

# Mental top(s)?

## Fragebogen zur Erfassung psychologischer Strategien in Training und Wettkampf

Ursula Reusser, Jürg Schmid, Daniel Birrer; Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

### Einleitung und Fragestellung

Eine Umfrage unter Absolventen des Diplomtrainerlehrganges zeigt, dass Trainer zur Leistungsoptimierung mentale Fertigkeiten als sehr wichtig einschätzen. Aus der Literatur ist bekannt, dass mentale Fertigkeiten wie physische Fertigkeiten trainiert werden sollten (Seiler & Stock, 1994). Um das psychologische Training evaluieren zu können, macht es deshalb Sinn, den Einsatz psychologischer Strategien sowohl im Wettkampf als auch im Training zu erfassen. Seit kurzem steht mit dem TOPS-D1 ein teststatistisch überprüfetes (vgl. Tab. 1), deutschsprachiges Instrument zur Verfügung (Reusser, Schmid & Birrer, in Druck). Es erfasst die Häufigkeit, mit der acht psychologische Strategien im Training und Wettkampf eingesetzt werden. Jede Strategie wird mit vier Items und anhand einer fünfstufigen Skala (1=nie bis 5=immer) erfragt.

Die Studie hat zum Ziel, erste leistungsrelevante Aspekte der, mit dem Fragebogen erhobenen, psychologischen Strategien aufzuzeigen. Konkrete Fragestellung war:

**Setzen leistungsstärkere Sportler psychologische Strategien häufiger ein als leistungsschwächere Athleten?**

### Methode

Die Analysen gründen auf einer hinsichtlich Alter ( $M = 23$ ,  $SD = 7$ ), Sportart (Rückschlagspiele, Team-, Cgs<sup>1</sup>-, künstlerisch-kompositorische und Kampfsportarten) und Leistungsniveau (Breitensportler = 163, Leistungssportler = 140, Hochleistungssportler = 75) heterogenen Stichprobe von Athleten ( $N = 378$ , 51% Frauen).

Als Kriterium für das Leistungsniveau wurden der Trainingsaufwand pro Woche (Trainingseinheiten und -stunden) und eine subjektive Einschätzung («Wie gut kannst du mit dem Schweizermeister der eigenen Sportart mithalten?») berücksichtigt, welche hoch miteinander korrelieren ( $r = .31$  bis  $.62$ ).

### Ergebnisse und Diskussion

Wie **Tabelle 1** zeigt, setzen sich sowohl im Training als auch im Wettkampf Hochleistungssportler ( $M = 3.9$  bzw.  $4.3$ ) signifikant häufiger Ziele als Leistungssportler ( $M = 3.6$  bzw.  $4.1$ ) und Breitensportler ( $M = 3.4$  bzw.  $3.8$ ). Entgegen den Erwartungen setzen leistungsstärkere Athleten Strategien zur emotionalen Kontrolle gleich häufig ein wie leistungsschwächere. Dies könnte ein möglicher Interventionshinweis sein. Zudem zeigen die Ergebnisse, dass alle erhobenen psychologischen Strategien im Wettkampf signifikant häufiger angewendet werden als im Training.

**Tabelle 1:** Mittelwerte der Skalen des TOPS-D1; gesamt und nach Leistungsniveau

Skala	$\alpha$	M	SD	Breitensportler	Leistungssportler	Hochleistungssportler
<b>Training</b>						
Aktivierung*	.55	2.8	.61	2.6	2.9	2.8
Entspannung*	.82	2.2	.77	2.0	2.3	2.2
Visualisieren	.64	3.0	.78	2.9	3.1	3.2
Zielfokussierung*	.82	3.6	.76	3.4	3.6	3.9
Emotionale Kontrolle	.74	3.2	.70	3.3	3.1	3.1
Aufmerksamkeitskontrolle*	.70	3.6	.57	3.5	3.6	3.7
Selbstgespräch	.86	3.0	.88	2.9	3.1	3.0
Automatisierung	.65	3.3	.59	3.2	3.3	3.4
<b>Wettkampf</b>						
Aktivierung*	.63	3.6	.63	3.5	3.7	3.9
Entspannung*	.82	3.2	.74	3.1	3.2	3.6
Visualisieren*	.76	3.4	.84	3.2	3.5	3.6
Zielfokussierung*	.81	4.0	.78	3.8	4.1	4.3
Emotionale Kontrolle	.74	3.6	.67	3.6	3.6	3.8
Negative Kognitionen*	.64	2.2	.61	2.3	2.3	2.0
Selbstgespräch*	.85	3.1	.94	3.0	3.3	3.1
Automatisierung	.74	3.2	.74	3.2	3.2	3.4

**Anmerkung.** \*Signifikante Mittelwertsdifferenzen (ANOVA) bezüglich Leistungsniveau.  $\alpha$  = Konsistenz der Skala nach Cronbach.

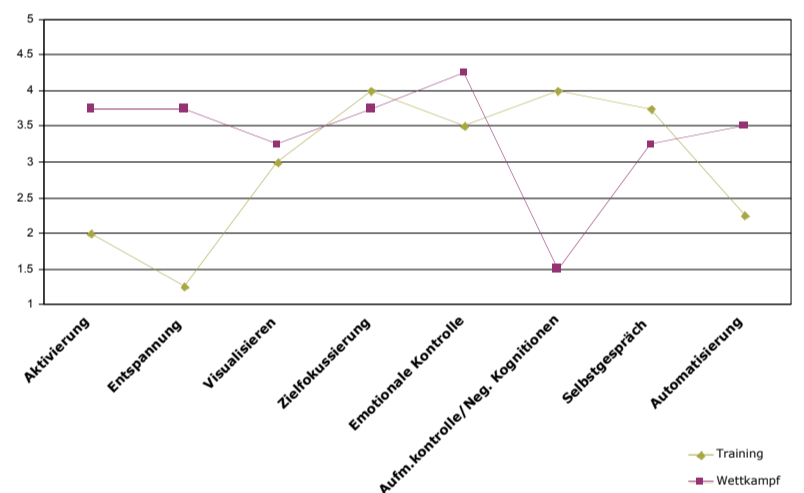
### Konklusion

Psychologische Strategien werden von leistungsstärkeren Athleten vermehrt angewendet. Auch werden sie im Wettkampf häufiger verwendet, was die differenzierte Erfassung (Training und Wettkampf) dieser Strategien sinnvoll macht. In weiterführenden Studien sollten die diskutierten Ergebnisse mit Hochleistungssportlern, spezifischeren Leistungsmerkmalen und mit einer überarbeiteten Version des TOPS-D1 überprüft werden.

### Praxis-Beispiel

Wie **Abbildung 1** zeigt, liegen auch in der Einzelfallbetrachtung klare Unterschiede zwischen Training und Wettkampf in der Verwendung mentaler Strategien vor. Die Ausprägung einzelner Skalen des TOPS-D1 ist hinsichtlich Person und Sportart sehr individuell, was eine sorgfältige Analyse der Ergebnisse voraussetzt. Der TOPS-D1 kann dem Sportpsychologen und dem Trainer Hinweise zum individuellen Aufbau bzw. zur Gestaltung des psychologischen Trainings des Athleten geben.

**Abbildung 1:** Übersicht der Anwendung psychologischer Strategien (TOPS-D1) eines Seglers, differenziert nach Training und Wettkampf



### Literatur

Reusser, U., Schmid, J. & Birrer, D. (in Druck). TOPS-D1: *Entwicklung einer deutschsprachigen Version des Test of Performance Strategies*. Unveröffentlichtes Manuskript, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen.  
Seiler, R. & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wird bei Personenbezeichnungen auf die weibliche Form verzichtet.



<sup>1</sup> Cgs-Sportarten (Zentimeter (c), Gramm (g), Sekunde (s)) sind Sportarten, in denen direkt oder indirekt der Zustand eines Sportgerätes oder des menschlichen Körpers in Bezug auf ein messbares Kriterium zu optimieren ist (zurückgelegter Weg, benötigte Zeit).