

---

# **Entwicklung und Einsatz eines sportpsychologischen Anforderungsprofils im Rudersport**

Michael Kellmann (Projektleiter) & Sascha Kopczynski

Ruhr-Universität Bochum

Fakultät für Sportwissenschaft, AB Sportpsychologie

## **1 Problem**

Sportartspezifische Anforderungen variieren von Disziplin zu Disziplin, so dass insbesondere im Bereich der Beurteilung des sportlichen Talents Bestrebungen bestehen, Anforderungsprofile für einzelne Sportarten zu erstellen. Aber auch für die Gestaltung von Fähigkeits- und Fertigkeitstrainingsprogrammen ist das Wissen um die spezifischen Anforderungen in der jeweiligen Sportart von elementarer Bedeutung (Beier, 1999). Insbesondere im Hochleistungssport erweisen sich innerpsychische sowie mentale Eigenschaften und Prozesse als maßgeblich leistungslimitierende Faktoren. Vor diesem Hintergrund erscheint die Berücksichtigung der psychischen Leistungsmerkmale als grundlegend bei der Analyse sportartspezifischer Anforderungen. Das nachfolgend dargestellte Forschungsprojekt dient daher der Identifikation sportartspezifischer psychologischer Anforderungen, die an die Athleten in der Sportart Rudern gestellt werden.

## **2 Methode**

Zunächst wurden mittels Expertenbefragung psychologisch relevante Leistungsvoraussetzungen in der Sportart Rudern ermittelt. Hierzu wurden 18 männliche A-Kader-Ruderer des Ruder-Leistungszentrums (RLZ) Dortmund (17 aktive Ruderer und ein Steuermann) im Alter von 21 bis 37 Jahren ( $MW = 24,6 \pm 4,3$  Jahre) sowie zwei Bundestrainer des Bereichs ‚Riemen männlich‘ um eine Zusammenstellung ihrer Meinung nach maßgeblicher psychologischer Merkmale im Leistungsrudern gebeten (Tab. 1). Zudem sollten die Befragten die Wichtigkeit der genannten Merkmale in Training und Wettkampf anhand einer Skala von 0 („unwichtig“) bis 10 („sehr wichtig“) beurteilen.

Tab. 1: Auflistung der am häufigsten genannten psychologisch relevanten Merkmale mit durchschnittlich eingeschätzter Relevanz in Training und Wettkampf ( $n = 20$ ).

Merkmale	Häufigkeit der Nennung	Trainingsrelevanz (MW)	Wettkampfrelevanz (MW)
1. Willensstärke (A*, T**)	17	7,2	9,8
2. Konzentrationsfähigkeit (A, T)	15	8	9,3
3. Teamfähigkeit (A, T)	13	8,6	8,7
4. Koordination (A, T)	12	8,3	9,8
5. Motivation (A, T)	10	8,5	10
6. Spaß (A)	6	8,7	8,3
7. Zielorientierung/-strebigkeit (A, T)	4	8,75	8,25
8. Selbstvertrauen (A, T)	4	4,75	9,5
9. Rudertechnik (A)	4	9	9

\*A = von Athleten genanntes Merkmal; \*\* T = von Trainern genanntes Merkmal

Auf der Basis der Expertenbefragung wurden folgende Messinstrumente zur Erfassung wesentlicher psychologisch relevanter Parameter ausgewählt:

- der Erholungs-Belastungsfragebogen für Sportler (EBF-Sport; Kellmann & Kallus, 2000),
- die Achievement Motives Scale-Sport (AMS-Sport; Elbe, Wenhold & Müller, 2005),
- der Stressverarbeitungs-Fragebogen (SVF; Janke, Erdmann & Kallus, 1985)
- der Volition Component Questionnaire (VCQ; Kuhl & Fuhrmann, 1998) und
- der Wiener Determinationstest (Version 31.00; Dr. G. Schuhfried Ges.m.b.H.) in der Testform S 16 (Neuwirth & Benesch, 2003).

Im zweiten Untersuchungsabschnitt wurden die ermittelten Parameter dann im Rahmen einer empirischen Erhebung zu zwei Zeitpunkten im Abstand von sechs Wochen auf ihre Ausprägung bei männlichen Hochleistungsrudern des RLZ Dortmund (Fragebogenpaket:  $n = 11$ ; Wiener Determinationstest:  $n = 12$ ) überprüft. Auf Grundlage der zum ersten Messzeitpunkt ermittelten Ergebnisse erhielten die Athleten individuelle Rückmeldungen und Coachingverhaltensregeln.

### 3 Ergebnisse

Hinsichtlich des Erholungs-Beanspruchungs-Zustands der befragten Ruderer konnte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt eine tendenzielle Verbesserung bezüglich der allgemeinen und sportspezifischen Erholungs- als auch Beanspruchungsbereiche festgestellt werden. Diese Entwicklung ist möglicherweise auf das im Anschluss an die erste Datenerhebung erfolgte Coaching zurückzuführen. Bei der Betrachtung des sportspezifischen

Leistungsmotivs war eine nur geringfügige Zunahme der durchschnittlichen Misserfolgsängstlichkeit in Verbindung mit einer analog abnehmenden Erfolgszuversicht zum zweiten Messzeitpunkt zu beobachten. Ebenso erfuhr die mittlere Ausprägung der Stressverarbeitungs-kompetenz im Untersuchungszeitraum keine Veränderung. Dieses Ergebnis erfährt angesichts der zeitlichen Nähe der Untersuchungszeitpunkte sowie aufgrund des Eigenschaftscharakters der erfassten Dimensionen an Plausibilität. Auch in Bezug auf die durchschnittliche Ausprägung der habituellen Komponenten volitionaler Kontrolle waren bei der Betrachtung beider Untersuchungszeitpunkte keine wesentlichen Unterschiede festzustellen. Auch in diesem Fall ist bei der Ergebnisinterpretation zu berücksichtigen, dass der VCQ ein eigenschaftsorientiertes Inventar darstellt. Im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt wiesen die Probanden bei der Wiederholungsmessung mit dem Wiener Determinationstest eine um durchschnittlich 0,04 Sekunden verbesserte mittlere Reaktionszeit auf. Auch die Anzahl der korrekt beantworteten Reize war bei der Wiederholungsmessung im Mittel um den Wert 21 gegenüber der ersten Messung erhöht. Die höhere Effektivität der Reaktionsweise bei der Folgemessung ist möglicherweise auf einen Gewöhnungseffekt und eine Strategieentwicklung zurückzuführen.

#### **4 Diskussion**

Die Erhöhung der Trainingseffektivität durch die Herausbildung der für die Regulation des Wettkampfverhaltens notwendigen psychischen Voraussetzungen stellt angesichts der zunehmenden Leistungsdichte im Bereich des Hochleistungssports ein zentrales Bestreben der Sportpsychologie dar. Mit Hilfe der durchgeführten Expertenbefragung gelang es, wesentliche psychologische Anforderungen an die Sportler in der Sportart Rudern zu identifizieren. Die Bemühungen, eine geeignete Methodik zur Erfassung der Ausprägung dieser Leistungsvoraussetzungen zu entwickeln, stellten sich jedoch als problematisch dar, da sich die anhand der Athleten- und Trainerbefragung ermittelten psychologisch relevanten Leistungsmerkmale mit den derzeit existierenden standardisierten Erhebungsinstrumenten nur eingeschränkt abbilden und diagnostisch überprüfen lassen. Die gewählten Verfahren können daher lediglich als Annäherung an diejenigen psychologischen Parameter betrachtet werden, deren Erfassung wünschenswert wäre. Nach Kirchner (1991) können valide Testbatterien prinzipiell ausschließlich auf der Basis genauer Anforderungsanalysen entwickelt werden, die sportartspezifische Leistungsfaktoren erfassen können. Die Autoren stellen ebenfalls fest, dass es keine allgemein anerkannte Strategie für die Anforderungs- und Profilermittlung gibt. Daher ist es über die Entwicklung sportartspezifischer psychologischer Tests hinaus erforderlich, eine übergreifende Methodik zur Erstellung von psychologischen Anforderungsprofilen zu verifizieren.

## 5 Literaturverzeichnis

- Beier, G. (1999). Bedeutung psychologischer Tests zur Talenterkennung im Nachwuchsleistungssport. Erfahrungen und Perspektiven. *Leistungssport*, 29 (6), 48-52.
- Elbe, A.-M., Wenhold, F. & Müller, D. (2005). Zur Reliabilität und Validität der Achievement Motives Scale-Sport. Ein Instrument zur Bestimmung des sportspezifischen Leistungsmotivs. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12 (2), 57-68.
- Janke, W., Erdmann, G. & Kallus, W. (1985). *Stressverarbeitungsfragebogen (SVF)* (Handanweisung). Göttingen: Hogrefe.
- Kellmann, M. & Kallus, K.W. (2000). *Erholungs-Belastungsfragebogen für Sportler (EBF-Sport)* (Manual). Frankfurt a.M.: Swets & Zeitlinger.
- Kirchner, G. (1991). *Anforderungsprofile im Sport. Methodologie und Verifizierung von Anforderungsprofilen am Beispiel des psychomotorischen Anforderungsprofils im Rennschlittensport*. Kassel: Gesamthochschule.
- Kuhl, J. & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing Self-Regulation and Self-Control: The Volitional Components Inventory. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.), *Life Span Perspectives on Motivation and Control* (pp. 15-49). Cambridge: Cambridge University Press.
- Neuwirth, W. & Benesch, M. (2003). *Wiener Determinationstest (Version 31.00)* (Handanweisung [Elektronische Ressource]). Mödling: Selbstverlag.