwere (Eigengewicht)
Schwere bedeutet Muskelentspannung und durch Konzentration auf einen Körperteil, soll dessen Eigenschwere erfüllt werden.
- Wärme
Durch Konzentration auf einen Körperteil kann Wärme in diesem wahrgenommen werden, was auf eine Gefäßentspannung deutet.
- Organberuhigung
Die Herz- und Atemfrequenz nehmen ab und auch andere Organe zeigen eine Tendenz zur Beruhigung.
- Wohlbehagen
Der Zustand, der durch das Entspannungsverfahren entsteht, führt zu einem Gefühl der Zufriedenheit und Befreiung.
- Gelassenheit
Es geschieht ein Loslassen von negativen Gedanken, sowie von festgefahre-
nen Einstellungen, Zwängen und Ängsten.

Progressive Muskelrelaxion

- Bewusstes An- und Entspannung unterschiedlicher Muskelgruppen
- Förderung der Körperwahrnehmung und ein Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers

Einzelne Muskelpartien werden bei dieser Methode in einer gewissen Reihenfolge angespannt, diese Spannung wird kurz angehalten und wieder entspannt. Die Konzentration liegt dabei auf den Empfindungen während des Wechsels zwischen An- bzw. Entspannung. Ziel ist es, aufgrund der gesteigerten Körperwahrnehmung, die generelle Muskelspannung unter das durchschnittliche Niveau zu senken. Außerdem können mit Hilfe dieser Methode auch Muskelverspannungen lokalisiert und aufgelöst werden, was im Sport oft Anwendung findet.

Aktivierungsmethode

Eine Entspannung mit nachfolgender Aktivierung führt zu einer optimalen psychophysischen Funktionsfähigkeit.

Dreiteiliges Entspannungs- und Aktivierungsverfahren:

4. *Entspannung*

5. *Aktivierung durch formelhafte Vorsatzbildung*

Vorstellung der bestmöglichen Bewältigung der Aufgabe (z.B.: „Ich bin zuversichtlich und freue mich auf den Wettkampf“)

6. *Bewegungsausführung*

Autogenes Training

Vorstellung von Wärme- und Schwereempfindungen (ähnlich wie Psychohygienetraining)

→ bei gut trainierten Personen: tatsächlicher Temperaturanstieg der Haut

Unterschied zu Psychohygienetraining:

- Autogenes Training:
 - Schwere und Wärme werden selbst hervorgerufen und gesteuert
 - Formelhafte Vorstellungen werden von einer Fachkraft vorgesagt, Übende wiederholt sie mental mehrere Male unter hoher Konzentration (z.B. „Der rechte Arm ist ganz schwer.“)
- Psychohygienetraining
Passiver Vorgang, in dem der Körperteil selbst die Wärme bzw. Schwere wahrnehmen und fühlen lernen soll

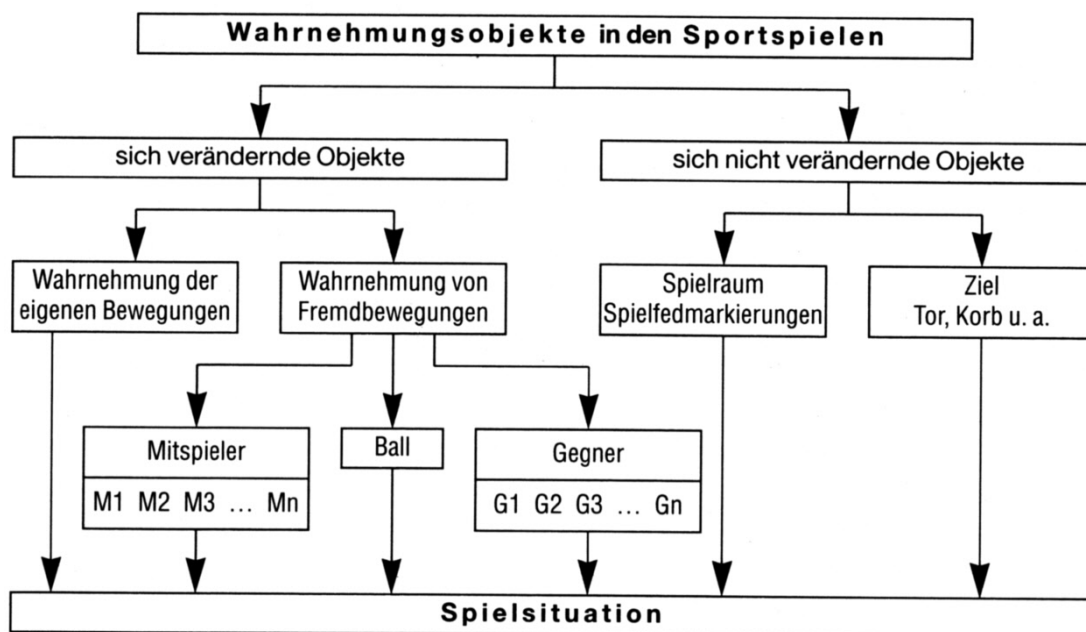
Arbeitsblatt 1

Thema:	Wahrnehmung in Sportspielen
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die Komplexität der Wahrnehmung in Sportspielen erklären

Aufgabenstellung:

Erläutere folgende Aspekte der Wahrnehmung aus der Sicht des Tormannes!

1. Wahrnehmungsumfang und Flexibilität der Wahrnehmung
 - Was wird wahrgenommen?
 - Warum ist Flexibilität der Wahrnehmung notwendig?
2. Genauigkeit der Wahrnehmung
 - Warum ist eine präzise Wahrnehmung notwendig?
3. Zeitlicher Aspekt der Wahrnehmung
 - Was ist der zeitliche Rahmen der Wahrnehmung?



Arbeitsblatt 2

Thema:	Gestaltpsychologische Ansätze
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die Gesetze der Gestaltpsychologie benennen • Die Gesetze der Gestaltpsychologie auf sportbezogene Situationen umlegen

Aufgabenstellung:

A) Erkläre jeweils das Figur-Grund Gesetz anhand der Situation:

Ein Fußballspieler läuft auf das Tor zu und versucht einen Torschuss, der Torwart wehrt den Ball jedoch ab.

Eine Fußballspielerin sieht sich um, da sie den aufgrund des Angriffs einer Gegenspielerin den Ball abspielen muss, und passt zu einer Teamkollegin.

B) Was ist der Unterschied zwischen den beiden Situationen (das Figur-Grund Gesetz betreffend)?

C) Welches Gesetz der Gestaltpsychologie in folgenden Situationen gültig?

Die Mitspieler eines Teams tragen alle die gleichen Trikots.

Der Torwart erkennt seine Mitspieler, obwohl sie von den Gegenspielern halb verdeckt werden.

Arbeitsblatt 3

Thema:	Visualisierung und Entspannungsverfahren
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die Verfahren der Visualisierung erklären und anwenden • Entspannungsverfahren ihren Anwendungsfeldern zuordnen • Die Verfahren zur Leistungsoptimierung miteinander verknüpfen

Aufgabenstellung:

Du stehst kurz vor einem Wettkampf in deiner Sportart und verwendest nun die Methode der Visualisierung, um deine Leistung zu optimieren.

- A) Erläutere den gesamten **Vorgang** deiner Visualisierung!
- B) Gib die zwei **Methoden** der Visualisierung wieder und erkläre sie kurz!
- C) Gib die Bedingungen der bestmöglichen Visualisierung an! Vertiefe dabei den Zustand der Entspannung, indem du ein **Entspannungsverfahren** genauer erklärst.
- D) Welche anderen Entspannungsverfahren kennst du und wann würdest du sie anwenden?

Arbeitsblatt 4

Thema:	Verfahren zur Leistungsoptimierung
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden, Sachverhalte beurteilen
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die Verfahren zur Leistungsoptimierung benennen, erklären und kritisch beleuchten • Die Verfahren zur Leistungsoptimierung ihren Anwendungsfeldern zuordnen

Aufgabenstellung:

- A) Zähle alle Verfahren zur Leistungsoptimierung auf und erläutere sie kurz.
- B) Gib zu jedem Verfahren eine Situation an, in der förderlich wäre, es anzuwenden. Begründe deine Wahl!
- C) Sind die Verfahren förderlich für die Gesundheit? Wenn ja, welche und warum?
- D) Kann es auch negative Auswirkungen bzw. Gefahren geben? Wenn ja, erläutere und begründe deine Behauptung!

5 Emotion

Im folgenden Kapitel werden emotionale Prozesse des menschlichen Körpers beschrieben, um ihren Einfluss in sportliche Betätigungen zu verstehen. Ein Verständnis über ihre Entstehung und Auswirkungen ermöglicht ein bewusstes kontrollieren, leiten und eingreifen bis zu einem gewissen Grad. Vor allem ist im Sport jedoch die Möglichkeit emotionale Reaktionen erklären zu können von großer Bedeutung, um angemessen auf sie reagieren, sie einschätzen oder behindernde Emotionen auch vermeiden zu können.

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu erwerbenden Kompetenzen:

- (Bio-)psychologische Grundlagen der Emotion erklären und deren Bedeutung den Handlungsfeldern des Sports zuordnen können
- Anforderungsprofile von Sportarten auf der Grundlage der Dimension Emotion erstellen und interpretieren können

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu lehrenden Inhalte:

- Emotionsforschung im Sport

Vor dem Hintergrund dieser Inhalte und den zu erwerbenden Kompetenzen, wurden folgende relevante Inhalte und Theorien ausgewählt und im Zuge dieser Arbeit ausgearbeitet:

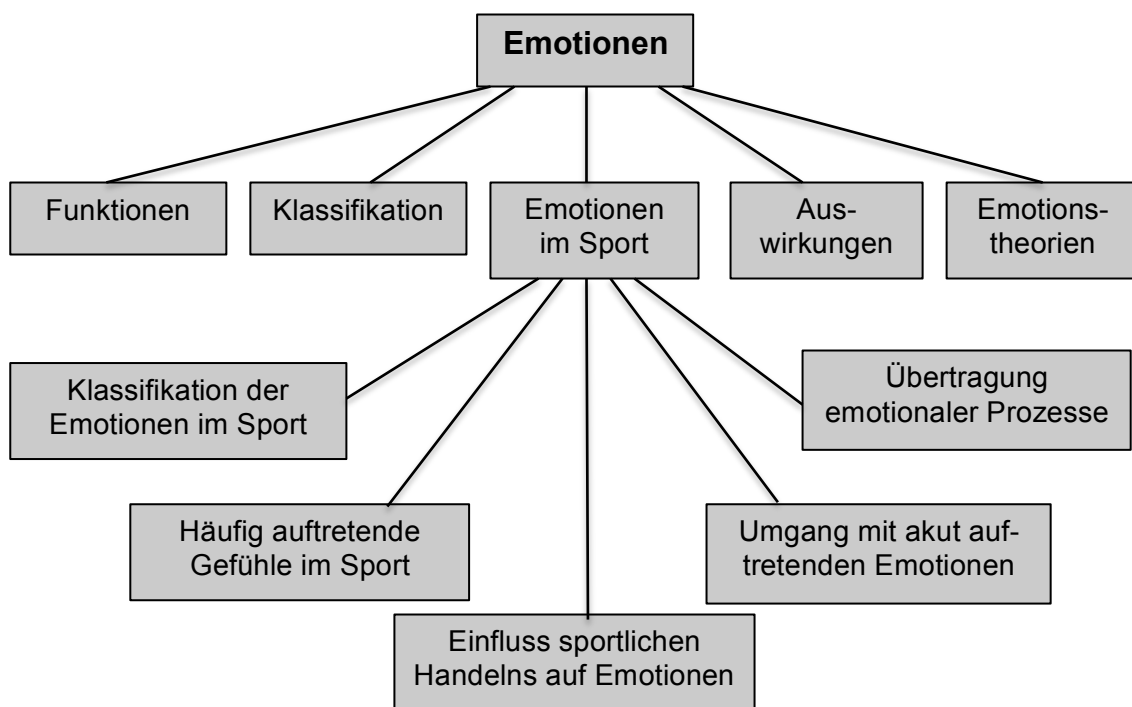


Abb. 21: Überblick: Kapitel Emotion

Es ist beinahe unmöglich sich irgendeine menschliche Tätigkeit vorzustellen, in der Emotionen nicht involviert sind. Jedoch steht „in Kontrast zur Selbstverständlichkeit und Alltäglichkeit von Emotionen die Schwierigkeit der Wissenschaft, ein gemeinsames Verständnis von Emotionen zu entwickeln, auf dessen Grundlage eine allgemein akzeptierte Definition möglich wäre.“ (Bottenberg & Dasser, 2001, S.11)

Izard erwähnt ebenfalls, dass es sich bei Emotionen um eine komplexe Erscheinung handelt, da sie sich nicht einfach durch „elektrophysiologische Messungen von Vorgängen im Gehirn, im Nervensystem oder im Kreislauf-, Atmungs- und Drüsensystem“ beschreiben und erfassen lassen. (Izard, 1994, S. 20)

5.1 Definition

Trimmel (2003, S. 48) definiert zunächst Emotionen als „komplexes Muster von Zuständen, welches (subjektiv) qualitativ bestimmbar und zeitlich begrenzt ist. Zumeist ist es eine Reaktion auf eine persönlich bedeutsame Situation und moderiert bzw. bestimmt den Ausdruck (Verhalten), die Physiologie und das Erleben (Bewusstsein, Fühlen, Denken).“

Er (Trimmel, 2003, S. 48) unterscheidet drei wichtige Begriffe innerhalb der Emotion:

- *Stimmung:*
Sie liegt generell in schwächerer Ausprägung vor, dauert länger an und es fehlt ein klarer Bezug zum Auslöser.
- *Affekt:*
Beim Affekt handelt es sich um eine kurze heftige Emotion.
- *Stress:*
Dies ist ein länger andauernder oder intensiver belastender Zustand.

Eine Emotion ist nach Izard (1994, S. 35) ein veränderter oder besonderer Zustand des Bewusstseins, der durch Veränderungen im Nervensystem entsteht und sowohl durch interne als auch durch externe Ereignisse hervorgerufen werden kann. Er unterstützt aufgrund von Kulturvergleichen auch Darwins jahrhundertalte These, dass Emotionen angeboren sind und zwar individuell auftreten, jedoch universell sind. Dies ist an dem Beispiel des Lächelns zu sehen, da dieser Gesichtsausdruck zweifellos auf der ganzen Welt als Zeichen der Freude gilt.

5.2 Funktionen von Emotionen

Janssen (1995, S. 135) unterscheidet zwei wichtige Funktionen:

- Emotionen kontrollieren die Prioritäten von persönlichen Lebenszielen und Werten.
- Emotionen signalisieren und vermitteln anderen Personen eigene Absichten und Grundmuster der Kommunikation.

Emotionen dienen also dazu, im Leben Prioritäten und Ziele zu setzen, wobei wiederum die Art des im weiteren Verlauf aufkommenden Gefühls davon abhängig ist, ob ein Ziel erreicht wurde oder nicht. Außerdem haben Emotionen gewisse physiologische Auswirkungen, welche eine kommunikative Funktion einnehmen.

5.3 Klassifikation von Emotionen

Es sind zwei Hauptdimensionen zu unterscheiden, die qualitative und die quantitative Dimension. Erstere gliedert Emotionen in angenehme und unangenehme Gefühle, während die quantitative Dimension Gefühle ihrer Intensität nach klassifiziert. Des Weiteren spielt die Aktivitätsdimension eine Rolle, die zum Beispiel zwischen Wut und Trauer unterscheiden lässt, da beide negativ und intensiv empfunden werden können, Wut jedoch aktiver ist als Trauer. (Bourne und Ekstrand, 2005, S. 292)

Zusammenfassend kann man folgende drei Dimensionen unterscheiden:

- Qualität: angenehm, unangenehm
- Quantität: Intensität
- Aktivität: aktiv, passiv

Die Intensität von Emotionen ist in der Psychologie am häufigsten untersucht worden und gliedert sich in drei Phasen (Janssen, 1995, S. 136):

- Vorbereitungsphase:
Das Gefühl wird stimuliert und baut sich auf, wobei es in dieser Phase noch durch Vorstellungen oder Aktivitäten beeinflusst, z.B. unterdrückt, werden kann.
- Hauptphase:
Das Gefühl erreicht den Höhepunkt der Intensität.
- Endphase:
Dies ist die Phase der Konsequenz der Emotion, wo die Intensität wieder abschwächt.

5.4 Auswirkungen von Emotionen

Um die Auswirkungen von Gefühlen erfassen zu können, muss ihre Intensität gemessen bzw. interpretiert werden. Dies geschieht sowohl in der Vorbereitungs- als auch in der Haupt- und Endphase mit Hilfe von Fremd- oder Selbstbeobachtung. (Janssen, 1995, S. 136)

Die physiologischen Auswirkungen von Emotionen werden mittels Fremdbeobachtung anhand von hautgalvanischen Reaktionsmethoden, EKG oder EEG gemessen, wo Messungen des Hautwiderstands, der Herzfrequenz oder der Gehirnaktivität durchgeführt werden. Darüber hinaus gibt es unterschiedliche psychologische Tests der verbalen Art, wie Erlebnisberichte, Fragebögen oder ähnliche Testverfahren, wo besonderer Fokus auf Mimik, Gestik, Körperhaltung und sprachlichen Ausdruck gelegt wird. (Thomas, 1995, S. 276)

Izard weist im Rahmen der physiologischen Effekte ebenfalls darauf hin, dass Emotionen „den Grad der elektrischen Aktivität im Gehirn, die Stärke der Muskelspannung in Gesicht und Körper, das Eingeweide- und Drüsensystem, [sowie] das Kreislauf- und das Atmungssystem“ beeinflussen. (Izard, 1994, S. 35)

Er kommt zu dem Schluss, dass folgende drei Effekte mit dem Auftreten von Emotionen einhergehen, die durch Fremd- oder Selbstbeobachtung erfasst werden können (Izard, 1994, S. 20):

- Das Erleben oder das bewusste Empfinden des Gefühls.
- Prozesse, die sich im Gehirn und im Nervensystem abspielen.
- Ein beobachtbarer Ausdruck, besonders im Gesicht.

5.5 Emotionstheorien

5.5.1 Emotionstheorien im Laufe der Zeit

5.5.1.1 Evolutionspsychologische Emotionstheorien

Trimmel verweist im Kontext der evolutionären Emotionstheorie bereits auf den Beginn des 19. Jahrhunderts, nämlich auf Charles Darwin, der in seinem Klassiker „The Expression of Emotion in Man and Animal“ aus dem Jahr 1872 seine Ansichten darlegte. Dieser stellte die Theorie auf, dass die Emotionen aus der Evolution resultieren und dem Streben nach Überleben dienen. Darwin sieht Emotionen als „bewusste mentale Zustände von Personen und höheren Tieren“ und nimmt an, dass „Emotionen durch

kognitive Einschätzung und Bewertung von Objekten, Situationen und Ereignissen entstehen“, womit er auf den Einfluss der Kognition hinweist. (Trimmel, 2003, S. 49-50)

In diesen Emotionstheorien wird meist von einer gewissen Anzahl von Emotionen, wie Angst, Freude, Trauer usw. als Basisemotionen ausgegangen, von denen sich eine Vielzahl an Emotionen, die durch Vermischungen und Abwandlungen entstehen, ableiten lassen. Laut den evolutionspsychologischen Emotionstheorien liegen Emotionen außerdem vielen anderen psychischen Prozessen zugrunde. (Trimmel, 2003, S. 49)

Charles Darwin

Mitte des 19. Jahrhunderts untersuchte Darwin anhand des Gesichtsausdrucks von verschiedenen Menschen in gewissen Situationen die Emotionen und versuchte dadurch alle Emotionsausdrücke zu erfassen, benennen und zu gliedern. Um objektive Ergebnisse zu erzielen, stellte er Vergleiche unter anderem zwischen Menschen mit verschiedenen ethnischen Hintergründen, oder zwischen Kleinkindern, welche noch keine bewusste Kontrolle über ihre Gefühle haben, an. Er belegte durch seine Forschung, dass zumindest die Grundemotionen (Basisemotionen) universell sind und einer stammesgeschichtlichen Entwicklung entstammen. (Trimmel, 2003, S. 49)

Trimmel (2003, S. 50) fasste die sechs Methoden, mit der Darwin die Universalität des Emotionsausdrucks belegte, wie folgt zusammen:

- *Intrakulturelle Zuordnung:*
Personen eines Kulturkreises mussten Gesichtern Emotionen zuordnen. Wenn eine gewisse Allgemeingültigkeit besteht, so müssen hier Übereinstimmungen erkennbar sein.
- *Interkultureller Vergleich:*
Es wurde über verschiedene Kulturen beobachtet und verglichen, inwieweit Übereinstimmungen vorzufinden sind.
- *Beobachtung des Emotionsausdrucks von Kindern:*
Kinder sind diesbezüglich deshalb von Interesse, da sie ihre Emotionen noch nicht kontrollieren und diese intensiver zum Ausdruck bringen.
- *Vergleich des Emotionsausdrucks von Menschen und Tieren:*
Dieser Vergleich ist wichtig für den Nachweis des phylogenetischen Ursprungs der verschiedenen Ausdrucksbewegungen. (Phylogenese befasst sich mit der evolutionären Entwicklung von Merkmalen aller Lebewesen.)
- *Beobachtung des Emotionsausdrucks von Blindgeborenen:*
Diese Methode ist deshalb von großer Bedeutung, weil die Möglichkeit einer visuellen Nachahmung des Emotionsausdrucks ausgeschlossen wird.

- *Beobachtung des Emotionsausdrucks von Geisteskranken:*

Ähnlich wie Kleinkinder sind auch Geisteskranke stärkeren Emotionen ausgesetzt und drücken diese unkontrollierter aus.

William McDougall

Auch der Psychologe William McDougall beschäftigte sich Ende des 19. Jahrhunderts mit dem Thema der Emotionen und verfasste einen Katalog mit angeborenen Instinkten. Er stellte die Theorie auf, dass Menschen in sich wiederholenden Situationen gewisse Emotionen entwickeln, die immer in demselben Kontext auftreten. Sie entwickeln also ein Muster, in dem sie in bestimmten Situationen immer mit denselben Emotionen reagieren, wie z.B. der Instinkt Flucht mit der Emotion Furcht verknüpft ist, oder Neugier mit Staunen. In weiterer Folge wird auf der motorischen Ebene ein Handlungsimpuls gesetzt, wie in den erwähnten Beispielen Weglaufen bzw. Erkundung. Da jedoch bei näherer Betrachtung dieser Theorie eine dermaßen große Anzahl von Instinkten begrifflich erfasst worden war, wurde McDougalls Instinkttheorie unbrauchbar. (Trimmel, 2003, S. 50-52)

Paul Ekman

Ekman wiederholte Mitte des 20. Jahrhunderts Darwins Versuche und konnte dessen Theorie, dass eine limitierte Anzahl von Basisemotionen existiert, bestätigen. Jede einzelne wird durch ein gewisses Gefühl, in Verbindung mit einem physiologischen Effekt und Ausdruck, welcher auch eine angeborene Reaktion der Mimik aktiviert, charakterisiert. Allerdings erwähnt Ekman auch, dass der Ausdruck bewusst kontrolliert werden kann. (Trimmel, 2003, S. 50)

Robert Plutchik

Auf Charles Darwins Ansatz aufbauend, hat Robert Plutchik (1980) eine Verbindung zwischen einem stammesgeschichtlichen Verhaltensrepertoire und einem jeweils typischen Gesichtsausdruck hergestellt, wonach es 8 Emotionen mit Verhaltensdispositionen gibt (Janssen, 1995, S. 138-139):

1. Furcht oder Schreck mit der Tendenz zur Flucht
2. Ärger oder Wut mit der Tendenz des Angriffs
3. Freude mit der Tendenz der Werbung
4. Traurigkeit, Kummer mit der Tendenz von Hilfeappellen
5. Vertrauen mit der Tendenz des Teilens
6. Ekel und Abscheu mit der Tendenz der Abwehr

7. Erwartung und Überraschung mit der Tendenz der Orientierung und Untersuchung
8. Scham mit der Tendenz des Verbergens

Zusammenfassung

Laut der evolutionspsychologischen Emotionstheorien haben sich Emotionen im Laufe der Evolution entwickelt. Wenn eine gewisse Reaktion auf eine Situation wiederholt hilfreich war und den Überlebenserfordernissen diente, wie bei Gefahr Angst zu empfinden und mit Flucht darauf zu reagieren, wurde dies in der Erbmasse gespeichert und von Generation zu Generation weitergegeben. Es gibt eine gewisse Anzahl von diesen Basisemotionen, die individuell durch Kognition und Bewertung entstehen und speziesuniversell sind.

Eine Übersicht der Primäremotionen sieht wie folgt aus:

Tab. 4: Postulierte primäre Emotionen in einer Gegenüberstellung

	McDougall	Plutchik	Tomkins	Izard	Ekman
Furcht	+	+	+	+	+
Ärger	+	+	+	+	+
Ekel	+	+	+	+	+
Kummer/Traurigkeit	(+)	+	+	+	+
Freude	-	+	+	+	+
Überraschung	-	+	+	+	+
Verachtung	-	-	+	+	(+)
Interesse	-	-	+	+	(+)
Scham	-	-	+	+	(+)
Schuld	-	-	-	+	(+)
Schüchternheit	-	-	-	+	-
Akzeptieren	-	+	-	-	-
Erwartung	-	+	-	-	-
Unterwürfigkeit	+	-	-	-	-
Zärtlichkeit	+	-	-	-	-
Staunen	+	-	-	-	-
Hochgefühl	+	-	-	-	-

Quelle: Trimmel (2003, S. 51)

Obwohl bei der Benennung der Basisemotionen keine absolute Übereinstimmung unter den Psychologen besteht, haben alle den Ansatz, dass es eine überschaubare Anzahl gibt. Diese Grundemotionen wurden aufgrund der Evolution entwickelt, sind vererbt und kulturübergreifend.

Lazarus erklärt die unterschiedlichen Ergebnisse aufgrund der enormen Komplexität von Emotionen. Er weist darauf hin, dass es auf jeden Fall eine Reihe an negativen und positiven Gefühlen gibt und erstellte außerdem selbst eine Liste mit Basisemotionen, die er wie folgt definiert (Lazarus, 2000, S. 232-234):

Tab. 5: Definition der Basisemotionen nach Lazarus

Emotion	Definition
Ärger	Ein intensiver Angriff gegen die eigene Person.
Angst	Konfrontation mit einer ungewissen Existenzbedrohung.
Schreck	Eine unmittelbare, konkrete und überwältigende physische Gefahr.
Schuld	Eine moralische Verpflichtung verletzt haben.
Scham	Das Versäumnis, einem sich selbst gestellten Idealbild zu entsprechen.
Trauer	Einen unwiderruflichen Verlust erlebt haben.
Neid	Etwas begehren, das jemand anderer besitzt mit der Überzeugung das Recht zu haben, es selbst zu besitzen.
Missgunst	Ärger über die Zuneigung einer dritten Partei gegenüber einer Person.
Freude	Angemessener Fortschritt in Richtung Erreichung eines Ziels.
Stolz	Steigerung der Einschätzung der eigenen Person aufgrund der Inanspruchnahme eines Verdienstes.
Erleichterung	Verbesserung oder Verschwinden eines beklemmenden Zustandes, der die individuelle Zielerreichung gestört hat.
Hoffnung	Angst vor dem Eintreten des Schlimmsten, gleichzeitig nach einer Verbesserung sehnend und zusätzlich den Glauben, dass das Eintreten einer Verbesserung möglich ist.
Liebe	Begierde bzw. Sehnsucht und Zuneigung gegenüber einer Person, die meist, jedoch nicht immer erwidert wird.
Dankbarkeit	Wertschätzung eines selbstlosen Aktes, der persönlichen Nutzen bringt.
Mitgefühl	Vom Leiden anderer berührt und das Verlangen zu helfen.

Quelle: Lazarus (2000, S. 234)

5.5.1.2 Kognitive Emotionstheorien

Der Ursprung der kognitiven Emotionstheorien geht noch länger zurück und liegt beim griechischen Philosophen Aristoteles. Später spielte auch Meinong, Ende des 19. Jahrhunderts, eine bedeutende Rolle in der Entwicklung. Am bedeutendsten sind jedoch die Theorien von Magda Arnold und Richard Lazarus aus den 60er Jahren, welche als Grundlage einer Vielzahl von modernen Theorien im Bereich der Psychologie dienen. (Reisenzein, Meyer & Schützwohl, 2003, S. 12)

Reisenzein et al. beschäftigten sich mit dem Ansatz, dass Emotionen durch kognitive Einschätzungen hervorgerufen werden. Jene Emotionstheorien sind im Laufe der Zeit zu zentralen theoretischen Ansätzen geworden. Im Zentrum steht das Objekt der Emotion. Es geht darum, ob und in welcher Intensität ein Objekt (z.B. eine Situation) ein Gefühl hervorruft und um welche Emotion es sich dabei handelt. Die Intensität hängt dabei von der Kognition einer Person über das Objekt ab, wie die fühlende Person es interpretiert und welche Bedeutung es für ihre Wünsche und Ziele hat. (Reisenzein et al., 2003, S. 11)

Im Allgemeinen sind laut Reisenzein, Meyer und Schützwohl (2003, S. 83) zwei Arten von Emotionstheorien zu unterscheiden, die kognitiv-evaluativen und die kognitiv-motivationalen Theorien, welche sich in der Ursache der Emotionen unterscheiden.

Kognitiv-motivationale Theorien von Emotion

Die kognitiv-motivationalen Theorien der Emotion sehen die Ursachen nicht nur in der Kognition. Auch der Wunsch, als motivationaler Zustand, hat hier eine tragende Rolle. Ein Vertreter dieser Theorie ist Meinong. (Reisenzein et al., 2003, S. 84)

Alexius Meinong

Der Psychologe befasste sich Ende des 19. Jahrhunderts sowohl mit der Entstehung, als auch mit den Funktionen der Emotionen. Seiner Theorie zufolge dienen Gefühle als Informationsübermittler, mit der Aufgabe die erlebende Person auf den Wert bzw. den Unwert eines Objektes aufmerksam zu machen. Aus diesem Grund sah er Gefühle als Grundlage für Werturteile an. (Reisenzein et al., 2003, S. 13)

Nach seiner Theorie sind *Wünsche* und *Tatsachenüberzeugungen* notwendig, um Emotionen hervorzurufen (Reisenzein et al., 2003, S. 56). Mit Tatsachenüberzeugungen sind „Meinungen über die Existenz und faktische Beschaffenheit von Sachverhalten“ (Reisenzein et al., 2003, S. 54) gemeint, also die Überzeugung dass der Sachverhalt (wie z.B. der Besitz über ein Objekt) tatsächlich vorliegt.

Beispielsweise wird Freude über den Besitz des Eislutschers empfunden, wenn der Wunsch danach bestand und die empfindende Person überzeugt ist, diesen nun tatsächlich zu besitzen.

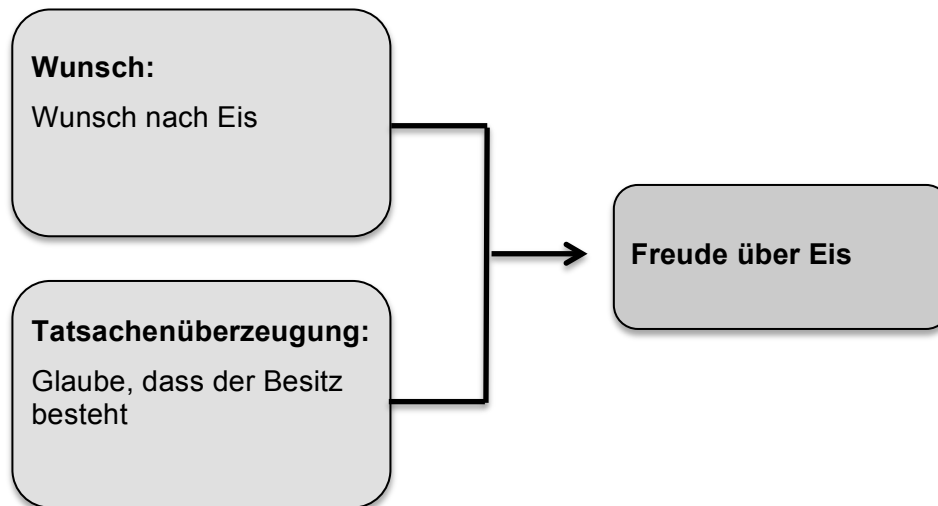


Abb. 10: Die kognitiv-motivationale Theorie der Emotion (mod. n. Reisenzein et al., 2003, S. 85)

Kognitiv-evaluative Theorien von Emotionen

Die meisten der neueren Einschätzungstheorien sind kognitiv-evaluative Theorien der Emotion, wo die Ursachen rein in der Kognition zu finden sind, nämlich als Tatsachen- und Wertüberzeugungen. Zwei sehr wichtige Vertreter dieses Ansatzes sind Arnold und Lazarus. (Reisenzein et al., 2003, S. 83)

In ihrer Theorie spielen auch Wünsche eine gewisse Rolle, sie drücken es aber als die Bewertung einer Situation als gut oder schlecht aus, was genau genommen der Übereinstimmung bzw. Nichtübereinstimmung einer Begebenheit mit einem Wunsch gleicht. In diesen Ansätzen geht es also in erster Linie um die Bildung von Wertüberzeugungen. Wünsche zeigen sich nur als indirekte Ursachen von Emotionen. (Reisenzein et al., 2003, S. 84)

Am Beispiel der Freude eines Kindes über ein Eis muss das Kind davon überzeugt sein das Eis zu besitzen (Tatsachenüberzeugung), und auch der Meinung sein, dass es gut für sich selbst ist (Wertüberzeugung).

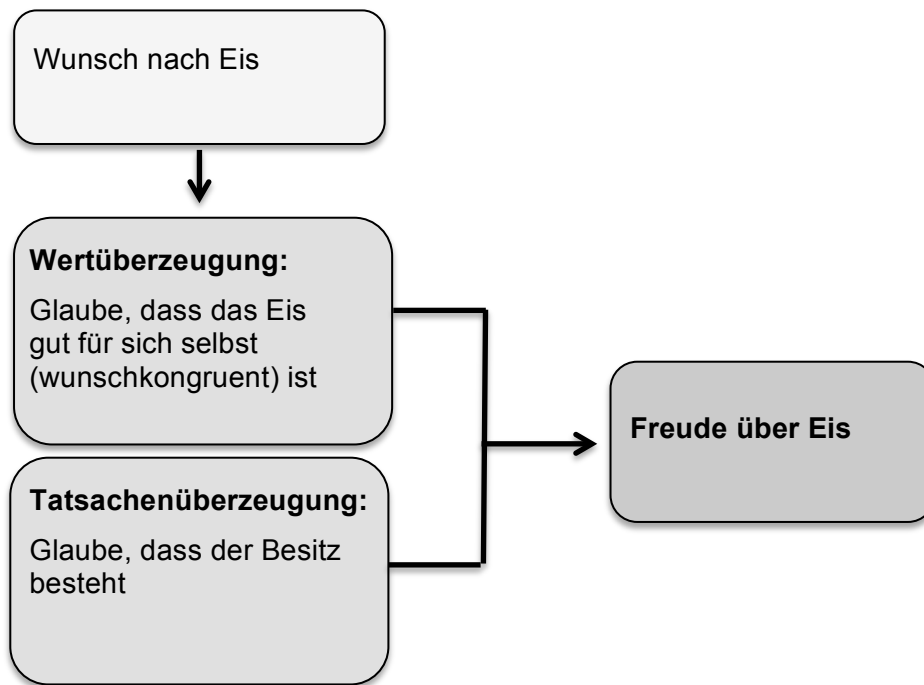


Abb. 11: Die kognitiv-evaluative Theorie der Emotion (mod. n. Reisenzein et al., 2003, S. 85)

Magda Arnold

In dem Zeitraum zwischen 1920 und 1960 dominierte der Behaviorismus die Psychologie. Es war ausschließlich beobachtbares Verhalten im Zusammenhang mit der Umwelt ausschlaggebend und es wurde nur mittels naturwissenschaftlichen Methoden untersucht. Um 1960 wurde dieser Ansatz überdacht, was unter dem Begriff „kognitive Wende“ bekannt ist. In dieser Zeit schwächte die Konzentration auf rein naturwissenschaftliche Untersuchungen ab und es wurden wieder kognitive und traditionelle Ansätze berücksichtigt. (Reisenzein et al., 2003, S. 51)

Arnold hielt die Ansätze des Behaviorismus für einen Irrweg und wandte sich Mitte des 20. Jahrhunderts, im Zuge ihrer Emotionsforschung, wieder dem Erlebnisaspekt zu. Sie suchte den Ausgangspunkt, ähnlich wie Meinong, in Alltagserfahrungen. Ihre Arbeit ist von Ansätzen verschiedener Psychologen beeinflusst und greift unter anderem auf die Theorien von Aristoteles zurück. Arnolds Ansatz beginnt mit dem *Bezug zu einem Objekt*. Emotionen müssen immer ein gewisses Objekt haben, das Gefühle hervorruft. Die erlebende Person muss außerdem Kognitionen über den Sachverhalt (das Objekt der Emotion) haben, wovon die Qualität und Intensität der Emotion abhängen. Diese Kognitionen können entweder *Tatsachenüberzeugungen* (Meinungen über die Existenz von Zuständen, Ereignissen oder Handlungen) oder *Wertüberzeugungen* (Wert oder Unwert bzw. Erwünschtheit oder Unerwünschtheit des Sachverhalts) sein. *Wünsche* bilden in Arnolds Theorie die Grundlage der Wertüberzeugungen. (Reisenzein et al., 2003, S. 52-56)

Arnold stimmt bei der Funktion der Emotionen mit vielen anderen Psychologen, unter anderem auch McDougall überein, dass diese evolutionär entwickelt wurden, um notwendige Reaktionen wie die Flucht bei Gefahr auszulösen, wobei es sich um Handlungsimpulse handelt, welche nicht notwendigerweise ausgeführt werden müssen, sondern einer kognitiven Beeinflussung unterliegen und somit auch unterdrückt werden können. Die Psychologin vertritt außerdem die Ansicht, im Gegensatz zu Lazarus und den meisten moderneren Psychologen im Feld der evolutionären Emotionstheorien, dass heute die emotionalen Handlungsimpulse nicht mehr anpassungsfähig sind. (Reisenzein et al., 2003, S. 57)

Die Art und Intensität der Emotionen drückt sich in physiologischen Reaktionen, wie z.B. Schweißbildung oder Erhöhung des Blutdrucks aus. Es treten auch oft Veränderungen im Gesichtsausdruck auf, welche jedoch laut Arnolds Ansatz bewusst beeinflussbar sind. (Reisenzein et al., 2003, S. 59)

Alle Emotionen basieren auf einer kognitiven Grundlage und um sie einschätzen zu können, benötigen sie eine Tatsachen- bzw. Wertüberzeugung. Die bisher erwähnten Ansätze von Arnolds Theorie sind vor allem an den Emotionen Freude und Leid anwendbar. Zwischen diesem positiven und negativen Pol liegen eine Menge anderer Gefühle, die auf verschiedenen Tatsachenüberzeugungen basieren. Um diese eingliedern zu können wies Arnold auf eine dritte Dimension hin, nämlich die *Bewältigbarkeit*. Diese Einschätzung ist sowohl davon abhängig ob der Sachverhalt in der Zukunft oder der Gegenwart liegt, als auch ob er als positiv oder negativ bewertet wird. Liegt der Sachverhalt in der Zukunft, muss die fühlende Person einschätzen ob sie die Fähigkeit besitzt ihn herbeizuführen bzw. zu verhindern. Liegt er aber in der Gegenwart, geht es um die Einschätzung ob eine positive Situation leicht, schwer oder nicht aufrechterhalten bleiben kann, oder ob ein negativer Zustand beseitigt oder sich die empfindende Person an ihn anpassen kann. Diese drei Einschätzungsdimensionen bilden ein Muster, welches zu einer der Basisemotionen führt. (Reisenzein et al., 2003, S. 60-62)

Tab. 6: Einschätzungsmuster für einige Emotionen nach Arnold

Einschätzungsdimensionen				Emotionen
Bewertung	Anwesenheit/ Abwesenheit	Bewältigbarkeit		
positiv	anwesend	leicht beizubehalten	⇒	Freude
negativ	anwesend	bewältigbar, wenn auch schwierig	⇒	Ärger
negativ	anwesend	nicht zu bewältigen	⇒	Trübsinn/ Depression
positiv	abwesend	erreichbar, wenn auch schwierig	⇒	Hoffnung
negativ	abwesend	nicht zu verhindern	⇒	Furcht

Quelle: mod. n. Reisenzein et al. (2003, S. 62)

Richard Lazarus

Lazarus war vor allem in dem Bereich der Stressforschung tätig, was auch die Grundlage für seine Emotionstheorie darstellt. Er beschäftigte sich sehr intensiv mit der Umwelt und deren Wirkungen auf den Menschen. Er erklärt Stress als eine von außen einwirkende Kraft, die zu einer psychischen Reaktion führt. Auch Lazarus war Mitte des 20. Jahrhunderts tätig und wandte sich wie seine Kollegin Magda Arnold gegen die Forschungsansätze des Behaviorismus und inkludierte nichtbeobachtbare psychische Prozesse in seine Forschung. (Reisenzein et al., 2003, S. 64-65)

Die relevanten Einschätzungsdimensionen, nach denen Emotionen empfunden werden, sind für Lazarus die Bewertung eines Zustandes, die Bewältigbarkeit und ob es sich um einen eigenen Verdienst bzw. ein Verschulden handelt. Bei der *Bewertung* wird die subjektive Wahrscheinlichkeit und zeitliche Lokalisation des Zustandes betrachtet, das bedeutet mit welcher Wahrscheinlichkeit der Emotionszustand eintritt und ob er zukünftig oder bereits gegenwertig ist. Bei dem *Bewältigungspotential* wird abgewogen wie gut man mit der Situation umgehen kann und bei der Frage nach *Verdienst bzw. Verschulden* eines positiven bzw. negativen Ereignisses wird die Frage gestellt, inwieweit man selbst an der Zielerreichung bzw. Zielverfehlung beteiligt ist. (Reisenzein et al., 2003, S. 80)

Lazarus unterscheidet außerdem zwischen einer *primären Einschätzung* (primary appraisal), und einer *sekundären Einschätzung* (secondary appraisal). Im primären Bewertungsprozess werden aufgrund von Informationen Überzeugungen über Situationen

in der Gegenwart oder in der Zukunft und deren Bedeutung für das Wohlergehen gebildet. In der sekundären Bewertung klärt die empfindende Person, ob ein Verschulden oder Verdienst vorliegt und wägt ihre Bewältigungsmöglichkeiten ab. (vgl. Reisenzein et al., 2003, S. 67-68; Trimmel, 2003, S. 74)

Zur Funktion von Emotionen hat Lazarus dieselbe Theorie wie Arnold und viele seiner Kolleg(inn)en, nämlich dass diese evolutionsbedingt sind und zur Bewältigung von gewissen Situationen dienen. Jedoch erweitert er diesen Ansatz dadurch, dass Emotionen nicht lediglich der problemorientierten Bewältigung unterliegen, sondern es auch möglich ist, Emotionen durch kognitive Prozesse zu beeinflussen (z.B. das Reduzieren von Stressgefühlen durch emotionsorientierte Bewältigungsstrategien, wie Neueinschätzung oder Aufmerksamkeitsablenkung). (Reisenzein et al., 2003, S. 70)

Kritik an den kognitiv-evaluativen Theorien

Eine Kritik an den kognitiv-evaluativen Theorien ist, dass Werturteile als Grundlage für Gefühle gelten. Diese setzen jedoch selbst Emotionen voraus, was zeigt, dass Werturteile eigentlich nicht notwendig sind um Emotionen hervorzurufen. Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass in kognitiv-evaluativen Theorien Wert- und Tatsachenüberzeugungen die Grundlage für Emotionen darstellen. Diese sind jedoch laut Reisenzein et al. nicht ausreichend für die Entstehung von Gefühlen. Die Autoren erwähnen dazu die Situation, dass man einen Zustand für sich selbst als gut empfinden kann, jedoch das Gefühl der Freude trotzdem ausbleiben kann. Hingegen weist die kognitiv-motivationale Theorie bereits darauf hin, dass Wert- und Tatsachenüberzeugungen nicht ausreichen, um Emotionen hervorzurufen. Nur eine Überzeugung, dass eine Situation gut ist bzw. mit den subjektiven Wünschen übereinstimmt reicht nicht aus, sondern es muss der tatsächliche Wunsch nach dieser Situation bestehen. Die Autoren schreiben weiter, dass es jedoch nicht der Fall ist, dass sich Menschen alles wünschen was gut für sie wäre. Außerdem werden Wünsche gelöscht sobald sie eingetreten sind und Personen können sich bei ihren Wünschen unbewusst irren. Dies würde erklären, warum in manchen Fällen trotz positiver Bewertung keine Freude empfunden wird, da nur der Glaube des Wunsches danach bestand, es jedoch kein tatsächlicher Wunsch war. (Reisenzein et al. 2003, S. 84-86)

Zusammenfassung

Zusammenfassend steht bei den kognitiven Emotionstheorien das Objekt der Emotion im Zentrum. Gefühle werden durch die Kognitionen über das Objekt hervorgerufen. Diese Kognitionen setzen sich nach Meinong aus Tatsachenüberzeugungen sowie Wünschen und nach Arnold aus Tatsachenüberzeugungen und Wertüberzeugungen,

wobei Wünsche hier die Grundlage des Zweiteren darstellen, zusammen. Bei spezifischen Emotionen zieht Arnold noch eine weitere Dimension hinzu, nämlich die Bewältigbarkeit, wobei zwischen zukünftig und gegenwärtig unterschieden wird und die empfindende Person das Ereignis als positiv oder negativ bewerten muss. Nach Lazarus setzen sich Emotionen aus der Bewertung, der subjektiven Wahrscheinlichkeit bzw. der zeitlichen Lokalisation des Ereignisses, und dem Bewältigungspotential bzw. dem Verdienst oder Verschulden von positiven oder negativen Ereignissen, zusammen.

Die Funktion der Emotionen betreffend, haben sich nach diesen Theorien Gefühle ebenfalls aufgrund von evolutionären Umständen entwickelt, jedoch sind sie laut Lazarus auch kognitiv beeinflussbar. Die Art und die Intensität der Gefühle sind nach diesen Psychologen vor allem am Gesichtsausdruck und auch anderen physiologischen Reaktionen, erkennbar.

5.5.2 Aktuelle Theorien zur Emotionsentstehung

„Eine alltägliche Vorstellung über das Zustandekommen von Emotionen ist diejenige, dass es zur Erkennung (Wahrnehmung) einer Situation (z.B. Gefährdung) kommt und infolgedessen eine Emotion ausgelöst wird, welche wiederum eine physiologische Veränderung bewirkt (arousal).“ (Trimmel, 2003, S. 65)

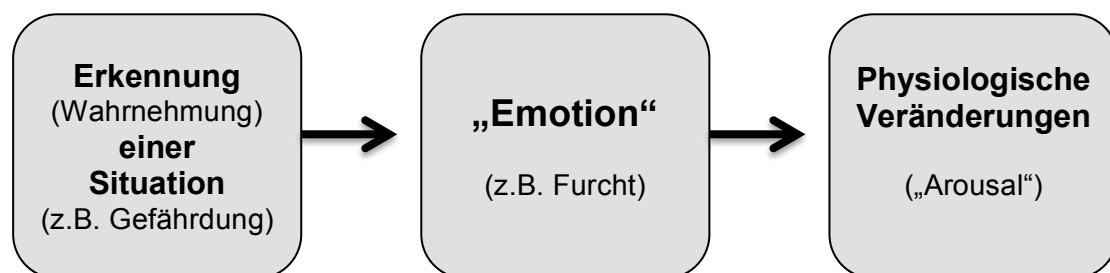


Abb. 12: Das Zustandekommen von Emotionen (mod. n. Trimmel, 2003, S. 65)

Trimmel (2003, S. 66) weist auf drei andere Sichtweisen hin, die diese Kausalität anzweifeln:

James-Lange Theorie

James und Lange sehen diese Kausalität umgekehrt, nämlich Gefühle als Folgen des Verhaltens: „Wir weinen nicht weil wir traurig sind, sondern wir sind traurig weil wir weinen“. Ihrer Auffassung nach tritt also zuerst ein Reiz auf, der eine physiologische Veränderung auslöst. Diese verbindet unser Körper mit einer gewissen Emotion, welche in weiterer Folge hervorgerufen wird. (Trimmel, 2003, S. 66)

Cannon-Bard Theorie

Diese Theorie ist eine Gegenposition zu der von James und Lange und besagt, dass der Reiz beides, die physiologische Veränderung und die psychologische Reaktion (die Emotion) gleichzeitig auslöst, wobei die Prozesse unabhängig voneinander sind. (Trimmel, 2003, S. 66)

Zwei-Faktoren Theorie nach Schachter

Die erwähnten Theorien wurden im Laufe der Zeit durch die Kognition ergänzt. Der Zwei-Faktoren Theorie zufolge setzt eine Emotion voraus, dass die Physiologie und die kognitive Bewertung, als Interpretation der physiologischen Veränderung, interagieren. Damit eine Emotion entsteht ist also sowohl eine physiologische Reaktion auf einen Reiz notwendig, als auch die Interpretation und Bewertung derselben. (Trimmel, 2003, S. 66)

Konsequenz der Ansätze

Aufgrund der unterschiedlichen Ansätze weist Trimmel (2003, S. 67) darauf hin, dass aus heutiger Sicht die Komponenten Emotion, Kognition und die physiologische Reaktion auf jeden Fall in einer Wechselwirkung zueinander stehen:

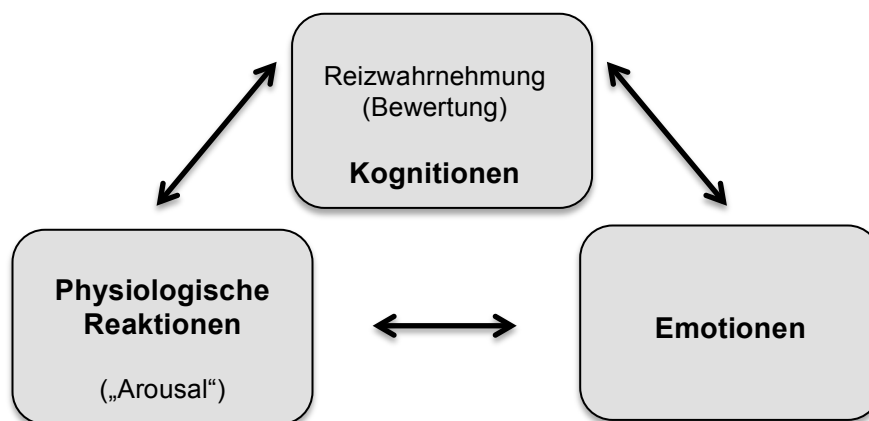


Abb. 25: Wechselseitige Beeinflussung von Emotion, Kognition und physiologischer Reaktion (Trimmel, 2003, S. 67)

Vierkomponententheorie

Die Zwei-Faktoren Theorie hat sich nach zahlreichen Überprüfungen als nicht ausreichend erwiesen und wurde durch zwei weitere Komponenten ergänzt. Mit Einbezug des stammesgeschichtlich erworbenen Verhaltensrepertoires, wonach auf die Basisemotionen mit einem gewissen Gesichtsausdruck und der Tendenz zu einem Verhalten

reagiert wird, wurde die Vierkomponententheorie entwickelt (Janssen, 1995, S. 139-141):

1. *Autonome Aktivierung:*

Physiologische Erregungsmuster treten als Reaktion des autonomen Nervensystems (Sympathikus und Parasympathikus) auf.

2. *Kognitive Reaktion und Bewertung:*

Erwartung bzw. Einschätzung eines positiven oder negativen Zustandes findet statt, wobei die Bewertung die Qualität des Gefühls beeinflusst.

3. *Spontaner Körper- und Gesichtsausdruck:*

Die Gesichtsausdrücke der Primäremotionen sind angeboren.

4. *Konsequenzen und Reaktion auf die Emotionen:*

Eigene und fremde Reaktionen auf die Emotion folgen, welche Einfluss auf das weitere Verhalten haben.

5.5.3 Folgerung aller Emotionstheorien

Kleinginna und Kleinginna (1981, S. 355) versuchten einen Überblick über alle unterschiedlichen Ansätze der Emotionstheorien zu schaffen. Sie kategorisierten alle Theorien und betonten die Komplexität des Emotionsbegriffs.

Sie kamen zu folgender Zusammenfassung (Kleinginna & Kleinginna, 1981, S. 355):

Emotion ist ein komplexes Gefüge von Interaktionen zwischen subjektiven und objektiven Faktoren, das von neuronalen/hormonalen Systemen vermittelt wird, welche

- a) affektive Erfahrungen hervorbringen können, wie Gefühle der Erregung oder der Lust/Unlust,
- b) kognitive Prozesse hervorrufen können, wie emotional relevante Wahrnehmungsaffekte, Bewertungen oder Klassifikationsprozesse,
- c) ausgedehnte physiologische Anpassung an die erregungsauslösenden Bedingungen aktivieren können und
- d) zu einem Verhalten führen können, welches häufig aber nicht immer expressiv, zielgerichtet und adaptiv ist.

In dieser Arbeit liegt das Interesse besonders im letzten Punkt, der Funktion der Emotion im Bereich des Verhaltens bzw. der sportlichen Betätigung. Gefühle steuern unser Handeln indem Reize Emotionen auslösen, was zu Handlungen führt, welche die emotionale Spannung verringern sollen.

5.6 Emotion im Sport

Im Bereich des Sports wird oft dazu geneigt sportliche Leistung als Ergebnis überlegter Planung anzusehen. Es steht also die Kognition im Mittelpunkt und Handlungen gelten als bewusstes und geplantes Verhalten. Im Gegensatz dazu werden die ungeplanten, oft sogar unerwünschten und nicht beeinfluss- bzw. steuerbaren emotionalen Erscheinungen als unwichtige Begleiterscheinungen angesehen. Auch im Trainingsbereich wird meist mit kognitiven Mitteln gearbeitet, zum Beispiel mit Erklärungen und Instruktionen des Trainers oder in Diskussionen, und die emotionalen Vorgänge werden vernachlässigt. Jedoch tragen Emotionen eine bedeutende Rolle im Sport, da sie einen starken Einfluss auf das Verhalten und somit auch auf die sportliche Betätigung haben. Inwieweit eine Handlung emotionale Prozesse fördert bzw. sie von Emotionen beeinflusst wird, ist im Sport besser beobachtbar und fassbar als in anderen Bereichen, da die Emotionalität hier sehr hoch ist. (Thomas, 1995, S. 271-272)

Thomas (1995, S. 276-277) unterscheidet drei Arten, wie sich Emotionen im Bereich des Sports ausdrücken können:

1. Die Art emotionalen Erlebens:
Zum Beispiel Freude über einen Sieg oder Ärger über eine Niederlage.
2. Die Art emotionalen Verhaltens:
Zum Beispiel eine aggressive Handlung an einem/einer Gegner/in, oder eine Umarmung nach einem Sieg.
3. Die Art physiologischer Veränderungen im Körper:
Zum Beispiel ein Zittern aus Angst vor einem Wettkampf oder den Folgen einer Fehlleistung.

5.6.1 Klassifikation der im Sport auftretenden Emotionen

Emotionales Erleben kann sowohl eine wichtige *Begleiterscheinung*, als auch eine *Folgeerscheinung* sportlichen Handelns sein. Während der sportlichen Betätigung können spezifischen Emotionen erlebt werden, die z.B. während der Skiabfahrt oder dem Ski-fliegen erlebt werden. Außerdem können sich Emotionen während des Ausübens einer Sportart verändern. (Gabler, 2002, S. 174)

So kann ein Läufer aus physiologischer Perspektive bestimmte Gefühle haben, weil ihn eine Blase am Fuß schmerzt und die Beine als verspannt erlebt werden; er fürchtet das Ziel nicht erreichen zu können und er freut sich zugleich, dass er bis zu diesem Zeitpunkt mit einem anderen Läufer mithalten konnte und von Zuschauern angefeuert wird. Im Verlauf des Rennens verändern sich diese Erlebens-Zustände. (Gabler, 2002, S. 172)

Auch in Folge sportlicher Betätigung können Emotionen auftreten, zum Beispiel die „Freude über den Erfolg, Enttäuschung über den Misserfolg u.a. aber auch Wohlbefinden nach körperlicher Anstrengung.“ (Gabler, 2002, S. 174)

Da es im Sport außerordentlich viele Situationen gibt in denen verschiedenste Emotionen auftreten können, stellt es sich als äußerst schwierig dar, eine allgemein geltende Klassifizierung zu etablieren. (Thomas, 1995, S. 278)

Um die Emotionen, die besonders im sportlichen Bereich vorkommen zu benennen, muss zunächst die sportspezifische Handlungsstruktur betrachtet werden. Eine Sport treibende Person verfolgt immer ein gewisses Ziel, sei es eine Leistung zu erbringen, Gewichtsabnahme oder das Erreichen und Aufrechterhalten eines angenehmen und zufriedenstellenden Gefühls. Um welches Ziel es sich handelt, ist von vielerlei Faktoren abhängig, zum Beispiel der Sportart, ob es sich um einen Wettkampf, Training oder eine Freizeitaktivität handelt, und auch welche Ansprüche der/die Sportler/in an die eigenen Leistungen stellt. Auf dem Weg zur Erreichung des Ziels werden meist Zwischenziele gesetzt und auf unvorhergesehene Situationen muss angemessen reagiert werden. Bei all diesen Abläufen befindet sich der/die Sportler/in bereits in einer gewissen Gefühlslage. Außerdem werden die Handlungen von Emotionen begleitet und rufen wiederum neue hervor. Die Intensität der Gefühle im Sport wird umso größer, je überraschender das Ziel erreicht wird bzw. eine Verhinderung des Zieles eintritt und je weniger Einfluss der/die Sportler/in im Nachhinein auf das Ergebnis hat. (Thomas, 1995, S. 281)

Wie bereits erwähnt gibt es eine gewisse Anzahl von Basisemotionen. Aufgrund der hohen Komplexität von Gefühlen weist Gabler (2002, S. 172) darauf hin, dass auch Mischformen dieser Primäremotionen auftreten können, wie zum Beispiel in ein und derselben Situation auch unterschiedliche Emotionen gleichzeitig empfunden werden können, was an dem bereits erwähnten Beispiel des Läufers demonstriert wurde.

5.6.1.1 Klassifikation nach handlungs- und erlebniswirksamen Dimensionen

Um die Art eines im Sport auftretenden Gefühls benennen zu können, differenziert Thomas (1995, S. 277) zwischen vier handlungs- und erlebniswirksamen Dimensionen:

1. Intensität:

Der/die Sportler/in ist mit dem erwarteten Ergebnis zufrieden (geringe Intensität) bzw. er/sie ist außer sich vor Freude über den unerwarteten Erfolg oder tief traurig über seine/ihre Niederlage (sehr hohe Intensität).

2. Spannung:

Wenn der Ausgang der sportlichen Handlung, das Gelingen der Bewegung oder der eingeleiteten Aktionen nicht kalkulierbar sind, dann sind die Spannung und der daraus resultierende Handlungsimpuls besonders groß.

3. Lust- bzw. Unlusttönung:

Gefühle der Freude, des Stolzes, der Zufriedenheit u.ä. sind lustbetont, wohingegen Gefühle der Angst, Scham, Wut, des Schmerzes usw. unlustbetont sind.

4. Komplexität:

In sportlichen Situationen ist selten nur eine emotionale Regung vorherrschend. Meist wird das emotionale Zustandsbild vom dynamischen Ablauf verschiedener Gefühlszustände bestimmt, die sich gegenseitig überlagern, ablösen und aufgeben. So kann die Freude über den geglückten Torschuss überlagert werden von der Sorge und Angst über die drohende Niederlage, wenn der Torrückstand zu groß ist und das Spiel kurz vor dem Abpfiff steht.

5.6.1.2 Klassifikation nach Situationen

Krech und Crutchfield (1968, S. 230, zit. n. Thomas, 1995, S. 278) stellten den Versuch an, Emotionen anhand der Situationen in denen sie auftreten, zu gliedern:

1. Primäre Gefühle (Freude, Furcht, Ärger, Kummer, usw.)
2. Gefühle, die sich auf Sinnesreize beziehen (Schmerz, Abscheu, Entsetzen usw.)
3. Gefühle, die eine Selbstbewertung zum Gegenstand haben (Scham, Stolz, usw.)
4. Gefühle, die auf andere Personen gerichtet sind (Liebe, Hass, Mitleid, usw.)
5. Ästhetisch wertende Gefühle (Humor, Schönheit, Bewunderung, usw.)
6. Stimmungen (Traurigkeit, Übermut, gewisse Formen der Angst, usw.)

1. Primäre Gefühle

Die Gefühle Freude und Ärger, in Abhängigkeit davon ob das individuelle Ziel erreicht wurde, sind zwei der am Meisten auftretenden Emotionen im Bereich des Sports. Weitere primäre Gefühle sind Furcht und Hoffnung, die aufgrund der Ungewissheit, ob ein Leistungsziel erreicht wird oder nicht, mit sportlichen Betätigungen im Leistungsbereich einhergehen. Dies erklärt auch die Angst die viele Schüler/innen im Schulsport empfinden, da das Erreichen des von ihnen erwarteten Ziels nicht garantiert ist. (Thomas, 1995, S. 281)

2. Gefühle, die sich auf Sinnesreize beziehen

Thomas (1995, S. 283) beschäftigte sich mit dem Phänomen des Schmerzes im Sport. Es ist sehr interessant, dass im Sport oft freiwillig körperlicher Schmerz toleriert und der Zielerreichung untergeordnet wird. Die Schmerzgrenze liegt im Sport häufig höher als in den meisten anderen Bereichen. Manche Sportler/innen genießen den Schmerz sogar, da es oft als angenehmes Gefühl empfunden wird an die körperlichen Grenzen zu gehen. Der Autor erklärt dieses Phänomen aufgrund des Bewusstseins der Ursache des Schmerzes. Da die Ursache bekannt ist und der Schmerz der Zielerreichung unterliegt, wird er freiwillig ertragen. Wenn der Grund unbekannt ist oder die Emotion einen unvorhersehbaren Verlauf nimmt bzw. die Sport treibende Person negative Konsequenzen befürchtet, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die sportliche Betätigung unterbrochen wird. (Thomas, 1995, S. 283)

3. Gefühle, die eine Selbstbewertung zum Gegenstand haben

Da es im Sportbereich wie bereits mehrmals erwähnt meist darum geht gewisse Ziele zu erreichen, spielen Erfolgs- und Misserfolgsgefühle eine sehr große Rolle. Emotionen wie Stolz und Scham treten im Vergleich des Soll-Ergebnisses und des Ist-Ergebnisses auf, die das persönliche Anspruchsniveau widerspiegeln. Je mehr das von sich selbst erwartete Ergebnis einerseits und die Einschätzung der Erwartung von der sozialen Umwelt andererseits vom tatsächlichen Ergebnis abweichen, desto stärker wird das Gefühl des Schams empfunden. (Thomas, 1995, S. 283-284)

Ein weiteres Gefühl der Selbstbewertung ist die Selbstsicherheit, das vor allem in Situationen auftritt, wo die Sport treibende Person sich selbst als wichtig empfindet und sich im Mittelpunkt stehend sieht. Im Gegensatz dazu kann auch Selbstunsicherheit empfunden werden, was die sportliche Handlung sehr negativ beeinflussen kann. (Thomas, 1995, S. 284)

4. Gefühle, die auf andere Personen gerichtet sind

Im Bereich des Sports treten häufig eine Menge sozialer Prozesse auf, wo Gefühle wie Anziehung oder Ablehnung im Mittelpunkt stehen. Sport findet oft in einem sozialen Handlungsfeld statt, das Hand in Hand mit Kooperation und Konkurrenz geht. Besteht zum Beispiel innerhalb eines Basketballteams Ablehnung zwischen einigen Mitgliedern, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass sich diese Gefühle negativ auf das Zusammenspiel und in weiterer Folge auf die Leistung auswirken. (Thomas, 1995, S. 284)

5. Ästhetisch wertende Gefühle

Vor allem in Kunstsportarten spielen Bewunderung und Ästhetik eine wichtige Rolle, wo die Sportler/innen einer Wertung unterliegen. Es können aber auch außergewöhnliche Leistungen in nicht ästhetischen Sportarten Bewunderung unterliegen. (Thomas, 1995, S. 284)

6. Stimmungen

Wie bereits erwähnt grenzt Trimmel (2003, S. 48) in einem Definitionsversuch von Emotionen die Stimmung von Affekt und Stress ab. Laut ihm liegt sie „generell in schwächerer Ausprägung vor, dauert länger an und es fehlt ein klarer Bezug zum Auslöser“. Thomas (1995, S. 284) definiert Stimmungen als „vorübergehende, aber alles Erleben durchdringende emotionale Zustände, die als angenehm oder unangenehm erfahren werden und sich mit einem hohen oder niedrigen Grad an Spannung äußern können.“

Zusammenfassend sind Stimmungen schwächer ausgeprägte emotionale Zustände die über einen längeren Zeitraum andauern und als angenehm oder unangenehm empfunden werden können. Im Sport können unterschiedliche Stimmungslagen auftreten, wie zum Beispiel Anspannung, Zufriedenheit oder Unzufriedenheit.

5.6.2 Einfluss sportlichen Handelns auf Emotionen

Im Allgemeinen ist zwischen positiven und negativen Emotionen zu unterscheiden. Positive Gefühle treten auf, wenn z.B. ein selbst definiertes Ziel erreicht wurde und in weitere Folge die Ursache dafür auf die eigenen Fähigkeiten zurückzuführen sind. In dieser Situation würden Emotionen wie Freude und Stolz empfunden werden, welche sich positiv auf die Leistungsmotivation auswirken. Auch wenig intensive sportliche Aktivitäten bzw. jene außerhalb eines Wettkampfes können förderlichen Einfluss auf Stimmungszustände haben. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 65)

Gabler (2002, S. 175) weist jedoch darauf hin, dass innerhalb der Sportpsychologie bisweilen vor allem negative Emotionen thematisiert und untersucht werden.

Emotionen können ebenfalls sowohl positiven als auch negativen Einfluss auf Handlungen haben. Sie können die sportliche Handlung modifizieren, regulieren, unterstützen, stören, oder sogar verhindern. Die Handlungen beeinflussen dann wiederum die auftretenden Emotionen. (Thomas, 1995, S. 285)

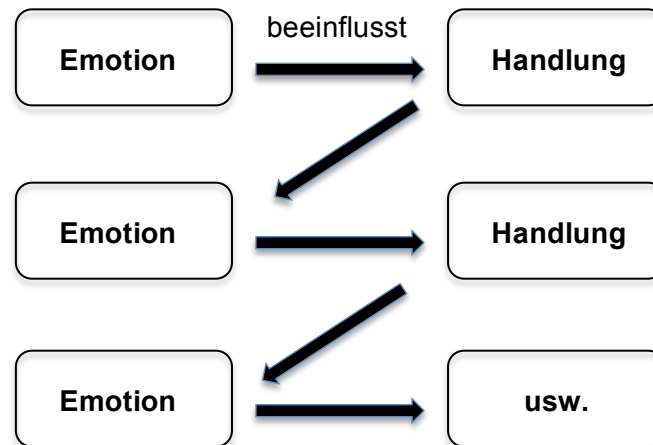


Abb. 26: Wechselwirkung zwischen Emotionen und sportlichen Handlungen

Positive Gefühle sind laut Thomas (1995, S. 285-286) von der Sport treibenden Person erwünscht, wobei negative unerwünscht bis hin zu gefürchtet sind. Sportler/innen versuchen diese zu vermeiden bzw. zu lernen sie zu beherrschen, um negative Auswirkungen auf ihre Leistungen zu verhindern. Als negative Emotionen gelten „mangelndes Vertrauen in die eigenen Kräfte, Zaghaftigkeit, Angst vor der Verantwortung, Furcht vor einem schlechten Ergebnis, Verwirrung bei Überraschungen, Angst vor dem Gegner, Angst vor großen Anstrengungen, Angst vor Hindernissen und Schreck bei plötzlichen Misserfolgen“ (Thomas, 1995, S. 285-286).

5.6.3 Häufig auftretende Gefühle im Sport

5.6.3.1 Angst

Die Emotion *Angst* spielt eine bedeutende Rolle im Bereich des Sports. Dieses Gefühl kann unterschiedliche Ursachen haben. Thomas (1995, S. 290) unterscheidet „Angst vor drohendem Leistungsversagen, Angst vor Verletzungen, Angst vor sozialer Blamage, Angst vor den Folgen des Leistungsversagens und Angst vor ungewohnten Bewegungen und Bewegungserlebnissen“.

Angst vor Verletzungen und infolgedessen Leistungseinsturz kann eine Hemmung und Unsicherheit in der Bewegung bewirken, was den Handlungsablauf in weiterer Folge tatsächlich beeinträchtigen kann, was wiederum die zuvor empfundene Angst bestätigen und für folgende Betätigungen verstärken könnte. Dies kann zu einem Zirkel führen, der nur sehr schwer durchbrochen werden kann. (Thomas, 1995, S. 282)

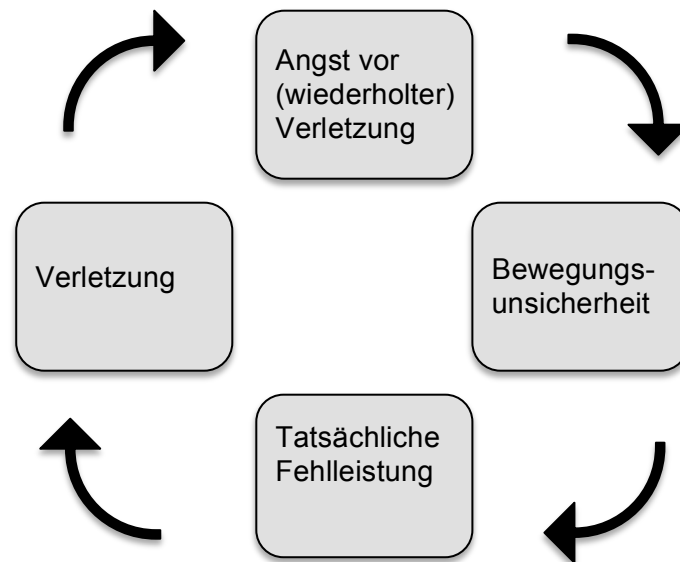


Abb. 13: Kreisprozess der Angst vor Verletzungen

Ein weiterer möglicher Auslöser der Angst im Sport ist die soziale Blamage, da das Sporttreiben einerseits meist in der Öffentlichkeit geschieht und andererseits oft andere Personen, wie Trainer oder Kameraden beteiligt sind. Fehlleistungen können daher die Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit der Sport treibenden Person mindern, was in weiterer Folge negative Auswirkungen auf die Persönlichkeit haben kann. Außerdem ist zu erwähnen, dass auch in diesem Fall die Angst vor der Blamage die Leistung negativ beeinflussen und der/die Sportler/in in den Kreisprozess fallen kann. Neben diesem Auslöser können eine Menge anderer Folgen von Leistungsversagen die Emotion Angst auslösen, wie der Ausschluss aus der Mannschaft oder Disqualifizierung. (Thomas, 1995, S. 282)

Um die Angstgefühle zu vermeiden bzw. zu reduzieren, treten häufig gewisse Verhaltensmuster auf. Ängstliche Sportler/innen versuchen oft die angstausslösenden Situationen zu meiden, sich abzulenken oder auch die Angst mit Hilfe von bestimmten Handlungen zu überwinden bzw. sie lernen zu beherrschen. (Thomas, 1995, S. 287)

Gabler (2002, S. 175) unterscheidet in weiterer Folge zwischen den Begriffen Angst und Furcht. Ihm zufolge bezeichnet Angst „unangenehme Gefühlszustände [...], die aufgrund realer oder vermuteter Bedrohungen entstehen. Der Begriff Furcht wird benutzt, wenn diese Gefühlszustände konkret auf ein Objekt (z.B. Furcht vor dem Wasser) oder auf eine bedrohliche Situation (z.B. Furcht vor Misserfolg) bezogen sind“ (Gabler, 2002, S. 175).

5.6.3.2 Aggression

Laut Thomas nimmt dieses Gefühl eine wichtige Regulationsfunktion ein. Unbefriedigte Bedürfnisse erzeugen Spannungen, welche oft durch ein aggressives Verhalten abgebaut werden. Der Autor verweist auf Lorenz, welcher im Bereich des Sports eine Möglichkeit für Personen sieht, sich abzureagieren. Er erwähnt, dass dies in der heutigen Gesellschaft oft nicht mehr möglich ist, im Sport innerhalb eines gewissen Rahmens und mit Regeln jedoch schon. (Thomas, 1995, S. 275)

Auch Gabler beschäftigte sich mit diesem Thema und weist zuerst auf die Problematik hin, Aggression nicht zu differenzieren. Diese Emotion kann nämlich sowohl plötzlich und aufgrund von aufgestauten Spannungen auftreten, jedoch auch als gezielte Aktion eingesetzt werden, wie z.B. ein Rempeln, was in gewissen Sportarten durchaus erlaubt, wenn nicht sogar erwünscht ist. Das Interesse liegt jedoch hier in aggressiven Verhaltensweisen, die nicht planmäßig und zielorientiert in gewissen Sportarten eingesetzt werden, sondern bei manchen Sport treibenden Personen zum Vorschein kommen, bei anderen jedoch nicht. Gabler unterscheidet drei Arten von Konzepten, warum Aggression an den Tag gelegt wird (Gabler, 2002, S. 107-108):

- **Trieb- und instinkttheoretische Konzepte:**
Hier wird davon ausgegangen, dass ein angeborener Aggressionstrieb das Verhalten verursacht. Diesem Ansatz zufolge stauen sich die Emotionen auf und müssen immer wieder entladen werden, wofür der Sport eine gute Möglichkeit bietet, da hier ohne gegenseitiger Schädigung, mit gewissen Regeln und innerhalb eines Rahmens die Tendenzen ausgelebt werden können.
- **Lern- und sozialisationstheoretische Konzepte:**
Diesen Konzepten zufolge ist Aggression ein Ergebnis von Lernprozessen. Durch den Erfolg von aggressivem Verhalten wird dieses wiederholt und gespeichert. Außerdem können die Verhaltensweisen auch durch Nachahmung übernommen werden.
- **Die Frustrations-Aggressions-Hypothese:**
Die Hypothese besagt, dass Aggression eine Folge von Frustration ist, was jedoch nicht umgekehrt gilt. Frustration wirkt hier als Anreiz, wobei es verschiedene Reaktionen darauf geben kann, unter anderem eben auch aggressives Verhalten. Ob die Bereitschaft für diese Reaktionsform angeboren oder erlernt ist, bleibt jedoch offen.

Gabler (2002, S. 109-110) weist auch auf die Schwierigkeit hin, Aggression abzugrenzen. Einige Personen würden ein zielstrebiges Anpacken einer Sache bereits als ag-

gressiv bezeichnen, andere sprechen erst bei einer Schädigung von anderen Personen von Aggression. Da im Bereich des Sports jedoch sehr viele Emotionen auftreten und zielstrebige Handlungen als Norm gelten, sei es sinnvoll erst von aggressivem Verhalten zu sprechen, wenn es in Verbindung mit der sozialen Umwelt, im Sinne einer Schädigung, steht. (Gabler, 2002, S. 109-110)

5.6.3.3 Stress

Auch *Stress* ist ein im Sport häufig auftretendes Phänomen. Stressbezogene Emotionen sind negative Gefühle die auftreten, wenn eine Person die Beziehung zur Umwelt als „herausfordernd, bedrohlich oder schädigend“ empfindet. Es findet eine Einschätzung in zwei Phasen statt. In der primären Bewertung wird das Ereignis geprüft und anhand von Informationen aus der Umwelt, die Auswirkungen abgewogen. In der sekundären Bewertung wird das Bewältigungspotential abgeschätzt, welches sowohl von den eigenen Kompetenzen und Zielen, als auch Faktoren der Umwelt beeinflusst wird. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 66)

Lazarus definiert Stress als eine von außen einwirkende Kraft, die zu einer psychischen Reaktion führt. (Reisenzein et al., 2003, S. 64)

Er weist darauf hin, dass Stress jedoch nicht notwendigerweise mit negativen Gefühlen in Verbindung gebracht werden muss, sondern auch in positivem Kontext auftreten kann. Viele Menschen gehen davon aus, dass auf stressbezogene Gefühle mit positiven Emotionen reagiert werden soll, um den Stress abzubauen. Er sieht diesen Ansatz als falsch, da Stress auch oft mit positiven Gefühlen wie Freude, Stolz, Liebe, Dankbarkeit oder auch Mitgefühl einhergeht. Er hinterfragt in diesem Zusammenhang die strikte Trennung zwischen positiven und negativen Gefühlen, vor allem weil die Wurzel der Unterscheidung nicht klar definiert ist. Es ist nicht eindeutig ob eine Emotion aufgrund des subjektiven Empfindens, der sozialen Auswirkungen oder des vorausgehenden Zustandes bewertet wird. Es ist auch oft nicht möglich ein Gefühl eindeutig als positiv oder negativ einzugliedern. Außerdem weist Lazarus darauf hin, dass häufig mehrere Emotionen gleichzeitig auftreten, was eine Identifizierung der einzelnen Gefühle und auch deren Klassifikation äußerst schwierig macht. (Lazarus, 2000, S. 231)

5.6.3.4 Selbstvertrauen

Eine überaus wichtige Emotion im Sport stellt das *Selbstvertrauen* dar. Sogar eine simple Willenshandlung in Verbindung mit der Überwindung einer Schwierigkeit ist ohne Selbstvertrauen nicht durchführbar. Diese Selbstsicherheit muss erlernt werden, indem der/die Sportler/in aus vorhergegangenen sportlichen Leistungen eine Sicher-

heit über die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten erlangt. Jedoch kann sie auch zu stark ausgeprägt sein, was in weiterer Folge zu einer Vernachlässigung von Sicherheitsmaßnahmen und zu einem Unterschätzen der eigenen Schwächen führen kann. Dies kann zu einem plötzlich eintretenden, unerwarteten Ergebnis führen, was sich in einem Schreck oder Entsetzen auswirkt. Oft ist ein zu ausgeprägtes Gefühl der Selbstsicherheit bloße Überspielung von Selbstunsicherheit, um der sozialen Umwelt ein nicht vorhandenes Selbstvertrauen vorzuspielen. (Thomas, 1995, S. 286-287)

5.6.3.5 Emotionen im sozialen Bereich

Eine weitere Erscheinung in sportlichen Betätigungen liegt im *sozialen Bereich*. Positive Emotionen wie Freundschaft oder Zuneigung sowie negative Gefühle wie Feindschaft oder Ablehnung haben starken Einfluss auf die sportliche Leistung. Diese sozialen Interaktionen treten meist in Mannschaftsportarten auf, wo zum Beispiel Unstimmigkeiten innerhalb des Teams zu Leistungsversagen führen können. (Thomas, 1995, S. 287-288)

5.6.4 Umgang mit akut auftretenden Emotionen

Die Fähigkeit trotz unerwarteter Ereignisse und den daraus resultierenden auftretenden Emotionen Handlungen unter Kontrolle zu haben und adäquat reagieren zu können, ist ein Lernprozess der aus einer Menge Erfahrung besteht. Die emotionalen Vorgänge müssen wiederholt erlebt werden, wodurch der/die Sportler/in erlernen kann, sie zu beherrschen. (Thomas, 1995, S. 288)

5.6.5 Übertragung emotionaler Prozesse

Emotionen werden wie bereits bekannt, über äußere Objekte hervorgerufen. So entsteht Freude (Emotion) wenn im Fußball ein Tor geschossen wird (Objekt). Dieses Objekt kann jedoch auch durch das Wahrnehmen von eigenen Körperbefindlichkeiten dargestellt werden, wie zum Beispiel die Empfindung eines plötzlich eintretenden Schmerzes während einer sportlichen Aktivität Angst vor Versagen auslösen kann. Ein ähnlicher Prozess kann auftreten, wenn außenstehende Personen durch Beobachtung die Gefühlszustände der Sporttreibenden übernehmen. In einem Fußballstadion ist die Freude bzw. der Ärger im Publikum über ein Tor wohl kaum zu leugnen, welche sich in die Spieler/innen einfühlen. Auch umgekehrt löst die Freude des Publikums über ein erfolgreiches Fußballspiel, um bei dieser Beispielszenerie zu bleiben, positive Gefühle der Bestätigung bei den Sportler(inne)n aus. Dieses gegenseitige Anstecken von Gefühlszuständen kann dann auftreten, wenn beide Parteien die gleichen Ziele verfolgen und sich miteinander identifizieren. (Thomas, 1995, S. 277-278)

Zusammenfassung des Kapitels „Emotion“

Um das Phänomen der Emotion zu verstehen, wurden in diesem Kapitel verschiedene Theorien über deren Entstehung und Auswirkungen erklärt, sowie ihre Funktionen und in weiterer Folge ihren Einfluss im Bereich des Sports. Es wurde auf die im Sport häufigsten auftretenden Emotionen eingegangen, um auf ihre Existenz aufmerksam zu machen und ihre Zusammenhänge und Hintergründe zu erklären. Dadurch wurden die Inhalte, welche im Vorentwurf des neuen Lehrplans festgehalten sind abgedeckt, mit deren Hilfe Schüler/innen die dort geforderten Kompetenzen entwickeln können.

Auf der Grundlage der in diesem Kapitel ausgearbeiteten Theorien und Inhalte, sollen die Schüler/innen folgende konkret formulierte Kompetenzen erwerben:

Die Schüler/innen können...

- Die Auswirkungen von Emotionen wiedergeben
- Die Vierkomponententheorie erklären und auf den Bereich des Sports umlegen
- Die handlungs- und erlebniswirksamen Dimensionen von Emotionen erklären und Beispiele für die einzelnen Dimensionen formulieren
- Die „Einteilung der Emotionen nach Situationen“ wiedergeben und an Beispielen anwenden

Dazu wurden folgende Materialien erstellt:

Lehrunterlagen für Lehrpersonen:

- Handout „EMOTIONEN“
- Handout „EMOTIONEN IM SPORT“

Lernunterlagen für Schüler/innen:

- Arbeitsblatt „Vierkomponententheorie“
- Arbeitsblatt „Einteilung der Emotionen“

EMOTIONEN

Grundemotionen

Emotion	Definition
Ärger	Ein intensiver Angriff gegen die eigene Person.
Angst	Konfrontation mit einer ungewissen Existenzbedrohung.
Schreck	Eine unmittelbare, konkrete und überwältigende physische Gefahr.
Schuld	Eine moralische Verpflichtung verletzt haben.
Scham	Das Versäumnis, einem sich selbst gestellten Idealbild zu entsprechen.
Trauer	Einen unwiderruflichen Verlust erlebt haben.
Neid	Etwas begehren, das jemand anderer besitzt mit der Überzeugung das Recht zu haben, es selbst zu besitzen.
Missgunst	Ärger über die Zuneigung einer dritten Partei gegenüber einer Person.
Freude	Angemessener Fortschritt in Richtung Erreichung eines Ziels.
Stolz	Steigerung der Einschätzung der eigenen Person aufgrund der Inanspruchnahme eines Verdienstes.
Erleichterung	Verbesserung oder Verschwinden eines beklemmenden Zustandes, der die individuelle Zielerreichung gestört hat.
Hoffnung	Angst vor dem Eintreten des Schlimmsten, gleichzeitig nach einer Verbesserung sehnd und zusätzlich den Glauben, dass das Eintreten einer Verbesserung möglich ist.
Liebe	Begierde bzw. Sehnsucht und Zuneigung gegenüber einer Person, die meist, jedoch nicht immer erwidert wird.
Dankbarkeit	Wertschätzung eines selbstlosen Aktes, der persönlichen Nutzen bringt.
Mitgefühl	Vom Leiden anderer berührt und das Verlangen zu helfen.

Emotionen kann man anhand von drei Dimensionen unterscheiden:

- Qualität (angenehm/unangenehm)
- Quantität (Intensität)
- Aktivität (aktiv/passiv)

Zuerst können Emotionen ihrer Qualität nach in angenehme und unangenehme Gefühle kategorisiert werden. Die quantitative Dimension der Gefühle gliedert sie in stark oder schwach auftretende Emotionen. Des weiteren spielt die Aktivitätsdimension eine Rolle, die zum Beispiel zwischen Wut und Trauer unterscheiden lässt, da beide negativ und intensiv empfunden werden können, Wut jedoch aktiver ist als Trauer.

Die Intensität (Quantität) von Emotionen ist in der Psychologie am häufigsten untersucht worden und gliedert sich in drei Phasen:

- Vorbereitungsphase:
Das Gefühl wird stimuliert und baut sich auf, wobei es in dieser Phase noch durch Vorstellungen oder Aktivitäten beeinflusst, z.B. unterdrückt, werden kann.
- Hauptphase:
Das Gefühl erreicht den Höhepunkt der Intensität.
- Endphase:
Dies ist die Phase der Konsequenz der Emotion, wo die Intensität wieder abschwächt.

Verhaltenstendenzen

Emotionen sind mit einer Handlungstendenz bzw. Reaktion und einem bestimmten Gesichtsausdruck verknüpft:

z.B. Angst $\Rightarrow$ Handlungstendenz = Flucht

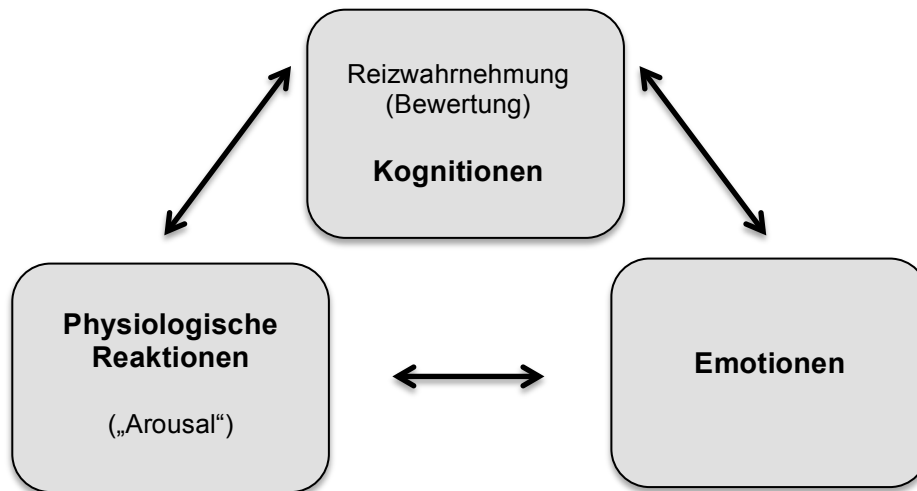
Freude $\Rightarrow$ Reaktion = Lächeln

Diese Reaktionen haben sich im Laufe der Evolution entwickelt. Menschen mussten sich an ihre Umweltbedingungen anpassen und es galt das Überleben des Stärkeren. Wenn sich eine Reaktion auf eine Situation wiederholt als hilfreich erwiesen hat, und den Überlebenserfordernissen diente, wie bei Gefahr Angst zu empfinden und mit Flucht darauf zu reagieren, wurde dies in der Erbmasse gespeichert und von Generation zu Generation weitergegeben.

Beispiele für Emotionen und ihre Verhaltenstendenzen:

1. Furcht oder Schreck mit der Tendenz zur Flucht
2. Ärger oder Wut mit der Tendenz des Angriffs
3. Freude mit der Tendenz der Werbung
4. Traurigkeit, Kummer mit der Tendenz von Hilfeappellen
5. Vertrauen mit der Tendenz des Teilens
6. Ekel und Abscheu mit der Tendenz der Abwehr
7. Erwartung und Überraschung mit der Tendenz der Orientierung und Untersuchung
8. Scham mit der Tendenz des Verbergens

Verhältnis von Kognition, Emotion und Physiologischen Reaktionen:



Auch die kognitiven (sich im Kopf abspielenden) Prozesse spielen eine wichtige Rolle. Die physiologischen Reaktionen (Gesichtsausdruck usw.) auf eine Emotion müssen wahrgenommen und interpretiert werden. Ein Gefühl tritt auf, muss interpretiert werden und der Körper reagiert gleichzeitig darauf. Die drei Komponenten stehen also in einem wechselseitigen Verhältnis.

Beobachtbare Auswirkungen

Durch Fremd- oder Selbstbeobachtung erfassbare Auswirkungen von Emotionen:

1. Das Erleben oder das bewusste Empfinden des Gefühls.
2. Prozesse, die sich im Gehirn und im Nervensystem abspielen.
3. Ein beobachtbarer Ausdruck (besonders im Gesicht) und eine Tendenz zu einem Verhalten.



Vierkomponententheorie

Die Vierkomponententheorie beschreibt den Ablauf einer Emotion:

1. *Autonome Aktivierung:*

Physiologische Erregungsmuster treten als Reaktion des autonomen Nervensystems (Sympathikus und Parasympathikus) auf.

2. *Kognitive Reaktion und Bewertung:*

Erwartung bzw. Einschätzung eines positiven oder negativen Zustandes findet statt, wobei die Bewertung die Qualität (angenehm bzw. unangenehm) des Gefühls beeinflusst.

3. *Spontaner Körper- und Gesichtsausdruck:*

Die Gesichtsausdrücke der Primäremotionen sind angeboren.

4. *Konsequenzen und Reaktion auf die Emotionen:*

Eigene und fremde Reaktionen auf die Emotion folgen, welche Einfluss auf das

EMOTIONEN IM SPORT

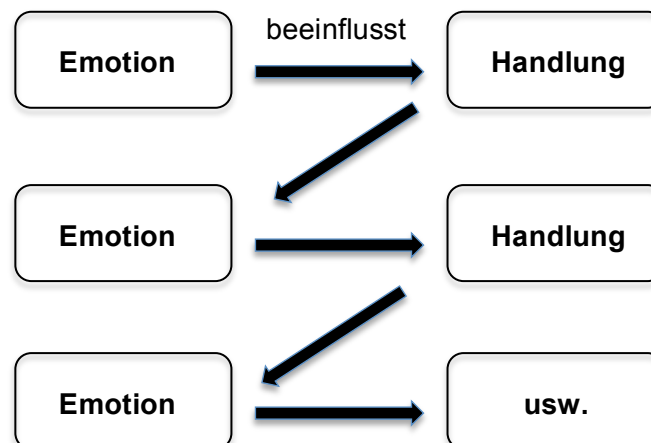
Es gibt drei Arten, wie sich Emotionen im Bereich des Sports ausdrücken können:



1. Die Art emotionalen Erlebens:
Zum Beispiel Freude über einen Sieg oder Ärger über eine Niederlage.
2. Die Art emotionalen Verhaltens:
Zum Beispiel eine aggressive Handlung an einem/einer Gegner/in, oder eine Umarmung nach einem Sieg.
3. Die Art physiologischer Veränderungen im Körper:
Zum Beispiel ein Zittern aus Angst vor einem Wettkampf oder den Folgen einer Fehlleistung.

Beziehung von Emotionen und Handlungen

Emotionen können sowohl positiven als auch negativen Einfluss auf Handlungen haben. Sie können die sportliche Handlung modifizieren, regulieren, unterstützen, stören, oder sogar verhindern. Die Handlungen beeinflussen dann wiederum die auftretenden Emotionen.



Positive und negative Gefühle

Positive Gefühle sind von der Sport treibenden Person erwünscht und negative Emotionen sind unerwünscht bis hin zu gefürchtet. Sportler/innen versuchen diese zu vermeiden bzw. zu lernen sie zu beherrschen, um negative Auswirkungen auf ihre Leistungen zu verhindern. Negative Emotionen die im Sport auftreten können sind z.B.:

mangelndes Vertrauen in die eigenen Kräfte, Zaghaftigkeit, Verwirrung bei Überraschungen, Schreck bei plötzlichen Misserfolgen oder Angst (vor Verantwortung, vor einem schlechten Ergebnis, vor dem Gegner, vor großen Anstrengungen oder vor Hindernissen).

Einteilung der Emotionen

Einteilung nach handlungs- und erlebniswirksamen Dimensionen:

1. Intensität:
Der/die Sportler/in ist mit dem erwarteten Ergebnis zufrieden (geringe Intensität) bzw. er/sie ist außer sich vor Freude über den unerwarteten Erfolg oder tief traurig über seine/ihre Niederlage (sehr hohe Intensität).
2. Spannung:
Wenn der Ausgang der sportlichen Handlung, das Gelingen der Bewegung oder der eingeleiteten Aktionen nicht kalkulierbar sind, dann sind die Spannung und der daraus resultierende Handlungsimpuls besonders groß.
3. Lust- bzw. Unlusttönung (positive und negative Gefühle):
Gefühle der Freude, des Stolzes, der Zufriedenheit u.ä. sind lustbetont, wohingegen Gefühle der Angst, Scham, Wut, des Schmerzes usw. unlustbetont sind.
4. Komplexität:
In sportlichen Situationen ist selten nur eine emotionale Regung vorherrschend. Meist wird das emotionale Zustandsbild vom dynamischen Ablauf verschiedener Gefühlszustände bestimmt, die sich gegenseitig überlagern, ablösen und aufgeben. So kann die Freude über den geglückten Torschuss überlagert werden von der Sorge und Angst über die drohende Niederlage, wenn der Torrückstand zu groß ist und das Spiel kurz vor dem Abpfiff steht.

Einteilung nach Situationen:

1. Primäre Gefühle (Freude, Furcht, Ärger, Kummer, usw.)
2. Gefühle, die sich auf Sinnesreize beziehen (Schmerz, Abscheu, Entsetzen usw.)
3. Gefühle, die eine Selbstbewertung zum Gegenstand haben (Scham, Stolz, usw.)
4. Gefühle, die auf andere Personen gerichtet sind (Liebe, Hass, Mitleid, usw.)
5. Ästhetisch wertende Gefühle (Humor, Schönheit, Bewunderung, usw.)
6. Stimmungen (Traurigkeit, Übermut, gewisse Formen der Angst, usw.)

1. Primäre Gefühle

Freude und Ärger sind die im Sport am häufigsten auftretenden Emotionen. Sie stehen in Abhängigkeit davon, ob ein Ziel erreicht wurde oder nicht. Weitere primäre Gefühle sind Furcht und Hoffnung, die aufgrund der Ungewissheit, ob ein Leistungsziel erreicht wird oder nicht auftreten. Diese Emotionen kommen nicht nur im Leistungsbereich vor sondern können auch im Schulsport auftreten, da das Erreichen des erwarteten Ziels nicht garantiert ist und die Note durch die Leistung beeinflusst werden kann.

2. Gefühle, die sich auf Sinnesreize beziehen

Eine sehr interessante Emotion in diesem Bereich ist der Schmerz. Im Sport wird oft freiwillig körperlicher Schmerz toleriert, solange es der Erreichung eines Ziels dient (z.B. eine Bänderzerrung während eines Wettkampfes tolerieren). Die Schmerzgrenze liegt im Sport häufig höher als in den meisten anderen Lebensbereichen. Manche Arten von Schmerz werden können sogar als angenehmes Gefühl empfunden werden, wie das Gefühl bei einem Wettkampf an seine körperlichen Grenzen zu gehen. Eine Erklärung dafür ist das Bewusstsein der Ursache des Schmerzes. Da die Ursache bekannt ist und der Schmerz der Zielerreichung dient, wird er freiwillig ertragen. Wenn der Grund unbekannt ist oder der/die Sportler/in negative Konsequenzen befürchtet (z.B. eine schwerwiegende Verletzung), ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die sportliche Betätigung unterbrochen wird.

3. Gefühle, die eine Selbstbewertung zum Gegenstand haben

Da es im Sportbereich meist darum geht gewisse Ziele zu erreichen, spielen Erfolgs- und Misserfolgsgefühle eine sehr große Rolle. Emotionen wie Stolz und Scham treten im Vergleich des Soll-Ergebnisses und des Ist-Ergebnisses auf. Jemand der sein Leistungsziel erreicht hat empfindet Stolz. Je mehr das von sich selbst erwartete Ergebnis bzw. auch die Einschätzung der Erwartung von der sozialen Umwelt vom tatsächlichen Ergebnis abweichen, desto stärker wird das Gefühl des Schams empfunden.

Ein weiteres Gefühl der Selbstbewertung ist die Selbstsicherheit, das vor allem in Situationen auftritt, wo der/die Sportler/in sich selbst als wichtig empfindet und sich im Mittelpunkt stehend sieht. Im Gegensatz dazu kann auch Selbstunsicherheit empfunden werden, was die Leistung sehr negativ beeinflussen kann.

4. Gefühle, die auf andere Personen gerichtet sind

Im Bereich des Sports treten häufig eine Menge sozialer Prozesse auf, wo Gefühle wie Anziehung oder Ablehnung im Mittelpunkt stehen. Sport findet oft in einem sozialen Handlungsfeld statt, das Hand in Hand mit Kooperation und Konkurrenz geht. Besteht

zum Beispiel innerhalb eines Basketballteams Ablehnung zwischen einigen Mitgliedern, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass sich diese Gefühle negativ auf das Zusammenspiel und in weiterer Folge auf die Leistung auswirken.

5. Ästhetisch wertende Gefühle

Vor allem in Kunstsportarten spielen Bewunderung und Ästhetik eine wichtige Rolle, wo die Sportler/innen einer Wertung unterliegen. Es können aber auch außergewöhnliche Leistungen in nicht ästhetischen Sportarten bewundert werden.

6. Stimmungen

Stimmungen sind schwächer ausgeprägte emotionale Zustände die über einen längeren Zeitraum andauern und als angenehm oder unangenehm empfunden werden können. Im Sport können unterschiedliche Stimmungslagen auftreten, wie zum Beispiel Anspannung, Zufriedenheit oder Unzufriedenheit.

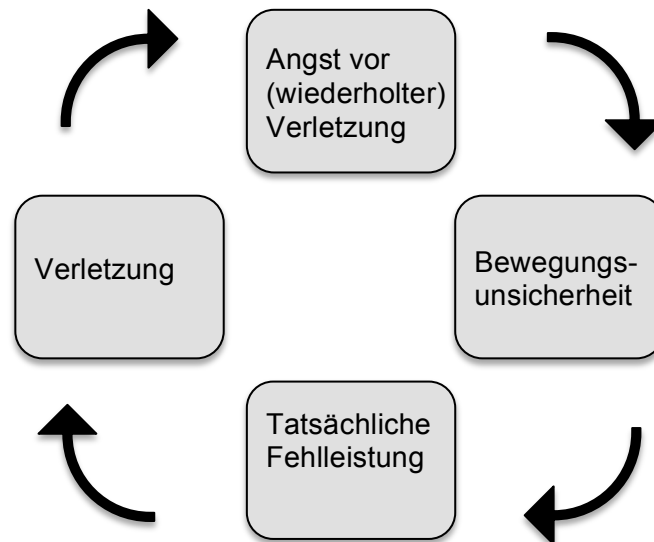
Häufig auftretende Gefühle im Sport

Angst

Je nach Ursache, gibt es verschiedene Arten von Angst:

- Angst vor drohendem Leistungsversagen
- Angst vor Verletzungen
- Angst vor sozialer Blamage
- Angst vor den Folgen des Leistungsversagens
- Angst vor ungewohnten Bewegungen und Bewegungserlebnissen

Angst vor Verletzungen und infolgedessen Leistungseinsturz kann eine Hemmung und Unsicherheit in der Bewegung bewirken, was den Handlungsablauf in weiterer Folge tatsächlich beeinträchtigen kann, was wiederum die zuvor empfundene Angst bestätigen und für folgende Betätigungen verstärken könnte. Dies kann zu einem Zirkel führen, der nur sehr schwer durchbrochen werden kann. Das selbe Muster gilt auch für Angst vor sozialen Blamagen.

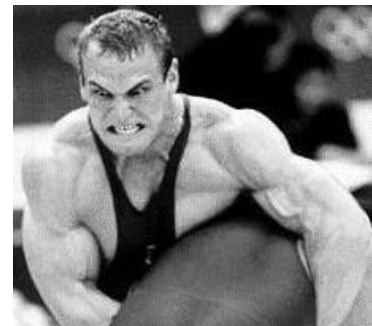


Um die Angstgefühle zu vermeiden bzw. zu reduzieren, treten häufig gewisse *Verhaltensmuster* auf. Ängstliche Sportler/innen versuchen oft die angstausslösenden Situationen zu meiden, sich abzulenken oder auch die Angst mit Hilfe von bestimmten Handlungen zu überwinden bzw. sie lernen zu beherrschen.

Aggression

Im Sport gibt es zwei Arten der Aggression:

- plötzlich und aufgrund von aufgestauten Spannungen auftretend
- als gezielte Aktion eingesetzt (z.B. American Football, Boxen)



Nicht geplante aggressive Aktionen treten aufgrund von unbefriedigten Bedürfnissen auf. Es sind Spannungen vorhanden, welche durch ein aggressives Verhalten abgebaut werden. Sport bietet eine Möglichkeit sich innerhalb eines gewissen Rahmens und mit Regeln, abzureagieren.

Erklärungen für aggressives Verhalten

- *Trieb- und instinkttheoretische Konzepte:*
Hier wird davon ausgegangen, dass ein angeborener Aggressionstrieb das Verhalten verursacht. Diesem Ansatz zufolge stauen sich die Emotionen auf und müssen immer wieder entladen werden. Dafür bieten gewisse Sportarten eine gute Möglichkeit, wo ohne gegenseitiger Schädigung, mit gewissen Regeln und innerhalb eines Rahmens, die aggressiven Tendenzen ausgelebt werden können.

- *Lern- und sozialisationstheoretische Konzepte:*

Diesen Konzepten zufolge ist Aggression ein Ergebnis von Lernprozessen. Durch den Erfolg von aggressivem Verhalten wird es wiederholt und gespeichert. Außerdem können die Verhaltensweisen auch durch Nachahmung übernommen werden.

- *Die Frustrations-Aggressions-Hypothese:*

Die Hypothese besagt, dass Aggression eine Folge von Frustration ist. Frustration wirkt als Anreiz, wobei es verschiedene Reaktionen darauf geben kann, unter anderem eben auch aggressives Verhalten. Ob die Bereitschaft für diese Reaktionsform angeboren oder erlernt ist, bleibt jedoch offen.

Stress

Stress tritt sehr häufig im Bereich des Sports auf. Die negativen Gefühle treten auf, wenn eine Person ihre Situation als herausfordernd, bedrohlich oder schädigend empfindet.

Die Eischätzung erfolgt in zwei Phasen:

- Primäre Bewertung

Eine Situation wird geprüft und durch Informationen aus der Umwelt werden die Auswirkungen abgewogen.

- Sekundären Bewertung

Das eigene Bewältigungspotential wird abgeschätzt. Es wird von den eigenen Kompetenzen und Zielen, und den Faktoren der Umwelt beeinflusst.

Viele Menschen gehen davon aus, dass auf stressbezogene Gefühle mit positiven Emotionen reagiert werden soll, um den Stress abzubauen. Stress muss jedoch nicht notwendigerweise mit negativen Gefühlen in Verbindung gebracht werden (Distress), sondern kann auch in positivem Kontext (z.B. mit Freude, Stolz, Liebe, Dankbarkeit oder Mitgefühl verbunden) auftreten (Eustress). Gerade im Sport wird häufig positiver Stress empfunden, was bedeutet, auf eine positive Weise gefordert zu sein.

Selbstvertrauen

Eine überaus wichtige Emotion im Sport ist das Selbstvertrauen. Sogar eine einfache Handlung die eine Überwindung einer Schwierigkeit erfordert, ist ohne Selbstvertrauen nicht möglich. Diese Selbstsicherheit muss erlernt werden, indem der/die Sportler/in aus vorhergegangenen sportlichen Leistungen eine Sicherheit über die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten erlangt. Jedoch kann sie auch zu stark ausgeprägt sein, was in weiterer Folge zu einer Vernachlässigung von Sicherheitsmaßnahmen und zu einem

Unterschätzen der eigenen Schwächen führen kann. Dies kann zu einem unerwarteten Ergebnis führen, was sich in einem Schreck oder Entsetzen auswirkt.

Emotionen im sozialen Bereich

Positive Emotionen (z.B. Freundschaft oder Zuneigung) und negative Gefühle (z.B. Feindschaft oder Ablehnung) haben starken Einfluss auf die sportliche Leistung. Die sozialen Interaktionen kommen vor allem in Mannschaftsportarten vor. Unstimmigkeiten innerhalb eines Teams können sogar zu Leistungsversagen führen.

Umgang mit akut auftretenden Emotionen

Die Fähigkeit trotz unerwarteter Ereignisse und den daraus resultierenden auftretenden Emotionen Handlungen unter Kontrolle zu haben und adäquat reagieren zu können, ist ein Lernprozess der aus einer Menge Erfahrung besteht. Die emotionalen Vorgänge müssen wiederholt erlebt werden, wodurch der/die Sportler/in erlernen kann, sie zu beherrschen.

Übertragung emotionaler Prozesse

Emotionen werden äußere Objekte hervorgerufen. So entsteht Freude (Emotion) wenn im Fußball ein Tor geschossen wird (Objekt). Dieses Objekt kann aber auch das Wahrnehmen von eigenen Körperbefindlichkeiten sein. Zum Beispiel kann die Empfindung eines plötzlich eintretenden Schmerzes während einer sportlichen Aktivität Angst vor Versagen auslösen. Ein ähnlicher Prozess kann auftreten, wenn außenstehende Personen durch Beobachtung die Gefühle von Sportler(inne)n übernehmen (z.B. die Freude bzw. der Ärger im Publikum über ein Tor im Fußballstadion). Auch umgekehrt löst die Freude des Publikums über ein erfolgreiches Fußballspiel, positive Gefühle der Bestätigung bei den Sportler(inne)n aus. Dieses gegenseitige Anstecken von Gefühlszuständen kann dann auftreten, wenn beide Parteien die gleichen Ziele verfolgen und sich miteinander identifizieren.



Arbeitsblatt 5

Thema:	Vierkomponententheorie
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die Auswirkungen von Emotionen wiedergeben • Die Vierkomponententheorie erklären und auf den Bereich des Sports umlegen

Aufgabenstellung:

A) Beschreibe die Auswirkungen von Emotionen anhand der Vierkomponententheorie!

B) Ordne folgende Situationen der Vierkomponententheorie zu:

- Ein Kind steht auf einem Sprungbrett und nimmt die Bedrohlichkeit der Situation wahr.
- Ein Kind steht im Startblock für einen 100-m Sprint bereit und seine Herzfrequenz steigt.
- Ein Kind schießt in einem Fußballspiel ein Tor und grinst über das ganze Gesicht.
- Ein Kind nimmt Anlauf zu einer Hocke über den Sprungtisch und bremst kurz vor dem Gerät plötzlich ab.

Arbeitsblatt 6

Thema:	Einteilung der Emotionen
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die handlungs- und erlebniswirksamen Dimensionen von Emotionen erklären und Beispiele für die einzelnen Dimensionen formulieren • Die „Einteilung der Emotionen nach Situationen“ wiedergeben und an Beispielen anwenden

Aufgabenstellung:

A) Wie lassen sich Emotionen nach handlungs- und erlebniswirksamen Dimensionen einteilen? Erläutere jede Dimension mit einem Beispiel aus dem Sport!

B) Ordne folgende Situationen anhand der „Einteilung der Emotionen nach Situationen“ und erkläre alle Kategorien:

1. **Freude** über einen Sieg
2. **Übermut** aufgrund der Vorfreude auf einen Wettkampf
3. **Bewunderung** eines perfekt ausgeführten Überschlags
4. **Mitleid** gegenüber einem Spieler des gegnerischen Teams, welches das Volleyballspiel verloren hat, obwohl er vollen Einsatz zeigte
5. **Schmerz** einer Bänderzerrung während eines Hürdenlaufs
6. **Aggression** aufgrund einer Fehlentscheidung des Schiedsrichters im Fußball
7. **Traurigkeit** wegen einer erfolglosen Saison im Basketball
8. **Furcht** vor einer Niederlage, als die gegnerische Mannschaft im Basketball kurz vor Spielende plötzlich einen Korb zum Ausgleich trifft
9. **Ekel** beim Anblick eines offenen Schienbeinbruchs bei einem Downhillrennen
10. **Stolz** über einen Streckenrekord

6 Motivation

Folgendes Kapitel beschäftigt sich mit der Motivation. Inter- und intraindividuellen Unterschiede und deren Auswirkungen auf das Verhalten werden aufgezeigt, um die Beweggründe zu sportlicher Betätigung erfassen zu können. Auch Ziele von Handlungen und Gründe ihrer Aufrechterhaltung, sowie die begleitenden und leitenden psychischen Prozesse werden behandelt. Im Bereich des Sports sind vor allem die Motive zur Sportbetätigung von Interesse.

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu erwerbenden Kompetenzen:

- (Bio-)psychologische Grundlagen der Motivation erklären und deren Bedeutung den Handlungsfeldern des Sports zuordnen können
- Anforderungsprofile von Sportarten auf der Grundlage der Dimension Motivation erstellen und interpretieren können

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu lehrenden Inhalte:

- Motivationsforschung im Sport

Vor dem Hintergrund dieser Inhalte und den zu erwerbenden Kompetenzen, wurden folgende relevante Inhalte und Theorien ausgewählt und im Zuge dieser Arbeit ausgearbeitet:

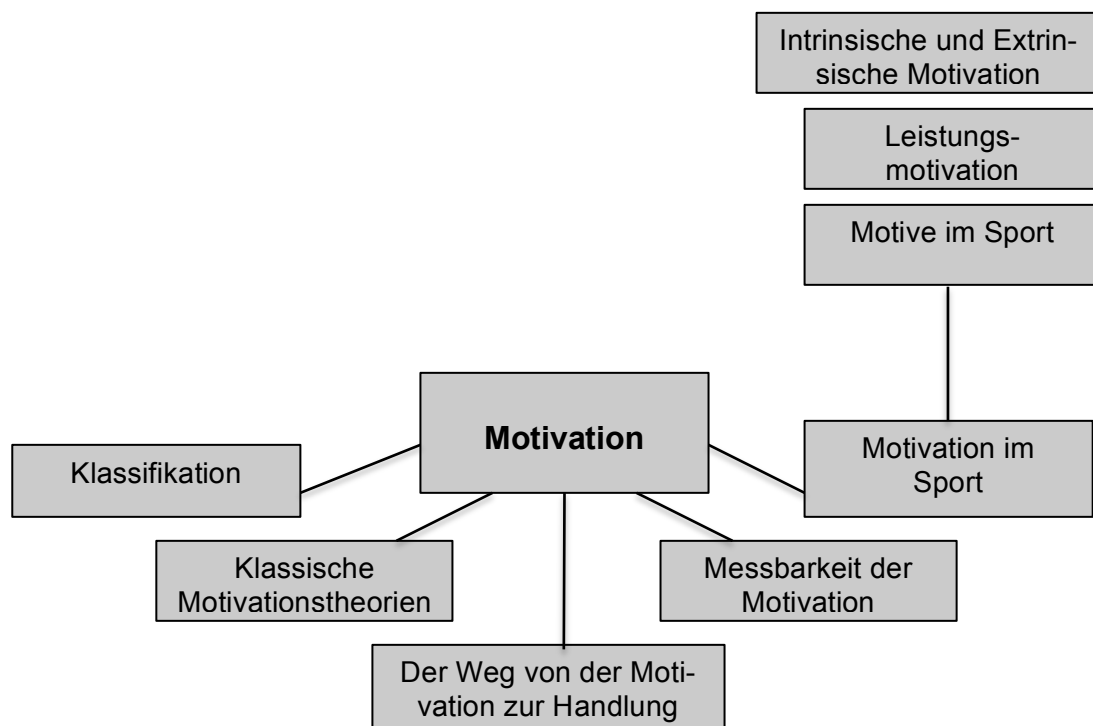


Abb. 14: Überblick: Kapitel Motivation

Bis zu Charles Darwins 1859 erschienenen Buches „The origin of species“, zu Deutsch „Ursprung der Arten“, war man davon überzeugt, dass Vernunft und der freie Wille Menschen von Tieren unterscheidet. Menschen würden aufgrund der Vernunft und ihrem Willen handeln, während Tiere rein ihren Instinkten und Trieben unterlegen seien. Laut Darwins Evolutionstheorie sind jedoch die Unterschiede des Körperbaus und des Verhaltens auf eine „Zufallsvariation von Entwicklungsbildungen und auf deren natürliche Auslese im Kampf ums Überleben“ (Heckhausen, 1989, S. 20) zurückzuführen. Die Entwicklung erfolgte also aufgrund von Anpassung an Umweltbedingungen und dem Überleben des Stärkeren. Dieser Erkenntnis zufolge besteht keine Wissensklüft, sondern ein allmählicher Übergang zwischen den Tierarten und den Menschen. Dies bedeutet, dass Verhaltensklärungen für Tiere in gewisser Weise auch an Menschen anwendbar sein müssen, weshalb innerhalb menschlicher Handlungen nun auch Instinkten und Trieben nähere Betrachtung geschenkt wurde. Außerdem wurde auch Tieren Intelligenz und die Fähigkeit aus Erfahrungen zu lernen, zugeschrieben. Daher fanden zunehmend Untersuchungen unterschiedlicher Tierarten statt, wo ihre Intelligenzleistungen und Verhaltensweisen mit menschlichen verglichen wurden und Tierversuche gewannen an Bedeutung. (Heckhausen, 1989, S. 20-21)

6.1 Definition

Motivation ist einerseits eine Erklärung *interindividueller* Unterschiede im menschlichen Verhalten und Erleben im Hinblick auf die gleiche Situation, also warum Menschen in den selben Situationen unterschiedlich handeln. Andererseits, werden *intraindividuelle* Verhaltensweisen untersucht, was bedeutet, warum eine Person zu gewissen Aktivitäten motiviert ist, zu anderen jedoch nicht. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 102)

„Die Motivationspsychologie hat die Bedingungen und Prozesse der Auswahl, Aufnahme, Aufrechterhaltung und Beendigung des Verhaltens zum Gegenstand“ (Trimmel, 2003, S. 15). Heckhausen (1989, S. 10) definiert Motivation als eine „Sammelbezeichnung für vielerlei Prozesse und Effekte, deren gemeinsamer Kern darin besteht, dass ein Lebewesen sein Verhalten um der erwarteten Folgen willen auswählt und hinsichtlich Richtung und Energieaufwand steuert.“

Trimmel (2003, S. 15) führt weiter aus, dass sich dieser Teilbereich der Psychologie mit der Erklärung folgender Komponenten beschäftigt:

- Aufnahme und Beendigung des Verhaltens,
- Zielausrichtung und Steuerung des Verhaltens,

- Aufrechterhaltung und Energetisierung des Verhaltens, und den
- Begleitenden sowie steuernden bzw. leitenden psychischen (bzw. physiologischen) Vorgängen.

Innerhalb des Gegenstandes der Motivationspsychologie unterscheidet Trimmel (2003, S. 16-19) Motive, Motivation, Volition, Trieb, Instinkt, Anreiz, und die Handlung. Sie alle dienen der Erklärung, was das Handeln antreibt und steuert.

Motive

Um Motivation zu verstehen, ist es zunächst notwendig, auf den Begriff des Motivs einzugehen. „Auch wenn in der Umgangssprache der Begriff des Motivs häufig mit Beweggrund oder der Frage nach dem warum des Handelns gleichgesetzt wird (z.B. bei der Suche nach dem Mordmotiv), so ist in der Psychologie Motiv und Motivation zu unterscheiden“ (Alfermann & Stoll, 2007, S. 103). Heckhausen (1989, S. 9) weist darauf hin, dass der Ausdruck „Motiv“ etwas darstellt, das nicht lediglich etwas beschreiben, sondern viel mehr etwas erklären soll.

Motive sind innere Beweggründe des Handelns, welche nicht direkt beobachtbar sind, sondern sich aus dem Verhalten von Menschen erschließen lassen. Es handelt sich dabei nicht um angeborene, sondern um gelernte, überdauernde Dispositionen, die nicht für die Aufrechterhaltung der Funktionen oder das Überleben eines Organismus notwendig sind, sondern sich im Zusammenwirken von sozialen und kulturellen Normen und der Ontogenese entwickeln. Motive sind nicht von physiologischen Bedürfnissen wie Hunger, Durst oder Schlafen angetrieben, sondern sind immer von gewissen Handlungszielen geleitet, wie Hilfeverhalten, berufliche oder sportliche Leistung usw. Sie drücken sich also in Form von Tendenzen oder der Bereitschaft, sich in verschiedenen Situationen auf eine bestimmte Weise zu verhalten, aus. Dadurch wird es möglich, das Verhalten eines Menschen zu verstehen, zu erklären und möglicherweise auch vorauszusagen. Man spricht von einer Person-Umwelt-Interaktion. (vgl. Trimmel 2003, S. 16-17; Söll und Kern 2005, S. 52; Heckhausen, 1989, S. 9-10)

Motive stellen außerdem rein hypothetische Konstrukte dar, die sich aus der Beobachtung der Person-Umwelt-Interaktion ableiten lassen. Sie sind gedankliche Hilfskonstruktionen, die dazu dienen die nicht beobachtbaren Bedingungen, die zwischen den beobachtbaren Situationen und dem beobachtbaren Handeln stehen, verständlich zu machen. Die beobachtbaren Ereignisse werden im theoretischen Zusammenhang betrachtet, wodurch die persönlichkeitspezifischen Wertungsdispositionen als Motive benannt werden können. (Gabler, 2002, S. 14, S. 46-48)

Motivation

Der Ursprung des Begriffs Motivation stammt von dem lateinischen Wort „movere“ ab, was „sich bewegen“ oder „in Bewegung setzten“ bedeutet. Motivation befasst sich mit den Beweggründen menschlichen Verhaltens und inkludiert sowohl emotionale, als auch kognitive Vorgänge. (Kämpfe, 2009, S. 34)

Trimmel (2003, S. 17) weist ebenfalls auf diesen Zusammenhang hin und versteht unter Motivation sowohl „die Gesamtheit der emotionalen, kognitiven und physiologischen Prozesse, sowie jene Effekte, welche das Verhalten steuern und antreiben. Durch den aktuellen Zustand des Motiviertseins [...] werden Wahrnehmung, sowie kognitive und motorische Funktionen aktiviert und der weitere Verlauf der Aktivität reguliert.“

Um den Unterschied zwischen Motiv und Motivation zu erläutern, weist Gabler (2002, S. 46) darauf hin, dass der Prozess der Motivanregung „Motivierung“ genannt wird und das Ergebnis dieser Motivierung die Motivation darstellt.

Volition

„Unter Volition versteht man jene psychischen Prozesse, die für die Realisierung der gefassten Intentionen sorgen“ (Trimmel, 2003, S. 17).

Die Volition umfasst laut Heckhausen (1989, S. 12):

- Intentionsbildung
- Handlungsinitiierung
- Aufrechterhaltung der Handlung

Um den Unterschied zwischen Motivation und Volition zu veranschaulichen, gibt Heckhausen (1989, S. 13) folgenden Vergleich: „Motivationsprozesse sind realitätsorientiert, und Volitionsprozesse realisierungsorientiert.“

Trieb

„Der Trieb ist ein erlebter Drang zu einer Verhaltensweise – er bezeichnet den Zustand des Motiviertseins“ (Trimmel, 2003, S. 17).

Heckhausen (1989, S. 84) spricht bei Trieben von starken Reizen und drückt sie als „angeborene, reflexartige Reiz-Reaktion-Verbindungen“ aus.

Der Trieb ist eine „allgemeine Basisgröße, zu der sich spezifische Triebzustände, wie Durst und Hunger, vereinigen. Eine Reaktion, die unter Hungerbedingungen gelernt wurde, muß [sic] demnach auch ausgeführt werden, wenn nur Durst besteht, und die ursprüngliche Reizsituation vorliegt“ (Heckhausen, 1989, S. 94). Das bedeutet, dass

auch ein irrelevanter Trieb motivierend wirken kann. Alfermann und Stoll (2007, S. 104) weisen ebenfalls auf physiologische Bedürfnisse wie Hunger und Durst hin, welche gestillt werden müssen. Bei Trieben handelt es sich also um Antriebsfaktoren, die nach einer Befriedigung verlangen.

Instinkt

„Instinkte sind angeborene Dispositionen für Wahrnehmungsfähigkeiten und Handlungen (ungelernte Verhaltensdispositionen).“ Sie sind nicht erlernt sondern angeboren und steuern zielgerichtet und zweckorientiert das Verhalten. (Trimmel, 2003, S. 18)

Anreiz

Trimmel (2003, S. 18) definiert Anreize als: „situative Momente, welche Motive ansprechen und damit die Ausbildung einer Motivation bewirken.“ Er betont weiter die enge Verbindung zwischen Motiven und Anreizen, da Anreize auf gewisse Motivziele deuten, welche nach einem Bewertungsprozess entweder angestrebt oder vermieden werden. (Trimmel, 2003, S. 18)

Handlung

Handeln bedeutet jegliches menschliches Verhalten, mit dem der Handelnde einen gewissen Sinn verbindet. Im Gegensatz dazu steht das bloße reaktive Verhalten, wie zum Beispiel ungewollte, reflexive oder passive Verhaltensweisen. (Heckhausen, 1989, S. 15)

Laut Trimmel gibt es bei der Handlung eine gewisse Zielvorstellung und ein Bedürfnis nach der Erreichung dieses Ziels. „Durch Abwägen von Erwartungen, Antizipation der Ergebnisse der Handlungsschritte und die fortlaufende Einbeziehung von Rückmeldungen vor der Entscheidung über die folgenden Schritte, werden Ziele erreicht.“ (Trimmel, 2003, S. 18)

Zusammenfassung:

Tab. 7: Übersicht der wesentlichsten Begriffe der Motivationspsychologie

Motive	Erlernte, hypothetische Konstrukte, welche Handlungstendenzen ausdrücken und aus der Person-Umwelt-Interaktion ersichtlich sind.
Motivation	Die Beweggründe menschlichen Verhaltens, welche aus emotionalen, kognitiven und physiologischen Prozessen bestehen.
Volition	Psychische Prozesse, die für die Umsetzung gefasster Intentionen sorgen.
Triebe	Starke Reize, die den Drang zu einer Verhaltensweise auslösen.
Instinkte	Angeborene Tendenzen, die zielgerichtet das Verhalten steuern.
Anreize	Anregungen, die auf gewisse Motive deuten und dadurch Motivation auslösen.
Handlung	Menschliches Verhalten, das auf eine gewisse Zielvorstellung hinarbeitet.

6.2 Klassifikation von Motivation

6.2.1 Personen- versus Situationsbezug

Trimmel (2003, S. 23) unterteilt Motivation in drei verschiedene Modelle, die sich ihrem Bezug nach unterscheiden:

- *Personenmodell:*
Die bedeutsamen Faktoren liegen innerhalb einer Person.
- *Situationsmodell:*
Die bedeutsamen Faktoren liegen in der Situation.
- *Interaktionistisches Modell:*
Dieses Modell ist eine Mischform der beiden anderen Modellen, wobei die „Person-Situation-Interaktion“ relevant ist.

6.2.2 Zug- und Drucktheorien

Im Bezug auf Motivation unterscheidet man motivierte Handlungen die aufgrund eines „Zugs“ oder eines „Drucks“ zustande kommen (Trimmel, 2003, S. 24):

- *Druck-Theorie:*
Ist ein Handeln durch innerorganismische Prozesse (Triebe) motiviert, spricht man von einer Handlungsausführung aufgrund eines Drucks, der zu einer Befriedigung eines Bedürfnisses drängt.

- *Zug-Theorie:*

Ist jedoch das Streben nach einem positiv bewerteten Endzustand der Motivator, geschieht die Handlung aufgrund eines Zugs.

6.2.3 Intrinsische und extrinsische Motivation

Es ist zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation, anhand des Ausgangspunktes der Motivation, zu unterscheiden.

6.2.3.1 Intrinsisch motivierte Handlungen

Bei der intrinsischen Motivation werden Handlungen aufgrund von inneren Beweggründen ausgeführt. Die Befindlichkeitszustände selbst wirken motivierend und die Handlung wird aufgrund von emotionalem Erleben ausgeführt. Eine Handlung kann auf zwei Arten motiviert sein. Einerseits kann die Durchführung des Handelns motivieren, andererseits kann auch die Erreichung eines Ziels als Motivation dienen, wobei die Folgen des Ziels hier irrelevant sind. (Gabler, 2002, S. 161)

Man spricht von intrinsisch motiviertem Handeln, „wenn Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch übereinstimmen; mit anderen Worten, wenn das Ziel gleichthematisch mit dem Handeln ist, sodass dieses um seiner eigenen Thematik erfolgt“ (Heckhausen, 1989, S. 459).

Zusammenfassend wird eine Handlung um ihrer selbst willen ausgeführt, „weil die Aufgabe gelöst oder die eigene Tüchtigkeit einer Selbstbewertung unterzogen werden soll“ (Gabler, 2002, S. 64).

6.2.3.2 Extrinsisch motivierte Handlungen

Bei der extrinsisch motivierten Handlung stimmen Handlungsziel und Handlungszweck nicht thematisch überein, wenn zum Beispiel „eine Leistungshandlung instrumentell eingesetzt wird, um soziale Anerkennung zu erlangen“ (Gabler, 2002, S. 161). Es liegt hier also ein externer Grund vor, zum Beispiel um Geld zu verdienen oder um zu imponieren, der die Handlung vorantreibt.

6.3 Klassische Ansätze

Folgende wesentlichen theoretischen Ansätze liegen in der motivationspsychologischen Literatur vor, welche das große Spektrum an unterschiedlichen Gründen für das Sporttreiben aufzeigen (Gabler, 2002, S. 38-42):

6.3.1 Biologisch-physiologische Ansätze

Diese Ansätze besagen, dass der Organismus bestrebt ist, ein gewisses Gleichgewicht des inneren Milieus aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen. Dies geschieht durch eine selbstständige Regulation, der so genannten „*Homöostase*“. Es wird davon ausgegangen, dass aufgrund von Mangelzuständen im Organismus, bestimmte biologische Grundbedürfnisse und Emotionen, zum Beispiel Hunger und Durst, gebildet werden. Dadurch wird der Impuls gegeben, mit einem zielgerichteten Verhalten wie Nahrung oder Flüssigkeit zu sich zu nehmen, zu reagieren. (Gabler, 2002, S. 38)

6.3.2 Ethologisch-instinkttheoretische Ansätze

In diesen Ansätzen stehen die Instinkte im Zentrum, wo eine Handlung aufgrund der Entladung aufgestauter Energie zustande kommt. Es handelt sich hier um eine so genannte „*Dampfkessel*“-*Theorie*, nach welcher zu einem gewissen Zeitpunkt ein Schlüsselreiz das Ventil eines Dampfkessels öffnen lässt und dadurch die Energien, die sich immerzu im Organismus aufstauen, zum Ausbruch kommen. Dieser Ansatz ist vor allem in Verbindung mit Aggression häufig beobachtbar. (Gabler, 2002, S. 39)

6.3.3 Tiefenpsychologisch-triebtheoretische Ansätze

Diese Ansätze bauen auf den Psychologen Sigmund Freud auf, welcher „psychische Prozesse als Ergebnis von inneren Kräften und Konflikten [...], die ihrerseits wiederum von einem *Trieb* abgeleitet werden“, sah. Triebe wirken als unbewusste Impulse, die zu einer Befriedigung von Bedürfnissen drängen, wobei die Befriedigung im Gegensatz zum Ethologisch-instinkttheoretischen Ansatz, auf ein Objekt angewiesen ist. (Gabler, 2002, S. 40)

6.3.4 Behavioristisch-lerntheoretische Ansätze

Der Grundgedanke des Behaviorismus liegt darin, dass lediglich äußerlich beobachtbares und messbares Verhalten aussagekräftig ist. Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen wird hier keine Beachtung geschenkt. Verhalten wird laut diesen Ansätzen durch Erfahrungen, so genannten Reiz-Reaktions-Verbindungen erlernt, wobei die Befriedigung als Ursache gilt. Triebe spielen auch hier eine gewisse Rolle, da ein Bedürfniszustand (*need*) Triebreize (z.B. Durst) hervorruft, welcher wiederum den Trieb (*drive*) aktiviert. Es wird also erlernt, wie durch eine Reaktion (Trinken) auf ein biologisches Bedürfnis (Durst) der Mangelzustand im Organismus reduziert wird, was in weiterer Folge als eine Gewohnheit (*habit*) abgespeichert wird. (Gabler, 2002, S. 40-41)

6.3.5 Persönlichkeitstheoretische Ansätze

Diese Ansätze basieren auf Beobachtungen des Verhaltens, um Eigenschaften der Persönlichkeit bzw. der Individualität zu erfassen. Den Eigenschaften wurden im weiteren Verlauf Bereitschaften zugeordnet. Zum Beispiel wurde einer Person die Eigenschaft Leistungsbereitschaft zugeschrieben, was bedeutet, dass sie danach strebt gewisse Leistungen zu erbringen, sofern es die Situation erlaubt. Um die Eigenschaften klassifizieren zu können, wurden 20 Grundbedürfnisse benannt, welche in eine *Bedürfnishierarchie* eingeordnet wurden. Maslow (1954) erfasste allgemeine Bedürfnisklassen, wobei niedrige Bedürfnisse, die als stärker gelten, befriedigt sein müssen, bevor höhere aktiviert werden können. (Gabler, 2002, S. 42)

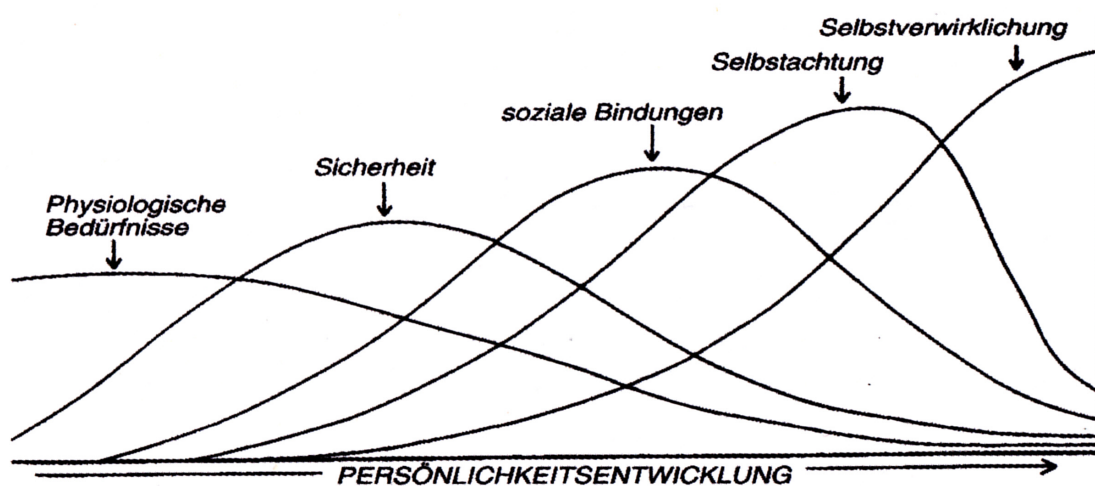


Abb. 29: Hierarchie der Bedürfnisse (Maslow, 1954, zit. n. Gabler, 2002, S. 42)

6.4 Von der Motivation zur Handlung

Lange Zeit war man davon überzeugt, dass Motive allein schon eine Handlung motivieren. Diese reichen jedoch noch nicht zur Erklärung von Motivation aus. Die Ursachen liegen vielmehr sowohl in der handelnden Person selbst, als auch in situativen Einflüssen von außen. Es handelt sich um eine Wechselwirkung von äußeren Anreizen (Situation) und individuellen Motiven (Person). Die Anreize einer Situation wirken entweder anziehend oder abstoßend auf die handelnde Person, wodurch das Verhalten gelenkt wird und Motive resultieren. Aus der Wechselwirkung entsteht die Motivation, die das Verhalten aktiviert und lenkt. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 105)

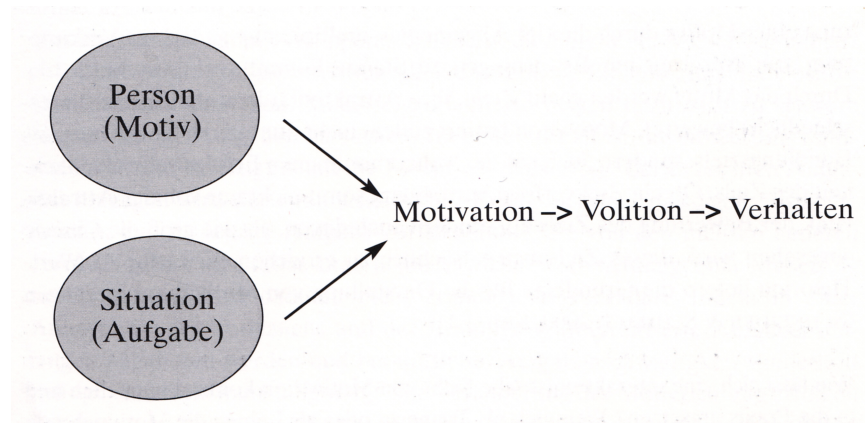


Abb. 15: Motivation als das Ergebnis einer Interaktion von Motiv und situativen Anreizen (Alfermann & Stoll, 2007, S. 105)

Um schlussendlich zu einer Handlung zu gelangen, spielt jedoch auch die Volition eine tragende Rolle. Um aus verschiedenen Handlungsalternativen eine auszuwählen, ist eine bewusste, willentliche Entscheidung notwendig. So können zum Beispiel ein Leistungsmotiv und ein Anschlussmotiv gleichzeitig auftreten. Eine Person kann sich dafür entscheiden zu trainieren, um eine gewisse Leistung in einem anstehenden Wettkampf zu erbringen, anstatt dem Anschlussmotiv nachzugehen und mit Freund(inn)en ins Kino zu gehen. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 101, S.108)

Heckhausen beschäftigte sich ebenfalls mit dem Weg von der Motivation zur Handlung und identifizierte die „Intentionsbildung“ und die „Handlungsinitiierung“ als kritische Übergänge. Um zu einer Intentionsbildung zu gelangen, ist eine Informationsverarbeitung der wichtigsten Aspekte notwendig. Sowohl die Wünschbarkeit als auch die Realisierbarkeit von bestimmten Handlungszielen müssen abgewogen werden. Da stets eine Reihe an Intentionen vorhanden, jedoch immer nur eine realisierbar ist, muss dann eine Auswahl getroffen werden, wann welcher Intention nachgegangen wird. In anderen Worten, wann welche Handlungsinitiierung stattfindet. Dies erfolgt jedoch nicht automatisch, sondern damit aus einem Handlungsziel eine Intention wird, ist eine gewisse innere Zustimmung notwendig. (Heckhausen, 1989, S. 12)

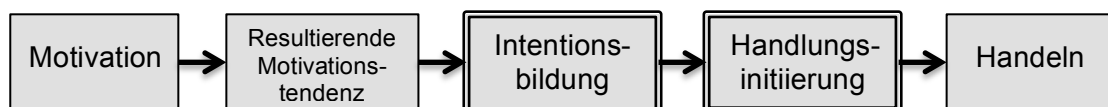


Abb. 31: Die beiden kritischen Übergänge auf dem Weg von der Motivation zum Handeln (Heckhausen, 1989, S. 13)

Das Rubikon-Modell

In Einbezug sowohl der Willensprozesse, als auch der kritischen Übergänge „Intentionsbildung“ und „Handlungsinitiierung“, wurde das „Rubikon-Modell“ erstellt, um den Prozess von einer Motivation zum tatsächlichen Handeln zu erklären.

Der Name dieses Modells stammt von dem Fluss „Rubikon“, der im antiken Rom die Grenze zwischen Gallien und Italien darstellte. Durch dessen Überschreitung von Cäsars Truppen wurde 49 v. Chr. der Bürgerkrieg gegen Pompeius eröffnet. Daher stammt die Bedeutung „den Rubikon überschreiten“, im Sinne von „einen entscheidenden Schritt tun“. Das „Rubikon-Modell“ ist ein Volitionsmodell, wo der Motivationsprozess in vier Phasen eingeteilt ist. „Es wird eine klare Trennlinie zwischen den motivationalen Prozessen der prädeziSIONalen Phase und den volitionalen Prozessen der postdeziSIONalen Phase gezogen“, was in Abbildung 32 als „RUBIKON“ bezeichnet ist. (Trimmel, 2003, S. 28)

Trimmel (2003, S. 29) beschreibt die vier Handlungsphasen wie folgt:

- In der *prädeziSIONalen Motivationsphase* (dem Wählen) erfolgt das Abwägen von Handlungsalternativen bis hin zur Bildung einer Intention.
- In der *präaktionalen Volitionsphase* (der Absichtsbildung bzw. Intentionsbildung) wird auf eine geeignete Gelegenheit gewartet, oder eine solche aktiv herbeigeführt, damit kommt es zu einer Gelegenheit der Initiierung.
- In der *aktionalen Volitionsphase* (dem Handeln) wird die Intention durch eine Handlung realisiert, in der Folge kommt es zur Intensionsdeaktivierung.
- In der *postaktionalen Motivationsphase* (dem Bewerten) wird die Handlung bewertet, dem Ergebnis werden Ursachen zugeschrieben und der Prozess selbst wird Teil der Erfahrung.

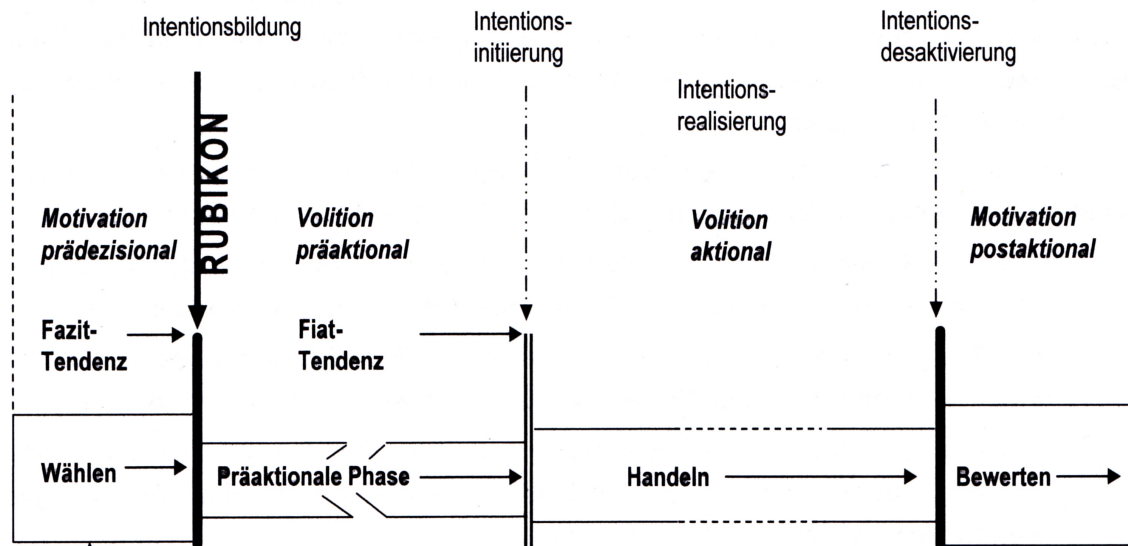


Abb. 16: Schematische Darstellung der vier Handlungsphasen des Rubikon-Modells (nach Heckhausen, 1989, S. 212)

Heckhausen (1989, S. 203) weist auf die klaren Trennlinien zwischen den Phasen hin. Die erste Linie trennt die motivationale und die volitionale Bewusstseinslage voneinander ab, wo auch die Intentionsbildung stattfindet. Weitere Trennlinien stellen die Aufnahme und den Abschluss einer Handlung dar.

„Als Anfang der motivationspsychologischen Prozesse stehen Wünsche und Befürchtungen. Sie regen an zu prüfen, ob das Gewünschte herbeigeführt oder das Befürchtete gemieden werden kann, und wen [sic] ja, ob es sich ‚lohnt‘, sich zu bemühen“ (Trimmel, 2003, S. 30).

Kontrollprozesse im Rubikon-Modell

- **Fazit-Tendenz:**
In der Motivationsphase werden verschiedene Handlungsalternativen abgewogen, wobei dies häufig unbewusst geschieht. Am Ende der Phase findet entweder eine Absichtsbildung, oder der Entschluss zum Rückzug statt. Kommt eine Absichtsbildung zustande, geht die so genannte *Fazit-Tendenz* in die Volitionsphase über. Dort finden kognitive Prozesse statt, was bedeutet, dass bewusste Entscheidungen für oder gegen eine Handlungsausführung getroffen werden. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 109)
- **Fiat-Tendenz:**
Wird ein Entschluss gefasst, kommt es zur Überschreitung des Rubikon, wo nun die *Fiat-Tendenz* eine variable Größe jeder sich aufdrängenden Intention darstellt. Hier finden kognitive Prozesse statt. Faktoren wie die „Günstigkeit der

Gelegenheit die Zielintention zu realisieren“ und „die Dringlichkeit oder die Anzahl verpasster Gelegenheiten“ werden abgewogen und die Intention mit der stärksten Fiat-Tendenz wird schließlich ausgeführt. (Trimmel, 2003, S. 31)

Durch die Motivation in Verbindung mit der Volition, die für die Umsetzung der Intention sorgt, ergibt sich dann ein Verhalten.

6.5 Messbarkeit von Motivation

6.5.1 Offenes Verhalten

Dabei werden Aspekte des Verhaltens beobachtet, durch welche sowohl das Vorhandensein als auch in weiterer Folge die Intensität der Motivation erschlossen werden kann, wie zum Beispiel (Trimmel, 2003, S. 19):

- Die Anstrengung, die jemand auf sich nimmt
- Latenz (die Zeitspanne bis zum Einsetzen des Verhaltens)
- Dauer des gezeigten Verhaltens
- Reaktionswahrscheinlichkeit des betreffenden Verhaltens
- Gesichtsausdruck, Mimik
- Körpersprache

6.5.2 Physiologische Prozesse

Veränderungen der psychophysischen Körpersysteme können durch Messgeräte erfasst werden und Auskunft über Motivationen und Emotionen geben (Trimmel, 2003, S. 19):

- Augenaktivität
- Elektrodermale Aktivitäten
- Muskuläre Aktivität
- Im kardiovaskulären System (Herzrate, Blutdruck, Pulswellengeschwindigkeit)
- Endokrinologie: Adrenalin, Noradrenalin, Corticostereoide, usw.
- Zentralnervöse Aktivität: EEG, DC-EEG, ERP

6.5.3 Selbstbeobachtung

Durch Selbstbeobachtung können Aussagen über das individuelle Empfinden getätigt werden. Dies kann sowohl auf mündliche als auch schriftliche Arten erfolgen (Trimmel, 2003, S. 19):

- Beschreibungen (lautes Denken, Berichte, usw.)
- Skalierungen
- Interviews
- Fragebögen

6.6 Motivation im Sport

Wird Motivation unter dem Aspekt des sportlichen Verhaltens betrachtet, handelt es sich um die Frage der Beweggründe für das Sporttreiben. Gabler (2002, S. 12) unterscheidet in diesem Zusammenhang Personen folgendermaßen:

- Suchen sie das Sporttreiben eher auf oder vermeiden sie es?
- Wie intensiv und ausdauernd betätigen sie sich sportlich?
- Was fühlen und erleben sie während der sportlichen Aktivität?
- Welche Art des Sporttreibens bevorzugen sie?
- Welches Risiko gehen sie dabei ein?
- Wie lange halten sie das Sporttreiben aufrecht?

Allgemein sind in der Motivation zu sportlichen Handlungen auch geschlechterspezifische Unterschiede zu erwähnen. Anhand der Ergebnisse verschiedener Studien lässt sich festhalten, dass zunächst bei beiden Geschlechtern meist Spaß, Ausgleich und Fitness im Mittelpunkt stehen. Darüber hinaus betreiben Männer eher aufgrund von Leistungsmotiven Sport, wie sich messen oder um das eigene sportliche Können zu verbessern, während sich Frauen häufig aus gesundheitlichen Gründen oder als Ausgleich zum Alltag, sportlich betätigen. (Gabler, 2002, S. 21)

6.6.1 Motive im Sport

Sauerland, Ullrich, Gaukel, Frank und Ufer (2013, S. 13) teilen die Motive im Sport folgendermaßen ein, wobei sie auf die mögliche Unvollständigkeit verweisen:

- *Anschlussmotive*
Hiermit sind Motive gemeint, die von den Folgen des Sporttreibens geleitet werden, wie z.B. durch Abnehmen die eigene körperliche Attraktivität erhöhen oder Sozialkontakte im Mannschaftssport knüpfen und aufrechterhalten.

- *Machtmotive*
Hier steht das Machtgefühl im Zentrum, wie z.B. im Wettkampf ein Gefühl von Dominanz entwickeln oder auch das Verdienen von Geld durch Spitzenleistungen, wodurch der eigene Wirkungsgrad erhöht wird.
- *Leistungsmotive*
Im Bereich der Leistung können Motive auf die Sport treibende Person selbst bezogen sein, wie das Streben nach Verbesserung, oder auch im Bezug auf das Wetteifern im Sinne des Konkurrenzgedankens.
- *Gesundheitsbezogene Kosten-Nutzen-Erwägungen*
Hier wird Sport betrieben, um einen gesundheitlicher Nutzen davon zu tragen, wie z.B. Gewichtsverlust oder Rückenschmerzen lindern.
- *Der Mangel an alternativen Beschäftigungs- und Wirkungsfeldern*
Hier ist das Motiv für das Sporttreiben ein Mangel (z.B. Sport, der als Kompensation wirkt für mangelnde Erfolgserlebnisse und der daraus resultierenden Frustration in anderen Lebensbereichen).
- *Ästhetische Motive*
Bei diesen Motiven steht die Freude an der Ästhetik der Ausführung der sportlichen Bewegungen im Mittelpunkt.

Da es Unmengen an unterschiedlichen Zielen gibt, die Menschen zu sportlicher Betätigung antreiben, konzentrierte sich Gabler auf Grundsituationen im Sport. Dabei handelt es sich um immer wieder kehrende Situationen, die dazu führen, dass relativ stabile, individuelle Bewertungssysteme entwickelt werden. „Als solche allgemeine Grundsituationen werden z.B. Aggression, Angst, Anschluss, Hilfe, Leistung, Macht und Neugier beschrieben. Die diesen Grundsituationen entsprechenden Motive sind z.B. das Leistungs-, das Anschluss-, das Macht-, das Hilfe- und das Aggressionsmotiv.“ (Gabler, 2002, S. 14, S. 48)

Klassifikation der Motive

Um diese häufig wiederkehrenden Situationen im Sport, sowie die mit ihnen verknüpften Motive übersichtlich darzustellen, unterscheidet Gabler (2002, S. 14) zuerst zwischen Motiven, bezogen auf:

- Das Sporttreiben selbst
- Das Ergebnis des Sporttreibens
- Das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke generell

Weiter unterscheidet er (Gabler, 2002, S. 16) zwischen:

- In erster Linie direkt auf die eigene Person bezogen
- Einschluss anderer Personen (im sozialen Kontext)

In Verbindung dieser Klassifikationen, lassen sich folgende Motive im Sport benennen:

Tab. 8: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport

	Ichbezogen	Im sozialen Kontext
Bezogen auf das Sporttreiben selbst	1. Bewegung, körperliche Aktivität, Aktionslust 2. Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen 3. Ästhetische Erfahrungen 4. Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen 5. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis 6. Askese, körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung 7. Spiel 8. Risiko, Abenteuer, Spannung	1. Soziale Interaktion
Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	1. Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg 2. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg 3. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	1. Leistung als Präsentation 2. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung 3. Leistung als Prestige 4. Leistung als Dominanz und Macht
Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	1. Gesundheit 2. Fitness, körperliche Tüchtigkeit 3. Aussehen, Eitelkeit 4. Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung 5. Kompensation (Ausgleich) 6. Naturerlebnis 7. Freizeitgestaltung 8. Materielle Gewinne	1. Kontakt, Anschluss 2. Geselligkeit, Kameradschaft 3. Aggression 4. Sozialer Aufstieg 5. Ideologie

Quelle: Gabler, 2002, S. 17

Motive die *auf das Sporttreiben selbst bezogen* sind, können also die Freude an der Bewegung selbst sein, oder im sozialen Kontext Gefühle des Glücks, welche aufgrund von sozialer Interaktion auftreten können.

Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens unterscheidet man einerseits auf die eigene Person bezogene Motive, wie die Freude über eine Leistung als eine Selbstbestätigung und dadurch eine Steigerung des Selbstwertgefühls. Diese Selbstbestätigung kann aufgrund eines sachbezogenen Erfolgs geschehen, zum Beispiel mit einem Sportgerät umgehen zu können, aufgrund eines subjektbezogenen Erfolgs, womit die Erreichung individuell gesetzter Ziele gemeint ist, und auch eines sozialbezogenen Erfolgs, im Sinne von dem Vergleich mit anderen Sport treibenden Personen. Andererseits kann ein Motiv bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens auch im sozialen Kontext auftreten, wo die Bewertung von außenstehenden Personen und das zur Schau stellen der erbrachten Leistung im Zentrum stehen.

Innerhalb der Motive, die *auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke* bezogen sind, wird Sport als Instrument zur Erreichung nicht sportbezogener Ziele genutzt. Diese können einerseits ichbezogen auftreten, wie das Aussehen zu verbessern oder um zu entspannen, andererseits kann wiederum die soziale Komponente eine Rolle spielen, zum Beispiel mittels Sport Kontakte zu knüpfen oder einen sozialen Aufstieg zu erlangen.

6.6.2 Leistungsmotivation

Eine der wesentlichsten Bestandteile des Sports stellt die Leistung dar, da Leistungssituationen in diesem Bereich immer wieder auftreten. Daher handelt es sich bei der am häufigsten auftretenden, um Leistungsmotivation.

Ob etwas als Leistung angesehen wird oder nicht, ist das Ergebnis sozialer Übereinkünfte und Bewertungen zum einen sowie individueller Bewertungen und Maßstäbe zum anderen. [...] Um von Leistung zu sprechen, muss ein Ergebnis erzielbar sein, das anhand eines verbindlichen Gütemaßstabes bewertet werden kann. Im Sport gelingt dies besonders gut, weil die Ergebnisse messbar [...] sind. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 111)

Alfermann und Stoll (2007, S. 111-112) schreiben einer Leistung folgende Kriterien zu:

- Eine Handlung muss sowohl einen eindeutigen Beginn, als auch ein klares Ende haben und das Ergebnis muss objektivierbar sein.
- Es muss ein Bezug zwischen dem Ergebnis und einem Gütemaßstab herstellbar sein, um anhand einer Norm die Leistung bewerten zu können.
- Der Gütemaßstab muss wiederum auf einen Schwierigkeitsmaßstab bezogen sein, um ein Gelingen oder Misslingen identifizieren zu können.

- Sowohl der Güte- als auch der Schwierigkeitsmaßstab müssen als verbindlich gelten. Wenn diese Norm des Maßstabes abgelehnt wird, („Das ist für mich kein Maßstab“), kann auch keine Leistung vorliegen.
- Die Sport treibenden Person muss sich für das Ergebnis selbst verantwortlich fühlen.

Zusammenfassend ist eine Leistungsmotivation ein Bestreben, „eine Aufgabe zu meistern und dabei einen Gütemaßstab zu erreichen oder zu übertreffen, Hindernisse zu überwinden, Ausdauer auch bei Misserfolg zu zeigen und sich selbst für das Leistungsergebnis verantwortlich zu fühlen“ (Alfermann & Stoll, 2007, S. 112).

6.6.2.1 Das Risikowahl-Modell

Diese interaktionistische Motivationstheorie stellt laut Alfermann und Stoll (2007, S. 112-113) die Grundlage aller anderen Ansätze dar. Das Leistungsmotiv ist hier eine Persönlichkeitsvariable, mit zwei verschiedenen grundlegenden Tendenzen:

- eine aufsuchende Tendenz (Hoffnung auf Erfolg)
- eine meidende Tendenz (Furcht vor Misserfolg)

Ob die Sport treibende Person erfolgsoptimistisch oder misserfolgsängstlich ist, hängt davon ab, welche Tendenz stärker auftritt. Atkinson entwickelte dieses Modell weiter und inkludierte situative Anreize (Erfolgswahrscheinlichkeit W) und von diesen abhängig trat noch ein Anreizwert der Aufgabe (A) hinzu. Je größer W ist, desto kleiner ist A und umgekehrt. Jedes Leistungsmotiv besteht also immer aus Erfolg/Misserfolg, der Erfolgswahrscheinlichkeit und dem Anreizwert. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 112-113)

6.6.2.2 Das Attributions-Modell

Im Attributions-Modell stehen die Ursachen für Erfolg bzw. Misserfolg im Mittelpunkt. Die Auffassung, weshalb eine Handlung erfolgreich war oder nicht, wird anhand von Kausalattributionen erklärt. Das bedeutet, dass Ergebnisse auf Ursachen zurückgeführt werden. Auf Leistung bezogen, sind zwei Kategorien zu unterscheiden. Es kann entweder *internale oder externale Gründe für Erfolg oder Misserfolg* geben. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 114)

Die Attributionen können sowohl als Ursache (prospektive Kausalattribution), als auch zeitlich als Folge (retrospektive Kausalattribution) von Handlungen aufgefasst werden. Auf den Prozess der Leistungsmotivation bezogen, tritt vor der Handlungsphase, welche mit der prädeziionalen Phase des Rubikon-Modells vergleichbar ist,

eine vorausschauende Kausalattribution auf. Nach der Leistungshandlung wird dann das Ergebnis interpretiert. Die Annahme über die Ursache einer Leistung ist weiter ausschlaggebend für folgende Erfolgserwartungen. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 114)

Die Ursachenzuschreibung erfolgt in vier Kategorien, welche anhand des *Vier-Felder-Schemas* dargestellt werden:

Tab. 9: Vier-Felder-Schema der Attribution

		Beeinflussungsbereich	
zeitlich		Internal	External
	stabil	Begabung / Fähigkeit	Aufgabenschwierigkeit
	variabel	Anstrengung	Äußeres Ereignis (Zufall – Glück, Pech)

Quelle: Weiner (1976, S. 221, zit. n. Gabler, 2002, S. 58)

Einerseits wird die Ursache für den Erfolg bzw. Misserfolg entweder der eigenen Person oder externalen Umständen zugeschrieben. Wird der Grund Person-intern gesehen, also aufgrund von Begabung, Anstrengung oder Fähigkeit, kann das Leistungsergebnis beeinflusst werden. Ist die Person jedoch der Auffassung, dass das Ergebnis externalen Faktoren unterliegt, wie zum Beispiel einer Windböe bei einem Skispringer, denkt die Sport treibende Person nicht selbst für das Ergebnis verantwortlich zu sein. Andererseits kann man die Leistungsursachen unter einer *zeitlichen Komponente* betrachten. Werden sie als stabil angesehen, handelt es sich um Faktoren, die auf eine längere Zeitspanne unverändert sind, wie die Schwierigkeit einer Aufgabe. Variable Faktoren hingegen sind unbeständig und in jeder Situation unterschiedlich, wie z.B. die eigene Anstrengung (internal) oder auch Glück (external). (Gabler, 2002, S. 57-58)

Kausalattributionen finden jedoch nicht in allen Handlungen statt, sondern vor allem in ungewohnten oder überraschenden Situationen, oder wenn negative Erfolge vorliegen. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 117)

Funktionen von Kausalattributionen (Alfermann & Stoll, 2007, S. 115-116):

- *Funktion der Kontrollierbarkeit:*
Sie dienen dazu, Dinge zu erklären und vorherzusagen.
- *Rechtfertigungsfunktion / Selbstwertschützende bzw. selbstwerterhöhende Funktion:*
Handlungen und Leistungsergebnisse werden durch sie sowohl gerechtfertigt, als auch entschuldigt. Erfolge werden meist auf interne Ursachen zurückgeführt, während Misserfolge häufig durch externe Faktoren begründet werden.

- *Beeinflussung der Emotionen:*

Bei Zufallserfolg wird beispielsweise weniger Freude empfunden als bei Erfolgen aufgrund von hartem Training. Andererseits können auch Emotionen die Attributionen beeinflussen, wie bei übermäßiger Freude über einen Sieg, wo zunächst die Ursache im Hintergrund steht.

Auch die einzelnen Dimensionen der Kausalattribution erfüllen unterschiedliche Funktionen. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 120-121):

- Die Dimension der *Stabilität/Variabilität* wirkt sich besonders auf die Einschätzung der Erfolgswahrscheinlichkeit aus und hat in weiterer Folge Einfluss auf die Aufgabenwahl bzw. die Anstrengung.
- Die *Ursachenzuschreibung* beeinflusst die auftretenden Emotionen und das Selbstwertgefühl. Somit wird auch die Ausdauer beeinflusst.
- Die Dimension der *Kontrollierbarkeit* hat besonderen Einfluss auf die Urteile, Meinungen und Verhaltensweisen von Außenstehenden. Einerseits ist Fähigkeit eine Voraussetzung für gute Leistungsergebnisse, andererseits nimmt hier vor allem die Anstrengung eine wichtige Rolle ein, da sie von außen beobachtbar ist. Daher bildet sie die Grundlage für Lob und Tadel bzw. Belohnung und Bestrafung.

Wie die Kausalattributionen das weitere Leistungshandeln und auch die Reaktionen der Umwelt beeinflussen, ist in folgender Tabelle zusammengefasst:

Tab. 10: Auswirkungen von Attributionen auf die Leistungsmotivation

Ergebnis	Ursache	Kausal-dimension	Unmittelbare Auswirkung	Weitere Folgen
Erfolg	Fähigkeit	Stabilität	Erfolgserwartung steigt	Anstrengung steigt
Misserfolg	Mangelnde Fähigkeit	Stabilität	Erfolgserwartung sinkt	Anstrengung sinkt; es kommt zur Vermeidung
Erfolg	Anstrengung	Internal	Emotion: Stolz	Ausdauer steigt, Selbstvertrauen steigt
Misserfolg	Mangelnde Anstrengung	Internal	Emotionen: Scham	Anstrengung steigt
Erfolg	Schwacher Gegner	External	Emotionen: Stolz sinkt	
Misserfolg	Starker Gegner; Schiedsrichter	External	Emotionen: Scham sinkt; evtl. steigt Ärger	
Erfolg	Anstrengung	Kontrollierbarkeit	Lob	
Misserfolg	Trotz Anstrengung	Kontrollierbarkeit	Lob	Sympathie
Misserfolg	Mangelnde Anstrengung	Kontrollierbarkeit	Tadel	Mitleid, Hilfeleistung: Keine Hilfe

Quelle: Alfermann und Stoll (2007, S. 121)

6.6.2.3 Die Theorie der Zielorientierung

Wie bereits mehrfach erwähnt, stellen Ziele einen zentralen Faktor der Motivation dar. Ob es sich im Sport um einen Erfolg oder einen Misserfolg handelt, hängt von der Erreichung bzw. nicht Erreichung eines Zieles ab. Die Theorie der Zielorientierung beschäftigt sich mit der Art von Zielen. Es wird davon ausgegangen, dass es Sportler/innen darum geht, ihr Können unter Beweis zu stellen und einen Eindruck von Inkompetenz zu vermeiden. Menschen streben dabei unterschiedliche Leistungsziele an, wobei einerseits die Aufgabenorientierung (task orientation) und andererseits die Wettbewerbsorientierung (ego orientation) zu unterscheiden sind, welche Alfermann und Stoll (2007, S. 124-125) folgendermaßen definieren:

- *Aufgabenorientierung:*

Innerhalb der Aufgabenorientierung sind die angestrebten Ziele auf die Lösung einer Aufgabenstellung bezogen. Im Zentrum stehen die Qualität und die Güte einer Leistung, wobei der Vergleich der Ergebnisse mit eigenen bisher erbrachten Leistungen, stattfindet. Es handelt sich um einen *intraindividuellen Bezugsmaßstab*. Aufgabenorientierung wird mit intrinsischer Motivation in Verbindung gebracht, da die Aufgabe selbst die Herausforderung darstellt. Die Aufgabenwahl ist meist von angepasster, mittlerer Schwierigkeit, wodurch mehr Freude am Sport erlebt wird und auch nach Misserfolgen noch Ausdauer und Motivation vorhanden sind. Menschen, die aufgabenorientiert Sport betreiben, können grundsätzlich in die Kategorie der *Erfolgszuversichtlichen bzw. Hochmotivierten* eingegliedert werden.

- *Wettbewerbsorientierung:*

Bei der Wettbewerbsorientierung werden die Ergebnisse mit Leistungen anderer Personen verglichen. Da versucht wird, die Leistungen der Anderen zu übertreffen, besteht ein *sozialer Bezugsmaßstab*. Personen, die wettbewerbsorientiert Sport ausüben, vor allem wenn ihr Können nur mäßig ist, sind eher in die Kategorie der *Misserfolgsängstlichen bzw. Niedrigmotivierten* einzuordnen. Sie neigen häufig dazu, nach einem Misserfolg verfrüht aufzugeben, dem Sport gänzlich den Rücken zuzukehren, oder aber auch Erfolg um jeden Preis anzustreben, wobei auch unfaire Handlungen auftreten können.

Prinzipiell sind beide Zielorientierungen unabhängig voneinander. Da die Aufgabenorientierung mit positiver und intrinsischer Motivation einhergeht, sollte diese stärker gefördert werden als die Wettbewerbsorientierung. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 126)

6.6.2.4 Zusammenfassung

Die behandelten drei Theorien zur Leistungsmotivation, können als die wichtigsten in diesem Bereich angesehen werden. Das Risikowahlmodell von John Atkinson stellt die Grundlage für alle weiteren Modelle dar. In der Attributionstheorie von Weiner und Heckhausen, wurden zusätzlich kognitive Zwischenprozesse berücksichtigt. In der Zielorientierungstheorie tritt weiter die Bezugsnorm innerhalb der angestrebten Leistungsziele, hinzu. „Alle drei Theorien können Aussagen bzw. Vorhersagen zu Dispositionen, Emotionen und Verhalten in Leistungssituationen von Erfolgszuversichtlichen (Hochmotivierten) und Misserfolgsängstlichen (niedrig Motivierten) machen“ (Alfermann & Stoll, 2007, S. 126-127).

Tab. 11: Zusammenfassung der Aussagen des Risikowahlmodells, der Attributionstheorie und der Theorie der Zielorientierung

	Hochmotivierte	Niedrig Motivierte
Risikowahlmodell		
Motivrichtung	Erfolgszuversichtlich Wenig misserfolgsängstlich	Wenig erfolgszuversichtlich Misserfolgsängstlich
Ergebnis	Positive Ergebnisbilanz: Erinnern sich an mehr Erfolge als Misserfolge	Negative Ergebnisbilanz: Erinnern sich an mehr Misserfolge als Erfolge
Affekte	Positive Affektbilanz (mehr Stolz/Freude als Scham/Enttäuschung)	Negative Affektbilanz (mehr Scham/Enttäuschung als Stolz/Freude)
Aufgabenwahl	Suchen Herausforderungen und wählen mittelschwere Aufgaben (Erfolgswahrscheinlichkeit $.40 < p < .60$)	Meiden Herausforderungen und wählen eher leichte ($p > .75$) oder (zu) schwere Aufgaben ($p < .25$)
Wettkampf	Leisten besser/gleich gut im Wettkampf wie im Training	Leisten schlechter im Wettkampf als im Training
Attributionstheorie		
Attribution nach Erfolg	Führen Erfolg auf internal stabile Faktoren zurück (Fähigkeit und Begabung)	Führen Erfolg auf externe Faktoren zurück (Glück, leichte Aufgabe, schwacher Gegner)
Attribution nach Misserfolg	Führen Misserfolg auf variable Faktoren zurück (mangelnde Anstrengung, Pech)	Führen Misserfolg auf internal stabile Faktoren zurück (mangelnde Begabung)
Kontrollwahrnehmung	Leistungen unterliegen der eigenen Kontrolle	Leistungen liegen außerhalb der eigenen Kontrolle
Theorie der Zielorientierung		
Ziele	Bevorzugen Aufgabenziele	Bevorzugen Wettbewerbsziele
Erfolgsdefinition	Erfolg bedeutet Meistern von Aufgaben	Erfolg bedeutet Gewinnen, besser sein als andere

Quelle: Alfermann und Stoll (2007, S. 127)

Für die Sportpraxis ist zusammenzufassen, dass der Schwierigkeitsgrad einer Anforderung so gewählt werden sollte, dass die Aufgabe herausfordernd, jedoch schaffbar ist. Dadurch können Erfolge auf Fähigkeiten und Misserfolge auf variable und kontrollierbare Ursachen, vor allem mangelnde Anstrengung, zurückgeführt werden. Außerdem sollten Aufgabenorientierung im Vorder- und Wettbewerbsorientierung im Hintergrund stehen. Um eine positive Bilanz zu erhalten, sollte weiter der Fokus auf Erfolgen und erreichten Zielen, anstatt auf Misserfolgen und Fehlern liegen. Werden all diese Fakto-

ren berücksichtigt, wird die Motivation im Sport gesteigert und positive Emotionen resultieren. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 128-129)

6.6.3 Intrinsische und extrinsische Motivation im Sport

Bei intrinsisch motivierten Handlungen stehen die Handlung und das Handlungsziel in enger Verbindung. Handlungen werden ihrer selbst willen ausgeführt und die Folgen der Erreichung eines Zieles sind nicht von Bedeutung. Externe Anreize wie Lohn, Medaillen oder soziale Anerkennung sind irrelevant. Am Beispiel des „Fair-plays“, wäre eine Handlung intrinsisch motiviert, wenn ein Fair-play um seiner selbst willen ausgeführt wird und extrinsisch, wenn die Handlung als Instrument, zum Beispiel zum Erhalt eines Fairness-Preises, dient. (Gabler, 2002, S. 161-162)

6.6.3.1 Intrinsisch motivierte Handlungen

Flow-Konzept nach Csikszentmihalyi

Aufgrund von Untersuchungen intrinsisch motivierter Handlungen verschiedenster Personen in unterschiedlichen Bereichen wurden folgende Elemente herausgearbeitet (Gabler, 2002, S. 162):

- Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein
- Konzentration der Aufmerksamkeit auf ein zunehmend begrenztes Feld der Tätigkeit
- Zunehmendes Versinken in eine Art von Selbstvergessenheit, bezogen auf die Umgebung, aber auch auf die Zeitperspektive Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Große „Helligkeit“ in Bezug auf die Aktion

„Flow ist [...] ein Aktivitätsgefühl, das völlig in der Sache, mit der man sich beschäftigt, aufgeht; eine Konzentration auf eine Sache, die ganz von der der Sache dienenden Aktivität absorbiert wird, unabhängig von äußeren Belohnungen.“ (Gabler, 2002, S. 162)

Demnach besagt das Flow-Konzept, dass intrinsische Motivation zu einer Art Fusion des Bewusstseins mit der Handlung führt. Besonders im Sport ist häufig eine besondere Konzentration sowohl der psychischen als auch der physischen Funktionen notwendig, wodurch diese Verschmelzung hervorgerufen wird. (Gabler, 2002, S. 162)

Grenzerfahrungen

In Anlehnung auf eine Untersuchung von Unestahl (1979), welche *the winning feeling* analysierte, erwähnt Gabler (2002, S. 163) vier Merkmale eines höchsten Leistungsvollzugs, die einem Bewusstseinszustand der Hypnose gleichen:

- Teilweise bzw. totale Amnesie nach perfekten Höchstleistungen
- Erhöhte Konzentration bei gleichzeitigem Verschwinden einzelner Empfindungen
- Die Schmerzempfindlichkeit ist beachtlich reduziert
- Verschiebung der Wahrnehmung von Zeit und Raum und das Gefühl eines automatischen Ablaufs

Sensation-Seeking-Motiv

Das Bedürfnis nach Grenzerfahrungen wurde auch von Zuckermann (1979) untersucht, auf dessen Ergebnisse Gabler zurückgreift. „Mit Sensation-Seeking ist das relativ ungerichtete Aufsuchen von neuartigen und komplexen Reizkonstellationen und Sinneseindrücken (sensations) mit entsprechenden Erlebnissen, insbesondere Spannungen gemeint“ (Gabler, 2002, S. 164). Diese nervenaufreibenden Situationen sind vor allem in Risikosportarten zu finden, welche aktiv aufgesucht werden. Zunächst werden negative Gefühle erlebt, die sich in ekstatische Stimmungen umwandeln. Diese Art von Sport ist sehr eng mit der Eigenkompetenz verbunden, da es um die „körperliche Unversehrtheit bei extremer Herausforderung in Abhängigkeit von den eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen“ geht. (Gabler, 2002, S. 164)

6.6.3.2 Extrinsisch motivierte Handlungen

Extrinsisch motivierte Handlungen im Sport sind vor allem sportliche Betätigungen, die als Instrument zur Erreichung sozialer und gesundheitsorientierter Ziele genutzt werden. (Gabler, 2002, S. 165)

Soziale Motive

Motive, die in sozialem Kontext auftreten, werden als soziale Motive bezeichnet. Dazu zählen (Gabler, 2002, S. 165-166):

- *Anschlussmotiv:*
Das Streben nach Kontakt zu anderen Menschen und das Aufrechterhalten von Interaktionen, angestrebt von beiden Seiten. Dieses Bestreben kann jedoch auch mit anderen Motiven verbunden sein.

- *Machtmotiv:*

Das Bestreben Macht über andere zu besitzen, deren Gefühle und Werthaltungen beeinflussen zu können. Das Motiv dahinter kann einerseits sein, Freude am Machtgefühl selbst zu empfinden, andererseits kann Macht auch als Instrument dienen. Das bedeutet, andere Personen zu Taten zu bewegen, die dem Erreichen eines eigenen Ziels dienen.

- *Altruismusmotiv:*

Hier werden sogenannte Hilfehandlungen ausgeführt, die dem Nutzen anderer Personen dienen. Sie können sowohl intrinsisch, als auch extrinsisch motiviert sein. So kann eine Handlung zum Beispiel ausgeführt werden, weil es als selbstverständlich angesehen wird zu Helfen, oder sie kann auch instrumentell eingesetzt werden, wie beispielsweise jemandem zu Helfen, um einer sozialen Missbilligung zu entgehen bzw. eine soziale Belohnung zu erhalten.

Motivationale Prozesse des gesundheitlichen Verhaltens

Gründe für die Aufnahme und Aufrechterhaltung gesundheitsorientierten Sporttreibens (Gabler, 2002, S. 167):

- Die eher positive oder eher negative Bewertung (Einstellung) des in Frage kommenden Gesundheitsverhaltens, z.B. des Ausdauertrainings,
- Die erlebte Bedrohung durch eine mögliche Erkrankung,
- Den subjektiv erlebten sozialen Druck, das Ausdauertraining aufzunehmen und beizubehalten sowie die dabei gegebene soziale Unterstützung,
- Die Erwartung, mit dem Ausdauertraining gesundheitliche Effekte zu erzielen,
- Die Überzeugung, über geeignete Ressourcen zum Ausdauertraining zu verfügen, günstige Gelegenheiten zu finden, Hindernisse, die vom Training abhalten könnten, bewältigen zu können und somit über
- Günstige Selbstwirksamkeitserwartungen zu verfügen.

Weiter bezieht sich Gabler (2002, S. 167) auf Fuchs, welcher ein Modell über die „Motivation zur Aneignung und Aufrechterhaltung regelmäßiger Sportaktivität“ (MAARS-Modell) entwickelte:

- Personintern: die kognitiven und emotionalen Prozesse, die zur Motivation von sportlichen Handlungen führen
- Personextern: die Anregungen von außenstehenden Personen, welche die Motivation zu Sport steigern können

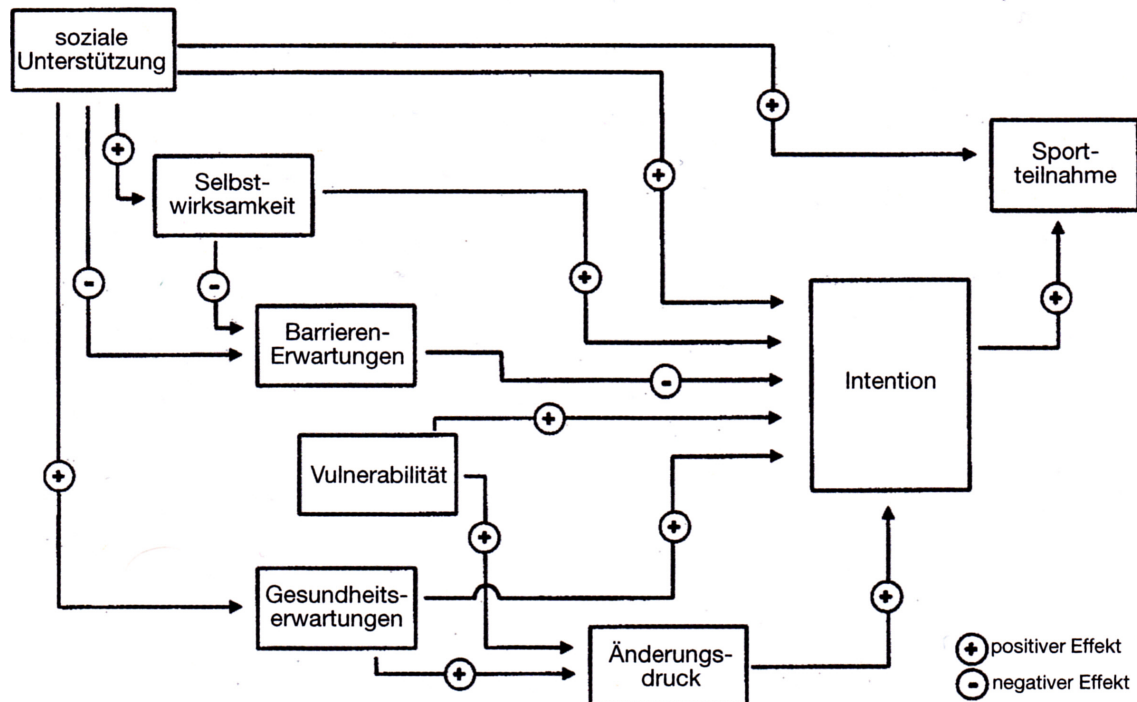


Abb. 17: Das MAARS-Modell (Fuchs, 1997, S. 270, zit. n. Gabler, 2002, S. 168)

Zur näheren Erläuterung soll folgende Situation behilflich sein:

„Ein Arzt [rät] einem Patienten aufgrund von dessen Übergewicht und dessen erhöhten Cholesterinwerten [...], ein gezieltes Ausdauertraining aufzunehmen“ (Gabler, 2002, S. 167).

Die soziale Unterstützung des Arztes, kann eine *intentionsbildende Funktion* haben, die den Patienten dazu bewegt, die sportliche Aktivität aufzunehmen. Wird der Patient von einer Person unterstützt, indem ihn diese regelmäßig zu den Trainingseinheiten abholt und begleitet, nimmt die soziale Unterstützung eine *handlungsrealisierende Funktion* ein. (Gabler, 2002, S. 167)

Die *Selbstwirksamkeit* drückt aus, wie sehr der Patient davon überzeugt ist, dass er seinen körperlichen und gesundheitlichen Zustand mit Hilfe des Ausdauertrainings verbessern kann, wobei auch hier soziale Unterstützung positiven Einfluss haben kann. Bei den *Barriereerwartungen* wiegt der Patient die Auswirkungen des Trainings mit dessen Aufwand ab. Je höher diese Erwartungen sind, desto mehr wird die Intention negativ beeinflusst. Soziale Unterstützung und eine hohe Überzeugung der Selbstwirksamkeit, können die Barriereerwartungen reduzieren. Die *Vulnerabilität* bringt zum Ausdruck, wie hoch der Patient das Risiko einer tatsächlichen Erkrankung, aufgrund der schlechten gesundheitlichen Werte, einschätzt. Sind die eigenen *Gesundheitser-*

wartungen hoch, steigert dies auch den *Änderungsdruck*. Dieser drückt aus, dass der Patient einsieht die Lebensumstände ändern zu müssen, wobei die Gesundheitserwartungen und in weiterer Folge auch der Änderungsdruck vom Arzt beeinflusst werden können, und deshalb auch hier die soziale Unterstützung eine Rolle spielt. Außerdem kann der Änderungsdruck gesteigert werden, wenn die eigene Vulnerabilität hoch eingeschätzt wird. (Gabler, 2002, S. 167-169)

Zusammenfassung des Kapitels „Motivation“

In diesem Kapitel wurde zuerst das Phänomen der Motivation selbst erklärt und danach wurden alle relevanten Motive zur sportlichen Betätigung besprochen. Es handelt sich dabei um die Beweggründe, die zu Handlungen oder auch sportlicher Aktivität führen. Die vorliegende Theorie dient dazu, die im überarbeiteten Lehrplan geforderten Kompetenzen aufbauen zu können.

Auf der Grundlage der in diesem Kapitel ausgearbeiteten Theorien und Inhalte, sollen die Schüler/innen folgende konkret formulierte Kompetenzen erwerben:

Die Schüler/innen können...

- Den Begriff „Motiv“ erklären und ihn von „Motivation“ und „Volition“ abgrenzen
- Die Motive im Sport wiedergeben und Beispiele formulieren
- Motive für sportliche Betätigung ihrer Klassifikation nach einteilen
- Handlungstendenzen den Charaktertypen „erfolgszuversichtlich“ und „miserfolgsängstlich“ zuordnen
- Das angewandte Konzept der Leistungsmotivation benennen (Risiko-Wahlmodell)
- Das Vier-Felder-Schema der Attribution an Beispielen aus dem Sport anwenden
- Das Risiko-Wahlmodell und die Attributionstheorie verknüpfen
- Beispiele der intrinsischen bzw. extrinsischen Motivation zuordnen
- Intrinsische bzw. extrinsische Motivation mit den Motiven im Sport verbinden
- Das Rubikon Modell erklären
- Das Rubikon Modell an einem Beispiel anwenden

Dazu wurden folgende Materialien erstellt:

Lehrunterlagen für Lehrpersonen:

- Handout „MOTIVATION“
- Handout „MOTIVATION IM SPORT“

Lernunterlagen für Schüler/innen:

- Arbeitsblatt „Motive im Sport“
- Arbeitsblatt „Leistungsmotivation (Risiko-Wahlmodell und Attributionstheorie)“
- Arbeitsblatt „Intrinsisch und extrinsisch motivierte Handlungen“
- Arbeitsblatt „Rubikon Modell“

MOTIVATION

Motivationspsychologie erforscht:

- Aufnahme und Beendigung des Verhaltens
- Zielausrichtung und Steuerung des Verhaltens
- Aufrechterhaltung und Energetisierung des Verhaltens,
- Die begleitenden sowie die steuernden bzw. leitenden psychischen (bzw. physiologischen) Vorgänge



Wichtige Begriffe:

Motive	Erlernte, hypothetische Konstrukte, welche Handlungstendenzen ausdrücken und aus der Person-Umwelt-Interaktion ersichtlich sind.
Motivation	Die Beweggründe menschlichen Verhaltens , welche aus emotionalen, kognitiven und physiologischen Prozessen bestehen.
Volition	Psychische Prozesse, die für die Umsetzung gefasster Intentionen sorgen.
Triebe	Starke Reize, die den Drang zu einer Verhaltensweise auslösen.
Instinkte	Angeborene Tendenzen, die zielgerichtet das Verhalten steuern.
Anreize	Anregungen, die auf gewisse Motive deuten und dadurch Motivation auslösen.
Handlung	Menschliches Verhalten, das auf eine gewisse Zielvorstellung hinarbeitet.

Motive

Motive sind erlernte (nicht angeborene) Handlungstendenzen, die nicht direkt beobachtbar sind, sondern sich aus dem Verhalten von Menschen erschließen lassen.

Sie sind nicht von physiologischen Bedürfnissen wie Hunger, Durst oder Schlafen angetrieben, sondern sind immer von gewissen Handlungszielen geleitet, wie Hilfeverhalten, berufliche oder sportliche Leistung usw. Sie zeigen eine Bereitschaft, sich in verschiedenen Situationen auf eine bestimmte Weise zu verhalten. Dadurch wird es möglich, das Verhalten eines Menschen zu verstehen, zu erklären und möglicherweise auch vorauszusagen. Es handelt sich um eine Person-Umwelt-Interaktion.

Unterschied zwischen Motiv und Motivation:

Der Prozess der Motivanregung ist die „Motivierung“ und das Ergebnis dieser Motivierung die Motivation.

Motive können in verschiedene Grundsituationen klassifiziert werden:

- Leistung ⇒ Leistungsmotiv
- Anschluss ⇒ Anschlussmotiv
- Macht ⇒ ...
- Aggression ⇒ ...
- Angst ⇒ ...

Volition

Volition bezeichnet die psychischen Prozesse, die für die Realisierung der gefassten Intentionen sorgen. Sie umfasst:

- Intentionsbildung
- Handlungsinitiierung
- Aufrechterhaltung der Handlung

Motivation – klassische theoretische Ansätze

- Biologisch-physiologisch (Homöostase)
- Ethologisch-instinkttheoretisch („Dampfkessel“)
- Tiefenpsychologisch-triebtheoretisch (Trieb)
- Behavioristisch-lerntheoretisch (need –drive)
- Persönlichkeitstheorie (Bedürfnishierarchie)

Intrinsische und extrinsische Motivation

Intrinsisch motivierte Handlungen

Bei der intrinsischen Motivation werden Handlungen aufgrund von inneren Beweggründen ausgeführt.

Extrinsisch motivierte Handlungen

Bei der extrinsisch motivierten Handlung werden Handlungen aufgrund von äußeren Beweggründen ausgeführt. (z.B. eine Leistungshandlung zum Zweck der sozialen Anerkennung)

Das Rubikon-Modell

Das Rubikon-Modell erklärt die Rolle von Willensprozessen innerhalb der Motivation. Es ist ein Prozessmodell, das verschiedene Phasen/Stadien unterscheidet und den Weg von einer Intention zu einer Handlung beschreibt.

Motivation - prädeziSIONal

- Abwägen von Handlungsalternativen
- *Fazit-Tendenz*: Tendenz, bei diesem Abwägen zu einem Entschluss zu kommen
- Resultat: Intention (Rubikon überschritten!)

Volition - präaktional

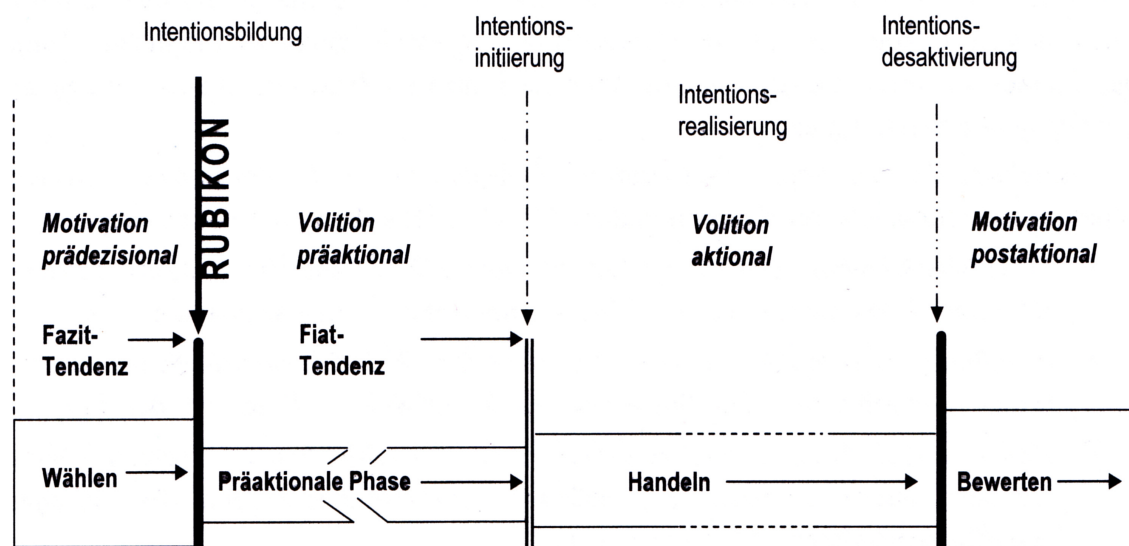
- Gelegenheit und/oder Zeitpunkt der Handlungsinitiierung wird hergestellt/erwartet
- Bildung von Vornahmen
- *Fiat-Tendenz*: Intentionen drängen zu einer Umsetzung
- Ergebnis: Handlungsinitiierung

Volition - aktional

- Intention wird realisiert = Handlung
- Anstrengung zur Erreichung des Handlungsziels
- Ergebnis: Handlungsziel erreicht = Intensionsdesaktivierung

Motivation - postaktional

- Bewertung des Handlungsergebnisses
- Handlungsziel erreicht?
 - Ja = Intensionsdesaktivierung
 - Nein = Kausalattribution (Reflexion – „Warum?“)
- Entscheidung: Intention weiterverfolgen oder abändern?
- Bei Misserfolgen:
 - oft beharrliches Wiederholen, Haftenbleiben
 - Beeinträchtigung nachfolgender Handlungen



MOTIVATION IM SPORT

Motive im Sport

- *Anschlussmotive*

Hiermit sind Motive gemeint, die von den Folgen des Sporttreibens geleitet werden, wie z.B. durch Abnehmen die eigene körperliche Attraktivität erhöhen oder Sozialkontakte im Mannschaftssport knüpfen und aufrechterhalten.

- *Machtmotive*

Hier steht das Machtgefühl im Zentrum, wie z.B. im Wettkampf ein Gefühl von Dominanz entwickeln oder auch das Verdienen von Geld durch Spitzenleistungen, wodurch der eigene Wirkungsgrad erhöht wird.

- *Leistungsmotive*

Im Bereich der Leistung können Motive auf die Sport treibende Person selbst bezogen sein, wie das Streben nach Verbesserung, oder auch im Bezug auf das Wetteifern im Sinne des Konkurrenzgedankens.

- *Gesundheitsbezogene Kosten-Nutzen-Erwägungen*

Hier wird Sport betrieben, um einen gesundheitlicher Nutzen davon zu tragen, wie z.B. Gewichtsverlust oder Rückenschmerzen lindern.

- *Der Mangel an alternativen Beschäftigungs- und Wirkungsfeldern*

Hier ist das Motiv für das Sporttreiben ein Mangel (z.B. Sport, der als Kompensation wirkt für mangelnde Erfolgserlebnisse und der daraus resultierenden Frustration in anderen Lebensbereichen).

- *Ästhetische Motive*

Bei diesen Motiven steht die Freude an der Ästhetik der Ausführung der sportlichen Bewegungen im Mittelpunkt.

Klassifikation der Motive

Motive im Sport lassen sich einteilen nach:

Ebene 1: Grund des Sporttreibens

- Sporttreiben wegen dem Sporttreiben selbst
- Sporttreiben aufgrund des Ergebnisses
- Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke generell

Ebene 2: Personenbezogen

- In erster Linie direkt auf die eigene Person bezogen
- Einschluss anderer Personen (im sozialen Kontext)

Theorien der Leistungsmotivation im Sport

- Das Risikowahl-Modell
- Das Attributions-Modell
- Die Theorie der Zielorientierung

Risikowahl-Modell

Zwei grundlegende Tendenzen von Leistungsmotivation:

- Motiv, Erfolg zu erzielen (Hoffnung auf Erfolg)
- Motiv, Misserfolg zu vermeiden (Furcht vor Misserfolg)
 - Es gibt "erfolgzuversichtliche" und "misserfolgsängstliche" Personen
 - Jede Aufgabe besitzt einen bestimmten Anreizwert
 - Für jede Aufgabe gibt es eine subjektive Erfolgswahrscheinlichkeit

<i>Erfolgzuversichtliche Personen</i>	<i>Misserfolgsängstliche Personen</i>
• Suchen Leistungssituationen auf • Suchen Herausforderung • Wählen mittelschwere Aufgaben • Erwarten eher Erfolg • Antizipieren den "Stolz" auf den Erfolg • Haben positive Affektbilanz • Leisten besser/gleich gut unter Druck	• Meiden Leistungssituationen • Wählen leichte oder zu schwere Aufgaben • Sehen eher die Gefahr des Scheiterns • Vermeiden Risiken • Befürchten eher die Beschämung des Misserfolgs • Haben eine negative Affektbilanz • Leisten schlechter unter Druck

Attributionsmodell

- Menschen schreiben Ereignissen Ursachen zu (= Kausalattribution)
 - Warum habe ich gewonnen?
 - Warum habe ich verloren?
- Die Ursachenzuschreibung erfolgt in vier Kategorien:

Vier-Felder-Schema der Attribution

		Beeinflussungsbereich	
zeitlich		Internal	External
	stabil	Begabung / Fähigkeit	Aufgabenschwierigkeit
	variabel	Anstrengung	Äußeres Ereignis (Zufall – Glück, Pech)

Dimensionen der Kausalattribution und ihre Funktionen:

- Dimension der *Stabilität/Variabilität*:
 - Auswirkungen auf die Einschätzung der Erfolgswahrscheinlichkeit
 - Einfluss auf die Aufgabenwahl bzw. die Anstrengung
- Dimension der *Ursachenzuschreibung*:
 - Internal/external
 - Beeinflusst die auftretenden Emotionen und das Selbstwertgefühl
 - Beeinflusst die Ausdauer
- Die Dimension der *Kontrollierbarkeit*:
 - Anstrengung (von außen beobachtbar)
 - Beeinflusst die Urteile, Meinungen und Verhaltensweisen von Außenstehenden
 - Grundlage für Lob und Tadel bzw. Belohnung und Bestrafung

Funktionen von Kausalattributionen:

- *Funktion der Kontrollierbarkeit*:
Kausalattributionen dienen dazu, Dinge zu erklären und vorherzusagen.
- *Rechtfertigungsfunktion / Selbstwertschützende bzw. selbstwerterhöhende Funktion*:
Handlungen und Leistungsergebnisse werden durch sie sowohl gerechtfertigt, als auch entschuldigt. Erfolge werden meist auf interne Ursachen zurückgeführt, während Misserfolge häufig durch externe Faktoren begründet werden.

- *Beeinflussung der Emotionen:*

Bei Zufallserfolg wird beispielsweise weniger Freude empfunden als bei Erfolgen aufgrund von hartem Training. Andererseits können auch Emotionen die Attributionen beeinflussen, wie bei übermäßiger Freude über einen Sieg, wo zunächst die Ursache im Hintergrund steht.

Wie die Kausalattributionen das weitere Leistungshandeln und auch die Reaktionen der Umwelt beeinflussen, ist in folgender Tabelle zusammengefasst:

Ergebnis	Ursache	Kausal-dimension	Unmittelbare Auswirkung	Weitere Folgen
Erfolg	Fähigkeit	Stabilität	Erfolgserwartung steigt	Anstrengung steigt
Misserfolg	Mangelnde Fähigkeit	Stabilität	Erfolgserwartung sinkt	Anstrengung sinkt; es kommt zur Vermeidung
Erfolg	Anstrengung	Internal	Emotion: Stolz	Ausdauer steigt, Selbstvertrauen steigt
Misserfolg	Mangelnde Anstrengung	Internal	Emotionen: Scham	Anstrengung steigt
Erfolg	Schwacher Gegner	External	Emotionen: Stolz sinkt	
Misserfolg	Starker Gegner; Schiedsrichter	External	Emotionen: Scham sinkt; evtl. steigt Ärger	
Erfolg	Anstrengung	Kontrollierbarkeit	Lob	
Misserfolg	Trotz Anstrengung	Kontrollierbarkeit	Lob	Sympathie
Misserfolg	Mangelnde Anstrengung	Kontrollierbarkeit	Tadel	Mitleid, Hilfeleistung: Keine Hilfe

- Erfolgsoptimistische
 - Führen Erfolg auf eigene Fähigkeiten zurück
 - Führen Misserfolg auf mangelnde Anstrengung zurück
- Misserfolgsängstliche
 - Führen Erfolg auf äußere Umstände zurück (z.B. Glück)
 - Führen Misserfolg auf mangelnde Fähigkeit zurück

Zielorientierungen

Es gibt verschiedene Orientierungen der Leistung:

- *Aufgabenorientierung* (Leistungsgüteziele = task goals)
 - Aufgaben werden wegen der Herausforderung selbst angestrebt
 - Ziel: Verbessern der eigenen Fähigkeiten/Fertigkeiten bzw. der bisherigen Leistung
 - Bezugsnorm: individuell (eigener Leistungsstand)
- *Wettbewerbsorientierung* (Wettbewerbsziele = ego goals, competitive goals)
 - Aufgaben werden angestrebt, um andere zu übertreffen
 - Ziel: besser sein als andere
 - Bezugsnorm: sozialer Vergleich

Erkenntnisse aus der Theorie der Zielorientierungen

- Task goals sind stärker ausgeprägt als ego goals
- Hohe task orientation geht mit positiver, intrinsischer Motivation einher („um der Sache selbst willen“)

Zusammenfassung:

	Hochmotivierte	Niedrig Motivierte
Risikowahlmodell		
Motivrichtung	Erfolgszuversichtlich Wenig misserfolgsängstlich	Wenig erfolgszuversichtlich Misserfolgsängstlich
Ergebnis	Positive Ergebnisbilanz: Erinnern sich an mehr Erfolge als Misserfolge	Negative Ergebnisbilanz: Erinnern sich an mehr Misserfolge als Erfolge
Affekte	Positive Affektbilanz (mehr Stolz/Freude als Scham/Enttäuschung)	Negative Affektbilanz (mehr Scham/Enttäuschung als Stolz/Freude)
Aufgabenwahl	Suchen Herausforderungen und wählen mittelschwere Aufgaben (Erfolgswahrscheinlichkeit $.40 < p < .60$)	Meiden Herausforderungen und wählen eher leichte ($p > .75$) oder (zu) schwere Aufgaben ($p < .25$)
Wettkampf	Leisten besser/gleich gut im Wettkampf wie im Training	Leisten schlechter im Wettkampf als im Training
Attributionstheorie		
Attribution nach Erfolg	Führen Erfolg auf internal stabile Faktoren zurück (Fähigkeit und Begabung)	Führen Erfolg auf externe Faktoren zurück (Glück, leichte Aufgabe, schwacher Gegner)
Attribution nach Misserfolg	Führen Misserfolg auf variable Faktoren zurück (mangelnde Anstrengung, Pech)	Führen Misserfolg auf internal stabile Faktoren zurück (mangelnde Begabung)
Kontrollwahrnehmung	Leistungen unterliegen der eigenen Kontrolle	Leistungen liegen außerhalb der eigenen Kontrolle
Theorie der Zielorientierung		
Ziele	Bevorzugen Aufgabenziele	Bevorzugen Wettbewerbsziele
Erfolgsdefinition	Erfolg bedeutet Meistern von Aufgaben	Erfolg bedeutet Gewinnen, besser sein als andere

Intrinsisch und extrinsisch motivierte Handlungen

Intrinsisch motivierte Handlungen

Flow-Konzept nach Csikszentmihalyi

Untersuchungen intrinsisch motivierter Handlungen zeigten folgende Prozesse:

- Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein
- Konzentration der Aufmerksamkeit auf ein zunehmend begrenztes Feld der Tätigkeit
- Zunehmendes Versinken in eine Art von Selbstvergessenheit, bezogen auf die Umgebung, aber auch auf die Zeitperspektive (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft)
- Große „Helligkeit“ in Bezug auf die Aktion

Demnach besagt das Flow-Konzept, dass intrinsische Motivation zu einer Art Fusion des Bewusstseins mit der Handlung führt. Besonders im Sport ist häufig eine besondere Konzentration sowohl der psychischen als auch der physischen Funktionen notwendig, wodurch diese Verschmelzung hervorgerufen wird.

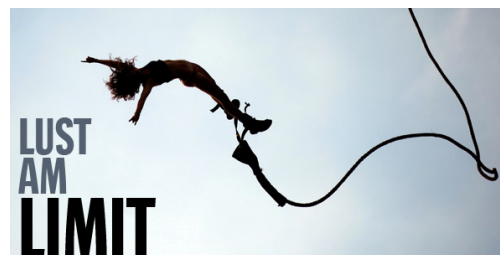
Grenzerfahrungen

Vier Merkmale eines höchsten Leistungsvollzugs, die einem Bewusstseinszustand der Hypnose gleichen (*the winning feeling*):

- Teilweise bzw. totale Amnesie nach perfekten Höchstleistungen
- Erhöhte Konzentration bei gleichzeitigem Verschwinden einzelner Empfindungen
- Die Schmerzempfindlichkeit ist beachtlich reduziert
- Verschiebung der Wahrnehmung von Zeit und Raum und das Gefühl eines automatischen Ablaufs

Sensation-Seeking-Motiv

- Das Bedürfnis nach Grenzerfahrungen
- relativ ungerichtetes Aufsuchen von neuartigen, mit Spannung verbundenen Sinneseindrücken



Diese nervenaufreibenden Situationen sind vor allem in Risikosportarten zu finden, welche aktiv aufgesucht werden. Zunächst werden negative Gefühle erlebt, die sich in ekstatische Stimmungen umwandeln.

Extrinsisch motivierte Handlungen

Soziale Motive

- *Anschlussmotiv:*
Das Streben nach Kontakt zu anderen Menschen und das Aufrechterhalten von Interaktionen, angestrebt von beiden Seiten. Dieses Bestreben kann jedoch auch mit anderen Motiven verbunden sein.
- *Machtmotiv:*
Das Bestreben Macht über andere zu besitzen, deren Gefühle und Werthaltungen beeinflussen zu können. Das Motiv dahinter kann einerseits sein, Freude am Machtgefühl selbst zu empfinden, andererseits kann Macht auch als Instrument dienen. Das bedeutet, andere Personen zu Taten zu bewegen, die dem Erreichen eines eigenen Ziels dienen.
- *Altruismusmotiv:*
Hier werden sogenannte Hilfehandlungen ausgeführt, die dem Nutzen anderer Personen dienen. Sie können sowohl intrinsisch, als auch extrinsisch motiviert sein. So kann eine Handlung zum Beispiel ausgeführt werden, weil es als selbstverständlich angesehen wird zu Helfen, oder sie kann auch instrumentell eingesetzt werden, wie beispielsweise jemandem zu Helfen, um einer sozialen Missbilligung zu entgehen bzw. eine soziale Belohnung zu erhalten.

Motivationale Prozesse des gesundheitlichen Verhaltens

Gründe für die Aufnahme und Aufrechterhaltung gesundheitsorientierten Sporttreibens:

- Die eher positive oder eher negative Bewertung (Einstellung) des in Frage kommenden Gesundheitsverhaltens, z.B. des Ausdauertrainings,
- Die erlebte Bedrohung durch eine mögliche Erkrankung,
- Den subjektiv erlebten sozialen Druck, das Ausdauertraining aufzunehmen und beizubehalten sowie die dabei gegebene soziale Unterstützung,
- Die Erwartung, mit dem Ausdauertraining gesundheitliche Effekte zu erzielen,
- Die Überzeugung, über geeignete Ressourcen zum Ausdauertraining zu verfügen, günstige Gelegenheiten zu finden, Hindernisse, die vom Training abhalten könnten, bewältigen zu können und somit über
- Günstige Selbstwirksamkeitserwartungen zu verfügen.

Arbeitsblatt 7

Thema:	Motive im Sport
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Den Begriff „Motiv“ erklären, ihn von „Motivation“ und „Volition“ abgrenzen • Die Motive im Sport wiedergeben und Beispiele formulieren • Motive für sportliche Betätigung ihrer Klassifikation nach einteilen

Aufgabenstellung:

A) 1) Erkläre den Begriff Motiv im Unterschied zu Motivation!

2) Ordne folgende Begriffe den Kategorien „Motiv“, „Motivation“ und „Volition“ zu!
Kreuze dazu die zutreffende Spalte an!

	Motiv	Motivation	Volition
Handlungsziel			
Motivierung			
Handlungstendenz			
Beweggrund für Verhalten			
Hilfverhalten			
Umsetzung der Intention			
Hunger			
Person-Umwelt-Interaktion			
Macht			
erlernt			

3) Nenne die Motive im Sport und gib je ein Beispiel dazu an!

B) Teile die unten stehenden Motive für sportliche Betätigung den gegebenen Kategorien nach ein!

	Ichbezogen	Im sozialen Kontext
Bezogen auf das Sporttreiben selbst		
Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens		
Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke		

- 1) Bewegung, körperliche Aktivität, Aktionslust
- 2) Leistung als Präsentation
- 3) Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen
- 4) Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg
- 5) Gesundheit
- 6) Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis
- 7) Spiel
- 8) Risiko, Abenteuer, Spannung
- 9) Leistung als Prestige
- 10) Soziale Interaktion
- 11) Fitness, körperliche Tüchtigkeit
- 12) Entspannung
- 13) Aussehen, Eitelkeit
- 14) Ästhetische Erfahrungen
- 15) Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung
- 16) Kompensation (Ausgleich)
- 17) Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg
- 18) körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung
- 19) Freizeitgestaltung
- 20) Materielle Gewinne
- 21) Geselligkeit, Kameradschaft
- 22) Sozialer Aufstieg

Arbeitsblatt 8

Thema:	Leistungsmotivation (Risiko-Wahlmodell und Attributionstheorie)
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Können Handlungstendenzen den Charaktertypen „erfolgszuversichtlich“ und „misserfolgsängstlich“ zuordnen • Können das angewandte Konzept der Leistungsmotivation benennen (Risiko-Wahlmodell) • Können das Vier-Felder-Schema der Attribution an Beispielen aus dem Sport anwenden • Können das Risiko-Wahlmodell und die Attributionstheorie verbinden

Aufgabenstellung:

A) Ordne folgende Handlungstendenzen zu:

- | | | |
|--|--------------------------|--|
| Suchen Leistungssituationen auf | ☐ | |
| Wählen leichte oder zu schwere Aufgaben | ☐ | |
| Antizipieren den "Stolz" auf den Erfolg | ☐ | |
| Wählen mittelschwere Aufgaben | ☐ | ☐ Erfolgszuversichtliche Personen |
| Leisten besser/gleich gut unter Druck | ☐ | |
| Meiden Leistungssituationen | ☐ | ☐ Misserfolgsängstliche Personen |
| Befürchten eher die Beschämung des Misserfolgs | ☐ | |
| Sehen eher die Gefahr des Scheiterns | ☐ | |
| Vermeiden Risiken | ☐ | |
| Suchen Herausforderung | ☐ | |

B) Welches Konzept der Leistungsmotivation lässt sich anhand der Unterscheidung dieser Charaktertypen erklären?

C) Ordne folgende Situationen aus dem Sport den Dimensionen des Vier-Felder-Schemas der Attribution zu!

		Beeinflussungsbereich	
		Internal	External
zeitlich	stabil	Begabung / Fähigkeit	Aufgabenschwierigkeit
	variabel	Anstrengung	Äußeres Ereignis

Zur Erinnerung:

Situation 1:

Ein Hürdenläufer gewinnt den Wettkampf. Er führt den Erfolg auf sein intensives Training zurück.

Situation 2:

Bei einem Schirennen schaffte es der Schifahrer nicht zur vorletzten Stange und wird somit disqualifiziert. Er führt dies auf einen schlechten Pistenzustand zurück.

Situation 3:

Ein 1,80 m großer Basketballspieler versucht im Match einen Dunk, schafft es jedoch nicht. Er erklärt dies mit seiner Körpergröße.

Situation 4:

Ein Kletterer rutscht in einem Überhang ab. Er begründet es durch eine zu schwierig gewählte Kletterpassage.

D) Gib zu den Personen aus Aufgabe C) den jeweiligen Charaktertyp aus Aufgabe A) an und begründe deine Wahl!

Hürdenläufer:

Schifahrer:

Basketballer:

Kletterer:

Arbeitsblatt 9

Thema:	Intrinsisch und extrinsisch motivierte Handlungen
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Beispiele der intrinsischen bzw. extrinsischen Motivation zuordnen • Intrinsische/extrinsische Motivation mit den Motiven in Sport verbinden

Aufgabenstellung:

Um welche Form von Motivation handelt es sich hier? Kreuze an und gib das Motiv an!

	IM	EM	Genaues Motiv
Ein Junge hilft einem gestürzten Kind auf der Schipiste, um seiner Freundin zu imponieren.			
Ein Jugendlicher macht einen Bungeejump, weil er das Gefühl der Grenzerfahrung sucht.			
Ein Mann nimmt an einem Boxkampf teil, da ihm das Gefühl der Dominanz gefällt.			
Ein junger Mann beginnt Ballett zu tanzen, da er große Freude an der Schönheit der Bewegungen empfindet.			
Eine ältere Dame beginnt regelmäßig an einem Rückenfit Kurs teilzunehmen, um ihre Rückenschmerzen zu lindern.			
Ein Mann hat seinen Job verloren und nimmt nun am Stadtlauf teil, da er sich zumindest hier ein Erfolgserlebnis erhofft			
Ein Mädchen wird Mitglied eines Fußballvereins, um neue Freundinnen zu finden.			

IM = Intrinsische Motivation; EM = Extrinsische Motivation

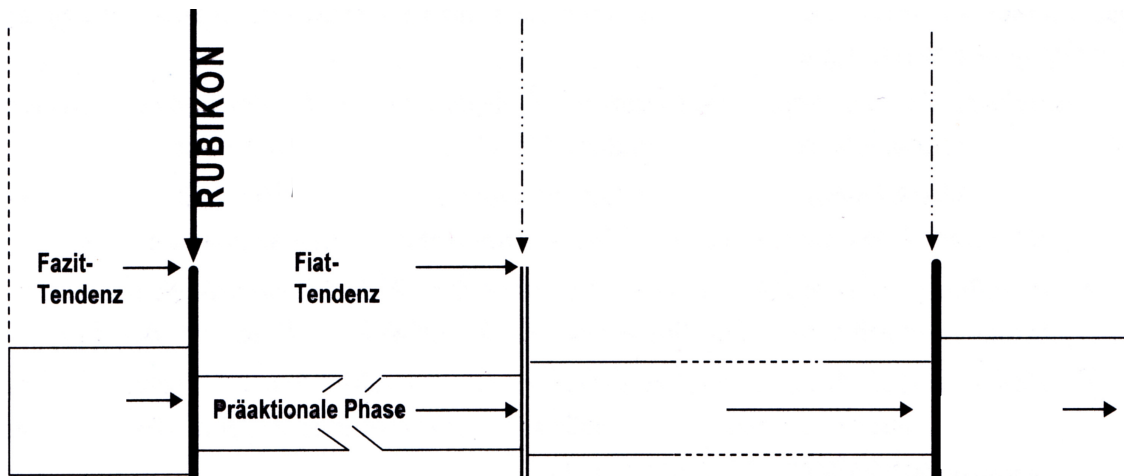
Arbeitsblatt 10

Thema:	Rubikon Modell
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Das Rubikon Modell erklären • Das Rubikon Modell an einem Beispiel anwenden

Aufgabenstellung:

A) Beantworte folgende Fragen:

- 1) Was passiert, wenn der Rubikon überschritten wird?
- 2) Was bedeutet die Fazit-Tendenz?
- 3) Was bedeutet die Fiat-Tendenz?
- 4) Zeichne ein: wo beginnt bzw. endet eine Handlung?
- 5) Zeichne ein und erkläre:
 - prädezisionalen Motivationsphase
 - präaktionalen Volitionsphase
 - aktionalen Volitionsphase
 - postaktionalen Motivationsphase



B) Erläutere anhand eines praktischen Beispiels aus dem Sport das Rubikon Modell!

7 Karriere im Leistungssport

Auf der Grundlage des Lehrplanentwurfes bzw. des Themenfeldes „Kognition, Emotion und Motivation als spezifische Aspekte im Sport“, werden im folgenden Kapitel unterschiedliche Faktoren einer Karriere im Leistungssport behandelt. Einerseits setzt sich das Kapitel mit der Karriereentwicklung und seinen Übergängen, andererseits mit Gründen für eine Beendigung auseinander.

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu lehrenden Inhalte:

- Karriereentwicklung, Karriereübergänge und Karrierebeendigung

Vor dem Hintergrund dieser zu lehrenden Inhalte, wurden folgende Themen ausgewählt und im Zuge dieser Arbeit ausgearbeitet:

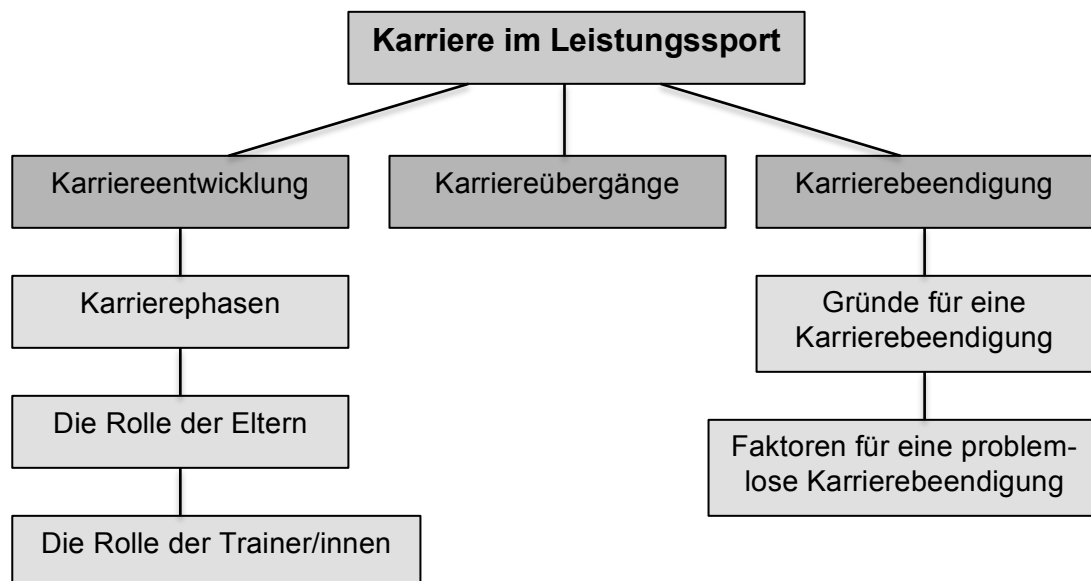


Abb. 18: Überblick: Kapitel Karriere im Leistungssport

7.1 Karriereentwicklung

Im Leistungssport bedeutet *Karriere* „eine mehrjährige sportliche Aktivität mit dem Ziel der kontinuierlichen Leistungsverbesserung und dem Erreichen der individuellen sportlichen Höchstleistung in einer oder mehreren Sportarten“ (Alfermann, 2010, S. 173).

Auf eine Karriere im Leistungssport wirken unterschiedliche Faktoren, wie körperliche Voraussetzung, Qualität der medizinischen bzw. physiologischen Betreuung, Talent, Qualität des Trainings und auch Glück (Alfermann & Stoll, 2007, S. 181). Diese lassen sich in drei Gruppen einteilen (Alfermann & Stoll, 2007, S. 184):

1. Merkmale einer Person (Athlet/Athletin)
2. Merkmale des sozialen Umfelds (sozialer Mikrokosmos von Trainer, Eltern, Freundeskreis)
3. Sportliche Rahmenbedingungen (sozialer Makrokosmos, wie z.B. gesellschaftliches Umfeld, Fördereinrichtungen, Verbände, sportbetonte Schulen)

In dieser Arbeit liegt der Fokus auf den psychologischen Aspekten, welche die beiden ersten Merkmalsgruppen abdecken. Folgende Persönlichkeitsmerkmale sind förderlich für eine erfolgreiche Karriere im Leistungssport (Alfermann & Stoll, 2007, S. 184):

- Hohe Begeisterung für den Sport oder die Sportart
- Hohe Leistungsmotivation, verbunden mit Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft
- Ein positives Selbstkonzept und Selbstwertgefühl
- Mentale Fähigkeiten zur Bewältigung der Anforderungen von Training und Wettkampf, wie Konzentration, Gelassenheit und Zuversicht

7.1.1 Karrierephasen

In der Literatur werden in Bezug auf eine leistungssportliche Karriere häufig gewisse Phasen oder Stadien erwähnt. Aufbauend auf Studien mit Spitzenakteuren aus verschiedenen Bereichen, wurde ein Phasenmodell für eine sportliche Karriereentwicklung erstellt. Die unterschiedlichen Phasen sind durch Übergänge gekennzeichnet, welche Wendepunkte im Laufe der Karriere darstellen. Auf diese Übergänge wird später eingegangen. (Alfermann, 2010, S. 175)

Das Phasenmodell von Wylleman und Lavalle (2004) berücksichtigt verschiedene Lebensbereiche. Es stellt den Zusammenhang zwischen den Karrierephasen und Alter, psychologischen Aspekten, psychosozialen Aspekten, sowie der schulischen bzw. beruflichen Ebene dar. Dadurch wird die Einbettung der Karriere in den Lebenslauf aufgezeigt. (Alfermann, 2010, S. 176-177)

Alter	10	15	20	25	30	35
Karriere-Phase	Beginn	Entwicklung	Meisterschaft	Nachkarriere		
Psychologische Ebene	Kindheit	Jugendalter	Erwachsenenalter			
Psychosoziale Ebene	Eltern Geschwister Peers	Peers Trainer Eltern	Partner Trainer	Familie (Trainer)		
Schulisch Berufliche Ebene	Grundschule	Sekundarstufe I	Sekundarstufe II	Berufsausbildung Beruf		

Abb. 19: Sportliche Karriereentwicklung unter Berücksichtigung verschiedener Lebensbereiche (Alfermann, 2010, S. 177)

Die Karrierephasen werden laut diesem Modell also in folgende Phasen eingeteilt, die das gesamte Leben umfassen:

- Beginn
- Entwicklung
- Meisterschaft
- Nachkarriere

Das folgende Phasenmodell (Tabelle 12) nach Salmela konzentriert sich lediglich auf die ersten drei Phasen, wobei es die relevanten Interaktionspartner während des Karriereverlaufs berücksichtigt. Das Modell umfasst Verhaltensweisen bzw. Einstellungen von dem Athleten/der Athletin selbst, sowie von dem/der Trainer/in und den Eltern. So werden die Veränderungen bei den Übergängen der Phasen dargestellt. Alfermann (2010, S. 178) betont, dass auch der Freundeskreis des Sportlers/der Sportlerin vermutlich eine bedeutende Rolle spielt, in diese Richtung jedoch erst sehr wenig geforscht wurde.

Tab. 12: Phasenmodell der sportlichen Karriereentwicklung und begleitende Veränderungen bei Athlet/in, Trainer/in und Eltern

Individuum	Karrierephase		
	Beginn	Entwicklung	Meisterschaft
Athlet/in	freudig, verspielt, eifrig/aufgeregt	verpflichtet, engagiert	Verantwortungsvoll, „besessen“
Trainer/in	gutmütig, heiter, umsorgend, prozessorientiert	fordernd, respektiert, fachlich bewandert	erfolgreich, gefürchtet, emotional verbunden
Eltern	teilen die positive Aufgeregtheit, unterstützend, als Mentoren erwünscht	bringen Opfer, reduzieren ihre aktive Einflussnahme	keine aktive Einflussnahme, möglicherweise emotionale Unterstützung

Quelle: mod. n. Alfermann (2010, S. 179)

Aus der Tabelle ist ersichtlich, dass mit steigender Karrierephase die Athlet(inn)en und Trainer/innen immer intensiver in den Trainings- und Wettkampfverlauf einbezogen sind, während die Eltern nur noch emotionale Unterstützung erbringen sollen. Diese emotionale Unterstützung ist jedoch nicht nur bei erfolgreicher Karriere, sondern auch bei negativen Leistungen, Verletzungen oder Karrierebeendigung vorhanden. Die Eltern stellen meist den wichtigsten Unterstützungsfaktor für Athlet(inn)en dar. (Alfermann, 2010, S. 178-179)

7.1.2 Die Rolle der Eltern

Laut einer Studie von Fredricks und Eccles (2004) können Eltern die sportliche Karriere in drei Arten beeinflussen (Alfermann, 2010, S. 179):

1. Als Vorbilder und Rollenmodelle
2. Durch Äußerungen ihrer Erwartungen und Einstellungen zur sportlichen Aktivität
3. Durch positive Unterstützung oder skeptische Ablehnung

Die Studie zeigt, dass äußerst häufig Eltern von Athlet(inn)en selbst sportlich tätig waren bzw. sind und zum Einstieg in die Sportbetätigung der Kinder beitrugen. Außerdem ist das Selbstkonzept derjenigen Sportler/innen positiver, deren Eltern hohe Erwartungen haben bzw. die eine positive Unterstützung erfahren. Die meiste Unterstützung des Elternhauses findet in der Phase des Karrierebeginns statt, jedoch nimmt die elterliche Einflussnahme in das Sporttreiben mit zunehmendem Leistungsniveau der Kinder ab. (Alfermann, 2010, S. 179-180)

Andererseits wird auch oft auf zu großen Druck seitens überengagierter Eltern hingewiesen, welcher zu starker Unzufriedenheit der Sportler/innen führen kann. Häufig wenden sich diese sogar vom Sport ab, da ihr Selbstwertgefühl aufgrund des elterlichen Drucks beeinträchtigt wird und oft Stress und Schuldgefühle, bis hin zum Burnout auftreten. Bis zu welchem Grad Unterstützung seitens des Elternhauses positiven Einfluss hat und ab wann sie negative Auswirkungen hat, ist jedoch bislang noch unklar. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 186)

7.1.3 Die Rolle der Trainer/innen

Auch Trainer/innen haben einen starken Einfluss auf den Karriereverlauf. Ihre Bedeutung wächst im Laufe der Karriere, da sie stets für eine optimale Förderung sorgen und daher die Entwicklung stark beeinflussen. Neben der Fachkompetenz spielt jedoch auch die Sozialkompetenz eine große Rolle, da ohne eine gute zwischenmenschliche Basis die Motivation oft schwindet. (Alfermann, 2010, S. 181-182)

7.2 Karriereübergänge

Der gesamte Karriereverlauf besteht aus einer zunächst spielerischen Aufnahme eines Sports, geht dann über zu einer Entwicklungsphase mit systematischem Training, zu einer Meisterschaftsphase, möglicherweise vom Amateur in die Professionalität, zu einer Nachkarrierephase und zuletzt zu einer Karrierebeendigung. Zwischen all diesen Phasen existieren Übergänge, welche kritisch oder auch sanft erfolgen können. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 188)

Besonders diese Übergänge sind in der Sportpsychologie von Bedeutung. Sie stellen Wendepunkte in der sportlichen Karriere dar, die aus normativen oder nicht-normativen Gründen auftreten (Alfermann, 2010, S. 177):

- *Normative Übergänge:*
Meist vorhersehbare Übergänge zwischen den Karrierephasen, wie zum Beispiel der Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter, Übergang in eine Spezialisierung oder auch in die Nachkarriere. Auf diese Veränderungen kann man sich meist relativ gut vorbereiten, vor allem, da sie für gewöhnlich geplant sind.
- *Nicht-normative Übergänge:*
Diese Übergänge sind häufig nicht vorhersehbar und situationsbezogen. Beispiele sind eine Beendigung der Karriere aufgrund einer Verletzung, des Auflösens einer Mannschaft oder Verlust finanzieller Mittel.

Der Eintritt in jede einzelne Phase erfordert Anpassungsleistungen, da es sich um Veränderungen handelt. So kann zum Beispiel mit dem Übergang in eine höhere Karrierephase, eine Erhöhung des Trainingsumfangs einhergehen (Alfermann, 2010, S. 177). Außerdem werden krisenhafte und gesunde Übergänge unterschieden. Da es sich um Veränderungen handelt, sind Übergänge immer mit Anpassungen verbunden. Krisenhafte Übergänge sind von negativen Emotionen begleitet und die Anpassung ist problematisch, während gesunde Übergänge reibungslos ablaufen. Ob die Anpassung kritisch oder problemlos erfolgt, hängt von drei Faktoren ab, die einzeln oder in Kombination auftreten können (Alfermann & Stoll, 2007, S. 189):

- Die Wahrnehmung des Überganges (geplant/abrupt, positiv/negativ)
- Charakteristika der Umgebung (z.B. soziale Unterstützung)
- Charakteristika des Individuums (z.B. Anpassungs- bzw. Bewältigungskompetenzen)

Wird also ein Übergang als positiv erlebt, erfolgt die Anpassung reibungslos. Der Übergang kann jedoch auch durch negative Emotionen begleitet werden, weil zum Beispiel das Eintreten in eine höhere Karrierephase mit mehr Druck bzw. Stress verbunden ist. In diesem Fall ist die Art der Anpassung von den Charakteristika der Umgebung und des Individuums abhängig.

7.3 Karrierebeendigung

Die Karrierebeendigung stellt für Leistungssportler/innen häufig eine äußerst schwierige Veränderung dar und erfordert einen hohen Grad an Anpassung. Für sie war der Sport für lange Zeit der Mittelpunkt des Lebens. Dies ist nicht nur bei Profisportler(inne)n, sondern auch bei Amateuren zu beobachten, die Mehrheit bewältigt diesen Übergang jedoch ohne Probleme. Wie lange der Anpassungsprozess dauert, ist individuell von der Person abhängig. Studien zeigten, dass beim Übergang in die Nachkarriere zunächst „das physische Selbstkonzept, das Wohlbefinden und die Stimmung sanken, um danach kontinuierlich wieder anzusteigen“. Außerdem wurden neue Lebensziele gesetzt und Aktivitäten aufgenommen und Sport wurde nur als Freizeitbeschäftigung weiterbetrieben. (Alfermann, 2010, S. 191-192)

7.3.1 Gründe für eine Karrierebeendigung

Gabler führte eine Studie zum Thema „Leistungsmotivation im Hochleistungssport“ durch. Die Ergebnisse zeigten folgende fünf Hauptgründe, der Häufigkeit nach gelistet, für eine Karrierebeendigung (Gabler, 2002, S. 93-94):

1. Schulische/beruflich Belastung, die ein regelmäßiges Training nicht zulässt
2. Ein Stillstand der Leistungen, wodurch sich Aufwand und Effekt in einem negativen Verhältnis zueinander befinden, was zu Demotivation führt
3. Abnahme der Lust am Sport
4. Konflikte mit Trainer/innen bzw. Vereinsfunktionären
5. Alter

Außerdem wurden „Auflösung der Mannschaft, nervliche Belastung, Nachlassen der Kameradschaft, zu viel Training, Krankheit [und] andere Interessen“ als weitere Gründe aufgelistet. All diese Faktoren sind nicht voneinander abhängig, können aber in Beziehung stehen und dadurch die Wahrscheinlichkeit für eine Beendigung der Karriere erhöhen. (Gabler, 2002, S. 94)

Gewisse motivationale Persönlichkeitsmerkmale bewirken ein meist längerfristiges und erfolgreicherer Betreiben des Leistungssports, wie (Gabler, 2002, S. 96):

- Eine hohe, überwiegend erfolgsoversichtliche Leistungsmotivation
- Ein mittleres realistisches Anspruchsniveau
- Eine hohe Selbstverantwortlichkeit (Zurückführen der erbrachten Leistungen vor allem auf interne Bedingungen)

Zusammenfassend ist zu erwähnen, dass „je erfolgsoversichtlicher Athleten und Athletinnen sind und je mehr diese Erfolgsoversichtlichkeit realistisch ist, desto mehr spornen Erfolge an, desto weniger entmutigen Misserfolge und desto mehr wird das Training langfristig aufrechterhalten“ (Gabler, 2002, S. 95).

7.3.2 Faktoren für eine problemlose Karrierebeendigung

Folgende Faktoren beeinflussen die Bewältigung der Karrierebeendigung positiv (Alfermann, 2010, S. 192):

- Eine rechtzeitige Planung des Karriereendes
- Ein freiwilliger Rücktritt
- Angemessene soziale Unterstützung

Wenn das Karriereende jedoch nicht geplant, sondern abrupt auftritt, ist der Übergang oft äußerst problematisch. Vor allem wenn zusätzlich die Beendigung gezwungenermaßen erfolgt, zum Beispiel aufgrund von Sportverletzungen. In solchen Fällen stellt die Karrierebeendigung ein kritisches Lebensereignis dar und kann teilweise sogar zu psychischen Krisen führen. Dies kann vor allem der Fall sein, wenn angestrebte Ziele nicht erreicht wurden und den Sportler(inne)n nun die Chance auf ein Erfolgserlebnis genommen wurde. Daher sollten Athlet(inn)en bereits während der sportlichen Karriere

auch auf andere Bereiche vorbereitet werden. Daher ist eine Schulausbildung bzw. ein erlernter Beruf außerhalb des Sportbereichs besonders wichtig. (Alfermann, 2010, S. 192)

Zusammenfassung des Kapitels „Karriere im Leistungssport“

In diesem Kapitel wurde die Entwicklung einer Karriere im Leistungssportbereich betrachtet, wie ihre Phasen und Einflussgrößen. Des weiteren wurden die kritischen Phasen der Karriereübergänge charakterisiert und erklärt und auf die Karrierebeendigung eingegangen. Hier wurden Gründe dafür, sowie Faktoren für eine problemlose Karrierebeendigung, besprochen. Dadurch ist der Lehrstoff für diesen Themenbereich des neuen Lehrplans abgedeckt.

Auf der Grundlage der in diesem Kapitel ausgearbeiteten Theorien und Inhalte, sollen die Schüler/innen folgende konkret formulierte Kompetenzen erwerben:

Die Schüler/innen können...

- Die vier Phasen einer Karriere im Leistungssport wiedergeben
- Die Phasen der Karriere im Leistungssport an einem Beispiel anwenden und die Einflussgrößen näher erklären
- Normative und nicht-normative Karriereübergänge erklären und kritisch beleuchten
- Die Hauptgründe für eine Karrierebeendigung im Leistungssport wiedergeben
- Selbst Gründe für eine Karrierebeendigung im Leistungssport finden
- Faktoren benennen, welche die Bewältigung der Karrierebeendigung im Leistungssport positiv beeinflussen

Dazu wurden folgende Materialien erstellt:

Lehrunterlagen für Lehrpersonen:

- Handout „KARRIERE IM LEISTUNGSSPORT“

Lernunterlagen für Schüler/innen:

- Arbeitsblatt „Karriereentwicklung“
- Arbeitsblatt „Karriereübergänge“
- Arbeitsblatt „Karrierebeendigung“

KARRIERE IM LEISTUNGSSPORT



Karriereentwicklung

Einflussgrößen auf die Karriere im Leistungssport:

- Merkmale einer Person
- Merkmale des sozialen Umfelds
- Sportliche Rahmenbedingungen

Karrierephasen:

1. Beginn
2. Entwicklung
3. Meisterschaft
4. Nachkarriere

Karriereübergänge

- Normative Übergänge
- Nicht-normative Übergänge

Karrierebeendigung

Hauptgründe für eine Karrierebeendigung:

1. Schulische/berufliche Belastung, die kein regelmäßiges Training zulässt
2. Stillstand der Leistungen (führt zu Demotivation)
3. Abnahme der Lust am Sport
4. Konflikte mit Trainer/innen bzw. Vereinsfunktionären
5. Alter

Faktoren für eine problemlose Karrierebeendigung:

- Rechtzeitige Planung des Karriereendes
- Freiwilliger Rücktritt
- Angemessene soziale Unterstützung

Arbeitsblatt 11

Thema:	Karriereentwicklung im Leistungssport
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die vier Phasen einer Karriere im Leistungssport wiedergeben • Die Phasen der Karriere im Leistungssport an einem Beispiel anwenden und die Einflussgrößen näher erklären

Aufgabenstellung:

A) Nenne die vier Phasen einer Karriere im Leistungssport!

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

B) Erkläre die Phasen Karriere im Leistungssport an einem von dir gewählten Beispiel (Sportart) und gehe näher auf die Einflussgrößen Eltern und Trainer(in) ein!

Arbeitsblatt 12

Thema:	Karriereübergänge im Leistungssport
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Normative und nicht-normative Karriereübergänge erklären und kritisch beleuchten

Aufgabenstellung:

A) Erkläre folgende Begriffe:

1) Normative Karriereübergänge:

2) Nicht-normative Karriereübergänge:

B) Welche dieser beiden Arten von Karriereübergängen ist problematischer und warum?

Arbeitsblatt 13

Thema:	Karrierebeendigung im Leistungssport
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die Hauptgründe für eine Karrierebeendigung im Leistungssport wiedergeben • Selbst Gründe für eine Karrierebeendigung im Leistungssport finden • Faktoren benennen, welche die Bewältigung der Karrierebeendigung im Leistungssport positiv beeinflussen

Aufgabenstellung:

A) Gib die fünf Hauptgründe für eine Karrierebeendigung wieder!

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Welche weiteren Gründe könnten zu einer Karrierebeendigung führen?

B) Welche Faktoren können die Bewältigung der Karrierebeendigung positiv beeinflussen?

8 Sportgruppen und Mannschaften

In diesem Kapitel werden auf der Grundlage des Lehrplanentwurfes die Merkmale einer Mannschaft bzw. von Sportgruppen besprochen. Um das Führungsverhalten in sportlichen Prozessen beschreiben zu können, was explizit als Lehrstoff im Lehrplan angeführt wird, werden zum Verständnis zuerst die Strukturmerkmale einer Mannschaft ausgearbeitet, sowie die sozialen Prozesse innerhalb von Sportgruppen.

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu erwerbenden Kompetenzen:

- Anforderungsprofile von Sportarten auf der Grundlage der Dimensionen Kommunikation und Beziehung erstellen und interpretieren können

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu lehrenden Inhalte:

- Führungsverhalten in sportlichen Prozessen

Vor dem Hintergrund dieser Inhalte und den zu erwerbenden Kompetenzen, wurden folgende relevante Inhalte und Theorien ausgewählt und im Zuge dieser Arbeit ausgearbeitet:



Abb. 20: Überblick: Kapitel Sportgruppen und Mannschaften

Da besonders im Sport häufig in sozialen Gruppen und Mannschaften interagiert wird, ist es von Bedeutung auf Erklärungsmodelle für Verhalten und Handeln in Gruppen einzugehen. Insbesondere liegt der Fokus auf Ursache-Wirkungs-Mechanismen innerhalb dieser Gruppenprozesse. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 223)

Eine Gruppe ist nicht nur durch die Zusammenführung der Eigenschaften der einzelnen Mitglieder gekennzeichnet. Eine Gruppe ist mehr als die Summe ihrer Teile, da sie eine eigene Dynamik und Qualität als Einheit entwickeln kann. So wird das Verhalten der Individuen generell sowie ihr Entscheidungsverhalten verändert. Zum Beispiel werden möglicherweise riskante Entscheidungen getroffen, für welche sich die Einzelpersonen allein aufgrund des Risikos nicht entschieden hätten. Eine Gruppe muss min-

destens zwei Mitglieder haben. Außerdem müssen sich alle Gruppenangehörigen über die anderen Mitglieder bewusst sein und in weiterer Folge entsteht durch Kommunikation und wechselseitige Einflussnahme, eine Dynamik. (Alfermann, 1993, S. 74)

Es ist ein menschliches Phänomen, dass Gruppen gebildet werden, um Wünsche zu befriedigen oder Ziele zu erreichen, die einer einzelnen Person versagt bleiben würden. Es entsteht eine Wechselwirkung zwischen der Gruppe und ihrer Einzelpersonen. Einerseits wirkt jedes Mitglied individuell auf die Struktur, Dynamik und das Ziel einer Gruppe ein, andererseits beeinflussen die Positionen, Rollen und Interaktionen innerhalb der Gruppe die Beziehungen, Werthaltungen und Einstellungen der einzelnen Personen. (Baumann, 2009, S. 340)

8.1 Strukturmerkmale einer Mannschaft

„Sportmannschaften sind [...] soziale Gruppen, die sich durch eine gemeinsame sportliche Zielsetzung von anderen Gruppen unterscheiden.“ (Baumann, 2009, S. 340)

Sie weisen folgende Merkmale auf, die unterschiedlich ausgeprägt sein können (Baumann, 2009, S. 341):

- Mitgliederzahl
- Soziale Einheit
- Interaktion
- Normen
- Positionen
- Rollenverteilung
- Ziel
- Zusammengehörigkeitsgefühl

8.1.1 Soziale Einheit

Eine Mannschaft ist eine soziale Einheit, also von anderen Mannschaften abgrenzbar. Ihre Mitglieder verfolgen gemeinsame Ziele und haben gemeinsame Motive. Dies verbindet die Personen innerhalb einer Mannschaft und steigert das Zusammengehörigkeitsgefühl. (Baumann, 2009, S. 341)

8.1.2 Interaktion

Beziehungen zwischen den Mannschaftsmitgliedern oder auch zwischen den Mitgliedern von unterschiedlichen Mannschaften, treten in Form von Interaktionen auf. Dies

kann einerseits verbal, oder andererseits auch non-verbal, zum Beispiel durch Blickkontakt, geschehen. Diese Interaktionen haben Einfluss auf das Leistungsgeschehen und auch auf die emotionale Befriedigung der einzelnen Personen. (Baumann, 2009, S. 343)

Es sind zwei Formen der Interaktion zu unterscheiden, wobei beide die Leistungs- und Sympathiestruktur der Mannschaft und den Zusammenhalt beeinflussen (Baumann, 2009, S. 343):

1. Formelle Interaktion

Hier findet die Interaktion während der sportlichen Betätigung statt.

2. Informelle Interaktion

Interaktionen außerhalb der sportlichen Handlung (z.B. in der Freizeit) werden als informell bezeichnet.

8.1.3 Normen

Unterschiedliche Mannschaften haben unterschiedliche Zielsetzungen. So steht im Leistungssport das Ergebnis im Zentrum, während der Fokus im Freizeitsport häufig auf der Befriedigung sozialer oder gesundheitlicher Bedürfnisse liegt. Aufgrund der unterschiedlichen Ziele, können auch die Normen variieren. Sie sind Richtlinien, die auf das Verhalten bezogen sind. Bei Verstoß gegen diese Regeln und Normen muss mit Konsequenzen gerechnet werden. (Baumann, 2009, S. 349)

Man kann zwei Formen von Normen unterscheiden (Baumann, 2009, S. 349):

1. Formelle Normen

Bei formellen Normen handelt es sich um offizielle Regeln, die objektiv, konkret erfassbar und nachweisbar sind.

2. Informelle Normen

Einstellungsmuster, die im Laufe der Zeit erlernt werden und die Denkweise beeinflussen, werden als informelle Normen bezeichnet (z.B. Fair Play).

Je leistungsbezogener die Ziele einer Mannschaft sind, desto strenger wird auf die Einhaltung formeller Normen geachtet. Im Freizeitsport hingegen überwiegen häufig die informellen Normen, da dieses System flexibler ist und individuelle Wünsche und Eigenheiten mehr toleriert werden. (Baumann, 2009, S. 350)

8.1.4 Mannschaftstypen

Die unterschiedlichen Mannschaftstypen sind auf die spezifischen Interaktionen der Mitglieder zurückzuführen, die für die Leistung verantwortlich sind. Baumann (2009, S. 343-344) erklärt diese wie folgt:

- *Formelle Interaktion*

Hier findet die Interaktion während des gemeinsamen Ausführens einer Sportart, statt. Die Einzelmitglieder erlangen durch eine formelle Interaktion schnell ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Schwächere werden integriert und das Endergebnis der Leistung des gesamten Teams ist am Ende von Bedeutung. Ein Beispiel hierfür wäre ein Fußballteam. Durch gemeinsames Trainieren wird eine enge Verbindung zwischen den Mitgliedern aufgebaut, die durch verbale Interaktion gefestigt wird.

- *Informelle Interaktion*

Bei manchen Mannschaftstypen stehen die Einzelleistungen, die im Endergebnis ein Gruppenergebnis ergeben, im Zentrum. Ein Beispiel wäre ein Leichtathletikteam. Das Potential für Konflikte ist hier sehr hoch, da jede Einzelleistung objektiv festgehalten ist und von dem Gruppenergebnis abweichen kann. Durch eine Identifikation mit dem Team kann andererseits eine Einzelperson eine Niederlage als nicht so negativ empfinden, wenn das Mannschaftsergebnis positiv ausgefallen ist. War das Ziel jedoch eine gewisse Einzelleistung zu erreichen, kann das Zusammengehörigkeitsgefühl beeinträchtigt werden. Da diese Mannschaftstypen die Leistungen nicht in direktem Kontakt miteinander erbringen, spielt besonders die informelle Interaktion eine bedeutende Rolle. Die Gemeinschaft des Teams kann hier besonders außerhalb der sportlichen Wettkämpfe, im Training und in der Freizeit, gefördert werden.

- *Interaktion durch Intervention des Trainers, Signale, Beobachtung oder gemeinsame Kommandos*

Eine weitere Art der Mannschaft ist jene, bei der die Mitglieder gleichzeitiges oder gleichartiges Handeln durchführen, wie dies zum Beispiel bei einem Ruderteam der Fall ist. Die Leistung hängt von der Koordination innerhalb des Teams und von dem gleichzeitigen Bündeln der Kräfte, ab.

8.1.5 Rollenverteilung und Positionen

In jeder Sportmannschaft gibt es unterschiedliche Positionen, welche die Sportler/innen einnehmen können. Jede dieser Positionen ist jedoch mit gewissen Erwartungen verbunden, welche als Rolle bezeichnet werden. So kann zwar jede Person

jede beliebige Position einnehmen, jedoch sind nicht immer die Voraussetzungen gegeben, auch die Rolle dieser Position und somit die Erwartungen zu erfüllen. (Baumann, 2009, S. 345)

Die Übernahme von anderen Positionen bzw. Rollen im Training kann positive Effekte auf die Leistung im Wettkampf haben. „Die gezielte Rollenübernahme auf verschiedenen Positionen durch wechselnde Spieler kann als ein gutes Instrument für die Verbesserung des Rollenverständnisses, der Kooperation und Kohärenz einer Mannschaft angewendet werden.“ (Baumann, 2009, S. 348)

8.1.6 Mannschaftsziel

Ein weiteres Strukturmerkmal einer Mannschaft stellt ein gemeinsames Ziel dar. In einer Gemeinschaft ist eine Identifikation mit ein und demselben Ziel äußerst wichtig. Individuelle Ziele müssen daher im Mannschaftssport dem Gruppenziel untergeordnet werden, um ein bestmögliches Ergebnis zu erhalten. Die persönlichen Ziele sollten jedoch auch in die Mannschaftsziele miteinbezogen werden, da sich eine zu große Diskrepanz der Ziele negativ auf eine Gemeinschaft auswirken kann. (Baumann, 2009, S. 342)

8.1.7 Zusammengehörigkeitsgefühl

Eine Gruppe bzw. eine Mannschaft entsteht nicht durch eine bloße Zusammenführung von mehreren Personen. Es ist ein Prozess der Mannschaftsbildung und ein Gefühl des Mannschaftszusammenhalts notwendig, um eine Sportkameradschaft zu erhalten. Diese Prozesse können sowohl im Sporttreiben selbst, als auch außerhalb dieses Bereiches stattfinden, wie zum Beispiel gemeinsame Unternehmungen in der Freizeit. Leistungsunterschiede innerhalb einer Mannschaft werden meist versucht so klein als möglich zu halten, um ein Mittelmaß beizubehalten. Dies wird als „*Hellpachsches Nivellierungsgesetz*“ bezeichnet. Diesem Phänomen zufolge, sind innerhalb eines Teams eine Senkung der besten und eine Hebung der schlechtesten Leistung, beobachtbar. Außerdem werden außergewöhnlich gute bzw. schlechte Mitglieder häufig nicht integriert, da sie diese Leistungsnorm gefährden. Um dies zu vermeiden werden exzellente Sportler/innen herausgehoben und geehrt. Dadurch wird ihre Sonderstellung festgehalten und die Leistungsnorm kann weiter bestehen bleiben. Ist es jedoch der Fall, dass die Leistung der/des Besten von der gesamten Mannschaft gefordert wird, geschieht dies meist von außenstehenden Personen, wie zum Beispiel der Presse oder dem Trainer. Die Anhebung der Norm hat jedoch eine Überforderung der schwächeren Mitglieder zur Folge, wodurch die Leistung negativ beeinflusst wird. (Baumann, 2009, S. 350-351)

8.2 Soziale Prozesse in Sportgruppen

8.2.1 Gruppenkohäsion

Gruppenkohäsion ist ein dynamischer Prozess, „der sich im Bestreben einer Gruppe widerspiegelt, zusammenzuhalten und zum Zweck der Erreichung ihrer Ziele und Zwecke vereint zu bleiben“ (Carron, 1982, S. 124, zit. n. Alfermann, 1993, S. 104). Carron (1988) erklärte das Phänomen der Gruppenkohäsion bzw. dem Gruppenzusammenhalt anhand von vier Dimensionen (Alfermann & Stoll, 2007, S. 224):

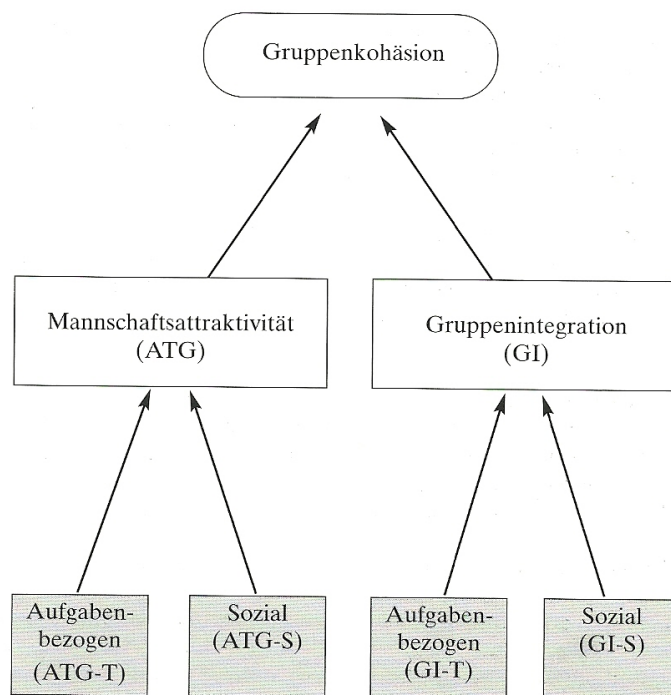


Abb. 37: Modell der Gruppenkohäsion nach Albert Carron (Alfermann & Stoll, 2007, S. 225)

Die vier Dimensionen nach Carron (Alfermann & Stoll, 2007, S. 226):

- AGT-T: Attraktivität der Gruppe hinsichtlich der sportlichen Aufgaben und Zielstellungen
- ATG-S: Anziehungskraft der Gruppe, die aus sozialen Beziehungen resultiert
- GI-T: Geschlossenheit der Gruppe in Bezug auf ihre Aufgaben und Zielstellungen
- GI-S: Geschlossenheit der Gruppe hinsichtlich der sozialen Kontakte

Der Gruppenzusammenhalt kann also *aus der individuellen Perspektive* (AGT) betrachtet werden, also wie ansprechend die Mitgliedschaft in einer Gruppe für eine Einzelperson ist. Diese Gruppenattraktivität kann einerseits auf der sozialen Ebene und andererseits auf der Übereinstimmung der Gruppenziele und der persönlichen Ziele,

basieren. Ist die Attraktivität hoch, hat dies auch eine hohe Gruppenkohäsion zur Folge. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 224)

Darüber hinaus, kann der Gruppenzusammenhalt auch *aus der Perspektive einer Person, die bereits Mitglied der Mannschaft ist*, betrachtet werden. Hier steht die Fähigkeit des Teams, ein neues Mitglied zu integrieren (GI), im Mittelpunkt. Dies kann wiederum unter dem Gesichtspunkt des gemeinsamen Ziels bzw. der Aufgabe, oder auch auf der sozialen Ebene, geschehen. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 225)

Alfermann und Stoll (2007, S. 227) weisen jedoch darauf hin, dass aufgrund von unterschiedlichen Messungen, nur von einer mittelmäßigen Reliabilität des Modells ausgegangen werden kann. Es handelt sich dabei eher um eine Vereinfachung der Realität bzw. ein statisches Abbild der dynamischen Gruppenprozesse, jedoch stellt es eine praxisnahe Übersicht dar, um die komplexen Vorgänge der Gruppenkohäsion verstehen zu können.

8.2.2 Gruppenkohäsion und Leistung

Die Gruppenkohäsion ist kein statisches Phänomen, sondern kann sich immer entwickeln und verändern. Laut einer Untersuchung von Wilhelm (2001), führt die Übereinstimmung des persönlichen Ziels einer Person mit dem der gesamten Mannschaft, zu einer hohen Ergebniseffizienz. Daher sollte die aufgabenbezogene Mannschaftsattraktivität erhöht werden. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 228-229)

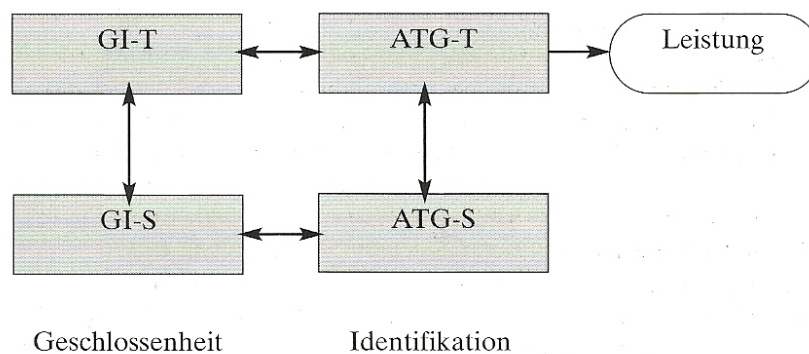


Abb. 38: Zusammenhang von Gruppenkohäsion und Leistung (Alfermann & Stoll, 2007, S. 229)

Eine Studie von Lau und Stoll (2002) zeigt, dass umgekehrt jedoch der Erfolg eines Teams keinen allgemein gültigen Einfluss auf die Gruppenkohäsion einer Mannschaft hat. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 230)

Faktoren, welche die Mannschaftskohäsion sowohl positiv als auch negativ beeinflussen:

Tab. 13: Begünstigende und behindernde Faktoren der Gruppenkohäsion

Positive Bedingungen	Negative Bedingungen
Gemeinsames, wichtiges Ziel	Allgemeines, vages Ziel
Erfolgreiche Versuche oder Zwischenschritte zur Zielerreichung	Fehlversuche, Misserfolge
Bedrohung, Kritik von außen	Indifferentes Umfeld
Flexible Kommunikationsstruktur	Cliquenbildung innerhalb des Teams
Kein starkes Machtgefälle im Team	Großes Machtgefälle im Team
Annähernd gleiche Kompetenz in verschiedenen Positionen	Divergenz zwischen formeller und informeller Einflusstruktur
Kleine Gruppen (8-15 Personen)	Große Gruppen (15-30 Personen)

Quelle: Janssen (1995, S. 263)

Außerdem gibt es laut Janssen (1995, S. 262) Unterschiede zwischen verschiedenen Sportarten. In Spilsportarten, wie zum Beispiel Fußball, ist in leistungsstarken Mannschaften ein höherer Gruppenzusammenhalt beobachtbar als in schwächeren. In Mannschaftssportarten wo die individuelle Leistung der Mitglieder im Mittelpunkt steht und die Einzelleistungen nur für Mannschaftswertungen addiert werden, wie beispielsweise im Bowling oder Golf, besteht ein negativer Zusammenhang zwischen Leistung und Kohäsion. Das bedeutet, dass leistungsschwächere Teams höheren Gruppenzusammenhalt aufweisen als stärkere. Dies ist durch die Konkurrenzsituation zu erklären. Janssen (1995, S. 262) fasst diese Phänomene in zwei Kohäsionsprinzipien zusammen:

- *Kohäsionsprinzip der Leistungsförderung:*
Eine hohe Gruppenkohäsion ist in Mannschaftssportarten mit hoher kommunikativer und interaktiver Dichte ein leistungsbegünstigender Faktor.
- *Rivalitätsprinzip der Leistungsförderung:*
Eine geringe Gruppenkohäsion und eine starke Konkurrenzorientierung ist nur in Mannschaftssportarten mit äußerst geringer kommunikativer und interaktiver Dichte ein leistungsbegünstigender Faktor.

Der Psychologe weist darauf hin, dass sich diese Aussagen nur auf den Leistungssport beziehen und es schlussendlich auch nicht eindeutig ist, ob die Leistung als Voraussetzung für die Kohäsion gilt oder umgekehrt. (Janssen, 1995, S. 263-264)

8.3 Führungsverhalten in sportlichen Prozessen

Das Trainer(innen)verhalten im Sport wird als Führungsverhalten angesehen, wobei es eine Reihe an unterschiedlichen Führungsstilen gibt:

Tab. 14: Führungsstile

	Emotional		Aufgabenbezogen	
	Demokratisch	Autokratisch	Demokratisch	Autokratisch
Ziel	Soll die Spieler/innen auf den Teamgeist einschwören bzw. auf das gemeinsame Ziel ausrichten.	Soll die Spieler/innen aufrütteln.	Soll Ideen und Lösungsvorschläge von Trainer/in und Spieler/in zusammenführen und somit ein globales Teamverständnis aufbauen.	Soll konkrete Handlungsanweisungen an die Spieler/innen übermitteln sowie sie dazu bringen, das Konzept der/des Trainerin/Trainers umzusetzen.
Beschreibung	Moderates, verbales und non-verbales Verhalten. Verhalten und Informationen stimmen überein.	Heftiges, verbales und non-verbales Verhalten. Information und Verhalten müssen nicht zwangsläufig miteinander übereinstimmen.	Ruhiges, besonnenes Verhalten. Trainer/in redet häufig mit Spieler/innen.	Heftiges, verbales und non-verbales Verhalten. Trainer/in „befiehlt“ ein bestimmtes Handeln.

Quelle: Alfermann und Stoll (2007, S. 234)

Ein gutes Führungsverhalten weist eine Mischung der Führungsstile auf. Je nach Situation, sollte eine Führungsperson in der Lage sein, das Verhalten anzupassen. So ist bei komplexen und unstrukturierten Aufgaben ein autokratischer Führungsstil am effektivsten, während bei einer übersichtlichen Aufgabe ein demokratischer empfehlenswert ist. Weiters ist bei einem Team mit ausgeprägten Fähigkeiten ein emotionaler und bei niedriger Fähigkeitsausprägung der Teammitglieder, ein aufgabenbezogener Führungsstil zu empfehlen. (Alfermann & Stoll, 2007, S. 234-235)

8.3.1 Das Multidimensionale Modell von Chelladurai

Dieses Modell des Trainer(innen)verhaltens basiert darauf, dass der/die Trainer/in sowohl die Zufriedenheit als auch die Leistung der Sportler/innen beeinflussen sollte. Mit Hilfe von Fragebogenskalen (Scale for Sports) wurde die Sichtweise von den Athlet(inn)en und Trainer(inne)n erfasst und Dimensionen des Trainer(innen)verhaltens formuliert. (Alfermann, 2010, S. 151)

Tab. 15: Beispiele der Scale of Sports (LSS)

Dimension	Beschreibung	Beispielitem aus Athlet(inn)ensicht	Beispielitem aus Trainer(innen)sicht
Training und Unterweisung	Training, fachliche und organisatorische Unterweisung zwecks Leistungsoptimierung	Mein/e Trainer/in erklärt jedem die Techniken und Taktiken im Sport.	Ich stelle sicher, dass jede/r ihre/seine Rolle in der Trainingsgruppe versteht.
Demokratisches Verhalten	Einbeziehung der Athlet(inn)en in Entscheidungsprozesse; Mitbestimmung	Mein/e Trainer/in fragt nach unserer Meinung zu wichtigen Trainingsinhalten.	Ich lasse meine Sportler/innen an wichtigen Entscheidungen teilhaben.
Autokratisches Verhalten	Trainer/in betont die eigene Autorität und Entscheidungsbefugnis	Mein/e Trainer/in lässt keine Zweifel an seiner/ihrer Autorität aufkommen.	Ich lasse keine Zweifel an meiner Autorität aufkommen.
Soziale Unterstützung	Sorge um Wohlergehen des Teams, der Mitglieder und positive Gruppenatmosphäre	Mein/e Trainer/in hilft uns bei persönlichen Problemen.	Ich setze mich persönlich für meine Sportler/innen ein.
Positives Feedback	Lob und Anerkennung guter Leistungen	Mein/e Trainer/in lobt Einzelne für ihre Leistungen vor den anderen.	Ich sage den Sportler(inne)n, wenn sie richtig gut waren.

Quelle: Würth et al. (1999, zit. n. Alfermann, 2010, S. 151)

Die Scale of Sports (LSS) dient als Grundlage für das multidimensionale Modell der Trainer(innen)föhrung (MML) von Chelladurai. Weiter werden das erforderliche, das erwünschte und das tatsächliche Trainer(innen)verhalten unterschieden und miteinbezogen und auch das Ursache-Wirkungs-Modell wird berücksichtigt. Dieses besagt, dass die Leistung und die Zufriedenheit eines Teams nicht nur das Resultat der Übereinstimmung des erforderlichen, erwünschten und des tatsächlichen Trainer(innen)verhaltens ist, sondern, dass das *erforderliche Verhalten* selbst wieder in Abhängigkeit von den Charakteristika der Situation (z.B. Sportart) und der Mannschaft (z.B. Könnensstand) steht. Das *erwünschte Trainer(innen)verhalten* ist wiederum einerseits von den Teammitgliedern und andererseits von den situativen Anforderungen abhängig. Das *tatsächliche Verhalten* ist das Ergebnis aus den Voraussetzungen des Trainers/der Trainerin (z.B. soziale Kompetenzen) und den situativen Anforderungen (erforderliches Trainer(innen)verhalten), sowie von dem erwünschten Verhalten. (Alfermann, 2010, S. 151-152)

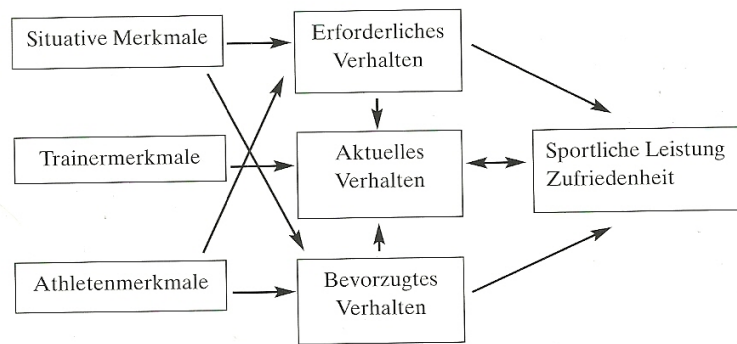


Abb. 21: Multidimensionales Modell des Trainer(innen)verhaltens (Alfermann & Stoll, 2007, S. 215)

Das Trainer(innen)verhalten hängt am meisten mit der Zufriedenheit der Athlet(inn)en zusammen, gefolgt von der Zufriedenheit mit der Mannschaftsleistung und zuletzt mit der tatsächlichen Leistung. Daraus lässt sich schließen, dass das Verhalten der Trainer/innen mehr mit sozialpsychologischen Faktoren (z.B. Gruppenklima, Zufriedenheit und Kohäsion innerhalb des Teams, usw.) korrelieren, als mit der Leistungsoptimierung. (Alfermann, 1993, S. 102)

8.3.2 Mediationsmodell von Smoll und Smith

Dieses Modell wurde zur Beschreibung der Interaktion zwischen Trainer/innen und Athlet(inn)en und deren Auswirkungen auf psychologische Variablen, entwickelt. Es geht vor allem um Trainer(innen)verhalten im Kinder- und Jugendbereich und geht davon aus, dass das Verhalten durch systematisches Beobachten, mithilfe des Coaching Behavior Assessment Systems (CBAS), erfasst und in weiterer Folge verändert werden kann. Das CBAS wird in zwei Verhaltensklassen unterteilt, einerseits die Trainer(innen)reaktionen auf Verhaltensweisen der Sportler/innen und andererseits spontanes Trainerverhalten. Weiter wurden drei übergeordnete Verhaltensgruppen benannt (Ermutigung/Unterstützung, Instruktionen, Bestrafung) und insgesamt 12 Verhaltenskategorien erfasst. (Alfermann, 2010, S. 158)

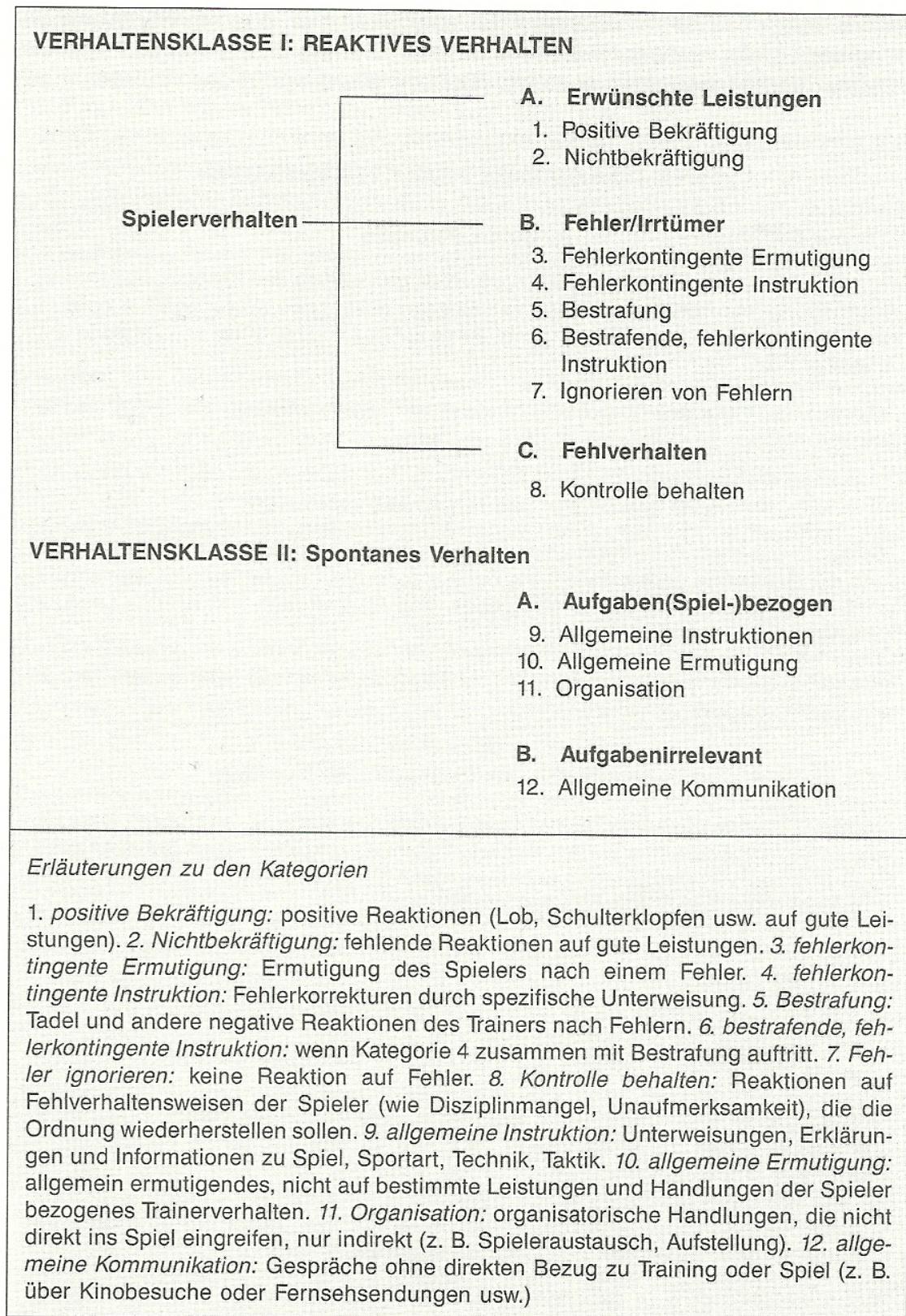


Abb. 22: Trainer-Verhaltens-Beobachtungssystem von Smith und Smoll (Alfermann, 1993, S. 95)

Das Ergebnis der Beobachtung zeigte, dass Trainer/innen allgemein eher ermutigende und bekräftigende Verhaltensweisen aufweisen. Die Selbstwahrnehmung der Trainer/innen wich in diesem Punkt jedoch häufig stark von den Beobachtungen ab. Weiters zeigt das Resultat, dass jene Trainer/innen bevorzugt werden, die sowohl viele technische Anweisungen geben, als sich auch positiv und unterstützend den Spieler/innen gegenüber verhalten. Die Auswirkungen des Trainer(innen)verhaltens auf die Athlet(inn)en betreffend, zeigten Gruppen, deren Instruktoren mit den Beobachtungen konfrontiert wurden und daraufhin ihr Verhalten bewusst verbesserten, eine positivere Einstellung gegenüber des/der Trainers/Trainerin und dem Sport, als die Kontrollgruppe. Darüber hinaus wurde ihr Selbstwertgefühl gesteigert. (Alfermann, 2010, S. 158-161)

Zusammenfassung des Kapitels „Sportgruppen und Mannschaften“

In diesem Kapitel wurden relevante Inhalte über Sportgruppen und Mannschaften, behandelt. Sehr viele sportliche Betätigungen finden in Gruppen oder Mannschaften statt, weshalb deren Merkmale im Unterrichtsfach Sportkunde vermittelt werden sollen. Die Gruppenkohäsion spiegelt gemeinsame Ziele und Zusammenhalt wider und ist dynamisch, kann sich also immer verändern und entwickeln. Gruppenkohäsion ist allgemein ein leistungsbegünstigender Faktor, jedoch kann auch eine Rivalität leistungsfördernd wirken. Innerhalb des Führungsverhaltens in sportlichen Prozessen, lassen sich verschiedene Führungsstile unterscheiden, wobei ein/e gute/r Trainer/in eine Mischung von allen Stilen aufweist, angepasst an die jeweilige Situation.

Auf der Grundlage der in diesem Kapitel ausgearbeiteten Theorien und Inhalte, sollen die Schüler/innen folgende konkret formulierte Kompetenzen erwerben:

Die Schüler/innen können...

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Die unterschiedlichen Führungsstile in sportlichen Prozessen erklären• Die verschiedenen Führungsstile einschätzen und bewerten |
|--|

Dazu wurden folgende Materialien erstellt:

Lernunterlagen für Schüler/innen:

Arbeitsblatt „Führungsverhalten in sportlichen Prozessen“

Arbeitsblatt 14

Thema:	Führungsverhalten in sportlichen Prozessen
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben, Wissen anwenden, Sachverhalte bewerten
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die unterschiedlichen Führungsstile in sportlichen Prozessen erklären • Die verschiedenen Führungsstile einschätzen und bewerten

Aufgabenstellung:

A) Beschreibe die Führungsstile sportlicher Prozesse:

- Emotional-demokratisch:
- Emotional-autokratisch:
- Aufgabenbezogen-demokratisch:
- Aufgabenbezogen-autokratisch:

B) Beschreibe das deiner Meinung nach beste Führungsverhalten und begründe deine Aussagen!

9 Psychosomatische Aspekte des Sports

Im folgenden Kapitel werden auf die Inhalte des Lehrplanentwurfes aufbauend, die psychosomatischen Aspekte des Sports ausgearbeitet. Es können durch sportliche Betätigung sowohl kurzfristige, als auch langfristige positive Effekte auf die psychische Gesundheit nachgewiesen werden, welche in diesem Kapitel besprochen werden.

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu erwerbenden Kompetenzen:

- Verfahren zur Optimierung von Gesundheit erklären und Anwendungsfelder beschreiben können

Die laut Vorentwurf des Lehrplanes zu lehrenden Inhalte:

- Psychosomatische Aspekte

Vor dem Hintergrund dieser Inhalte und den zu erwerbenden Kompetenzen, wurden folgende relevante Inhalte und Theorien ausgewählt und im Zuge dieser Arbeit ausgearbeitet:

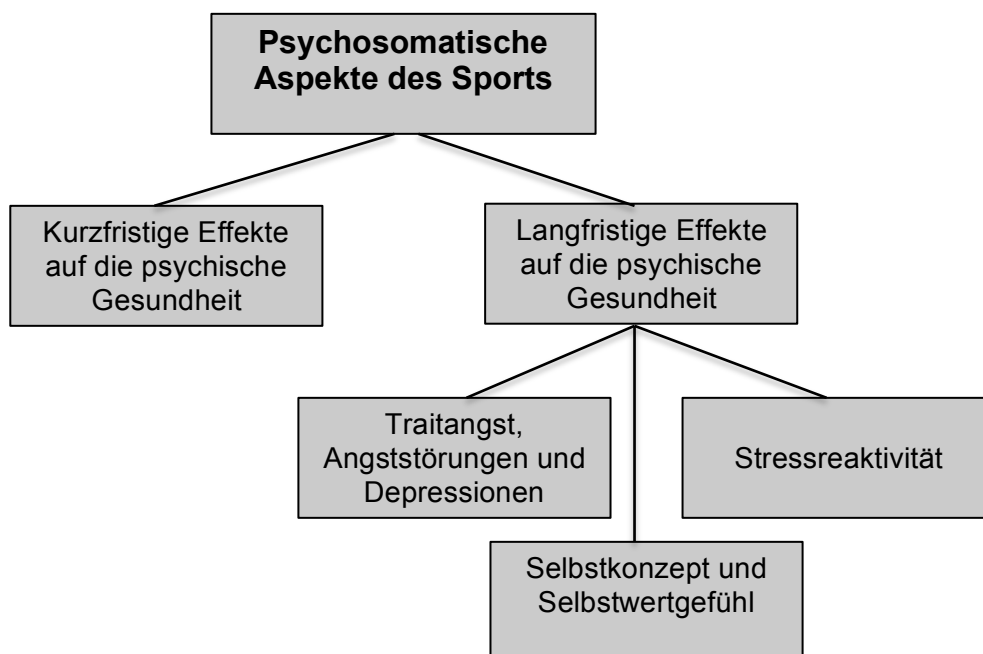


Abb. 23: Überblick: Kapitel Psychosomatische Aspekte des Sports

Bewegung und Sport hat eine positive Wirkung sowohl auf den Körper, als auch auf das psychische Befinden. Unterschiedliche Studien zeigen diese kurz- bzw. auch langfristigen Effekte von Bewegung auf die psychische Gesundheit. Unter kurzfristigen Effekten sind Reaktionen auf kurze, einmalige und kontrollierte Bewegungsausführungen

zu verstehen. Bei der Untersuchung der langfristigen Effekte wurden überdauernde, präventive oder rehabilitativ positive Wirkungen des Sports auf die Psyche, erforscht. (Alfermann & Stoll, 2010, S. 297-298)

9.1 Kurzfristige Effekte auf die psychische Gesundheit

Unterschiedliche Studien haben bereits gezeigt, dass sportliche Betätigung eine negative Stimmung senkt und eine positive steigert. In den 80er Jahren galt die Annahme, dass diese Stimmungsverbesserung nur durch aerobes Ausdauertraining erreicht werden kann. Der submaximale Belastungsgrad des aeroben Ausdauertrainings zweigte eine bis zu vier Stunden lang anhaltende, positive Wirkung auf das psychische Befinden. Abele und Brehm (1993 bzw. 1994) stellten die Theorie auf, dass jede Person ein individuelles mittleres Wohlbefindensniveau besitzt, welches immer im Gleichgewicht bleiben soll. Wird dieses mittlere Niveau unterschritten, so tritt eine so genannte Äquilibration ein, welche eine Verbesserung der Stimmung bewirkt. Wird das Wohlbefindensniveau über einen zu langen Zeitraum konstant gehalten, stellt sich ein Gefühl der Langeweile ein. Die dann eintretende Disäquilibration wirkt als Suche nach einer gewissen Aufregung und Aktivierung. Alfermann und Stoll (1996) untersuchten dieses Phänomen, wobei ihre Ergebnisse zeigen, dass nicht nur Ausdauersport, sondern auch andere sportliche Betätigungen zu Äquilibration bzw. Disäquilibration führen. Außerdem reicht eine Einteilung in Sportarten nach aeroben bzw. anaeroben Anteilen nicht aus, um den Einfluss von Sport auf das psychische Befinden aufzuzeigen. Ihren Ergebnissen zufolge, zeigt jegliche Sportart im Rahmen eines Wettkampfes eine Befindlichkeitsveränderung auf, da sich die Anspannung nach dem Wettbewerb löst und sich ein positives oder negatives Gefühl (Sieg oder Niederlage) einstellt. Im Gegensatz dazu bleibt in Trainingssituationen die Disäquilibration aus. Demzufolge, kann eine Veränderung des Befindens durch eine Wettkampfsituation in jeglicher Sportart herbeigeführt werden. (Alfermann & Stoll, 2010, S. 301-303)

9.2 Langfristige Effekte auf die psychische Gesundheit

9.2.1 Traitangst, Angststörungen und Depressionen

Die Möglichkeit von Sport als Interventionsform bei psychischen Störungen, wie Angststörungen und Depressionen, wird intensiv untersucht. *Traitangst* ist eine überdauernde Bereitschaft, mit Angst auf unterschiedliche Stimuli zu reagieren. Bei außergewöhnlich lang andauernden und unbegründeten Angstzuständen, spricht man von *Angststö-*

rungen (z.B. Panikattacken, Phobien, usw.). Handelt es sich jedoch um eine sehr hohe Traitangst, kann die Grenze zur Angststörung verblassen. Verschiedene Untersuchungen des Einflusses von Sport auf diese psychischen Erkrankungen zeigen eine Angst reduzierende Wirkung. Die Ergebnisse weisen eine kleine bis mittlere Effektstärke auf und wurden alters- und geschlechtsunabhängig, bei Personen mit unterschiedlichem Angstniveau beobachtet. Am effektivsten ist ein Bewegungsprogramm aus Ausdauersport oder auch Krafttraining, mit moderater Belastung, welches regelmäßig über einen Zeitraum von 10 bis 15 Wochen durchgeführt wird. (Alfermann & Stoll, 2010, S. 304-305)

Hält eine bedrückende Grundstimmung mindestens zwei Wochen lang an und steht in Verbindung mit Antriebslosigkeit und Interesseverlust, spricht man von einer *Depression*. Auch in diesem Bereich wurde eine Menge an Studien durchgeführt und es konnte eine antidepressive Wirkung des Sports, wiederum sowohl bei Ausdauer-, als auch bei Krafttraining, nachgewiesen werden. Außerdem konnte auch eine präventive Wirkung von Sport auf Depression gezeigt werden. Aufgrund von Kritikern, die diese bereits vorliegenden Studien anzweifeln, wurde eine weitere Untersuchung (Blumenthal, Babyak, Doraiswamy, Watkins, Hoffman, Barbour et al., 2007) durchgeführt. Dazu wurden 202 an Depression erkrankte Personen in 4 Untersuchungsgruppen unterteilt: eine mit angeleitetem Sportprogramm, eine mit individuellem Sportprogramm ohne Aufsicht, eine mit Medikation durch Antidepressiva und eine reine Placebo Gruppe. Das Ergebnis zeigte, dass die Heilungsquote bei den ersten drei Gruppen 41% betrug und auch die Placebo Gruppe mit 31% nur knapp darunter lag. Daraus lässt sich ableiten, dass Sport genauso wirkungsvoll war wie die Medikation durch Antidepressiva und diese Methode eine medikamentöse Behandlung ersetzen könnte. Außerdem ist bei einer Weiterführung des Trainings nach einer Besserung des psychischen Gesundheitszustandes die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls geringer. Bei leichter und mittlerer Depression wäre eine Bewegungstherapie daher auf jeden Fall zu empfehlen. Bei schweren Depressionen und Angststörungen, sollte Sport zusätzlich, neben Psychotherapie oder Medikation, eingesetzt werden. (Alfermann & Stoll, 2010, S. 305-307)

9.2.2 Stressreaktivität

Regelmäßig betriebener Ausdauersport führt zu physiologischen Veränderungen, wie Senkung des Ruhepulses, Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der Erholungsfähigkeit oder eine ökonomischere Herztätigkeit. Daher besteht die Annahme dass Sport treibende Personen eine Verbesserung der Stressreaktivität aufweisen. Nach vielen unterschiedlichen Untersuchungen bleiben jedoch die Effekte von Sport auf die Stress-

reaktivität widersprüchlich. Was jedoch festgestellt wurde ist, dass sich unabhängig vom individuellen Trainingszustand, nach einer akuten sportlichen Betätigung, eine leichte Stress puffernde Wirkung auf die Reaktivität der nicht auf Sport bezogenen Aufgaben, einstellt. Der einzige Nachweis einer positiven Wirkung des Sports bei trainierten Personen ist eine bessere Erholungsfähigkeit, wodurch sie sich schneller von der Wirkung der Stressoren erholen. Die Reaktion auf den psychosozialen Stress ist zwar zunächst die gleiche wie bei untrainierten Personen, jedoch findet eine raschere Erholung statt. (Alfermann & Stoll, 2010, S. 307-309)

9.2.3 Selbstkonzept und Selbstwertgefühl

Das Selbstkonzept ist ein außerordentlich wichtiger Faktor der psychischen Gesundheit. Es beschreibt, wie sich eine Person selbst wahrnimmt und sieht. Es handelt sich dabei um ein hierarchisches Konzept, das verschiedenen Einflussfaktoren unterliegt. (Alfermann & Stoll, S. 311)

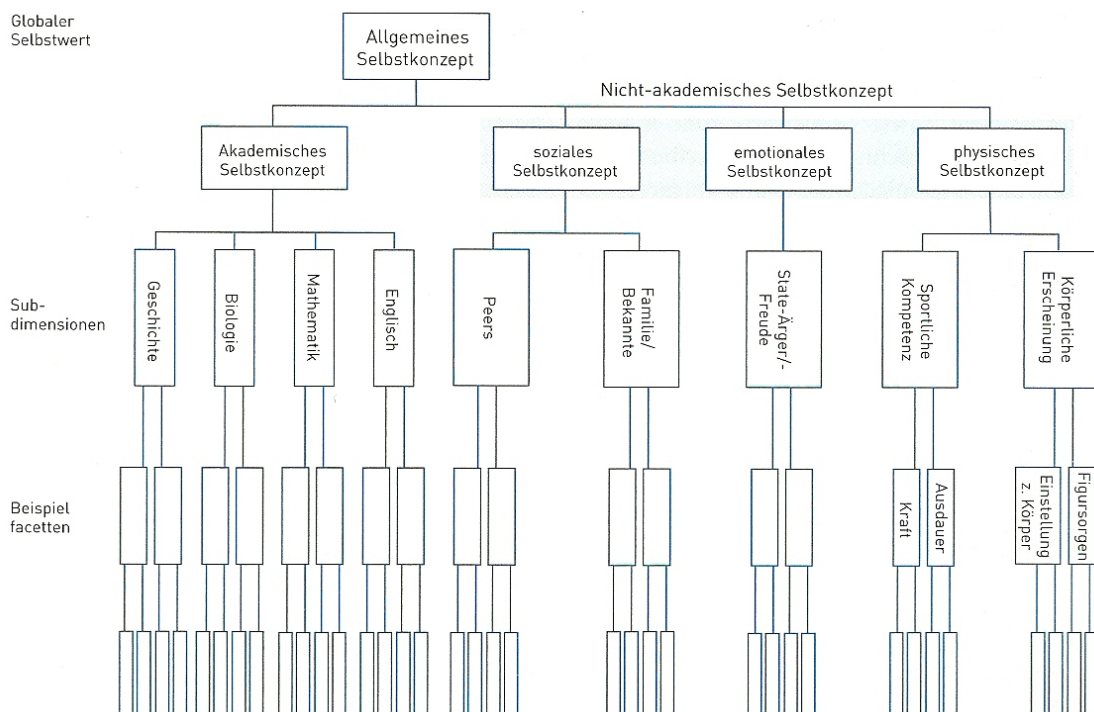


Abb. 24: Hierarchisches Selbstkonzept von Shavelson, Hubner und Stanton (1976) (Alfermann & Stoll, 2010, S. 311)

Aus sportpsychologischer Sicht ist das physische Selbstkonzept von besonderer Bedeutung:

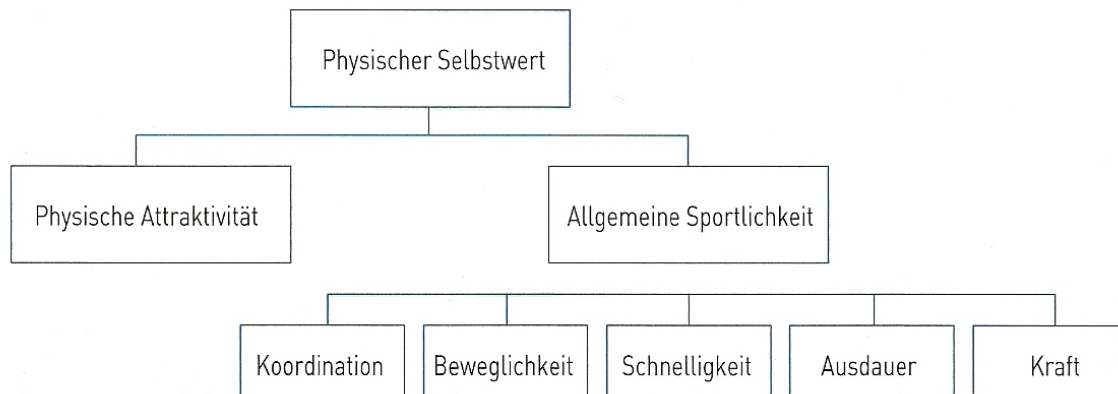


Abb. 25: Hierarchisches Modell des physischen Selbstkonzepts (Alfermann & Stoll, 2010, S. 312)

Studien in diesem Bereich untersuchen die Effekte von sportlicher Betätigung auf den physischen Selbstwert, welcher in weiterer Folge das gesamte Selbstkonzept beeinflusst. Der Großteil der Untersuchungen fand mit Proband(inn)en der Altersklassen des Kinder-, Jugend-, und jungen Erwachsenenalters statt. Es wurden positive Veränderungen im Selbstkonzept nachgewiesen, vor allem in den Bereichen Kraft und koordinative Fähigkeiten. Außerdem bauen trainierende Personen durch den Sport häufig Beziehungen zu gleichaltrigen Trainingskolleg(inn)en auf, wodurch auch das soziale Selbstkonzept gesteigert wird. Dies hat wiederum positive Auswirkungen auf das übergeordnete Selbstwertgefühl. Die höchste Steigerung des Selbstkonzepts der Proband(inn)en zeigten jene Personen auf, deren physischer Selbstwert zu Beginn der Studie am niedrigsten ausfiel. Ein positiver Einfluss von Sport auf das Selbstkonzept ist durch unterschiedliche Studien belegt, jedoch handelt es sich nicht nur um eine kausale Beziehung, sondern viel mehr um eine wechselseitige. Einerseits werden Handlungen entsprechend dem Selbstkonzept getätigt, andererseits wird dieses wiederum von den Handlungen und deren Ergebnisse, beeinflusst. (Alfermann & Stoll, 2010, S. 312-314)

Zusammenfassung des Kapitels „Psychosomatische Aspekte des Sports“

In diesem Kapitel wurden die psychosomatischen Aspekte des Sports behandelt, um die im Lehrplan, welcher sich momentan in der Novellierung befindet, geforderten Kompetenzen vermitteln zu können. Sport zeigt sowohl kurzfristige, als auch langfristige positive Effekte auf die psychische Gesundheit auf, was in diesem Kapitel genauer besprochen wurde.

Auf der Grundlage der in diesem Kapitel ausgearbeiteten Theorien und Inhalte, sollen die Schüler/innen folgende konkret formulierte Kompetenzen erwerben:

Die Schüler/innen können...

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Die kurzfristigen Effekte des Sports auf die psychische Gesundheit wiedergeben• Die langfristigen Effekte des Sports auf die psychische Gesundheit wiedergeben |
|---|

Dazu wurden folgende Materialien erstellt:

Lernunterlagen für Schüler/innen:

- Arbeitsblatt „Psychosomatische Aspekte des Sports“

Arbeitsblatt 15

Thema:	Psychosomatische Aspekte des Sports
Zielgruppe:	7. Klasse
Lernform:	Wissen wiedergeben
Kompetenz:	Die Schüler/innen können... • Die kurzfristigen Effekte des Sports auf die psychische Gesundheit wiedergeben • Die langfristigen Effekte des Sports auf die psychische Gesundheit wiedergeben

Aufgabenstellung:

A) Beschreibe die **kurzfristigen Effekte**, welche sich durch Sport auf die psychische Gesundheit nachweisen lassen!

B) Beschreibe die **langfristigen Effekte**, die sportliche Betätigung auf die psychische Gesundheit aufweist!

Gehe dazu auf folgende Begriffe ein:

- Traitangst, Angststörung, Depression
- Stressreaktivität
- Selbstkonzept und Selbstwertgefühl

10 Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wurden alle Themen behandelt, welche sich zum derzeitigen Stand im Entwurf des neuen Lehrplans für das Unterrichtsfach „Sportkunde“ innerhalb des Themenfeldes „Kognition, Emotion und Motivation als spezifische Aspekte im Sport“ einfinden. Wie die Ausarbeitungen dieser Arbeit im Bereich der psychologischen Themenfelder „Kognition“, „Emotion“ und „Motivation“ zeigen, besteht ein enger Zusammenhang zwischen den psychischen Prozessen und sportlichen Betätigungen. Jegliche menschliche Handlung und jedes Verhalten unterliegt sowohl motivationalen, als auch emotionalen und kognitiven Vorgängen, welche sich gegenseitig hervorrufen und bedingen.

Der Bereich der **Kognition** umfasst alle Prozesse des Planens, des Entscheidens bzw. Problemlösens, sowie der Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung. Innerhalb des Bereichs der Informationsaufnahme werden alle Arten der Wahrnehmung und der Aufmerksamkeit bzw. Konzentration behandelt. Alle Informationen der Umwelt werden über Sinnesorgane wahrgenommen und verarbeitet. Folgend auf die Reize aus der Umwelt oder dem eigenen Körper, finden Entscheidungsprozesse oder Ursachen-erklärungen aus erfolgreichen oder missglückten Handlungen, statt. Der Bereich der Informationsverarbeitung erklärt diese Prozesse des Denkens, des Problemlösens und des Entscheidens. Die Informationsspeicherung befasst sich in weiterer Folge mit dem Phänomen Gedächtnis und den mentalen Repräsentationen. All diese Prozesse sind in fast allen sportlichen Bewegungshandlungen zu beobachten und ihr Verständnis ist essentiell, um sportliche Handlungen ganzheitlich erfassen, erklären, sowie vorhersagen zu können. Ein sich Bewusstmachen dieser Vorgänge ermöglicht auch ein Eingreifen, wodurch aktiv die sportliche Leistung, durch mentale Methoden, optimiert werden kann.

Da es ist ebenfalls äußerst wichtig, die emotionalen Prozesse des menschlichen Körpers zu erfassen, wurden diese im Kapitel der **Emotion** behandelt. Es ist beinahe unmöglich, irgendeine menschliche Tätigkeit zu benennen, in der keine Emotionen involviert sind. Ein Verständnis über ihre Entstehung und Auswirkungen ermöglicht wiederum ein bewusstes leiten und eingreifen, jedoch nur bis zu einem gewissen Grad. Das Wissen über diesen Bereich der Psychologie ist jedoch äußerst hilfreich, um menschliches Verhalten erklären zu können. Dies findet auch häufig innerhalb des Sports Anwendung. Außerdem gibt es eine Reihe an außerordentlich interessanten Erkenntnissen über Gefühle im Sport, wie zum Beispiel die Tatsache, dass physischer Schmerz, im Gegensatz zu allen anderen Lebensbereichen, in hohem Ausmaß ertragen, bis hin

zu genossen wird. Auch die Tendenz zur Aggression findet in sportlichen Betätigungen ein Anwendungsfeld, da sie in einem gewissen Rahmen ausgelebt werden kann.

Im darauffolgenden Kapitel wurde die **Motivation** behandelt, welche für lange Zeit die am wichtigsten geltende und daher am meisten behandelte Disziplin der Sportpsychologie ist. Interindividuelle Unterschiede und intraindividuelle Verhaltensweisen wurden vielfach untersucht und erklärt. Es handelt sich um das Erfassen von Beweggründen zu Handlungen, deren Ziele und Gründe der Aufrechterhaltung, sowie der begleitenden und leitenden psychischen Prozesse. Im Bereich des Sports sind besonders die Motive zur Sportbetätigung von Interesse.

Weitere interessante Forschungen liegen in dem Bereich der **Karriere im Leistungssport**, wo unterschiedliche soziale Einflussgrößen und kritische Übergänge in verschiedene Phasen der Karriere beleuchtet wurden. So spielen die Eltern, als auch die Trainer/innen eine wichtige unterstützende Rolle für die Athlet(inn)en. Die Karriereübergänge betreffend ist es von großem Vorteil, sich auf die einzelnen Übergangsphasen im Vorfeld vorzubereiten, um negativ empfundene, kritische Wendepunkte zu vermeiden.

Auch **Gruppenprozesse** nehmen einen Teil der Sportpsychologie ein, da sehr viele sportliche Betätigungen in Gruppen oder Mannschaften stattfinden. Die sozialen Prozesse innerhalb von Teams sind durch die Gruppenkohäsion ausgedrückt. Diese spiegelt gemeinsame Ziele und Zusammenhalt wider und ist dynamisch, kann sich also immer verändern und entwickeln. Gruppenkohäsion ist allgemein ein leistungsbegünstigender Faktor, jedoch kann auch eine Rivalität leistungsfördernd wirken. Innerhalb des Führungsverhaltens in sportlichen Prozessen, lassen sich verschiedene Führungsstile unterscheiden, wobei ein/e gute/r Trainer/in eine Mischung von allen Stilen aufweist, angepasst an die jeweilige Situation.

Im Bereich der **Psychosomatik** lassen sich ebenfalls Auswirkungen des Sports beobachten. Man unterscheidet kurzfristige und langfristige Effekte auf die psychische Gesundheit. Im Allgemeinen hat Sport eine positive Wirkung auf Körper und Geist, wobei Bewegung im gesundheitlichen Bereich auch präventiv eingesetzt werden kann. Auch in der Behandlung von psychischen Störungen und Erkrankungen kann Sport als Therapieform eingesetzt werden.

Nur wenn man über ausreichendes Wissen und Verständnis dieser all diese Prozesse verfügt, kann man sie beeinflussen und die positiven Effekte, welche sich daraus ergeben, für sich zu nutzen.

Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. (1993). Soziale Prozesse im Sport. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder* (Sport und Sportunterricht Bd. 3, S. 65-109). Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Alfermann, D. (2010). Karriereentwicklung, Karriereübergänge und Karrierebeendigung im Leistungssport. In O. Stoll, I. Pfeiffer & D. Alfermann (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 173-191). Bern: Verlag Hans Huber.
- Alfermann, D. (2010). Trainer- und Trainerinnenverhalten. In O. Stoll, I. Pfeiffer & D. Alfermann (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 149-172). Bern: Verlag Hans Huber.
- Alfermann, D. & Stoll, O. (2007). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. (3. Aufl.). (Sportwissenschaft studieren, 4). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Baumann, S. (2009). *Psychologie im Sport*. (5. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bottenberg, E.H. & Dassler, H. (2001). *Einführung in die Emotionspsychologie*. Regensburg: Roderer Verlag.
- Bourne, L. E. & Ekstrand, B. R. (2005). *Einführung in die Psychologie*. (4. Aufl.). Frankfurt am Main: Verlag Dietmar Klotz GmbH.
- Bräutigam, M. (2006). *Sportdidaktik. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. (2. Aufl.). (Sportwissenschaft studieren, 3). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bundesinstitut für Bildungsforschung, Innovation & Entwicklung des österreichischen Schulwesens (BIFIE). (2012, 15. Oktober). *Kompetenzen und Modelle*. Zugriff am 05. Jänner 2014 unter <https://www.bifie.at/node/49>
- Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (BMUKK). (2013b). *Bildungsstandards für Bewegung und Sport*. Salzburg: BMUKK.
- Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (BMUKK). (2013a, November). *Bildungsstandards*. Zugriff am 06. Jänner 2014 unter <https://www.bmbf.gv.at/schulen/unterricht/ba/bildungsstandards.html>
- Danner, H. (1998). *Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik*. (4. Aufl.). München: Ernst Reinhardt GmbH & Co Verlag.
- Danner, H. (2006). *Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik* (5. Aufl.). München: Ernst Reinhardt GmbH & Co Verlag.
- Gabler, H. (2000). Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer, *Einführung in die Sportpsychologie* (Teil 1 Grundthemen Bd. 2, S. 165-195). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Gabler, H. (Hrsg. Ommo Gruppe). (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. (Reihe Sportwissenschaft). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. (2. Aufl.). Berlin: Springer –Verlag.
- Izard, C.E. (1994). *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie*. (2. Aufl.). Weinheim: Beltz-Verlag.
- Janssen, J. P. (1995). *Grundlagen der Sportpsychologie*. Wiesbaden: Limpert Verlag GmbH.

- Kaltner, S. (2013). Der Glaube an uns versetzt Berge. Konzept und Training der Selbstwirksamkeit. In M. Sauerland, M.C. Ullrich, S. Gaukel, A. Frank & M. Ufer, *Selbstmotivierung für Sportler. Motivierungstechniken zur Leistungssteigerung im Sport* (S. 37-46). Balingen: Spitta Verlag.
- Kämpfe, A. (Hrsg. Bundesinstitut für Sportwissenschaft). (2009). *Homo Sportivus Oeconomicus. Intrinsische und extrinsische Motivation im Verlauf von Spitzensportkarrieren*. (1. Aufl.). (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, 2.). Köln: Sportverlag Strauss.
- Kleinginna, P.R. & Kleinginna, A.M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 345-355.
- Laimer, G. (2011). *Einführung: Kompetenzbegriff und Bildungsstandards*. [Bericht]. Zugriff am 06. Jänner 2014 unter <https://www.bifie.at/buch/1332/1>
- Lazarus, R. S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 2000(14), 229-252.
- Mayk, U. & Ermert, B. (2010, Dezember). *Kompetenzorientierter Unterricht: Auswirkungen auf den Sportunterricht*. Vortrag auf der Jahrestagung für alle Beraterinnen und Berater im Schulsport in NRW in Kamen Kaiserau.
- Nitsch, J., Gabler, H. & Singer, R. (2000). Sportpsychologie – ein Überblick. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer, *Einführung in die Sportpsychologie* (Teil 1 Grundthemen Bd. 2, S. 11-40). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Paechter, M., Stock, M., Schmölder-Eibinger, S., Slepcevic-Zach, P., Weirer, W. (Hrsg.). (2012). *Handbuch Kompetenzorientierter Unterricht*. Hemsbach: Beltz Verlag.
- Reisenzein, R., Meyer, W.U., Schützwohl, A. (2003). *Einführung in die Emotionspsychologie. Band 3: Kognitive Emotionstheorien*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Sauerland, M, Ullrich, M.C., Gaukel, S., Frank, A., Ufer, M. (2013). *Selbstmotivierung für Sportler. Motivationstechniken zur Leistungssteigerung im Sport*. Balingen: Spitta Verlag.
- Schott, F. & Ghanbari, S. A. (2012). *Bildungsstandards, Kompetenzdiagnostik und kompetenzorientierter Unterricht zur Qualitätssicherung des Bildungswesens. Eine problemorientierte Einführung in die theoretischen Grundlagen*. Münster: Waxmann Verlag GmbH.
- Söll, W. & Kern, U. (2005). *Alltagsprobleme im Sportunterricht*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Stoll, O. (2010). Psychologische Verfahren zur Leistungsoptimierung im Wettkampf. In O. Stoll, I. Pfeiffer & D. Alfermann (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 97-119). Bern: Verlag Hans Huber.
- Stoll, O. (2010). Psychologische Wettkampftaktik. In O. Stoll, I. Pfeiffer & D. Alfermann (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 121-134). Bern: Verlag Hans Huber.
- Thomas, A. (1995). *Einführung in die Sportpsychologie*. (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe-Verlag für Psychologie.
- Trimmel, M. (2003). *Allgemeine Psychologie: Motivation, Emotion, Kognition*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandlungs AG.
- Weinert, F. E. (2001). Vergleichende Leistungsmessung in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In F. E. Weinert (Hrsg.), *Leistungsmessung in Schulen* (S. 17–31). Weinheim: Beltz-Verlag.

Willis, C., Amesberger, G., Aufderklamm, M., Bernatzky, P., Brandauer, T., Fetz-Hartmann, A., ... Würth, S. (2007). Zur Situation der Sportpsychologie in Österreich im Jahr 2007. *Psychologie in Österreich*, 2, 2007. 110.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Hermeneutischer Zirkel: Beziehung zwischen Vorverständnis und Textverständnis (nach Danner, 2006, S. 62)	2
Abb. 2: Hermeneutischer Zirkel: Beziehung zwischen Teil und Ganzem (nach Danner, 2006, S. 65)	2
Abb. 3: Überblick: Kapitel Sportpsychologie.....	11
Abb. 4: Grundbezüge der Sportpsychologie (Nitsch et al., 2000, S. 25)	14
Abb. 5: Überblick: Kapitel Kognition.....	17
Abb. 6: Komponenten der Kognitionen (Gabler, 2000, S. 165)	18
Abb. 7: Wahrnehmungstäuschungen (Trimmel, 2003, S. 89)	20
Abb. 8: Der Übergang von der physiologischen zur psychologischen Perspektive der Wahrnehmung (Gabler, 2000, S. 173).....	21
Abb. 9: Rubinscher Becher (Gabler, 2000, S. 176).....	22
Abb. 10: Gesetz der Gleichartigkeit (Gabler, 2000, S. 177).....	23
Abb. 11: Gesetz der Nähe (Gabler, 2000, S. 177).....	23
Abb. 12: Gesetz der Geschlossenheit (Gabler, 2000, S. 177).....	23
Abb. 13: Gesetz der guten Gestalt (Gabler, 2000, S. 177).....	23
Abb. 14: Der "Flaschenhals" als Konzept der Selektivität der Aufmerksamkeit (Trimmel, 2003, S. 153).....	25
Abb. 15: Die unterschiedlichen Rezeptorensysteme führen zu spezifischen Informationen und Empfindungen. Die ganzheitliche Verarbeitung dieser Informationen führt zum Bewegungsgefühl (Gabler, 2000, S.171).....	28
Abb. 16: Wahrnehmungsobjekte und Formen der visuellen Wahrnehmung in den Sportspielen (Gabler, 2000, S. 167)	29
Abb. 17: Die vier Formen der Aufmerksamkeitsregulation (Alfermann & Stoll, 2007, S. 33).....	32
Abb. 18: Handlungsregulierende Systeme nach Nitsch (Stoll, 2010, S. 123).....	36
Abb. 19: Handlungsphasen im Sportspiel in Bezug zu Taktiktraining (Stoll, 2010, S. 129).....	37
Abb. 20: Mentales Training (nach Alfermann & Stoll, 2007, S. 58).....	43
Abb. 21: Überblick: Kapitel Emotion.....	71
Abb. 22: Die kognitiv-motivationale Theorie der Emotion (mod. n. Reisenzein et al., 2003, S. 85)	80
Abb. 23: Die kognitiv-evaluative Theorie der Emotion (mod. n. Reisenzein et al., 2003, S. 85)	81
Abb. 24: Das Zustandekommen von Emotionen (mod. n. Trimmel, 2003, S. 65)	85
Abb. 25: Wechselseitige Beeinflussung von Emotion, Kognition und physiologischer Reaktion (Trimmel, 2003, S. 67).....	86
Abb. 26: Wechselwirkung zwischen Emotionen und sportlichen Handlungen.....	93
Abb. 27: Kreisprozess der Angst vor Verletzungen	94
Abb. 28: Überblick: Kapitel Motivation.....	112
Abb. 29: Hierarchie der Bedürfnisse (Maslow, 1954, zit. n. Gabler, 2002, S. 42).....	120
Abb. 30: Motivation als das Ergebnis einer Interaktion von Motiv und situativen Anreizen (Alfermann & Stoll, 2007, S. 105)	121

Abb. 31: Die beiden kritischen Übergänge auf dem Weg von der Motivation zum Handeln (Heckhausen, 1989, S. 13).....	121
Abb. 32: Schematische Darstellung der vier Handlungsphasen des Rubikon-Modells (nach Heckhausen, 1989, S. 212)	123
Abb. 33: Das MAARS-Modell (Fuchs, 1997, S. 270, zit. n. Gabler, 2002, S. 168).....	138
Abb. 34: Überblick: Kapitel Karriere im Leistungssport.....	158
Abb. 35: Sportliche Karriereentwicklung unter Berücksichtigung verschiedener Lebensbereiche (Alfermann, 2010, S. 177)	160
Abb. 36: Überblick: Kapitel Sportgruppen und Mannschaften.....	170
Abb. 37: Modell der Gruppenkohäsion nach Albert Carron (Alfermann & Stoll, 2007, S. 225).....	175
Abb. 38: Zusammenhang von Gruppenkohäsion und Leistung (Alfermann & Stoll, 2007, S. 229).....	176
Abb. 39: Multidimensionales Modell des Trainer(innen)verhaltens (Alfermann & Stoll, 2007, S. 215)	180
Abb. 40: Trainer-Verhaltens-Beobachtungssystem von Smith und Smoll (Alfermann, 1993, S. 95)	181
Abb. 41: Überblick: Kapitel Psychosomatische Aspekte des Sports.....	184
Abb. 42: Hierarchisches Selbstkonzept von Shavelson, Hubner und Stanton (1976) (Alfermann & Stoll, 2010, S. 311)	187
Abb. 43: Hierarchisches Modell des physischen Selbstkonzepts (Alfermann & Stoll, 2010, S. 312)	188

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Faktoren der Aufmerksamkeitsbeeinflussung	32
Tab. 2: Formen des Denkens im Zusammenhang mit unterschiedlichen Aspekten	35
Tab. 3: Mentales Mannschaftstraining.....	39
Tab. 4: Postulierte primäre Emotionen in einer Gegenüberstellung	77
Tab. 5: Definition der Basisemotionen nach Lazarus	78
Tab. 6: Einschätzungsmuster für einige Emotionen nach Arnold	83
Tab. 7: Übersicht der wesentlichsten Begriffe der Motivationspsychologie.....	117
Tab. 8: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport	127
Tab. 9: Vier-Felder-Schema der Attribution	130
Tab. 10: Auswirkungen von Attributionen auf die Leistungsmotivation	132
Tab. 11: Zusammenfassung der Aussagen des Risikowahlmodells, der Attributionstheorie und der Theorie der Zielorientierung.....	134
Tab. 12: Phasenmodell der sportlichen Karriereentwicklung und begleitende Veränderungen bei Athlet/in, Trainer/in und Eltern	161
Tab. 13: Begünstigende und behindernde Faktoren der Gruppenkohäsion.....	177
Tab. 14: Führungsstile	178
Tab. 15: Beispiele der Scale of Sports (LSS)	179

Curriculum Vitae Verena Bruckner

Schulische Ausbildung:

1995 – 1999	Volksschule Winklarn
1999 – 2002	Gymnasium Amstetten
2002 – 2003	Hauptschule Hausmening
2003 – 2008	Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe Amstetten

Weitere Ausbildungen:

- 2007: Lehrwart für allgemeine Körperausbildung (BAFL Linz)
- 2011: Schibegleitlehrer (Universität Wien)
- 2014: Snowboardbegleitlehrer (Universität Wien)

Studium:

- ab 03/2010 Lehramtsstudium an der Universität Wien für die Unterrichtsfächer
Bewegung & Sport und Psychologie & Philosophie
- ab 03/2009 Lehramtsstudium an der Universität Wien für die Unterrichtsfächer
Bewegung & Sport und Englisch

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht noch von anderen Personen vorgelegt.

Datum

Unterschrift