

Dr. Andreas Bund
Technische Universität Darmstadt



Selbstvertrauen, Vorstellungsinhalte und Vorstellungskompetenz von SportlerInnen

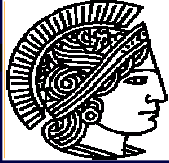


Münster 2002



Inhalt

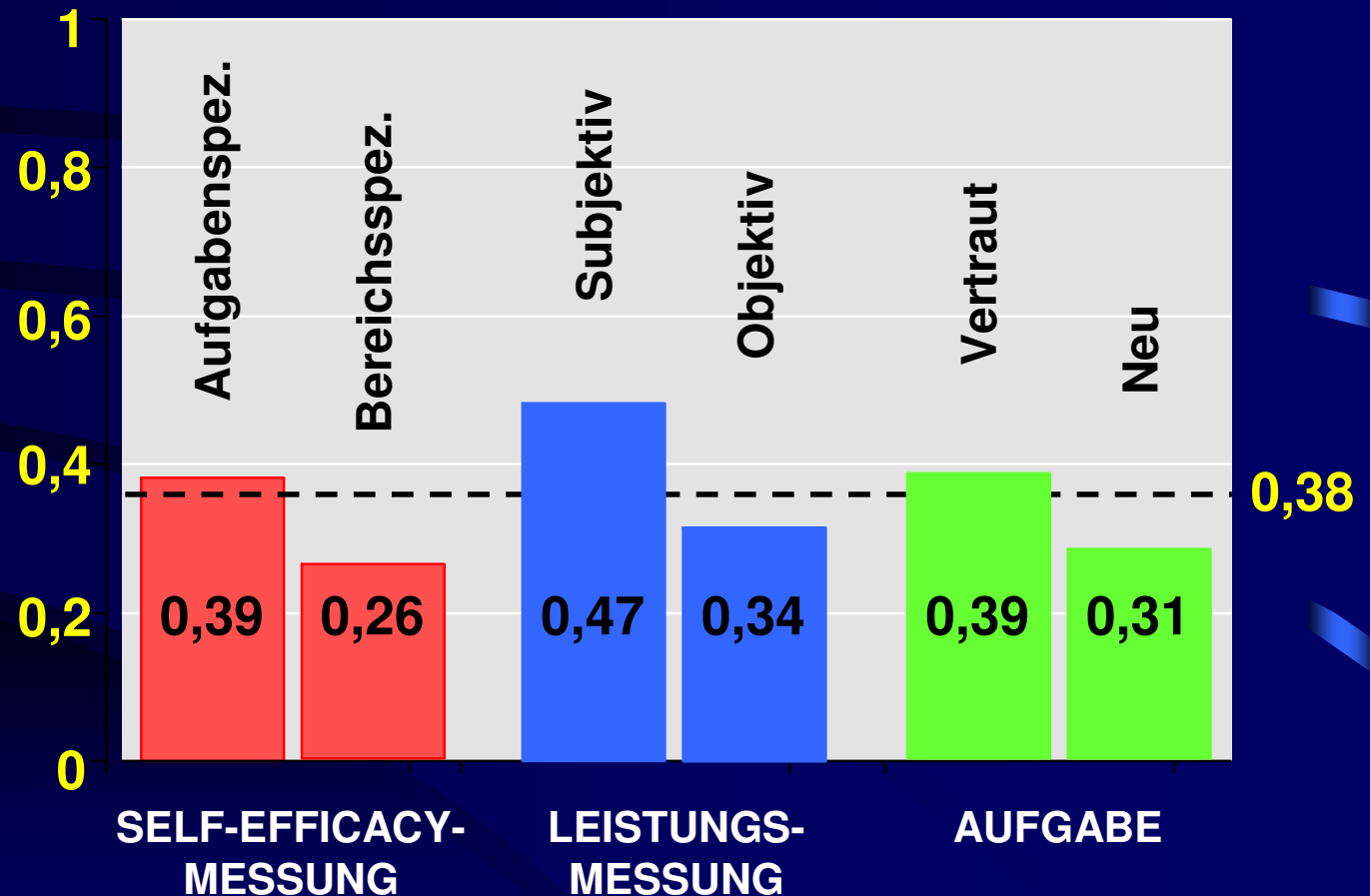
1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-)Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-)Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

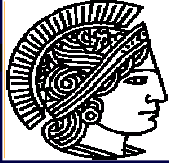


Meta-Analyse (Moritz et al., 2000)

1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-) Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

Effektstärke (r)





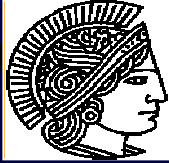
Konzepte zum Selbstvertrauen im Sport

1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-) Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

Theory of Self-Efficacy (Bandura, 1986, 1997)

„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, S. 3)



Konzepte zum Selbstvertrauen im Sport

1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-) Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

Trait Sport-Confidence (Vealey, 1986)

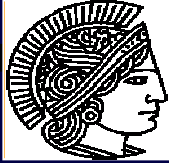
„The belief or degree of certainty individuals *usually* possess about their ability to be successful in sport“.

(Vealey, 1986, S. 223)

State Sport-Confidence (Vealey, 1986)

„The belief or degree of certainty individuals possess at one particular moment about their ability to be successful in sport“.

(Vealey, 1986, S. 223)



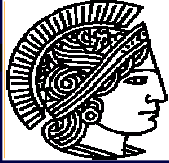
(Bewegungs-)Vorstellung

1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-) Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs)- Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

Erkenntnisinteressen der Imagery-Forschung

- Where do athletes use imagery?
- When do athletes use imagery?
- Why do athletes use imagery?
- What do athletes image?

(Munroe, Giacobbi, Hall & Weinberg, 2000)



Bewegungsvorstellung: Differentielle Aspekte

1. Selbstvertrauen
und sportliche
Leistung

2. (Bewegungs-)
Vorstellung

3. Selbstvertrauen
und (Bewegungs-)
Vorstellung

3.1 Fragestellung und
Hypothesen

3.2 Methode

3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

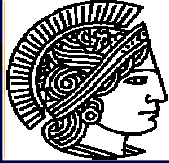
- Perspektive der Vorstellung

- bevorzugte Sinnesmodalität (visuell, kinästhetisch)

- Vorstellungskompetenz (Lebendigkeit, Kontrolle)

- Vorstellungsinhalte

└─→ **Callow, Hardy & Hall (2001)**



Fragestellung und Hypothesen

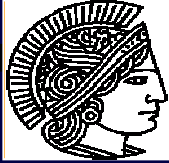
1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. Bewegungs-Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

Fragestellung

Unterscheiden sich SportlerInnen mit starkem bzw. schwachem Selbstvertrauen bezüglich ihrer Vorstellungsinhalte und/oder ihrer Vorstellungskompetenz?

Hypothesen

1. SportlerInnen mit starkem Selbstvertrauen weisen andere Vorstellungsinhalte auf als SportlerInnen mit schwachem Selbstvertrauen.
2. SportlerInnen mit starkem Selbstvertrauen weisen eine höhere Vorstellungskompetenz auf als SportlerInnen mit schwachem Selbstvertrauen.



Stichprobe

1. Selbstvertrauen
und sportliche
Leistung

2. (Bewegungs-)
Vorstellung

3. Selbstvertrauen
und (Bewegungs-)
Vorstellung

3.1 Fragestellung und
Hypothesen

3.2 Methode

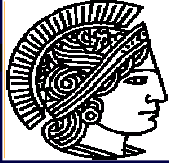
3.3 Ergebnisse

3.4 Diskussion

N = 26

Geschlecht m/w	Alter M [SD]	Sportart LA/HB*	Trainingsaufwand M [SD]
10/16	23.9 [4.3]	12/14	9.3 [4.5]

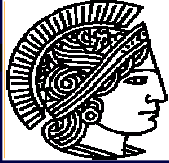
* Anmerkung: LA=Leichtathletik; HB=Handball



1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-) Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

Selbstvertrauen: State Sport Confidence Inventory (SSCI; Vealey, 1986)

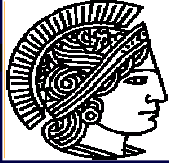
- Beispiel-Item: „Im Vergleich mit dem selbstsichersten Athleten, den du kennst: Wie sicher fühlst du dich im Moment, deine Leistung auch unter schwierigen Bedingungen erbringen zu können?“
- Antwortformat: 9-stufige Likertskala
- deutsche Übersetzung (13 Items)
- Kronbach's alpha Voruntersuchung: .93
- Kronbach's alpha Hauptuntersuchung: .95



1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. Bewegungs-Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

Vorstellungsinhalte: Sport Imagery Questionnaire (SIQ; Hall, Mack, Paivo & Hausenblas, 1998)

- 5 Subskalen mit je 5 Items:
 - ⇒ Kognitiv-allgemein (z.B. Wettkampfstrategie)
 - ⇒ Kognitiv-spezifisch (z.B. Bewegungsausführung)
 - ⇒ Motivational-allgemein; erfolgsbezogen (z.B. Bestehen schwieriger Situationen)
 - ⇒ Motivational-allgemein; aktivationsbezogen (z.B. Aufregung während des Wettkampfs)
 - ⇒ Motivational-spezifisch (z.B. Erreichen bestimmter Ziele oder Ergebnisse)
- deutsche Übersetzung
- Faktorenstruktur in einer Voruntersuchung bestätigt
- Kronbach's alpha Voruntersuchung: .74 - .91
- Kronbach's alpha Hauptuntersuchung: .64 - .88



1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-) Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

Vorstellungskompetenz: Movement Imagery Questionnaire-R (MIQ; Hall & Martin, 1997)

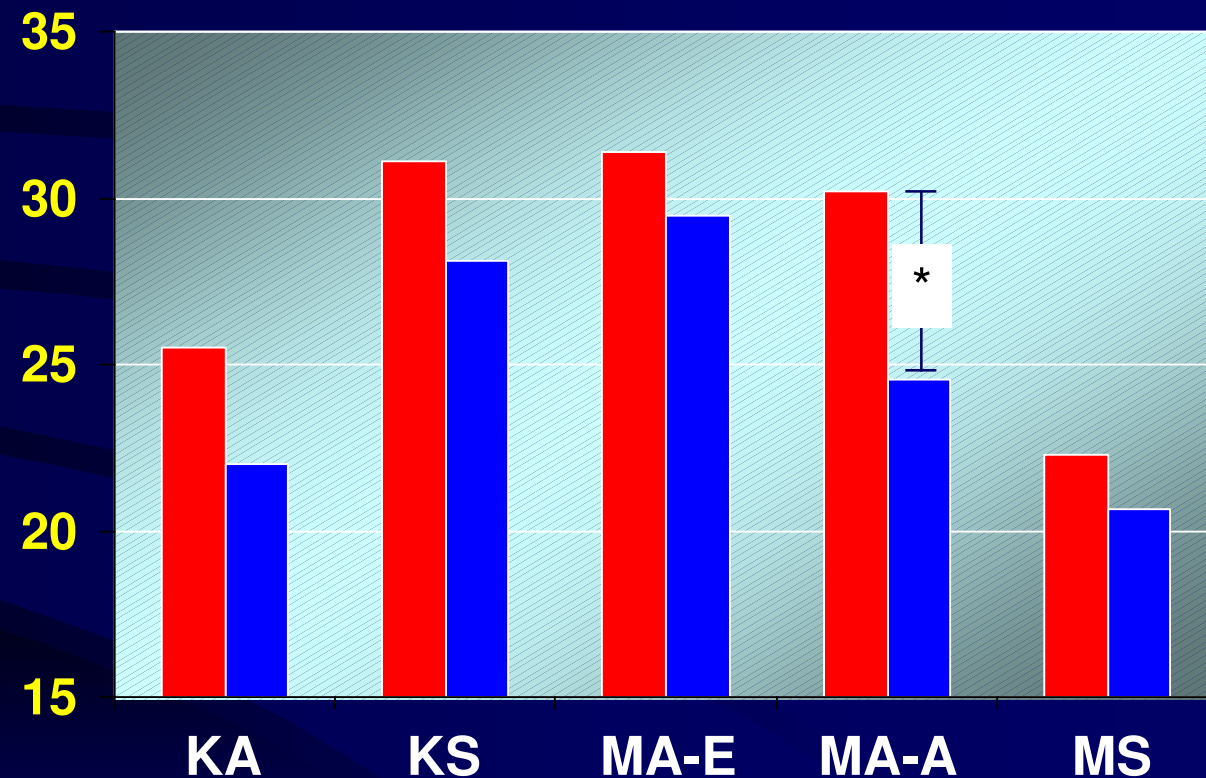
- 2 Subskalen mit je 4 Items:
 - ⇒ visuelle Vorstellungskompetenz
 - ⇒ kinästhetische Vorstellungskompetenz
- Kronbachs alpha Voruntersuchung: .92 und .95
- Kronbachs alpha Hauptuntersuchung: .85 und .90
- Antwortformat: 7-stufige Likertskala



Vorstellungsinhalte

1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-) Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

SIQ-Scores



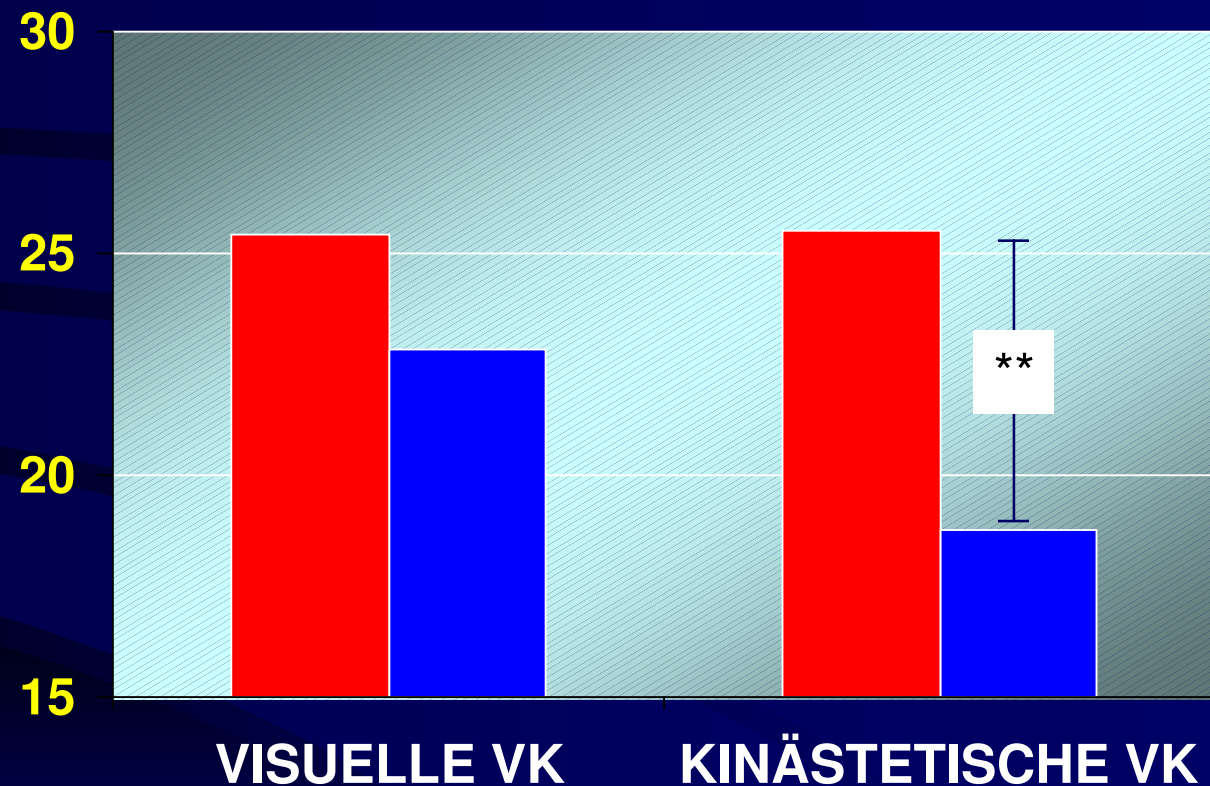
■ Starkes Selbstvertrauen
■ Schwaches Selbstvertrauen

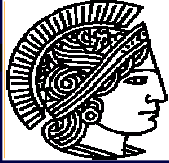


Vorstellungskompetenz

1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-) Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

MIQ-Scores





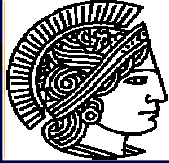
Selbstvertrauen und (Bewegungs-)Vorstellung

1. Selbstvertrauen und sportliche Leistung
2. (Bewegungs-) Vorstellung
3. Selbstvertrauen und (Bewegungs-) Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

1. SportlerInnen mit starkem Selbstvertrauen setzen generell häufiger (Bewegungs-)Vorstellungen ein als SportlerInnen mit schwachem Selbstvertrauen (vgl. Moritz, Hall, Martin & Vadocz, 1996); insbesondere finden sich häufiger aktivationsbezogene (nicht erfolgsbezogene) Vorstellungen (↯ Hypothese 1).

↯ Implikationen für Mentale Trainingsprogramme

2. SportlerInnen weisen eine höhere (kinästhetische) Vorstellungskompetenz auf als SportlerInnen mit schwachem Selbstvertrauen (↯ Hypothese 2).



Andreas Bund
TU Darmstadt

1. Selbstvertrauen
und sportliche
Leistung
2. (Bewegungs-)
Vorstellung
3. Selbstvertrauen
und (Bewegungs-)
Vorstellung
 - 3.1 Fragestellung und
Hypothesen
 - 3.2 Methode
 - 3.3 Ergebnisse
 - 3.4 Diskussion

**Danke für ihre
Aufmerksamkeit !!!**