

Dr. Andreas Bund
Technische Universität Darmstadt



Die Bedeutung differentialpsychologischer Variablen für das Bewegungslernen am Beispiel des Selbstvertrauens



Magglingen 2001



Bewegungslernen und Selbstvertrauen

1. Anforderung: Aus der Praxis...
2. Anforderung: ...in die Theorie
 - 2.1 Die Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Anwendung: Eine Feldstudie
 - 3.1 Fragestellung
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion
4. Auswirkung: Für die Praxis...



Sinngemäße Sportlerzitate

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

„Durch die Erfolge der letzten Wochen bin ich mit viel Selbstvertrauen in diesen Wettkampf gegangen.“

„Nach der Niederlage gegen ... hat uns heute die letzte Sicherheit gefehlt. Wir müssen im nächsten Spiel unser Selbstvertrauen zurückgewinnen.“



Definition: „Selbstwirksamkeit“

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

„Perceived self-efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments“.

(Bandura, 1997, 3)

„Das Konstrukt der Selbstwirksamkeit (self-efficacy) bezeichnet die Überzeugung einer Person, in der Lage zu sein, ein bestimmtes Verhalten mit Hilfe eigener Ressourcen organisieren und ausführen zu können, insbesondere in Situationen, die neue, unvorhersehbare, schwierige oder streßreiche Elemente enthalten“.

(Fuchs & Schwarzer, 1994, 141)



Entstehung und Veränderung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

- eigene Verhaltenserfahrungen
- stellvertretende Verhaltenserfahrungen
- verbale Überzeugung
- physiologische und emotionale Erregungszustände



Allgemeine Effekte von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

- Selektion von Umwelten und Aktivitäten

- Zielsetzung und Zielbindung

- Kausalattribution

- antizipatorische Emotionen





1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Welche Bedeutung haben Selbstwirksamkeitsüberzeugungen für das Bewegungslernen?



Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und Lernen

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

„In approaching learning tasks, people who perceive themselves to be highly self-efficacious in the undertaking have little incentive to invest much preparatory effort in it“.

(Bandura, 1990, 152)



Zum Geleit: Eine „Labor“-Studie

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Fragestellung:

- sind Selbstwirksamkeitsüberzeugungen prinzipiell bedeutsam für das Bewegungslernen?

Methode:

- Pedalofahren unter standardisierte Übungsbedingungen
- Gruppentreatment (negative, positive oder neutrale Leistungsrückmeldungen)

Ergebnisse:

- Teilnehmer mit hoher Selbstwirksamkeitsüberzeugung zeigten bessere Lernleistungen, insbesondere unter schwierigen Bedingungen
- Effekte auch auf emotionale und kognitive Prozesse



Eine Feldstudie

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Fragestellungen:

- sind Selbstwirksamkeitsüberzeugungen auch unter praxisnahen Bedingungen bedeutsam für das Bewegungslernen?
- bestehen tatsächlich Wechselwirkungen?

Hypothesen:

- zwischen Selbstwirksamkeitsüberzeugung einerseits und Lernleistung sowie lernunterstützenden Emotionen und Kognitionen andererseits bestehen positive Beziehungen
- diese Beziehungen sind reziprok



Versuchsdesign Feldstudie

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

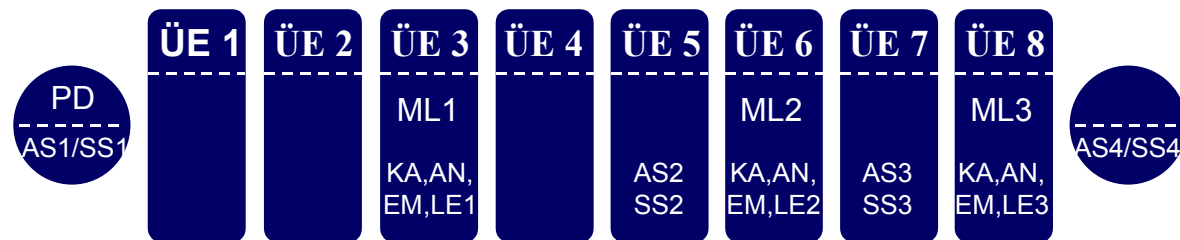
3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Inline-Skating-Kurs



8 Wochen

Legende:

ÜE = Übungseinheit; PD = Persönliche Daten; AS = Allgemeine Selbstwirksamkeit; SS = Spezifische Selbstwirksamkeit; EM = Emotionen; KA = Kausalattributionen; LE = Leistungserwartungen; AN = Subjektive Anstrengung; ML = Motorische Leistung;



Skalen Feldstudie

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Allgemeine Selbstwirksamkeitsüberzeugung:

- Schwarzer (1997); Kronbachs alpha: .84
- Beispiel-Item: „Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe“

Spezifische Selbstwirksamkeitsüberzeugung:

- eigene Konstruktion; Kronbachs alpha: .71
- Beispiel-Item: „Ich bin zuversichtlich, daß ich den T-Stopp erlerne“

Emotionen:

- EMO 16 (Schmidt-Atzert & Hüppe, 1996)



Skalen Feldstudie (Fortsetzung)

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Kausalattributionen

- Kurzversion der KDS (Rethorst, 1991, 1992)
- Lokationsdimension, Stabilitätsdimension,
Kontrolldimension

Motorische Leistung:

- Testbatterie aus drei Fertigkeiten: Slalomfahren,
Rückwärtsfahren, Kurvenfahren



Ergebnisse Feldstudie

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

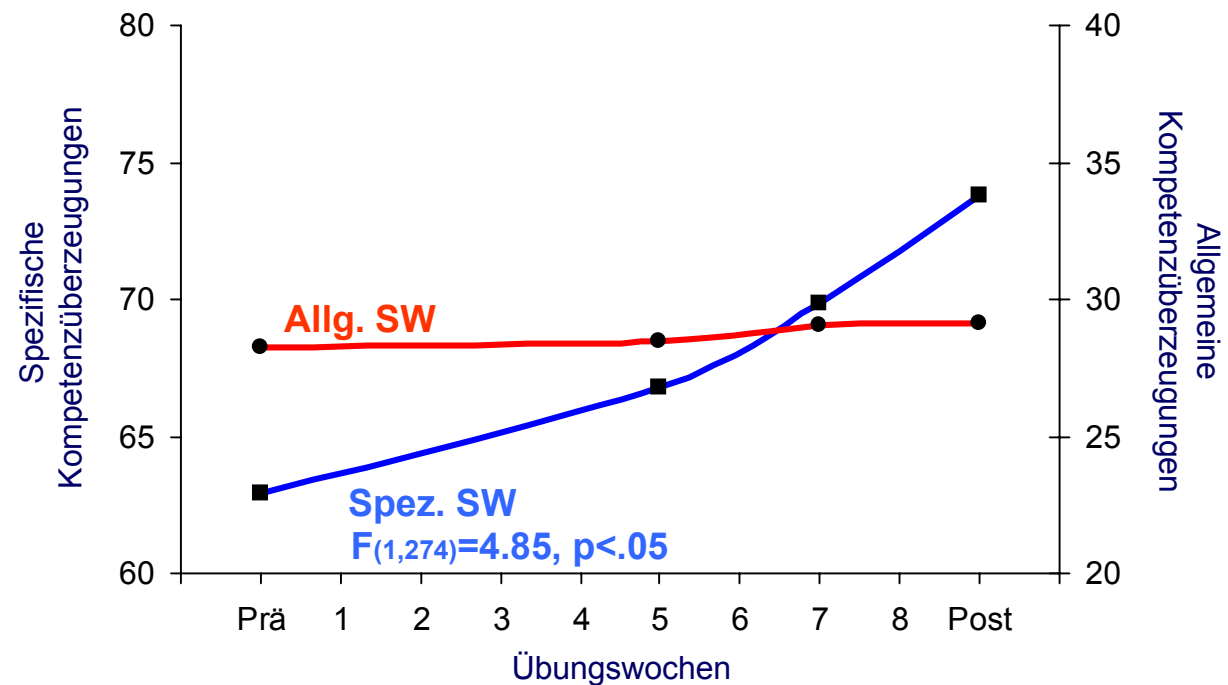
3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Allgemeine und spezifische Selbstwirksamkeitsüberzeugungen im Kursverlauf





Ergebnisse Feldstudie

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

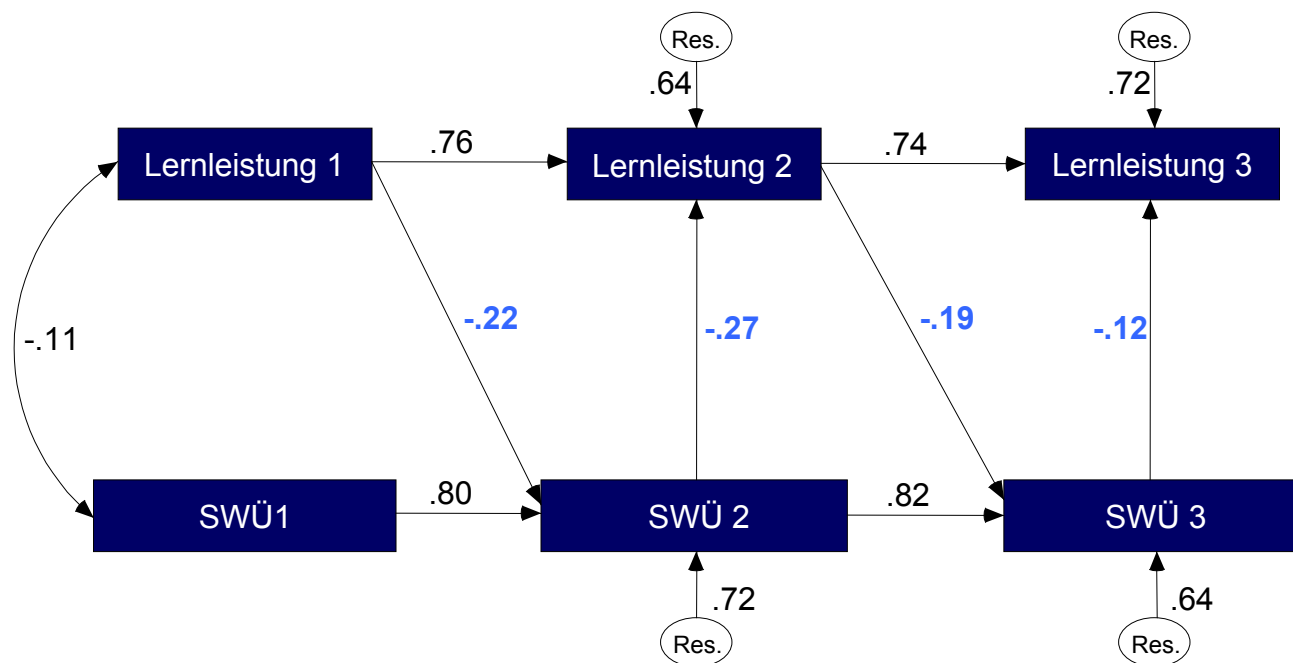
3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Wechselseitige Beeinflussung von Selbstwirksamkeitsüberzeugung (SWÜ) und Leistung beim Bewegungsklernen



$\chi^2=10.31, df=6, p<.25$
GFI=.93, AGFI=.78



Ergebnisse Feldstudie

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

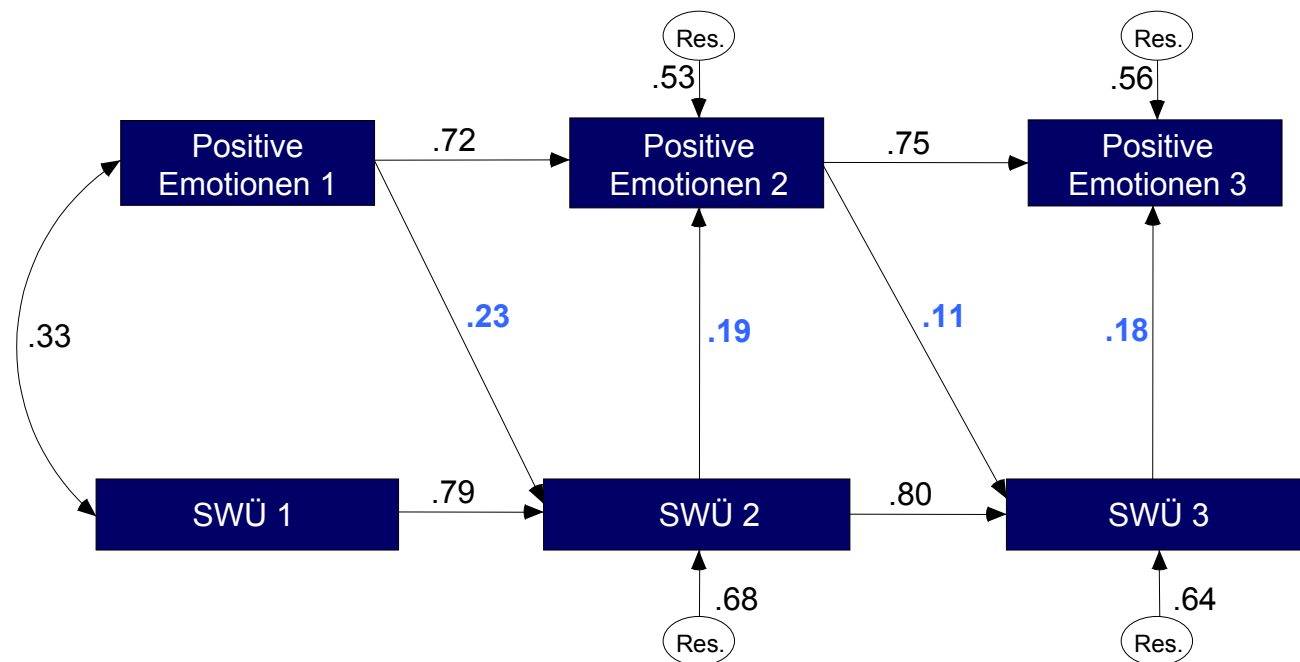
3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Wechselseitige Beeinflussung von Selbstwirksamkeitsüberzeugung (SWÜ) und positiven Emotionen beim Bewegungsklernen



$\chi^2=5.72, df=6, p>.25$
GFI=.97, AGFI=.85



Ergebnisse Feldstudie

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

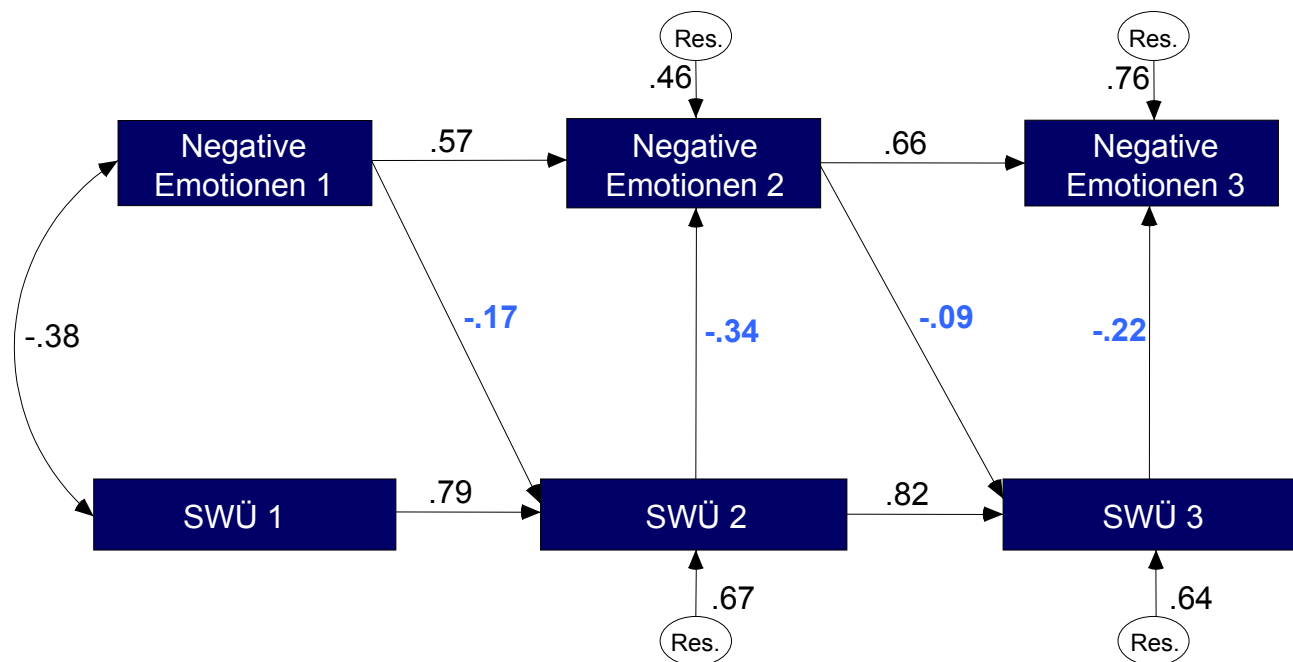
3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Wechselseitige Beeinflussung von Selbstwirksamkeitsüberzeugung (SWÜ) und negativen Emotionen beim Bewegungsklernen



$\chi^2=5.46, df=6, p>.25$
GFI=.98, AGFI=.85



Ergebnisse Feldstudie

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der
Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

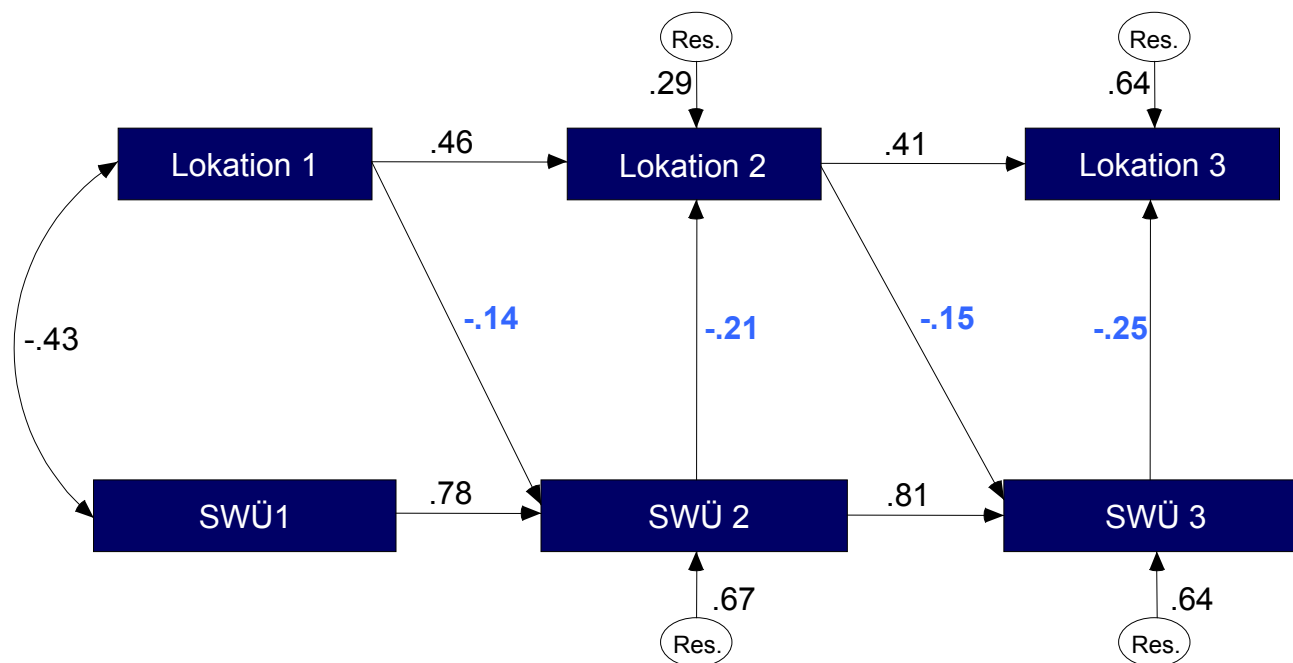
3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

Wechselseitige Beeinflussung von Selbstwirksamkeitsüberzeugung (SWÜ) und Lokationsdimensionierung der Leistungsursachen



$\chi^2=13.90, df=6, p>.25$
GFI=.91, AGFI=.78



Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Lernen

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

starke Selbstwirksamkeitsüberzeugungen wirken sich in „multifaktorieller“ Weise positiv auf das Bewegungslernen aus:

- Anstrengungsinvestition auch nach Rückschlägen
- protektive Funktion gegenüber leistungsbeeinträchtigenden Emotionen
- selbstwertdienliche Interpretation der Lernleistungen
- wechselseitige Stabilisierung durch Rückkopplungen



Folgerungen für die Lehrpraxis

1. Aus der Praxis ...

2.... in die Theorie

2.1 Die Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eine Feldstudie

3.1 Fragestellung

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

4. Für die Praxis ...

- Lehrverfahren sowie Übungsaufbau und -gestaltung
- Einsatz von Modellpersonen zur Bewegungsdemonstration
- den Inhalt von Bewegungsinstruktionen und Rückmeldungen
- die „athmosphärische“ Gestaltung des Sportunterrichts