

Selbstvertrauen, Vorstellungsinhalte und Vorstellungskompetenz von SportlerInnen

Andreas Bund

Technische Universität Darmstadt

Schlüsselwörter: Selbstvertrauen, Vorstellungsinhalte, Vorstellungskompetenz

Einleitung

Die Bedeutung von Selbstvertrauen für die Realisation sportlicher Leistungen ist durch die sportpsychologische Forschung gut dokumentiert (vgl. Meta-Analyse von Moritz, Feltz, Mack & Fahrbach, 2000). Auch die SportlerInnen selbst erklären starke bzw. schwache Leistungen häufig mit kongruenten Ausprägungen ihres Selbstvertrauens. Damit stellt sich die Frage, auf welche Weise das Selbstvertrauen gezielt erhöht werden kann.

Bandura (1997) nennt als wichtigste Quelle des Selbstvertrauens das Erleben persönlicher Erfolge. Solche Erfolgsergebnisse können prinzipiell auch mentaler Natur sein, d.h. der Sportler stellt sich lediglich vor, wie er eine schwierige Aufgabe meistert. Tatsächlich liegen einige empirische Befunde vor, die darauf hindeuten, dass solche Vorstellungen eine selbstvertrauens erhöhende Wirkung haben können (z.B. Barr & Hall, 1992; Callow, Hardy & Hall, 2001). Ziel der im Folgenden beschriebenen Studie war es, zu untersuchen, was sich Sportler mit starkem bzw. schwachem Selbstvertrauen kurz vor einem Wettkampf vorstellen.

Methode

An der Untersuchung nahmen 26 AthletInnen aus den Sportarten Handball und Leichtathletik freiwillig teil. Die Befragung erfolgte jeweils kurz vor wichtigen Wettkämpfen (Turniere und Meisterschaften). Folgende Skalen kamen zum Einsatz:

State Sport Confidence Inventory. Das Selbstvertrauen der SportlerInnen wurde mit Hilfe des State Sport Confidence Inventory (SSCI) von Vealey (1986) erhoben. Die aus 13 Items bestehende Skala misst, wie zuversichtlich der Sportler bzw. die Sportlerin ist, den bevorstehenden Wettkampf erfolgreich zu bestreiten. Der SSCI wurde ins Deutsche übertragen und in einer Voruntersuchung bezüglich seiner Verständlichkeit und Reliabilität überprüft (vgl. Frenzel & Nachtmann, 2001).

Sport Imagery Questionnaire. Die von Hall, Mack, Paivio und Hausenblas (1998) entwickelte Skala fragt, wie häufig sich SportlerInnen bestimmte Wettkampf Aspekte vorstellen. Es werden fünf Kategorien unterschieden: 1. Kognitiv-spezifisch (KS); 2. Kognitiv-allgemein (KA); 3. Motivational-allgemein, erfolgsbezogen (MA-E); 4. Motivational-allgemein, aktivationsbezogen (MA-A); 5. Motivational-spezifisch (MS). Der SIQ wurde ebenfalls übersetzt. Die Faktorenstruktur der Originalskala konnte in einer Voruntersuchung bestätigt werden (vgl. Frenzel & Nachtmann, 2001).

Movement Imagery Questionnaire. Der Movement Imagery Questionnaire (Hall, Pongrac & Buckholz, 1985) misst die Fähigkeit, sich Bewegungen visuell und kinästhetisch vorstellen zu können. Eine autorisierte deutsche Fassung liegt von der Saarbrücker Gruppe vor.

Ergebnisse

Die Skalenwerte des SSCI wurden medianhalbiert und zu Faktorstufen zusammengefasst. Danach wurden zweifaktorielle multivariate Varianzanalysen mit den Subskalen des SIQ und MIQ als abhängige Variablen gerechnet.

Univariate Analysen ergaben, dass SportlerInnen mit starkem Selbstvertrauen sich signifikant häufiger allgemein motivierende Aspekte des Wettkampfs vorstellten als SportlerInnen mit schwachem Selbstvertrauen ($F(1, 25) = 5.96, p < .05$). Dabei handelte es sich um Aspekte, die sich auf die Erregung bzw. das Aktivationsniveau der SportlerIn bezogen, z.B.: „Ich stelle mir die Aufregung vor, die mit dem Wettkampf verbunden ist“. Außerdem waren SportlerInnen mit starkem Selbstvertrauen besser in der Lage, sich Bewegungen kinästhetisch vorzustellen als SportlerInnen mit schwachem Selbstvertrauen ($F(1, 25) = 15.28, p < .01$).

Diskussion

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich die wettkampfnahen Vorstellungen von SportlerInnen mit starkem und schwachem Selbstvertrauen wenigstens teilweise unterscheiden. SportlerInnen mit starkem Selbstvertrauen stellen sich häufiger die Emotionen und die Aufregung vor, die mit einem Wettkampf verbunden sind. Hierbei handelt es sich um allgemein-motivationale Aspekte (MA-A) des Wettkampfgeschehens. Die kognitiven Aspekte, z.B. mögliche Strategien und die Bewegungsabläufe, kommen dagegen in den Vorstellungen gleich häufig vor. Für den Aufbau von Selbstvertrauen scheinen demnach eher motivationale Vorstellungsinhalte von Bedeutung zu sein; allerdings wären auch häufigere Erfolgsvorstellungen (MA-E) zu erwarten gewesen.

Literatur

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barr, K. & Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243 – 261.
- Callow, N., Hardy, L. & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 389-400.
- Frenzel, I. & Nachtmann, C. (2001). *Zur Beziehung von Selbstvertrauen und Bewegungslernen*. Unveröffentlichte Arbeit. Darmstadt: Technische Universität.
- Hall, C.R., Mack, D., Paivio, A. & Hausenblas, H.A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Hall, C.R., Pongrac, J. & Buckholz, E. (1985). The measurement of imagery ability. *Human Movement Science*, 4, 107 -118.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Mack, D. & Fahrbach, K. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 71, 280-294.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.