

## **Marie Hengst**

(3. Preisträgerin Referate wissenschaftlicher Nachwuchs)

### Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines sportpsychologischen Interventionsprogramms zur Förderung der Leistungsmotivation bei Nachwuchsathleten<sup>1</sup>.

#### **Summary**

The presented article is focusing on the role of psyche in competitive sports, particularly on motivation. N = 83 winter sport athletes (35 females) participated in a 12 weeks intervention study with the main object to train and improve achievement motivation. The intervention was based on the self-evaluation model of motivation from Heckhausen (1972). The program included goal setting, attribution and self-evaluation. The primary aim of the study was to reduce athletes' fear of failure and increase hope for success. The study was done according to an intervention/control group design with three points of measurement. The article presents the results from the first measurement.

#### **Zusammenfassung**

In diesem Beitrag steht die psychische Komponente von sportlichen Leistungen im Vordergrund. Es wird ein Interventionsansatz zum Training der Leistungsmotivation vorgestellt. Auf der Grundlage des Selbstbewertungsmodells von Heckhausen (1972) wurde ein sportpsychologisches Interventionsprogramm entwickelt, welches ein Zielsetzungstraining, Reattributionstraining und

---

<sup>1</sup> Zur Verbesserung der Lesbarkeit werden im Folgenden Personenbezeichnungen in der männlichen Form verwendet; gemeint sind dabei stets beide Geschlechter.

die Schulung von positiven Selbstbewertungen enthält. In Zusammenarbeit mit dem Bundesstützpunkt Oberwiesenthal wurde eine quasi-experimentelle Interventionsstudie mit Leistungssportlern im Alter zwischen 13 und 19 Jahren durchgeführt (N = 83; davon N = 35 weiblich). Die Intervention dauerte 12 Wochen und enthielt drei Messzeitpunkte. In dem vorliegenden Beitrag werden die Ergebnisse des ersten Messzeitpunktes vorgestellt.

**Schlagworte:** Leistungsmotivation, Nachwuchsleistungssport, sportpsychologisches Training, Interventionsstudie, Wintersport

## 1. Einleitung

Die sportliche Leistungsfähigkeit wird nicht nur von der Physis des Sportlers, sondern auch von der Psyche bestimmt. Besonders im Spitzensport zeigt sich, dass die Sportpsychologie stetig an Bedeutung zunimmt und damit auch die Nachfrage an sportpsychologischer Betreuung steigt (Neumann, 2011; Beckmann & Kellmann, 2008). Für sportliche Höchst- und Spitzenleistungen sind die Motive eines Sportlers von großer Bedeutung. Dies gilt besonders für das Leistungsmotiv. Die Förderung des Leistungsmotivs geriet bereits in den frühen 1960er Jahren in den Fokus der Motivationsforscher. Dabei unternahm McClelland den Versuch, Manager dahingehend zu beeinflussen, dass das Leistungsmotiv in der Hierarchie der Motive einen höheren Stellenwert erreicht (Rheinberg & Engeser, 2007). Die Arbeitsgruppe um McClelland konnte deutliche Erfolge verzeichnen, woraufhin eine Reihe von weiteren Interventionsstudien folgten. In den letzten 20 Jahren wurden sodann Interventionsprogramme zur Motivationsförderung in verschiedene Kontexte integriert (z. B. Beruf, Schule, Ausbildung). Zur Steigerung der Leistungsmotivation im Sport gibt es jedoch nur vereinzelte Untersuchungen (Wall, 2003). Primäres Ziel der folgenden Studie war es daher das Training der Leistungsmotivation, durch eine Interventionsstudie mit Nachwuchssportlern zu überprüfen. Die Intervention zielt auf die Reduktion dysfunktionaler Attributionen, die Setzung realistischer Ziele und die Bilanzierung positiver Affekte ab und knüpft damit an das theoretische Selbstbewertungsmodell von Heckhausen (1972) an.

## 2. Methodik

### 2.1 Forschungsdesign

In einer kontrollierten, prospektiven Studie mit quasi-experimentellem Forschungsdesign, erfolgt die Wirksamkeitsüberprüfung der Intervention mit drei Messzeitpunkten (Prätest, Posttest und Follow up). Basierend darauf entsteht ein Q(O) – 3 x 2 Design mit dem Faktor Zeit (3fach gestuft) und dem Faktor

Gruppe (2fach gestuft). Im Folgenden werden die Ergebnisse des ersten Messzeitpunkts berichtet.

## **2.2 Stichprobe**

Die Stichprobe setzt sich aus Nachwuchsathleten des Bundestützpunktes Oberwiesenthal zusammen. An der Studie nahmen 83 Sportler (48 männlich, 35 weiblich) teil, welche im Durchschnitt 15.04 (SD = 1.78) Jahre alt sind. Die Altersspanne der Teilnehmer liegt zwischen 13 und 19 Jahren. Die Athleten trainieren durchschnittlich seit 7.90 (SD = 2.75) Jahren und absolvieren im Mittel 13.55 (SD = 4.15) Trainingsstunden pro Woche. Die betriebenen Sportarten der Probanden sind Ski Alpin, Skilanglauf, Skispringen, Nordische Kombination und Biathlon. Dabei sind 47 Athleten der Versuchsgruppe und 36 der Kontrollgruppe zugeordnet. Die Zuordnung der Sportler zu Versuchs- und Kontrollgruppe erfolgte nach Interesse und Bereitschaft der verantwortlichen Trainer am Projekt. Daraus ergaben sich sportartspezifische Versuchs- und Kontrollgruppen. Insgesamt 68 Personen (81,9 %) gehören zum Zeitpunkt des Pretests einem Kader an.

## **2.3 Erhebungsinstrumente**

Als Hauptmessinstrument kam der Fragebogen zur sportbezogenen Leistungsmotivation zum Einsatz (SMT; Frintrup & Schuler, 2007). Mit insgesamt 98 Items erfasst der Fragebogen das Konstrukt der Leistungsmotivation. Die interne Konsistenz des SMT-Gesamtwerts liegt bei  $\alpha = .96$  und weist somit auf eine hohe Homogenität der Skalen hin. Zur erweiterten Diagnostik wurden einzelne Skalen anderer Inventare verwendet. So wird die Skala Zielorientierung des Sport Orientation Questionnaire (SOQ; Elbe, Wenhold & Beckmann, 2009), die Skala Zielfokussierung des Test of Performance Strategies (TOPS-D1; Schmied, Birrer & Reusser, 2007) und die Erfassung des Attributionsstils (Ziegler & Schober, 2001) verwendet.

## **2.4 Interventionsprogramm**

Die 12-wöchige Intervention wurde in der natürlichen Umgebung der Sportler am Sportinternat des Bundesstützpunktes in Oberwiesenthal durchgeführt. Das sportpsychologische Training erfolgte einmal wöchentlich für 60 Minuten mit dem Ziel, die Leistungsmotivation zu verbessern. Die Kontrollgruppe erhielt dabei kein Treatment. Das Interventionsprogramm richtet sich nach dem Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation. Das Programm beinhaltet ein Zielsetzungstraining, Reattributionstraining und die Bekräftigung der positiven Affektbilanz.

## 2.5 Statistische Verfahren

Für die statistische Analyse wurde das Statistikprogramm SPSS (Version 21) verwendet. Im ersten Schritt erfolgte die Prüfung der Variablen auf Normalverteilung und Varianzhomogenität. Um zu überprüfen, ob bei der Versuchs- und Kontrollgruppe ein einheitliches Ausgangsniveau vorliegt, war es notwendig die Mittelwerte der Variablen anhand des t-Tests miteinander zu vergleichen.

## 3. Ergebnisse

Die Analysen zur Unterschiedsprüfung zeigen, dass es zum ersten Messzeitpunkt zwischen Versuchs- und Kontrollgruppe bezüglich der Leistungsmotivation keine Unterschiede gibt ( $p = .11$ ,  $t = -1.60$ ). Auch in den Bereichen Zielfokussierung im Training ( $p = .91$ ,  $t = 0.11$ ) und Zielfokussierung im Wettkampf ( $p = .42$ ,  $t = 0.84$ ) sowie der Selbstbewertung ( $p = .87$ ,  $t = 0.16$ ) unterscheiden sich die Gruppen zum Pretest nicht. Es kann davon ausgegangen werden, dass Normalverteilung und Varianzhomogenität bei allen Skalen vorliegen.

Tab. 1. *Eingangswerte und Prüfung auf Gruppenunterschiede zum ersten Messzeitpunkt*

<b>sportbezogene Leistungs- motivation</b>	<b>gesamt n = 83 M SD</b>	<b>Versuchsgruppe n = 47 M SD</b>	<b>Kontrollgruppe n = 36 M SD</b>	<b>n-Test t-Wert (p)</b>
Gesamtwert	490.14	497.66	480.32	-1.60
SMT	48.49	41.78	55.14	(.11)
Selbstbewertung	17.61 2.54	17.65 2,81	17.56 2.19	0.16 (.87)
Zielfokussierung im Training	13.90 3.02	13.87 3.44	13.94 2.44	0.11 (.91)
Zielfokussierung im Wettkampf	15.40 3.29	15.13 3.73	15.75 2.64	0.84 (.42)

## 4. Ausblick

Ziel des vorliegenden Beitrages war die Darstellung eines Forschungsansatzes zum Training der Leistungsmotivation. In einem ersten Schritt konnte das Ausgangsniveau der Stichprobe bezüglich der Leistungsmotivation dargestellt werden. Wie erwartet ergaben sich keine Unterschiede zwischen Versuchs-

und Kontrollgruppe. Es folgen in den weiteren Arbeiten die Auswertungen und Analysen der Daten, um die Effekte der Interventionsstudie zu bestimmen.

## Literatur

Beckmann, J. & Kellmann, M. (2008). Sportpsychologische Praxis: Von der Diagnostik zu Training und Intervention. In J. Beckmann & M. Kellmann (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Anwendungen der Sportpsychologie*, (S. 1-39). Göttingen: Hogrefe.

Elbe, A.-M., Wenhold, F. & Beckmann, J. (2009). *Leistungsorientierung im Sport (SOQ) – Manual*. Köln: Sportverlag Strauß.

Rheinberg, F. & Engeser, S. (2007). *Motivation und Motivationale Kompetenz*. Zugriff am 08.10.2014. unter <http://www.psych.unipotsdam.de/people/rheinberg/files/MotivFoerdMotivatKompetenz.pdf>.

Fries, S. (2002). *Wollen und Können*. Münster: Waxmann.

Frintrup, A. & Schuler, H. (2007). *Sportbezogener Leistungsmotivationstest. Manual*. Göttingen: Hogrefe.

Heckhausen, H. (1972). Die Interaktion der Sozialisationsvariablen in der Genese des Leistungsmotivs. In C. F. Graumann (Hrsg.), *Handbuch der Psychologie* (S. 955-1019). Göttingen: Hogrefe.

Neumann, G. (2011). Kommentar zum Thema „Qualitätssicherung in der Sportpsychologie“. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18 (2), 90-92.

Schmied, J., Birrer, D. & Reusser, U. (2007). *Psychische Fertigkeiten und Strategien im Training und Wettkampf: Hintergrund, psychometrische Qualität und Anwendung einer deutschsprachigen Version des Test of Performance Strategies*. Bundesamt für Sport Eidgenössische Hochschule für Sport: Magglingen.

Wall, C. (2003). *Training der Leistungsmotivation: Entwicklung und Evaluation von Fördermaßnahmen auf der Grundlage des Leistungsmotivationsinventars*. Berlin: Dissertation.de.

Ziegler, A. & Schober, B. (2001). *Theoretische Grundlagen und praktische Anwendungen von Reattributionstrainings*. Regensburg: Roderer.

## Verfasserin

**Hengst, Marie** M.A., Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig