



**V. Lippens<sup>1</sup>/ V. Nagel<sup>1</sup>/A. Bund<sup>2</sup>**  
**(<sup>1</sup>Universität Hamburg)**  
**(<sup>2</sup>Technische Universität Darmstadt)**

**Steigert Skilanglauf das Selbstvertrauen  
von Seniorensportler/innen?  
Selbst- und Fremdwahrnehmungen**



**Jahrestagung der asp**  
**Halle, 20. - 22. Mai 2004**



# Motorische Leistung

Einführung

Methode

Ergebnisse

Diskussion/Perspektive

Belastung und Beanspruchung

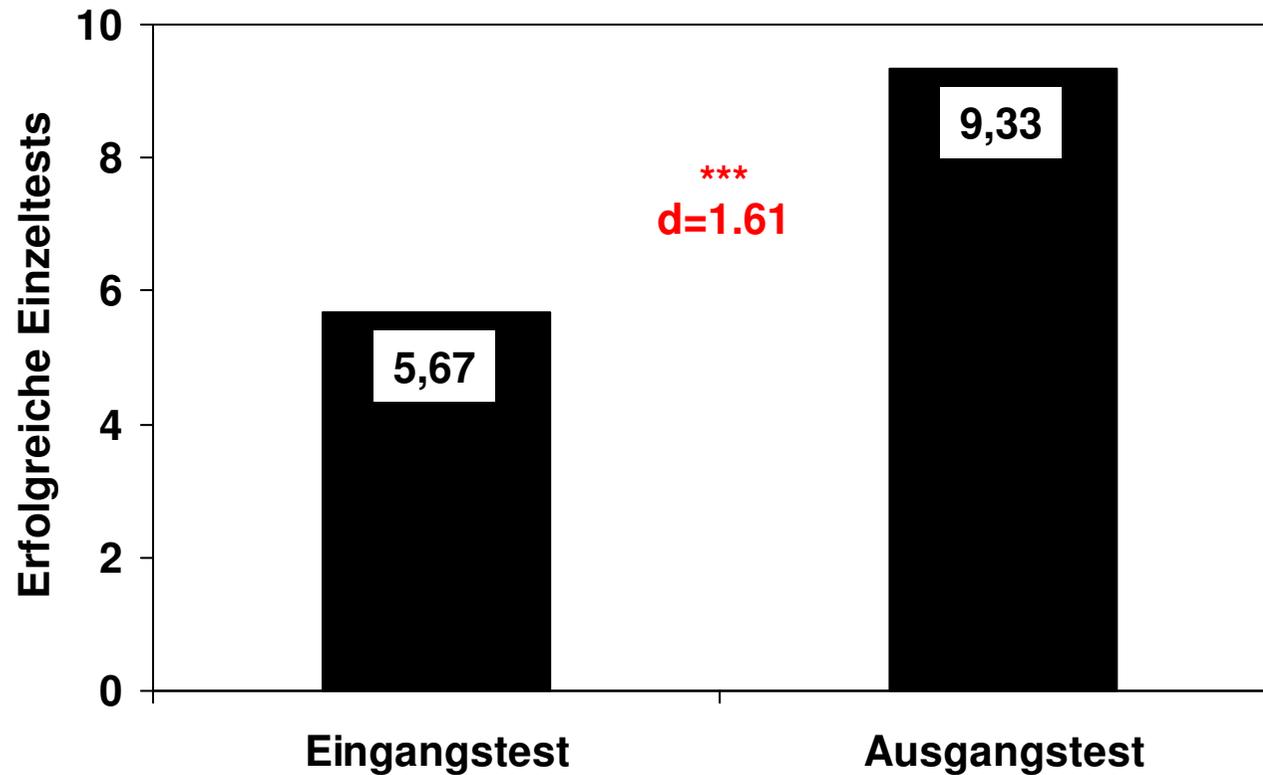


Abb. 1: Erfolgreich absolvierte Einzeltests im Eingangs- und Ausgangstest



# Selbst- und Fremdeinschätzung

Einführung

Methode

Ergebnisse

Diskussion/Perspektive

Belastung und Beanspruchung

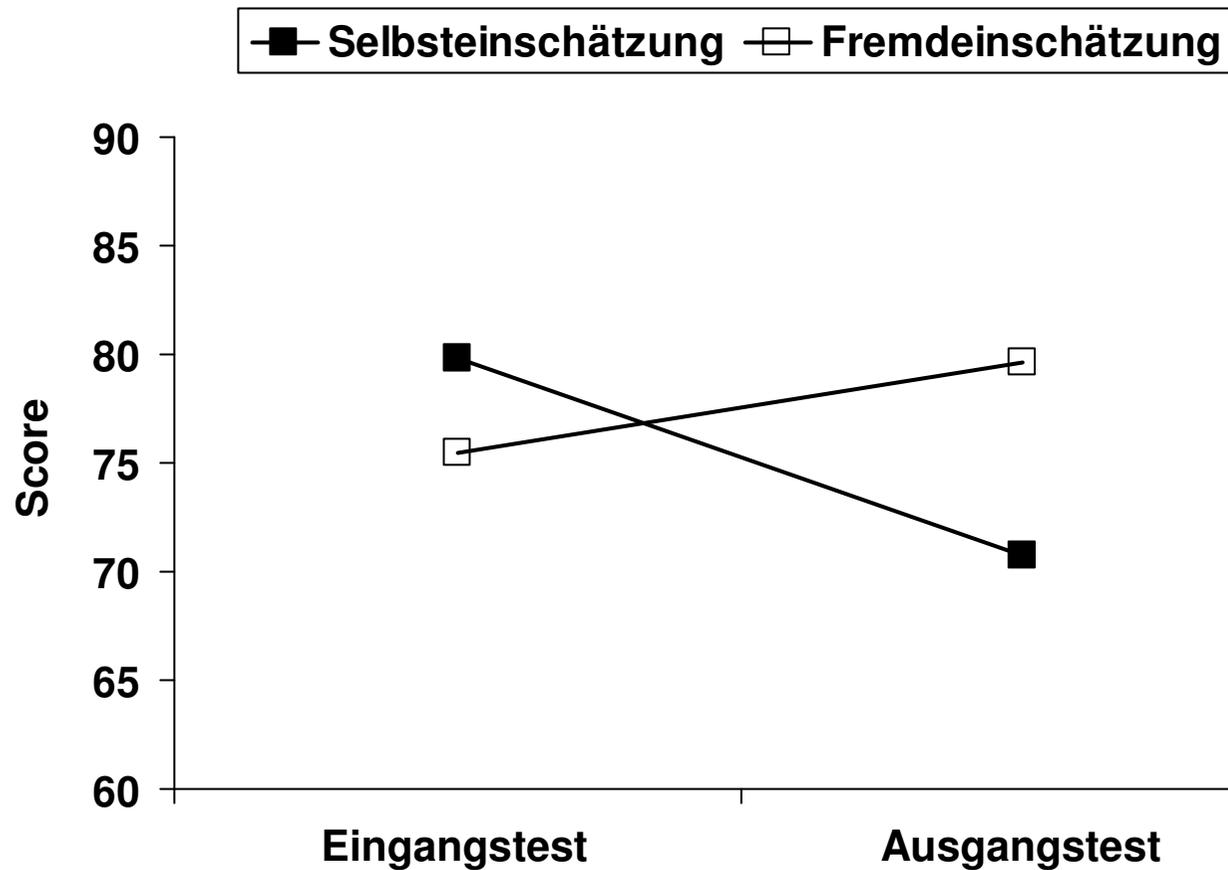


Abb. 2: Selbst- und Fremdeinschätzungen der motorischen Leistungsfähigkeit im Eingangs- und Ausgangstest



# Korrelationen

Einführung

Methode

Ergebnisse

Diskussion/Perspektive

Belastung und Beanspruchung

	Selbsteinschätzung		Fremdeinschätzung	
	Eingangstest	Ausgangstest	Eingangstest	Ausgangstest
Motorische Leistung Eingangstest	.739**		.517*	
Motorische Leistung Ausgangstest		.734**		.908**

Tab. 1: Korrelationen zwischen Selbst- und Fremdeinschätzung sowie der motorischen Leistung



# Diskussion

Einführung

Methode

Ergebnisse

Diskussion/Perspektive

Belastung und Beanspruchung

- ⇒ Erklärungsbedürftiger Befund:  
Abnahme der Selbstwirksamkeit im  
Kursverlauf !
- Untersuchungsartefakt ?
  - Alterseffekt ?



# Diskussion

Einführung

Methode

Ergebnisse

Diskussion/Perspektive

Belastung und Beanspruchung

- ⇒ Erklärungsbedürftiger Befund:  
Abnahme der Selbstwirksamkeit im  
Kursverlauf !
- Untersuchungsartefakt ?
  - Alterseffekt ?