Motivationsstrategien und Regenerationsmethoden : Eine Art "Spotlight" zum VI World Congress in Sport Psychology vom 23. bis 27. Juni 1985 in Kopenhagen

Autor(en): **Schori, Beat**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 10

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992526

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Motivationsstrategien und Regenerationsmethoden

Eine Art «Spotlight» zum VI World Congress in Sport Psychology vom 23. bis 27. Juni 1985 in Kopenhagen.

Beat Schori

Weit über 150 Referate und mehr als 50 «Posters» – eine beeindruckende Fülle von Präsentationen. Themen wie Perspektiven im Bewegungslernen und der Sportpsychologie, Spezielle Probleme der Psychoregulation, Möglichkeiten der Gefühlsmanipulation, Der Einsatz von Computern im Sport, Aggression und Fair Play, Motivation, Ästhetik im Sport, Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit, Sport und Business, Das Drop-Out-Problem, Auswirkung von Angst und Stress auf die Leistungsrealisierung, Stressbewältigungsstrategien, Biofeedback, Hypnose, Ideomotorisches Training, Die Frau im Sport, Spezielle Aspekte des Jugend- und Behindertensports, Talentsuche, Coachstile und ihre Effektivität, ... wurden referiert und zum Teil auch diskutiert.
Aus dieser weitgefächerten Palette sollen zwei Beiträge etwas ausführlicher dargestellt werden.

Techniken der Selbstmotivation bei Hochleistungssportlern

nach Dietmar Samulski

Selbstmotivationstechniken sollen die zielgerichtete Organisation individuellen Handelns verbessern. Bei 30 untersuchten Hochleistungssportlern (20 Männer und 10 Frauen) verschiedener Sportarten (Basketball, Handball, Fussball, Tennis, Leichtathletik, Schwimmen, Ski alpin) liessen sich neun Arten von Motivationsproblemen identifizieren.

Motivationsprobleme

Untermotivation: Tiefes Aktivationsniveau, keine Lust zur Anstrengung. Solche Probleme stellen sich oft während der langfristigen Vorbereitungsperiode, intensiven Trainingsphasen oder monotonen Trainingsbedingungen ein, ebenso bei als wichtig eingeschätzten Wettkämpfen und nach mehrmaligen Misserfolgen.

Übermotivation: Übererregung, übertriebene Leistungsmotivation und unrealistische Erfolgswünsche – ein Phänomen, das vor allem bei sehr wichtigen Wettkämpfen und andauernden Erfolgserlebnissen beobachtet werden kann.

Unstabile Motivation: Unstabiles Aktivationsniveau sowohl im Training als auch im Wettkampf.

Motiv- und Zielfixierung: Ausschliessliche, sture Ausrichtung auf ein bestimmtes Motiv oder Ziel.

Negative Motivation: Angst vor Misserfolg oder Erfolg, Angst vor bestimmten Wettkämpfen oder Gegnern, Angst vor Verletzungen.

Unrealistische Erwartungen und Zielsetzungen: Übertrieben hohe Selbsteinschätzung und zu hohe äussere Erwartungen.

Extrinsische Motivation: Abhängigkeit von äusseren Motivationsquellen. Extrinsisch motivierte Athleten brauchen ständig Lob, Aufmerksamkeit und soziale Anerkennung durch andere Personen, um ihre Motivation für Training und Wettkampf aufrecht erhalten zu können.

Unangemessene Selbstverstärkung: Tendenz, sich in unrealistischer Weise zu überschätzen.

Unangemessene Kausalattribuierung: Einseitige und undifferenzierte Ursachenzuschreibung von Erfolg und Misserfolg.

Weiter zeigte sich, dass die untersuchten Athleten und Athletinnen verschiedene Techniken der Selbstmotivation anwandten, um ihre Motivationsprobleme in den Griff zu bekommen.

Eine Läuferin an der Sola-Stafette des ASVZ.

Techniken der Selbstmotivation

Selbstanweisung: Bei fehlender beziehungsweise ungenügender Motivation dienen Selbstanweisungen der Vermittlung neuer Impulse sowie der Verstärkung nurmehr schwach existierender Aktivierungsmuster.

> «Los, vorwärts!» «Konzentriere Dich.» «Du musst Dich mehr anstrengen.»

Selbstbegründung: Die Zielerreichung wird durch selbstüberzeugende Argumente angestrebt.

> «Ich bin optimal vorbereitet, also brauche ich nicht nervös zu sein.» «Wir sind besser vorbereitet als der Gegner.»

Selbstsuggestionen: Selbstsuggestionen stärken meistens über die Gefühlsebene das Selbstvertrauen, den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und erhöhen die Willenskraft.

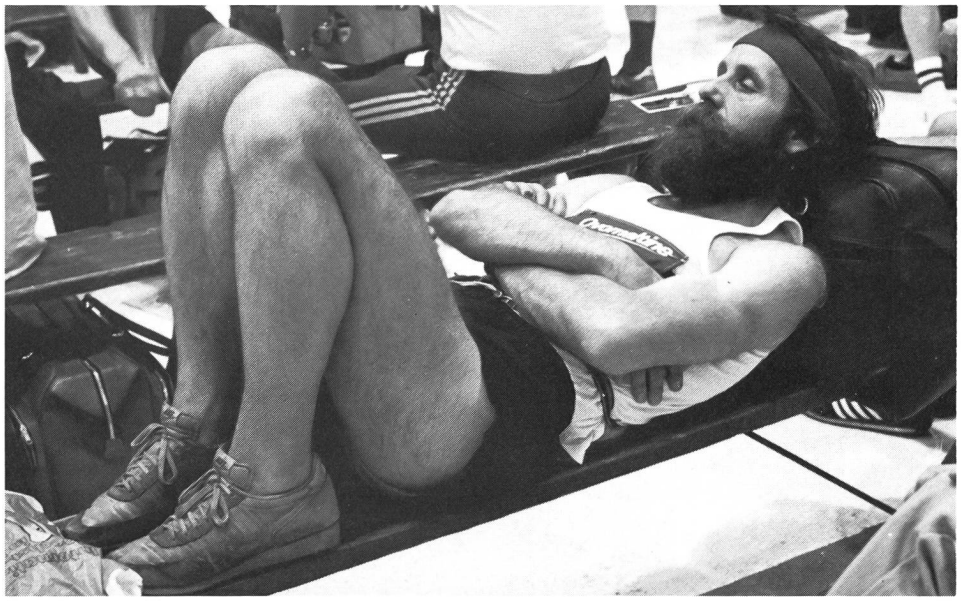
> «Ich rede mir ein, in einer guten Form zu sein und dass ich gewinnen werde.» «Ich sage mir immer wieder, dass ich gewinnen werde.»

Neben diesen drei grundlegenden kognitiven Strategien lassen sich noch sechs spezielle kognitive Techniken unterscheiden:

Bildhafte Vorstellung der eigenen Fähigkeiten: «Ich denke, dass ich der Aufgabe gewachsen bin.» «Ich erinnere mich an Situationen, in denen ich erfolgreich war.»
Bildhafte Vorstellung herausfordernder Ziele: «Ich stelle mir vor, die Nummer eins zu werden.» «Ich stelle mir vor, dass ich gewinnen werde.»
Zielsetzung und Zielveränderung: «Ich setze mir verschiedene Ziele.» «Ich strebe kurzfristige Ziele an, die ich auch erreichen kann.»
Selbstbekräftigung: «Nach einem grossen Erfolg leiste ich mir etwas Besonderes.» «Dann kann ich mir auf die Schultern klopfen und sagen: Ich habe es geschafft.»
Antizipation externaler Belohnung: «Ich denke an die in Aussicht gestellte Reise nach Südamerika.» «Ich stelle mir vor, wie die Massenmedien mich in den Vordergrund stellen werden.»
Eigenherausforderung: «Ich will nach meinen wirklichen Leistungsgrenzen suchen.» «Ich kämpfe gegen mich selbst.»

Die dargestellten Motivationsprobleme und Techniken der Selbstmotivation führen zu folgenden *Schlussfolgerungen:*

- Vom Trainer sollte immer eine positiv motivierende Wirkung auf den Athleten ausgehen, besonders in Situationen des Misserfolgs, der Enttäuschung und Resignation. Der Trainer sollte fähig sein, seine Athleten für zukünftige Wettkämpfe neu zu begeistern.
- Athleten und Trainer sollten befähigt werden, die Ursachen von Motivationsproblemen frühzeitig zu erkennen, um Phänomenen wie Untermotivation, Übermotivation und Furcht vor Erfolg beziehungsweise mit psychologischen Trainingsmethoden rechtzeitig entgegenwirken zu können.
- Athleten sollten über ein breites Repertoire von Selbstmotivationstechniken verfügen, um sich in schwierigen Trainings- und Wettkampfsituationen selber zielgerichtet steuern zu können.
- Athleten sollten Selbstmotivationstechniken auf der Basis eines situationsangepassten und individuell ausgerichteten Selbstmotivationstrainings erlernen.
- Bei der Einführung von Motivationstechniken sollte darauf geachtet werden, dass keine Motivationskonflikte entstehen.

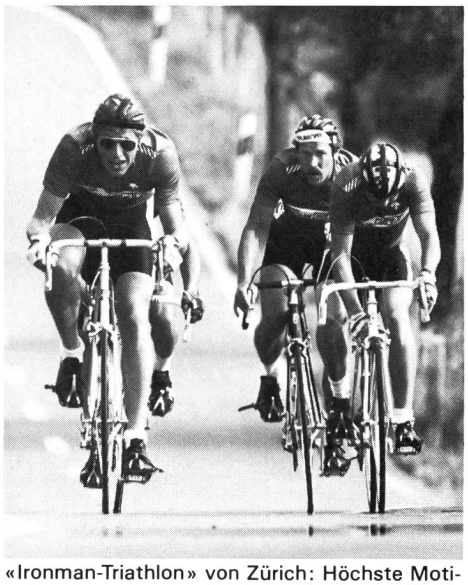


100-km-Lauf von Biel: Inneres Gebet wie vor einer Schlacht.

Zur Optimierung von Regenerationsprozessen bei sportlichen Beanspruchungen

nach Hans Eberspächer und Jürgen Renzland

Ziel der Untersuchung war es, eine von den beiden Autoren seit Jahren mit Erfolg in der Praxis angewandte Regenerationsmethode in ihrer Effizienz mit andern, insbesondere ‹naiven› Methoden, experimentell zu vergleichen.



«Ironman-Triathlon» von Zürich: Höchste Motivation.

Ihre Regenerationsmethode besteht aus einer Kombination von Übungen der progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach *Jacobson* (1938) mit leistungsfördernden kognitiven Interventionen, um auf

- psychische Funktionen und Zustände einzuwirken,
- die physische Regeneration nach und zwischen Beanspruchungen zu verbessern und
- beim Athleten vorhandene ‹naive›, leistungsfördernde Strategien optimal zur Wirkung zu bringen.

Untersuchungsmethode

Kurze Beschreibung der einzelnen Untersuchungsphasen:

Vortest:
Ermittlung der Maximalleistung am Fahrradergometer

Test 1:
Arbeit am Fahrradergometer bis zur Erschöpfung

Erholung 1:
15 Minuten Erholung

Test 2:
Arbeit am Fahrradergometer bis zur Erschöpfung

Erholung 2:
15 Minuten Erholung

Ergebnisse und Diskussion

Die erhaltenen Ergebnisse sind aufgrund des gewählten Untersuchungsvorgehens vor allem für die kurzfristige Erholung aussagekräftig.

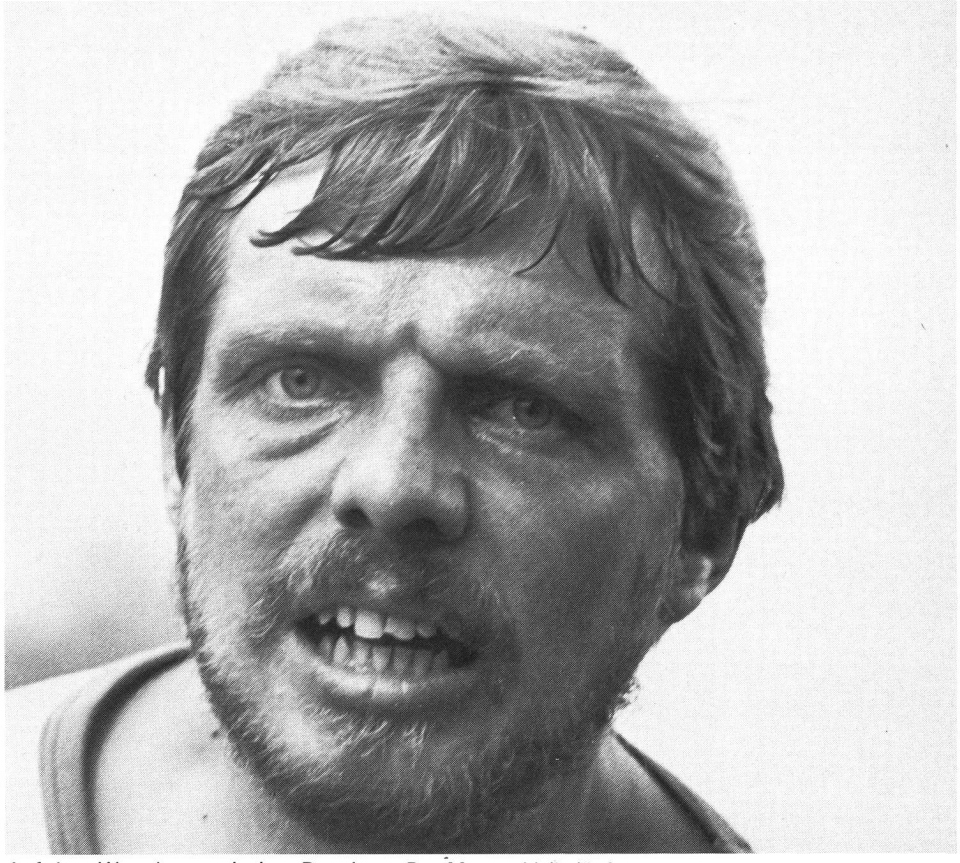
- Sportler, die sich nach einer harten physischen Beanspruchung im Kraft-Ausdauer-Bereich systematisch mittels der progressiven Muskelrelaxation (PMR) entspannen, erholen sich schneller als Sportler, die sich ohne progressive Muskelrelaxation erholen.
- Sportler, die sich nach einer starken Kraft-Ausdauer-Beanspruchung mit progressiver Muskelrelaxation erholen *und* zusätzlich eine positive kognitive Intervention erhalten, leisten in einer unmittelbar nachfolgenden Beanspruchungsphase mehr als Sportler, die sich nur mit progressiver Muskelrelaxation erholt haben.

Jene Sportler, die durch einen Film während der Ergometerarbeitszeit in ihrer Konzentration auf die Bewegungsaufgabe (maximale Leistung durch einen ökonomischen Bewegungsablauf und Krafteinsatz) gestört wurden, erbrachten eine geringere Leistung.
Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Entspannungsmethode der progressiven Muskelrelaxation

- erholungsfördernd wirkt,
- in Kombination mit leistungsfördernden kognitiven Strategien zusätzlich an Wirkung gewinnt und
- die wichtige Voraussetzung darstellt, damit kognitive Interventionsstrategien in optimaler Weise wirksam werden. ■

Motivationsprobleme – Beispiele

Untermotivation: «In der Vorbereitungsperiode habe ich Mühe, ein hartes Training zu absolvieren.»
Übermotivation: «Ich will unter allen Umständen gewinnen.»
Unstabile Motivation: «Wenn sich eine Niederlage abzuzeichnen beginnt, nimmt meine Anstrengungsbereitschaft ab.»
Motiv- und Zielfixierung: «Ich vernachlässige alle meine privaten und beruflichen Interessen und konzentriere mich ausschliesslich auf den Wettkampfsport.»
Negative Motivation: «Ich habe Angst, mich wieder zu verletzen.»
Unrealistische Erwartungen und Zielsetzungen: «Jedesmal will ich meinen Rekord übertreffen.»
Extrinsische Motivation: «Nur in Anwesenheit vieler Zuschauer bin ich motiviert.»
Unangemessene Selbstverstärkung: «Ich denke oft, ich sei der Grösste.»
Unangemessene Kausalattribuierung: «Meistens liegt der Fehler beim Trainer.»



Auf dem Weg des magischen Prestiges: Der Murten-Volksläufer.

Gruppe	Test 1	Erholung 1	Test 2	Erholung 2
1	keine Intervention	Erholung ohne PMR	Intervention A	Erholung ohne PMR
2		Erholung ohne PMR	Intervention B	Erholung ohne PMR
3		Erholung mit PMR	Intervention A	Erholung mit PMR
4		Erholung mit PMR	Intervention B	Erholung mit PMR

Abbildung 1: Untersuchungsmethode
(PMR = Progressive Muskelrelaxation)
Intervention A: Während der Fahrradergometerarbeit wird zur Aufmerksamkeitsablenkung ein Film gezeigt.
Intervention B: Versicherung durch eine akzeptierte Fachautorität, gut erholt zu sein.

Literatur

Eberspächer, H. und *Renzland,* J.: Experimenteller Vergleich verschiedener Regenerationsmethoden bei sportlichen Beanspruchungen. Arbeitspapier zum VI World Congress in Sport Psychology 1985 in Kopenhagen. Universität Heidelberg, 1985.

Samulski, D.: Analysis of self-motivation techniques of high level athletes. Postermanuskript zum VI World Congress in Sport Psychology 1985 in Kopenhagen. Psychol. Inst. der deutschen Sporthochschule, Köln, 1985.

Unestahl, L.-E.: Abstracts zum VI World Congress in Sport Psychology, Kopenhagen, 1985.