

Selbstvertrauen als Leistungsressource im Sport

Vortrag auf dem Trainerweiterbildungsseminar der Swiss Olympic (10./11. Dez. in Magglingen, CH)



Dr. Andreas Bund

TU Darmstadt

Übersicht

1. Einführung: Aus der Praxis...

2. ... in die Theorie: Zum Vorgehen der Sportwissenschaft (bzw. der Sportpsychologie)

3. Input aus der Sportwissenschaft:

3.1 Gibt es leistungsförderliche Effekte des Selbstvertrauens?

3.2 Verursacht Selbstvertrauen die sportliche Leistung oder bestimmt die Leistung das Selbstvertrauen?

4. Schluss: Für die (Trainings-) Praxis...


Selbstvertrauen in der Sportpraxis I

Agenturmeldung vom 2.12.2002 zu Sven Hannawald:
„Der miserable Start in den nacholympischen Winter hat Sven Hannawalds *Selbstvertrauen* merklich angekratzt. Nach dem letzten Platz beim zweiten Weltcup-Springen im finnischen Kuusamo betreibt der 27-Jährige jetzt Ursachenforschung“

Leistung → Selbstvertrauen

„Das wirft mich nicht aus der Bahn. Ich komme auf jeden Fall wieder.“

Selbstvertrauen in der Sportpraxis II



Agenturmeldung vom 2.12.2002:
„Weil die Ergebnisse in diesem Winter bei den Herren bislang weit hinter den Erwartungen zurückgeblieben sind, überlegen derzeit die Trainer und Funktionäre ihre Schützlinge in den Europacup zurückzusetzen, um dort wieder *Selbstvertrauen* zu tanken.“

Leistung → Selbstvertrauen → Leistung

Übersicht

1. Einführung: Aus der Praxis...
2. ... in die Theorie: Zum Vorgehen der Sportwissenschaft (bzw. der Sportpsychologie)
3. Input aus der Sportwissenschaft:
 - 3.1 Gibt es leistungsförderliche Effekte des Selbstvertrauens?
 - 3.2 Verursacht Selbstvertrauen die sportliche Leistung oder bestimmt die Leistung das Selbstvertrauen?
4. Schluss: Für die (Trainings-) Praxis...

1. Schritt: Eine Definition muss her!

„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)



„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, S. 141)

2. Schritt: Eine Theorie muss her!

eigene Verhaltenserfahrungen
stellvertretende Verhaltenserfahrungen
verbale Überzeugung
physiologische und emotionale Erregungszustände

Selbstwirksamkeit

Selektion von Umwelten und Aktivitäten
Zielsetzung und Zielbindung
Kausalattribution
Antizipation und Verarbeitung von Emotionen

Leistungsverhalten

3. Schritt: Eine Messinstrument muss her! I

Aufgabenspezifisch: Theodorakis (1995)

1. Ich kann in zwanzig Sekunden 20 Meter schwimmen.

nein

ja

Gar nicht sicher

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Sehr sicher

2. Ich kann in zwanzig Sekunden 25 Meter schwimmen.

nein

ja

Gar nicht sicher

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Sehr sicher

3. Ich kann in zwanzig Sekunden 30 Meter schwimmen.

nein

ja

Gar nicht sicher

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Sehr sicher

3. Schritt: Eine Messinstrument muss her! II

Bereichsspezifisch: Selbstwirksamkeit zum Bewegungsklernen (SWBL; Bund, 2001)

1. Ich traue mir zu, eine Sportbewegung zu erlernen, bei der ich mit einem Sportgerät umgehen muss, das für mich neu ist.
- Gar nicht sicher Sehr sicher
- 1 2 3 4 5 ~~6~~ 7
2. Wenn ich bemerke, dass andere eine Sportbewegung schneller erlernen, entmutigt mich das nicht.
- Gar nicht sicher Sehr sicher
- 1 2 3 ~~4~~ 5 6 7
3. Ich bin mir sicher, dass ich auch dann in der Lage bin, eine Sportbewegung zu erlernen, wenn mich der Sportlehrer nicht korrigiert.
- Gar nicht sicher Sehr sicher
- 1 2 3 4 5 6 ~~7~~

3. Schritt: Eine Messinstrument muss her! III

Allgemein: Generalisierte Selbstwirksamkeit (Schwarzer, 1998)

1. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.

Stimmt nicht

1

2

Stimmt genau

4

2. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.

Stimmt nicht

1

2

3

Stimmt genau

3. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich immer auf meine Fähigkeiten vertrauen kann.

Stimmt nicht

1

3

Stimmt genau

4

4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.

Stimmt nicht

1

2

Stimmt genau

4

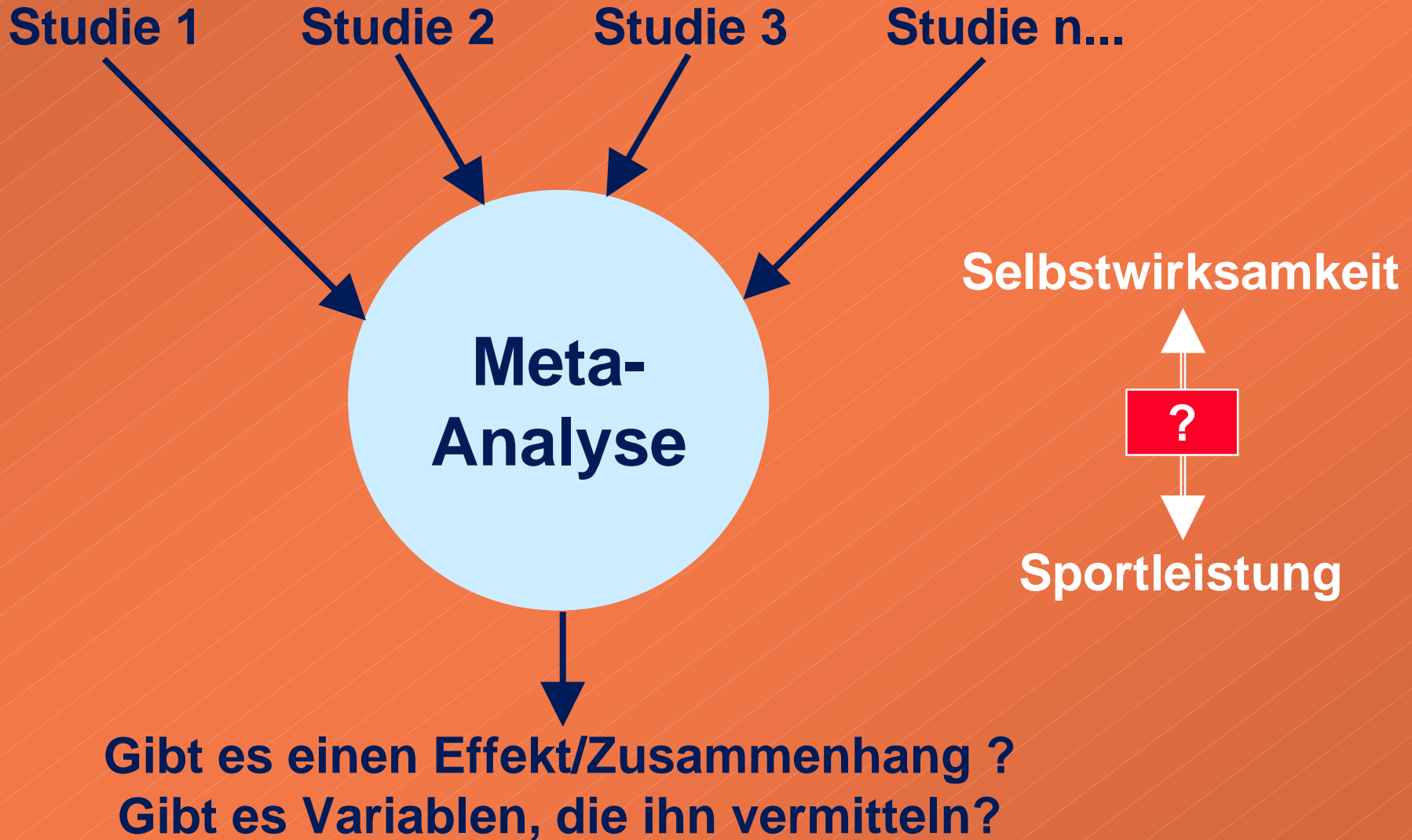
4. Schritt: Hypothesen prüfen!

- 1. Wie kann Selbstwirksamkeit aufgebaut bzw. entwickelt werden?**
- 2. Welche Beziehung besteht zwischen der Selbstwirksamkeit und der (Wettkampf-) Leistung von Einzelsportlern und Sportmannschaften?**
- 3. Welche Beziehung besteht zwischen der Selbstwirksamkeit und der Teilnahme an Sportaktivitäten?**

Übersicht

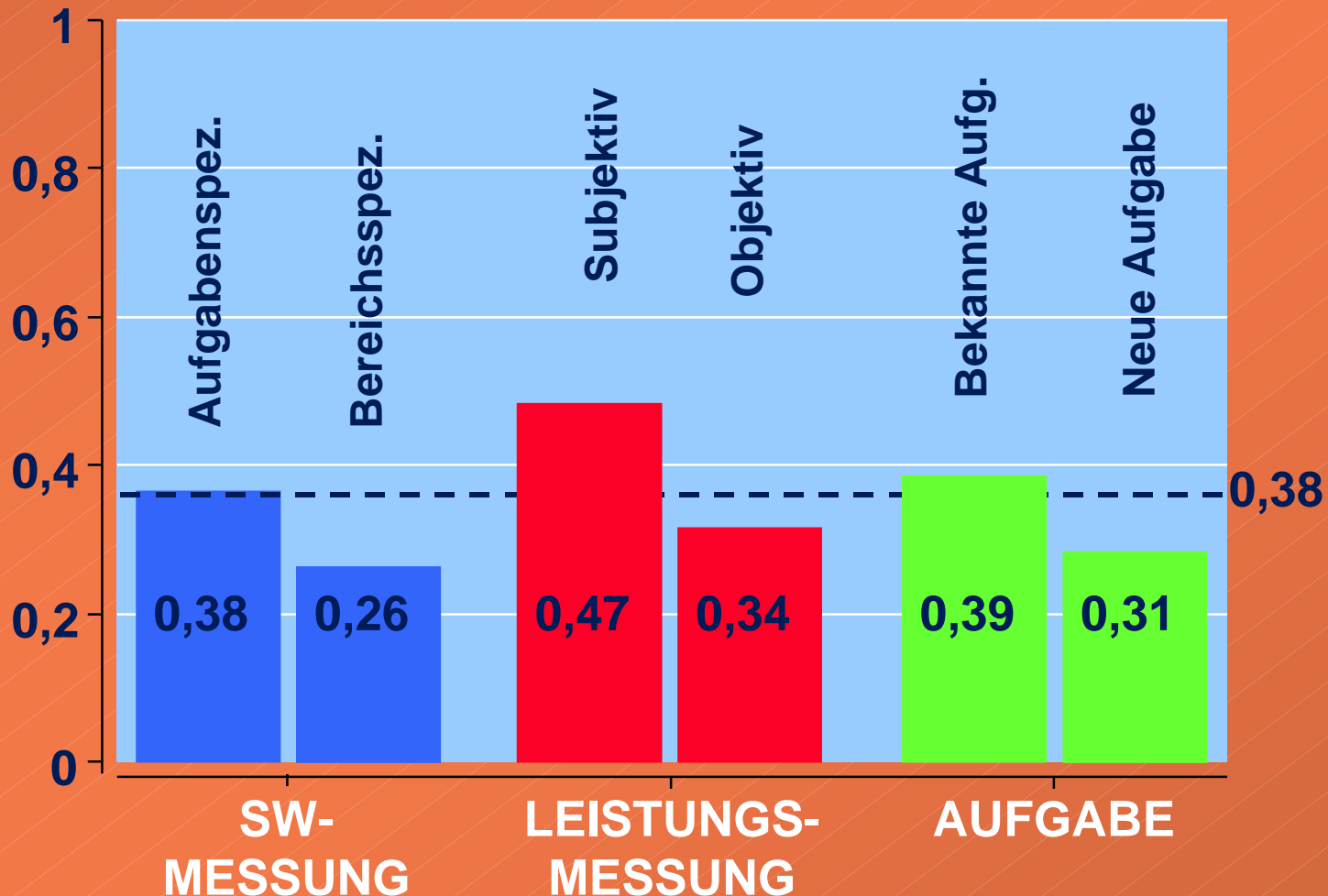
1. **Einführung: Aus der Praxis...**
2. **... in die Theorie: Zum Vorgehen der Sportwissenschaft (bzw. der Sportpsychologie)**
3. **Input aus der Sportwissenschaft:**
 - 3.1 **Gibt es leistungsförderliche Effekte des Selbstvertrauens?**
 - 3.2 **Verursacht Selbstvertrauen die sportliche Leistung oder bestimmt die Leistung das Selbstvertrauen?**
4. **Schluss: Für die (Trainings-) Praxis...**

Was ist eine Meta-Analyse?



Meta-Analyse (Moritz et al., 2000)

Effektgröße (r)



Interessante Einzelstudien: Kunstturnen

Tab. 1: Korrelationen zwischen Selbstwirksamkeit und Turnleistungen
(nach Weiss, Klint & Wiese, 1989).

Gerät	r	
Reck	.84	} Gesamt .71
Pferd	.66	
Boden	.59	
Barren	.54	
Ringe	.36	
Sprung	.27	

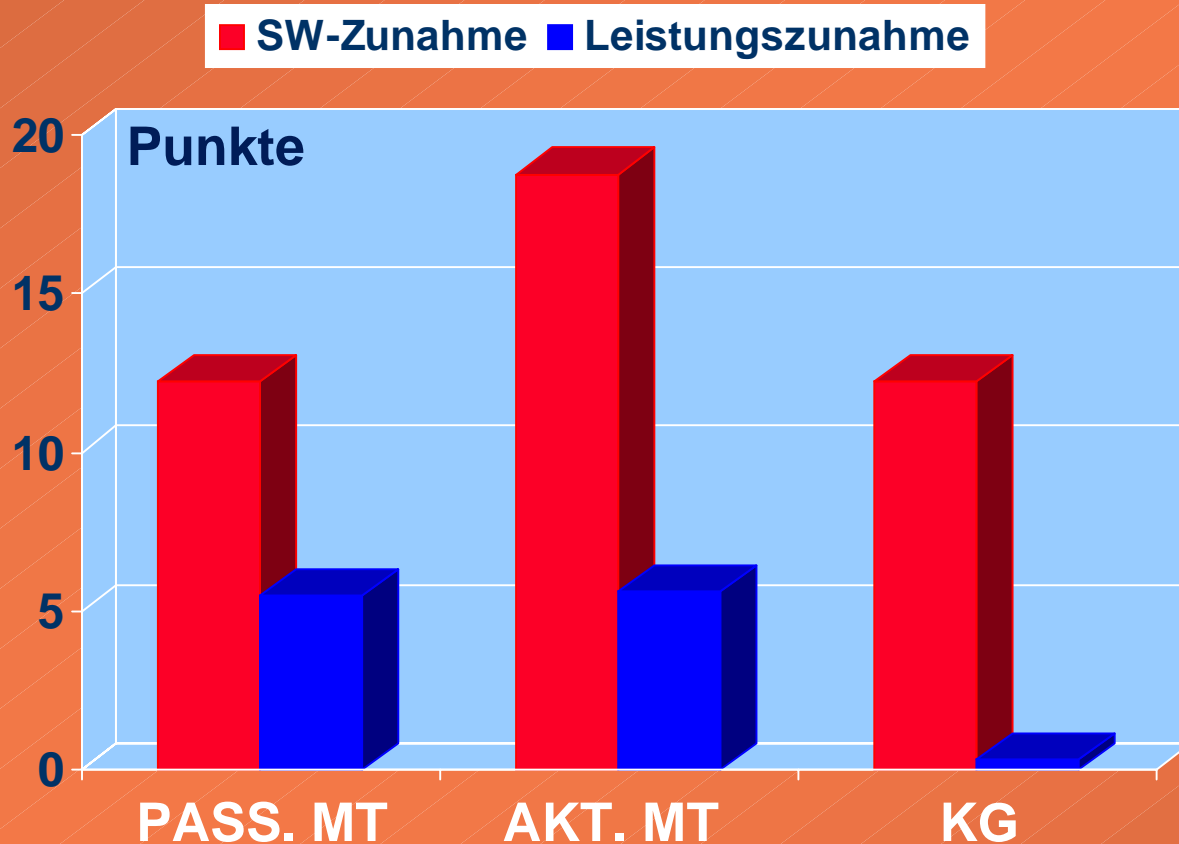
Stichprobe:
22 männl. Turner
(7-18 Jahre)

Methode:
Befragung; Wett-
kampfsergebnisse

Weiteres Ergebnis:
Neg. Korrelation mit
Wettkampfangst

Interessante Einzelstudien: Eiskunstlauf

Abb. 1: Zunahme der Selbstwirksamkeit und Sprungleistung durch verschiedene Formen des Mentalen Trainings im Eiskunstlauf (nach Garza & Feltz, 1998).



Stichprobe:

**27 Eiskunstl.-innen
(10-18 Jahre)**

Methode:

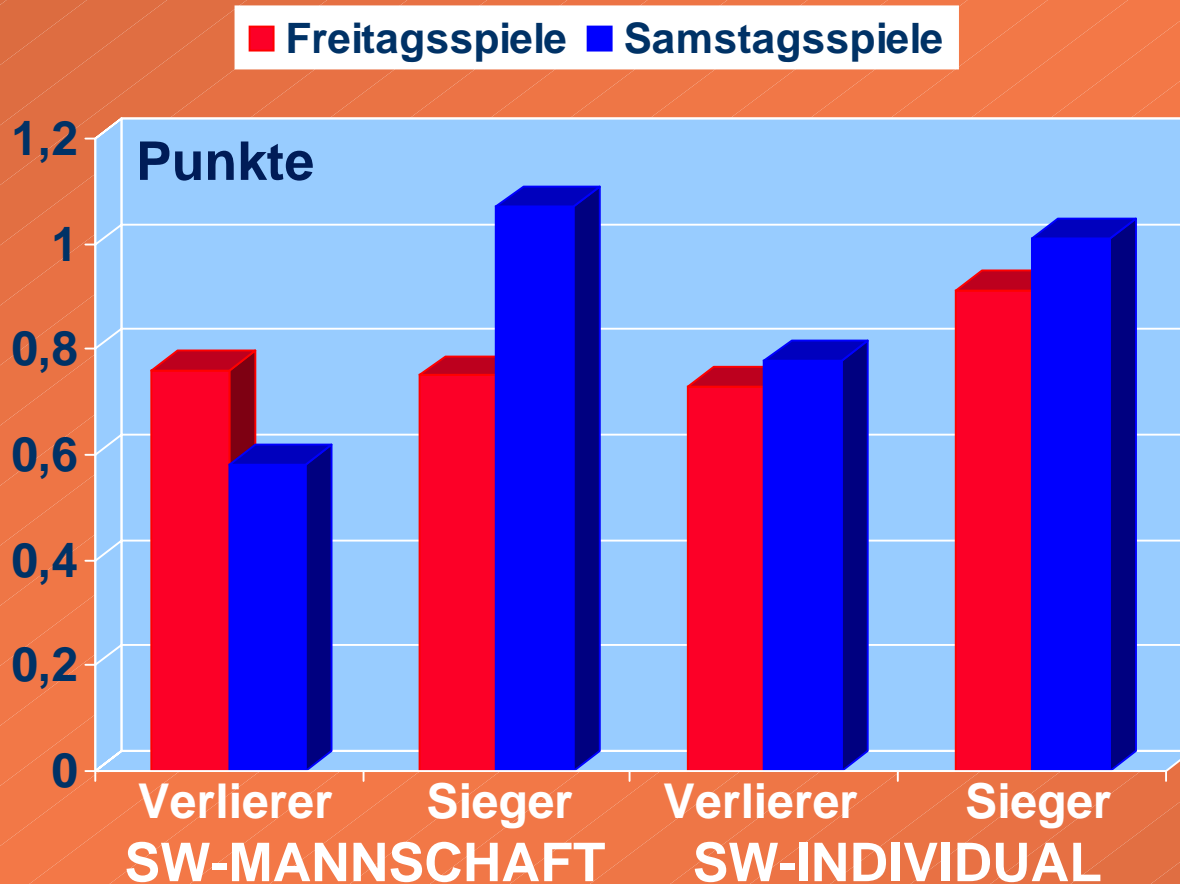
**Experiment: Akt. MT/
Pass. MT/KG**

Weiteres Ergebnis:

**Zunahme der Wett-
kampfzuversicht bei
MT**

Interessante Einzelstudien: Eishockey

Abb. 2: Einfluss der vorausgegangenen Leistung auf die Mannschafts- und Individual-Selbstwirksamkeit (nach Feltz & Lirgg, 1998).



Stichprobe:
159 Eishockeyspieler
(6 Teams)

Methode:
Befragung;
Spielergebnisse

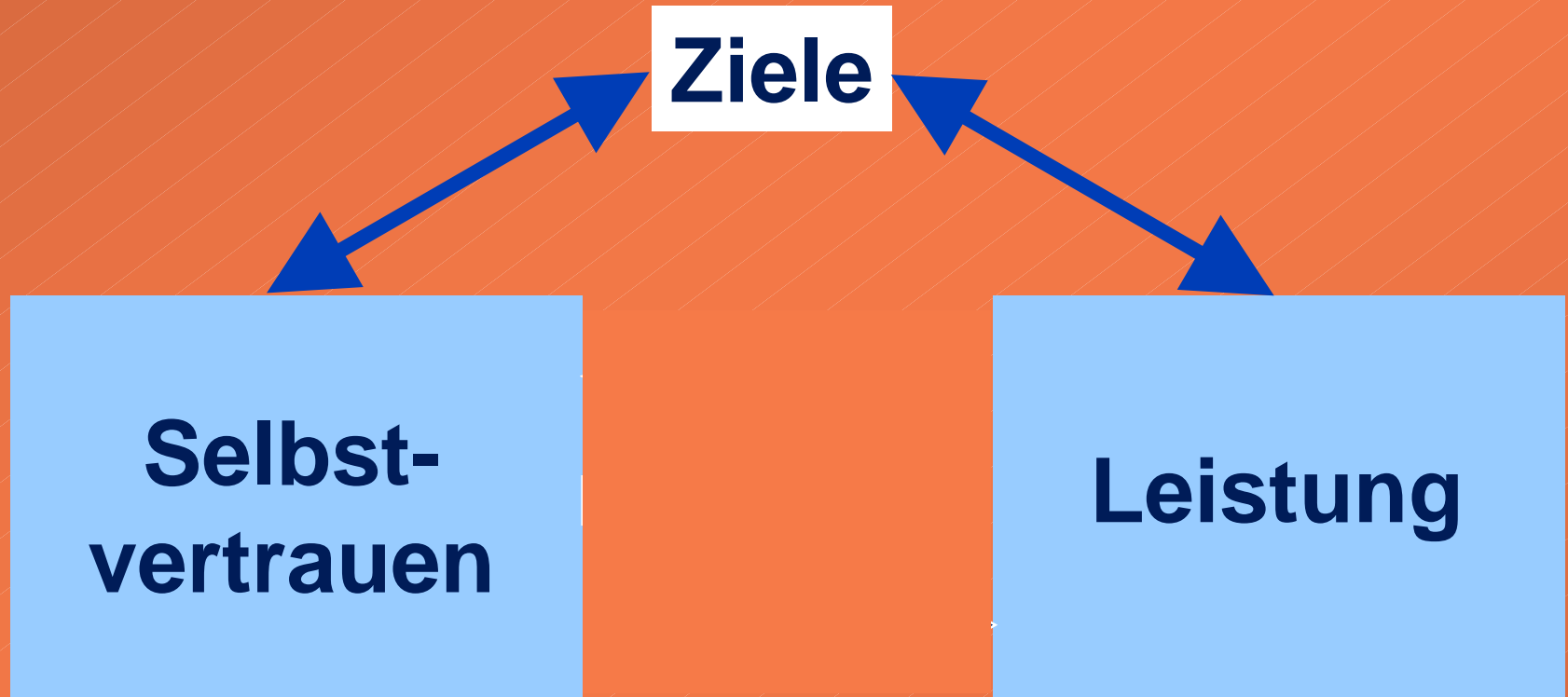
Weiteres Ergebnis:
Mannschafts-Selbst-
wirksamkeit erklärt
die Leistung!

Erstes Fazit

„This meta-analysis provides clear evidence that a significant relationship exists between self-efficacy and performance. (...) Self-efficacy is both a cause and a effect of performance.“

(Moritz et al., 2000, S.159)

Einspruch!



Übersicht

1. **Einführung: Aus der Praxis...**
2. **... in die Theorie: Zum Vorgehen der Sportwissenschaft (bzw. der Sportpsychologie)**
3. **Input aus der Sportwissenschaft:**
 - 3.1 **Gibt es leistungsförderliche Effekte des Selbstvertrauens?**
 - 3.2 **Verursacht Selbstvertrauen die sportliche Leistung oder bestimmt die Leistung das Selbstvertrauen?**
4. **Schluss: Für die (Trainings-) Praxis...**

Selbstvertrauen und Technik(erwerbs)training

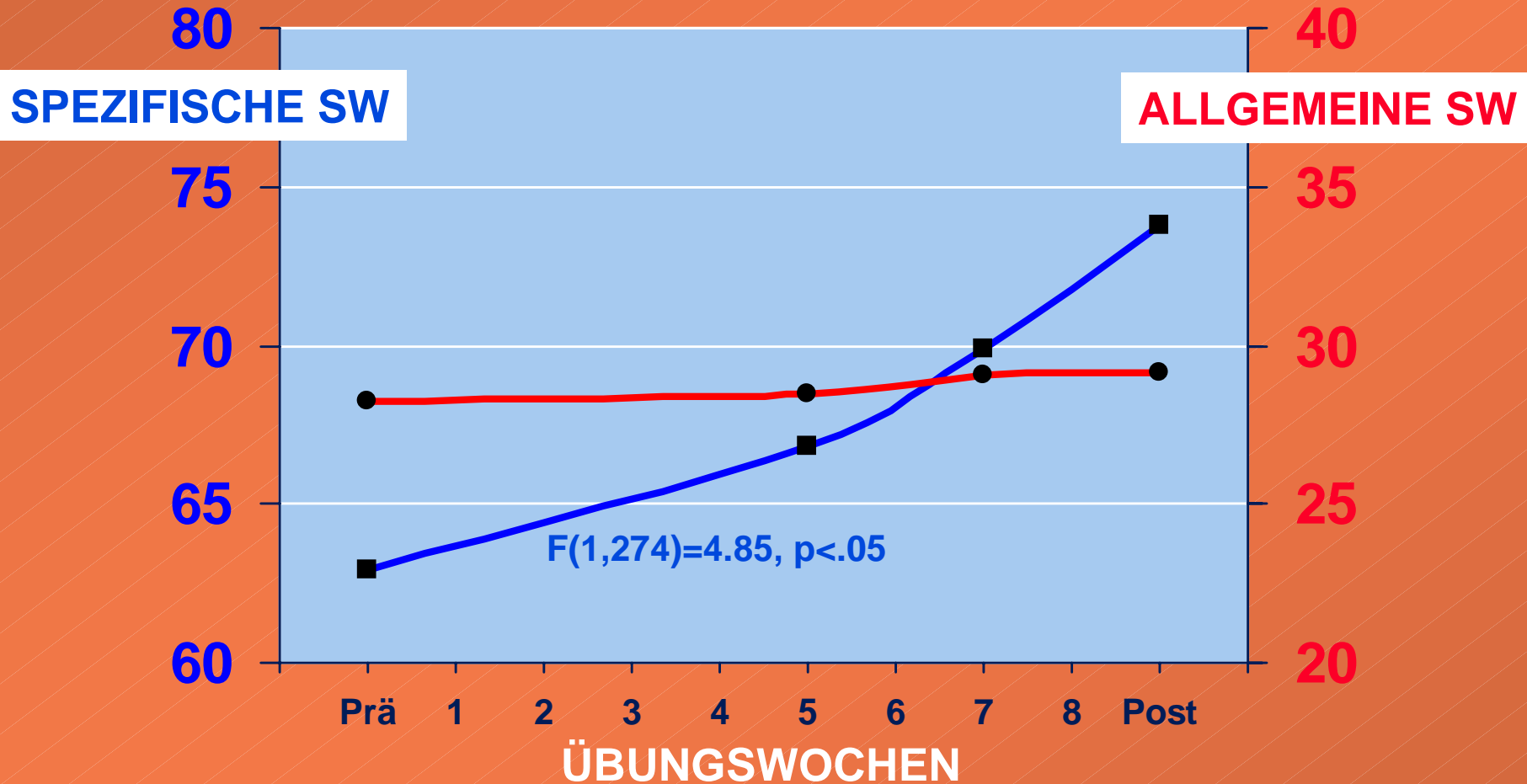


Abb. 3: Entwicklung von allgemeiner und spezifischer Selbstwirksamkeit im Übungsverlauf (nach Bund, 2001).

Selbstvertrauen und Technik(erwerbs)training

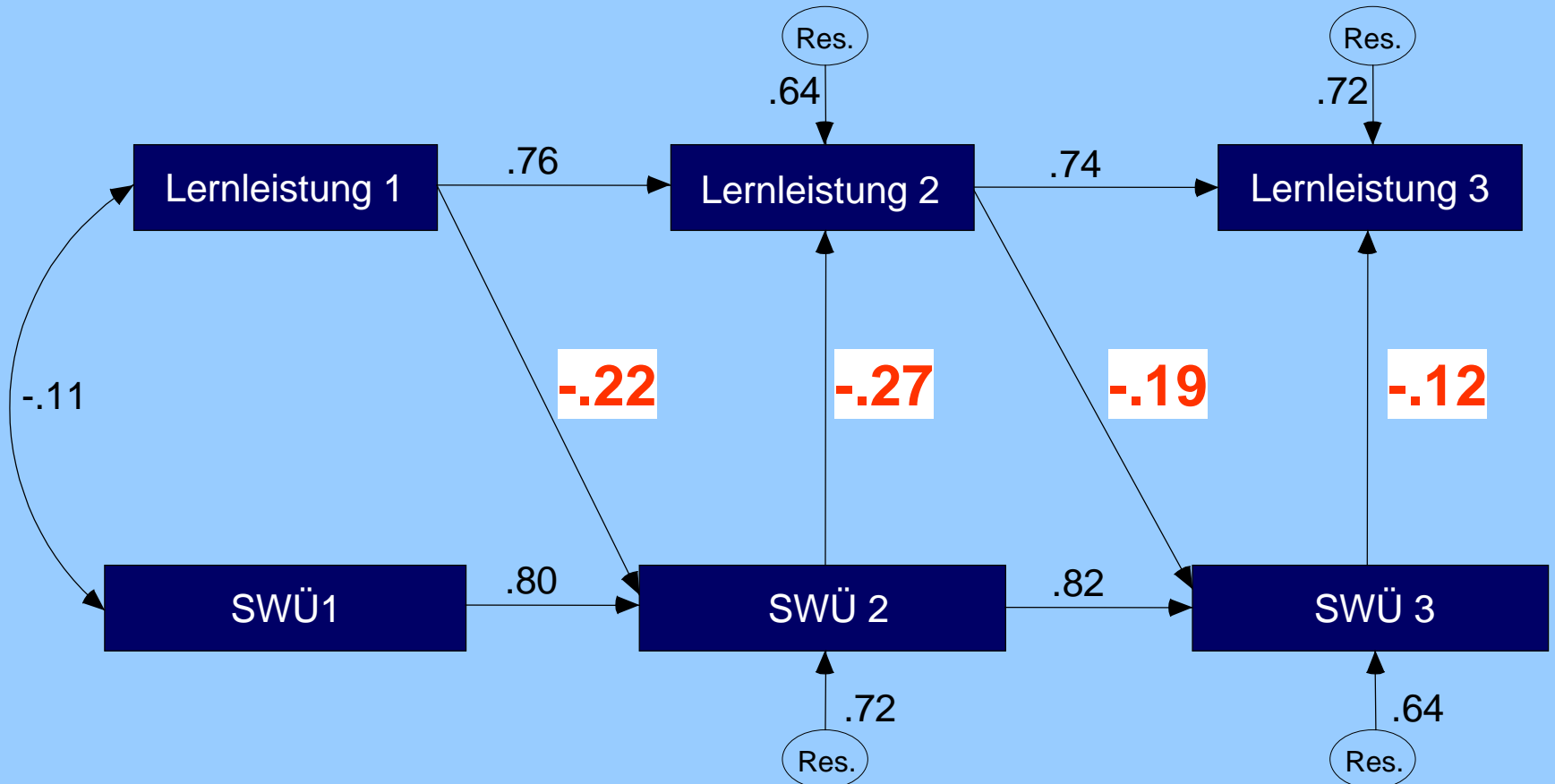


Abb. 4: Wechselseitige Beeinflussung von Selbstwirksamkeit und Leistung beim Inline-Skating (nach Bund, 2001).

Zweites Fazit

Insgesamt kann festgestellt werden, dass die Ergebnisse der sportwissenschaftlichen Forschung die „naiven“ Erklärungen der Athleten und Trainer unterstützen. Selbstvertrauen wirkt sich positiv auf die nachfolgende Leistung aus. Auch der von den Athleten häufig verbalisierte Eindruck, Siege bzw. Niederlagen hätten ihr Selbstvertrauen gestärkt bzw. geschwächt, läßt sich empirisch-experimentell belegen.

Übersicht

1. **Einführung: Aus der Praxis...**
2. **... in die Theorie: Zum Vorgehen der Sportwissenschaft (bzw. der Sportpsychologie)**
3. **Input aus der Sportwissenschaft:**
 - 3.1 **Gibt es leistungsförderliche Effekte des Selbstvertrauens?**
 - 3.2 **Verursacht Selbstvertrauen die sportliche Leistung oder bestimmt die Leistung das Selbstvertrauen?**
4. **Schluss: Für die (Trainings-) Praxis...**

Wie kann Selbstvertrauen gefördert werden?

Tab. 2: Einsatzhäufigkeit und Effizienzbeurteilung von Strategien der Selbstwirksamkeitserhöhung. Befragung von 124 Nationaltrainern (nach Gould, Hodge, Peterson & Giannini, 1989; vom Verfasser übersetzt).

Selbstwirksamkeits-Strategie (Trainer)	Einsatz	Effizienz
Leistungssteigerung durch „instruction drilling“	1	1
Selbst zuversichtlich auftreten	2	3
Positive Selbstgespräche verstärken	3	2
Hervorheben technischer Fortschritte	4	8
Festlegen spezifischer Leistungsziele	5	6
Verbale Überzeugung	6	7
Positive Rückmeldungen („Lob“)	7	4
Hartes Konditionstraining	8	5
Erfolge vorstellen	9	9
Betonen, dass Angst Aktiviertheit bedeutet	10	11
Vergleich mit erfolgreichen Sportlern	11	13
Betonen, dass mangelnde Anstrengung M verursacht	12	12
Angstreduktion durch Entspannungstraining	13	10

Wie kann Selbstvertrauen gefördert werden?



**Den Sportlern im Training
Erfolgserlebnisse vermitteln!**

Selbstvertrauen durch Erfolgsvorstellungen?

Tab. 3: Steigerung des Selbstvertrauens durch Vorstellung (Mentales Training).

Studie	Sportart/ Aufgabe	Selbstvertrauens- erhöhung [ja/nein]
Callow, Hardy & Hall (2001)	Badminton	nein
Feltz & Riessinger (1990)	„Phantom chair“	ja
Garza & Feltz (1998)	Eiskunstlauf	ja
McKenzie & Howe (1997)	Dartwurf	nein

Wie kann Selbstvertrauen gefördert werden?



**Sportlern vermitteln, dass Erfolge
persönlich verursacht sind!**

Wie kann Selbstvertrauen gefördert werden?



Mit Sportlern positiv kommunizieren!

Wie kann Selbstvertrauen gefördert werden?



**Den Sportlern im Training
Freiräume lassen!**

**Wenn es ein Glaube gibt,
der Berge versetzen kann,
so ist es der Glaube an die
eigene Kraft**



**Marie von Ebner-Eschenbach
(Schriftstellerin, 1830 - 1916)**

Literatur

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bund, A. (2001). *Selbstvertrauen und Bewegungslernen*. Schorndorf: Hofmann.
- Bund, A. (2001). Zur Bedeutung des allgemeinen und aufgabenbezogenen Selbstvertrauens für das Bewegungslernen. *Psychologie und Sport*, 8, S. 78-90.
- Bund, A. (2002). *Selbstwirksamkeit zum Bewegungslernen (SWBL)*. Unveröffentlichtes Papier. Darmstadt: Technische Universität Darmstadt.
- Bund, A. (2002). Selbstvertrauen, Vorstellungsinhalte und Vorstellungskompetenz von SportlerInnen. In B. Strauß, M. Tietjens, N. Hagemann & A. Stachelhaus (Hrsg.), *Expertise im Sport* (S. 158-159). Köln: bps.
- Bund, A., Biemann, A. & Sudermann, A. (i.Dr.). „Kinder stark machen!“ - Oder: Was können Sportlehrer/innen und Übungsleiter/innen dazu beitragen, das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen zu fördern? *Sportpraxis*.
- Callow, N., Hardy, L. & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, S. 389-400.
- Feltz, D.L. & Lirgg, C.D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of Applied Psychology*, 83, S. 557-564.
- Feltz, D.L. & Riessinger, C.A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, S. 132-143.

Literatur

- Fuchs, R. & Schwarzer, R. (1994). Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität: Reliabilität und Validität eines neuen Meßinstruments. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 15, S. 141-154.
- Garza, D.L. & Feltz, D.L. (1998). Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skaters. *The Sport Psychologist*, 12, S. 1-15.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. & Giannini, G. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, S. 128-140.
- McKenzie, A.D. & Howe, B.L. (1997). The effect of imagery on self-efficacy for a motor skill. *International Journal of Sport Psychology*, 28, S. 196-210.
- Moritz, S.E., Hall, C.R. Martin, K.A. & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imaging? An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10, S. 171-179.
- Schwarzer, R. (1998). *Generalisierte Selbstwirksamkeit*. Unveröffentlichtes Papier. Berlin: Humboldt-Universität.
- Theodorakis, Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction, and personal goals on swimming performance. *The Sport Psychologist*, 9, S. 245-253.
- Weiss, M.R., Klingt, K.A. & Wiese, D.M. (1989). Head over heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, S. 444-451.