

Psyche

Hintergrund



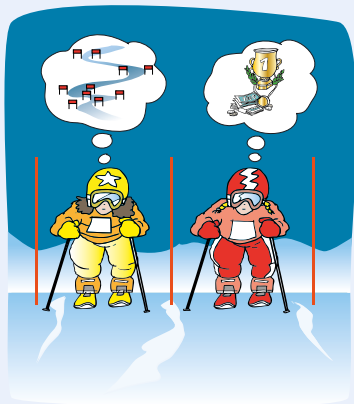
Definition

Unter Psyche wird das Gesamtsystem aller geistigen Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmalen sowie deren dazugehörigen Prozesse verstanden. Im Volksmund wird dies als Innenleben bezeichnet. Allgemein geht man heutzutage davon aus, dass Körper (Physis) und Geist (Psyche) nicht grundsätzlich voneinander unabhängig sind, sondern sich gegenseitig beeinflussen.

Beispiele von psychischen Faktoren sind Motivation und Aufmerksamkeit.

Warum ist es wichtig

Psychische Faktoren werden allgemein als wichtig für die Leistungserbringung angesehen. Da sportlicher Erfolg ein mehrjähriges gezieltes Training bedingt, sind vor allem Faktoren der Leistungsmotivation zentral.^{1,2,3,4,6}



Umsetzung



Beurteilungsmethoden

- Leistungsmotiviertes Verhalten im Sport (Fragebogen zur Beurteilung des beobachteten Verhaltens durch Trainer / Fremdaussageverfahren)
- Motivationale Verhaltenstendenz (Fragebogen / Selbstausgabeverfahren; Physische Tests verbunden mit selbstgewählten Zielen)
- Zielorientierung (Fragebogen / Selbstaussageverfahren)
- Selbstbestimmte Motivation (Online Fragebogen / Selbstausgabeverfahren)

Zu beachten

Gewichtung

- Psychische Faktoren sind schwierig zu messen und vor allem in jüngeren Jahren wenig stabil.
- Verhalten wird einerseits von der Person selber und der Situation beeinflusst. Deshalb sollte immer beides berücksichtigt werden.⁵
- Psychische Faktoren sollten vor allem auch zur Talententwicklung genutzt werden, da diese auch stark durch das Umfeld geprägt werden.
- Gewichtung: Unsere Empfehlung ist psychische Faktoren als ergänzende Informationen zu betrachten. Bei schwierigen Fällen können herausragende psychische Werte eine Selektion rechtfertigen und durchschnittliche oder tiefe Werte eine De-Selektion als angebracht erscheinen lassen.

Aus der Praxis



Good Practice Beispiele

Ringern

Erhebung der selbstbestimmten Motivation via Tablet vor Ort (siehe Tool zur selbstbestimmten Motivation).

Viermalige Messung eines ringenspezifischen Konditionsparcours (Dauer je nach Leistungsfähigkeit 40-70 Sekunden pro Durchführung). Die Sportler müssen vor dem Parcours jeweils ihre zeitliche Zielsetzung angeben. Der Mittelwert der Differenzen zwischen der gemachten Prognose und der tatsächlich erbrachten Leistung der Durchgänge 2-4 wird als Index für die «Motivationale Verhaltenstendenz» herangezogen.

Zusätzlich wird ein Willensindex berechnet (Durchschnitt Messungen 1-3 minus Messung 4).

Beurteilungsmethoden

Trainereinschätzung leistungs- motiviertes Verhalten (LEMOVIS)

Definition

Mit Leistungsmotivation wird die Bereitschaft bezeichnet, Leistungen mit Energie und Ausdauer in Angriff zu nehmen und bis zum erfolgreichen Abschluss zu verfolgen. Um das Problem der sozialen Erwünschtheit bei der Selbsteinschätzung von Leistungsmotivation mittels Fragebogen zu entschärfen, wird empfohlen, das von TrainerInnen beobachtete Verhalten (z.B. im Training, im Wettkampf, nach Niederlagen etc.) als Indikator für Leistungsmotivation heranzuziehen.

Beurteilung

Die Häufigkeit von verschiedenen leistungsmotivierten Verhaltensweisen wird vom Trainer/Trainerin anhand eines Beurteilungsrasters eingeschätzt.

Vor- und Nachteile

- + Beurteilung von beobachtbarem Verhalten
- + Ökonomisch einsetzbar
- Subjektiv

Tool

- ▶ [Auswertungstool LEMOVIS-I](#)
- ▶ [Auswertungstool LEMOVIS-T](#)

Motivationale Verhaltenstendenz

Definition

Die Tendenz Aufgaben so auszuwählen, dass man Erfolg hat (Hoffnung auf Erfolg) oder Misserfolg vermeidet (Furcht vor Misserfolg). Personen mit stark ausgeprägter Furcht vor Misserfolg gehen pessimistisch an Aufgaben heran und vermeiden Herausforderungen. Sie setzen sich typischerweise unrealistische Ziele. Sportler mit stark ausgeprägter Hoffnung auf Erfolg gehen optimistisch an Aufgaben heran und suchen Herausforderungen aktiv auf, statt sie zu vermeiden. Sie setzen sich typischerweise ihren Fähigkeiten entsprechend realistische Ziele und wählen Aufgaben, bei denen sie ihre Leistung am besten unter Beweis stellen können.

Beurteilung

Selbstaussageverfahren mit Gesamtwert und Wert für Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg. Tests mit Prognose der eigenen Leistung und selbstgewählter Zielvorgabe.

Vor- und Nachteile

- + Geringer Aufwand
- + Relevanz
- Selbstaussage und daher manipulierbar
- Messgenauigkeit und Stabilität

Tool

- ▶ [Online Fragebogen](#)

Zielorientierung

Definition

Tendenz sich zum Ziel zu setzen etwas zu lernen und sich stetig zu verbessern (Aufgabenorientierung) oder sich als kompetent im Vergleich zu anderen zu erweisen und andere zu schlagen (Wettbewerbsorientierung). Ein Sportler kann gleichzeitig eine hohe Wettbewerbsorientierung und eine hohe Aufgabenorientierung aufweisen.

Beurteilung

Selbstaussageverfahren mit zwei Werten. Unangebracht ist eine hohe Wettbewerbsorientierung mit gleichzeitig tiefer Aufgabenorientierung. Wünschenswert wäre gleichzeitig eine hohe Aufgaben- und eine hohe Wettbewerbsorientierung.

Vor- und Nachteile

- + Geringer Aufwand
- + Relevanz
- Selbstaussage und daher manipulierbar
- Messgenauigkeit und Stabilität

Tool

- ▶ [Online Fragebogen](#)

Beurteilungsmethoden

Selbstbestimmte Motivation

Definition

Das Ausmass der selbstbestimmten Motivation zeigt, wie stark dass ein Athlet aus inneren Antrieben seinen Sport ausübt. Je grösser der innere Antrieb ist, desto eher wird eine Person auch Schwierigkeiten und Hindernisse überwinden und am Sport dran bleiben.

Beurteilung

Selbstaussageverfahren. Es besteht eine Kurzversion mit einem einzigen Index für die selbstbestimmte Motivation.

Vor- und Nachteile

- + Geringer Aufwand
- + Relevanz
- Selbstaussageverfahren

Tool

- ▶ [Online Fragebogen](#)