

Motivations-Volitionsmodell und dessen Umsetzung / Bedeutung im Hochleistungssport

Belegarbeit

A-Trainerausbildung (Radsport)

Adelheid Morath



Betreuender Dozent
Abgabetermin

Prof. Dr. Peter Müller
01.11.2011

Kurzfassung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Motivations-Volitionsmodell und seiner Umsetzung und Bedeutung im Hochleistungssport. Das Modell soll Sportlern und Trainern helfen, eine Verhaltensänderung im leistungssportlichen Aspekt zu erreichen und dauerhaft zu erhalten. Da sich dieses Modell hervorragend im Bereich des Hochleistungssports übertragen lässt, liegt der Fokus der Arbeit auf eben diesem Bereich.

Zunächst folgen einige Grundlagen, wobei die wichtigsten Begriffe wie die Motivation und Volition erläutert werden, um dann auf das Rubikon-Modell aufgebaute Motivations-Volitionsmodell eingehen zu können. Dabei werden die verschiedenen Phasen dieses Modells erläutert. Nach diesen grundlegenden Inhalten folgt die Anwendung in der Praxis: die Umsetzung und Bedeutung im Hochleistungssport. Hierbei wird die Bestätigung bzw. Nützlichkeit dieses Motivations-Volitionsmodell auf den Hochleistungssport übertragen und erläutert.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das Motivations-Volitionsmodell dem Sportler und Trainer helfen kann, neue Verhaltensweisen zu beginnen und dann auch dauerhaft zu erhalten. Durch die Anwendung dieser neu gemachten Verhaltens- und Denkweisen kann eine Leistungssteigerung erfolgen.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Kurzfassung.....	ii
Abbildungsverzeichnis	iv
1 Einleitung.....	1
2 Grundlagen.....	2
2.1 Definition Motivation	2
2.2 Definition Volition	2
2.3 Das Rubikonmodell als Ausgangspunkt	3
2.4 Definition Motivations-Volitionsmodell	4
3 Anwendung in der Praxis	8
3.1 Bestätigung bzw. Nützlichkeit des Modells.....	8
3.2 Anwendung in der Praxis.....	12
4 Zusammenfassung und Stellungnahme.....	14
Literaturverzeichnis	16
Erklärung	18

Abbildungsverzeichnis

Seite

Abbildung 1: Prozess der Intentionsbildung und -umsetzung.....	7
Abbildung 2: Rubikon-Modell der Handlungsphasen	8
Abbildung 3: Widerstände im Motivations-Volitionsmodell.....	10
Abbildung 4: Motivations-Volitions-Prozessmodell der Sportteilnahme.....	11

1 Einleitung

Gute Vorsätze zu starten und danach auch dauerhaft zu halten - ein Problem, das den meisten Menschen nur allzu bekannt sein dürfte. Die zunächst große Motivation, etwas anzufangen und anschließend kontinuierlich weiterzuführen, lässt mit der Zeit immer mehr nach, verschiedene Störfaktoren können nicht ausgeblendet werden oder aber schon der erste Schritt hin zur Aktionsphase wird zur Hürde. Nicht selten wird der einfachere und bequemere Weg eingeschlagen und das Vorgenommene bleibt dabei auf der Strecke, die guten Vorsätze sind bald vergessen und begraben. Oder die Umsetzung scheitert an Störfaktoren oder an einem zu schwachen Willen. Gerade im Hochleistungssport hängt die Leistung von vielen Faktoren ab, die oft durch verschiedenen Situationen beeinflusst werden.

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit genau dieser Problematik und analysiert die Diskrepanz zwischen Vorsätzen und Aktionismus mit Hilfe des Motivations-Volitionsmodell. Das Motivations-Volitionsmodell soll helfen, eine neue Verhaltensweise nicht nur zu beginnen, sondern dann auch aufrecht zu erhalten (Fuchs, 2005, S. 454-457). Dabei wird im Speziellen auf die Bedeutung und Umsetzung des Modells im Hochleistungssport eingegangen.

Das nachfolgende Kapitel befasst sich zunächst mit der Grundlage und der Konzeption des Motivations-Volitionsmodells. Der Fokus dieser Arbeit liegt jedoch auf dem Anwendungsgebiet des Hochleistungssportes, also auf der Bestätigung und Nützlichkeit des Modells für diesen. Im dritten Kapitel folgt daher die Beschreibung der Anwendung in der Praxis, bevor die Autorin im letzten Teil eine kurze Stellungnahme darlegt.

2 Grundlagen

2.1 Definition Motivation

Der Begriff der Motivation bezieht sich auf den Prozess der Zielsetzung, der mit der Wünschbarkeit und Realisierbarkeit zu tun hat („goal setting“) (Heckhausen, 2006, S. 281). Bei der Motivation geht es darum, welches Ziel eine Person anstreben möchte und was der Auslöser dieser Motivation ist, um dieses zu erreichen. Dabei spielen die positive Vorstellung des Wertes des erreichten Zieles und die verschiedenen Optionen, die dabei aufzubringen sind, eine wichtige Rolle. Die Wünschbarkeit bezieht sich also auf die Willensstärke einer Person, die Realisierbarkeit auf die dazu aufzubringende Aufwände und das Abwägen verschiedener Optionen, das angestrebte Ziel zu erreichen (Heckhausen, 2006, S. 281).

2.2 Definition Volition

Im Gegensatz zur Motivation beschreibt der Ausdruck der Volition den Prozess der konkreten Zielrealisierung, der mit dem Handeln einhergeht („goal striving“) (Heckhausen, 2006, S. 281). Dabei steht die handelnde Umsetzung der bereits gesetzten Zielintention im Vordergrund. Zu dieser Phase des Zielstrebens gehören alle motivationsregulatorischen Prozesse, die zur Zielerreichung beitragen (Heckhausen, 2006, S. 281).

Das Motivations-Volitionsmodell ist eine relativ neue Theorie der Motivationstheorie-Modelle und baut auf dem schon früher entwickelten Rubikonmodell auf. Dieses Rubikonmodell wurde 1989 von Heinz Heckhausen (Heckhausen, 2006, S. 278) entwickelt.

Doch bereits Mitte der 70er Jahre hatte Julius Kuhl festgestellt, dass allein die Motivationsprozesse nicht ausreichen, um die festgelegten Ziele zu erreichen. Forschungsarbeiten stellten einen sehr niedrigen Zusammenhang fest zwischen dem, was sich Personen vornehmen und dem, was sie wirklich tun (Kuhl, 1983). Kuhl gelangte zu dem Schluss, dass Hilfsprozesse, wie die volitionalen Prozesse oder Willensprozesse eine große Rolle bei der

Zielerreichung spielen. Die neuere Forschung legt auf den Begriff „volitionale Prozesse“ sogar mehr Wert, als auf den Begriff „Willensprozesse“ (Beckmann, Fröhlich & Elbe, 2009, S. 539). Das gesamte motivationale und volitionale Handlungsgeschehen wird von Heinz Heckhausen (1989) im Rubikonmodell mithilfe einzelner Handlungsphasen erläutert.

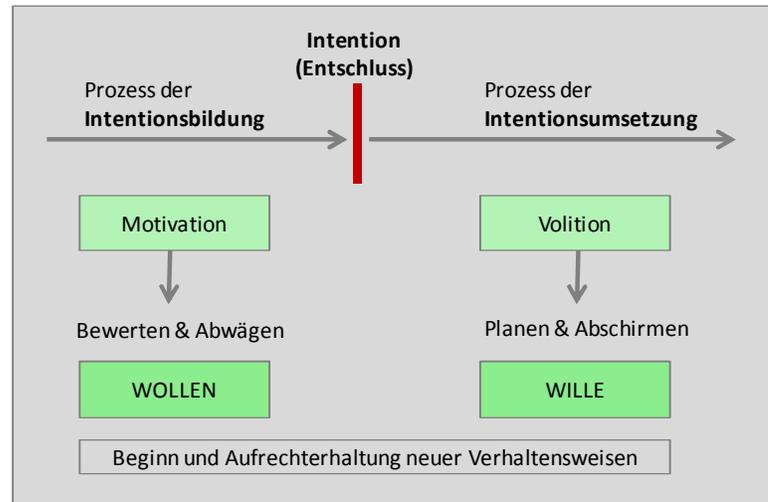


Abbildung 1: Prozess der Intentionbildung und -umsetzung (Göhner, 2009, Folie 7)

2.3 Das Rubikonmodell als Ausgangspunkt

Im Rubikonmodell wird der Wechsel zwischen der motivationalen und volitionalen Handlungsphasen beschrieben, die die Bewusstseinslage, das Abwägen von Zielen und die Realisierung beinhalten. Die Handlungsphasen des Rubikon-Modells beginnen mit den Wünschen einer Person und enden mit der Bewertung des erreichten Handlungszieles. Das Modell besteht aus 4 Phasen: die Phase des Abwägens der unterschiedlichen Wünsche und Handlungsphasen, die Phase des Planens, die Phase der Durchführung der geplanten Strategien und die Phase der Bewertung des Handlungsergebnisses. Die wichtigsten drei Phasenübergänge hierbei sind die Motivationsphase vor einer Handlungsentscheidung zur Volitionsphase nach einer Handlungsentscheidung, den Übergang zur eigentlichen Handlungsintentionierung und den Übergang von der Handlungsphase zurück in die postaktionale (motivationale) Bewertungsphase (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 278).

Das Rubikonmodell unterscheidet zwischen den folgenden 4 Funktionen der Handlungsphasen:

- Prädezyonale Handlungsphase: Abwägen

- Postdezionale, präaktionale Handlungsphase: Vorbereiten und Planen
- Aktionale Handlungsphase: Handeln
- Postaktionale Handlungsphase: Bewerten

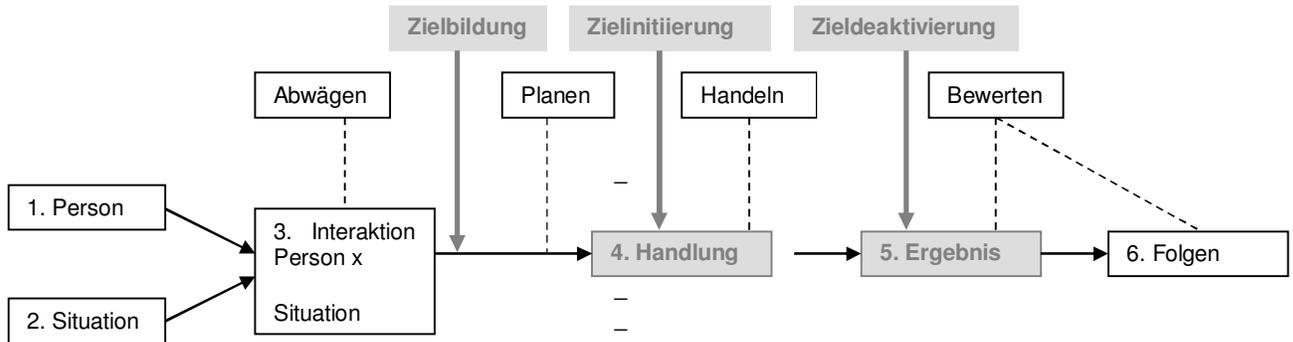


Abbildung 2: Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 142)

2.4 Definition Motivations-Volitionsmodell

Das Motivations-Volitionsmodell baut auf das im letzten Abschnitt beschriebenen Rubikonmodell auf.

Die Erläuterung des Modells erfolgt hier nach Fuchs am Beispiel der Sportteilnahme. Dabei werden die motivationalen und volitionalen Steuerungsgrößen des kontinuierlichen Sportverhaltens in ihren Zusammenhang dargestellt. Dieses Modell setzt sich aus 7 Bestandteilen zusammen, die im nachfolgenden Abschnitt aufgezeigt werden.

1. Zielintention

Im Mittelpunkt dieses Modells steht die Motivation zum Sporttreiben, sie ist die Zielintention. Zielintentionen sind das Ergebnis motivationaler Prozesse des Abwägens und Auswählens zwischen den verschiedenen, gleichzeitig existierenden Wünschen und Bedürfnissen der Person. Eben diese Zielintentionen sind sowohl von den Konsequenzerwartungen als auch von der Selbstwirksamkeitserwartung abhängig (Fuchs, 2005, S. 455).

2. Selbstkonkordanz

Zur Initiierung und Verfestigung eines regelmäßigen Sportverhaltens ist jedoch nicht nur die Zielintention von großer Bedeutung, sondern vielmehr auch eine hohe Selbstkonkordanz dieser

Zielintention. Der Begriff der Selbstkonkordanz wurde von Sheldon und Houser-Marko (2001) verwendet. Nach ihnen ist die Selbstkonkordanz von dem Ausmaß der persönlichen Interessen und Werten abhängig, die eine Person in die Zielintention mit einbezieht. Eine empirische Studie der Selbstkonkordanz (Koestner, Lekes, Powers & Chicoine, 2001) kam zu dem Ergebnis, dass der Erfolg bei der Erreichung ihres Ziels desto größer ausfällt, je umfangreicher die Selbstkonkordanz einer Person ist. Dies wurde darauf zurückgeführt, dass dabei die Anstrengungsbereitschaft wächst und es den Personen somit leichter fällt, selbstkonkordante Ziele gegenüber konkurrierenden Zielen abzusichern (Fuchs, 2005, S. 455).

3. Implementierungsintention

Durch die Implementierungsintention erfolgt nach der Zielintention das tatsächliche Handeln. Die Person legt hier fest, wann, wo und wie sie die beabsichtigte Handlung beginnen beziehungsweise fortführen möchte (Gollwitzer, 1999). Bei dieser Implementierungsintention wird zum Beispiel ein Plan entworfen, der die Umsetzung einer Handlung erleichtern kann. Eine Studie von Milne, Orbell und Sheeran (2002) zeigt, dass die Implementierungsintentionen auch beim Aufbau eines regelmäßigen Sportverhalten von wesentlicher Bedeutung sind (Fuchs, 2005, S. 456).

4. Volitionale Intentionsabschirmung / situativer Auslöser

Doch die selbstkonkordanten Zielintentionen und die Implementierungsintentionen sind noch keine Garantie dafür, dass es zu einer Realisierung der betreffenden Handlung kommt. Diese können durch Widerstände und Barrieren beeinflusst und gestört werden, die konkurrierenden Handlungsoptionen müssen dabei ausgeblendet werden. Dieser Prozess wird von Volitionstheoretikern wie beispielsweise Allmer (2002) „Intentionsabschirmung“ genannt. Kuhl (2001) beschreibt in der Handlungskontrolltheorie diesen Prozess der inneren Vorgänge näher. Zur volitionalen Intentionsabschirmung, die bei der Realisierung der Sportepisode eine bedeutende Rolle spielt, kommen außerdem zusätzlich die Aufmerksamkeitskontrolle und die kognitive Umstrukturierung. Im Rahmen eines Feldexperiments von Sniehotta et al. (2004) wurde festgestellt, dass die volitionale Kompetenz der Intentionsabschirmung bei der Realisierung sportbezogener Implementierungsintentionen bedeutsam ist (Fuchs 2005, S. 456). Gewohnheiten helfen hierbei, die volitionalen Prozesse in den Hintergrund treten zu lassen. Bei

auftretenden Störungen und Hindernissen sind diese dann aber wieder erforderlich (Fuchs, 2005, S. 456).

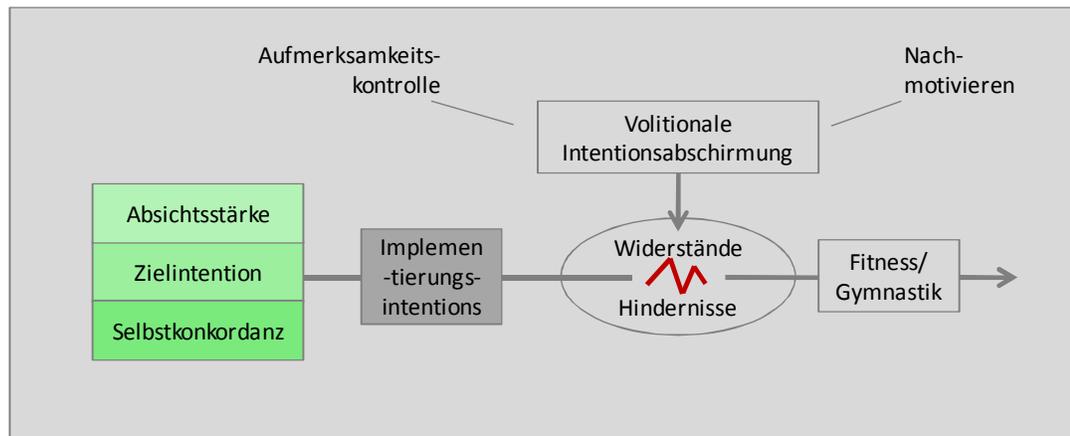


Abbildung 3: Widerstände im Motivations-Volitionsmodell (Göhner, 2009, Folie 15)

5. Handlungsinitiierung

Zu einer Initiierung der Sportepisode kann es durch die Grundlage der selbstkonkordanten Zielintention, der Implementierungsintention und dem zugehörigen Abschirmungsprozess kommen. Damit dieser Prozess der regelmäßigen Sporthandlung weiterhin bestehen bleibt, sind Rückwirkungsprozesse erforderlich, bei denen die unten genannten Konsequenzerfahrungen eine bedeutende Rolle spielt. Bei den Rückwirkungsprozessen werden die neu gemachten Erfahrungen immer neu bewertet (Fuchs, 2005, S. 457).

6. Konsequenzerfahrung

Die Konsequenzerfahrungen werden in mehr oder weniger bewusst ablaufenden Bewertungsprozessen einer Person bewertet, sei dies entweder positiv oder negativ. Die gemachten Konsequenzerfahrungen jeder einzelnen Sportepisode und deren Auswirkung auf das Ergebnis der Verhaltensaufrechterhaltung bestimmen, ob dieser Prozess weiter geführt oder abgebrochen wird (Fuchs, 2005, S. 457).

7. Konsequenzerwartungen

Die Konsequenzerwartungen werden mit der anfänglichen Zielintention als Maßstab zur Beurteilung der neu gemachten Erfahrungen gesetzt und sind somit für die weitere Zielintention verantwortlich. Die bei diesem Prozess des Motivations-Volitionsmodell tatsächlich

gemachten Erfahrungen werden hierbei mit den entsprechenden Erwartungen verglichen (Fuchs, 2005, S. 457). Empirische Belege für dieses Konstrukt der Verhaltensaufrechterhaltung liefert Fuchs (2003).

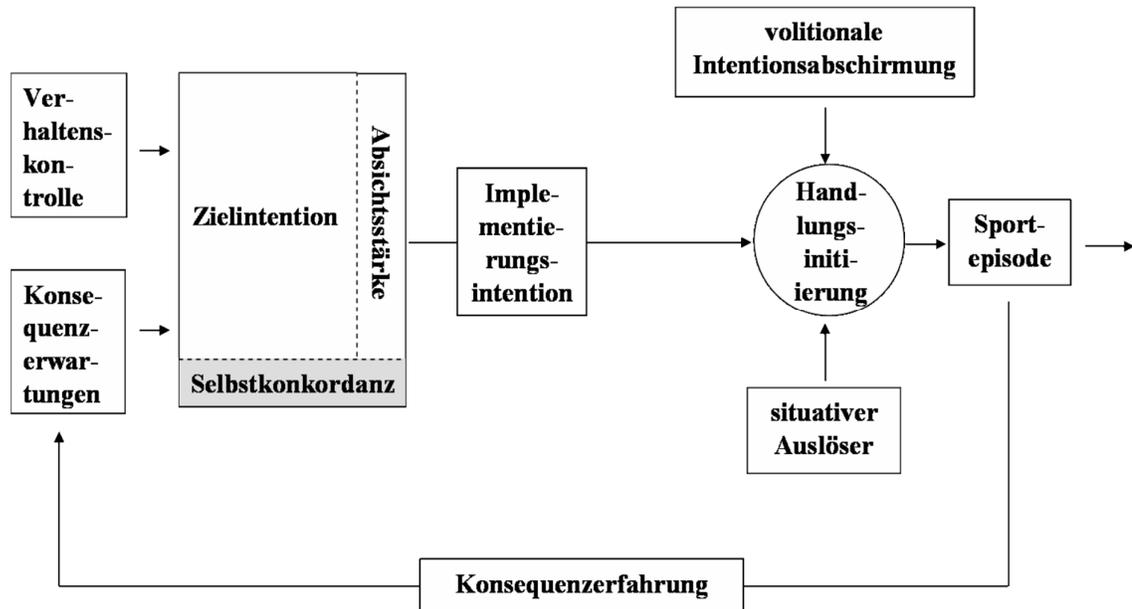


Abbildung 4: Motivations-Volitions-Prozessmodell der Sportteilnahme (Universität Freiburg, 2010, S. 1)

3 Anwendung in der Praxis

3.1 Bestätigung bzw. Nützlichkeit des Modells

Das Motivations-Volitionsmodell der Sportteilnahme lässt sich hervorragend auf den Hochleistungssport übertragen und stellt in diesem Bereich eine große Bestätigung beziehungsweise Nützlichkeit dar.

Im folgenden Abschnitt wird das Modell nun auf den Hochleistungssport übertragen und die Bestätigung bzw. Nützlichkeit am Beispiel der Umsetzung im Training und Wettkampf (für Sportler und Trainer) dargestellt.

1. Zielintention

Bei der Zielintention definiert der Sportler seinen/ihren erwünschten Endzustand, wie in etwa „Ich trainiere, um die nächste Meisterschaft zu gewinnen“. In dieser Phase der Zielintention hat der Sportler die Absicht, an seinem Plan festzuhalten und hält sich das positive Ergebnis als Motivation vor Augen. Dieser Prozess beinhaltet das Auswählen und das Abwägen zwischen verschiedenen, gleichzeitig existierenden Wünschen und Bedürfnissen. Wenn das Bedürfnis, das Ziel zu erreichen größer ist als andere Faktoren, ist der erste Schritt in Richtung der Handlungsinitiierung gemacht.

In dieser Phase muss sich der Sportler und Trainer seinem Ziel oder seinen Zielen bewusst werden lassen, sich dabei sicher sein und dieses Ziel oder diese Ziele genau definieren, z.B. Wettkampf-Sieg, Resultate (z.B. Top 15 im Weltcup), Saisonhöhepunkt, Helferfunktion (hauptsächlich im Straßenradsport), Zeitlimit. Dies ist wichtig, damit der Sportler ein klares Ziel vor Augen hat. Zudem ist es eine bedeutende Hilfestellung für den Trainer, um den Sportler in die richtige Richtung motivieren zu können, insbesondere, da er die persönlichen Ziele des

Sportlers kennt und somit agieren kann. Bei dieser Zielsetzung kann es sinnvoll sein, die persönlichen Ziele vor dem Wettkampf, verschiedenen Abschnitten oder der Saison schriftlich zu erfassen. Somit ist eine ehrlichere und bessere Kontrolle bei der Zielerreichung gewährleistet und das „schön-“ oder „schlecht-Reden“ bei der Zielerreichung ausgeschlossen. Hierbei müssen jedoch unvorhergesehene Situationen berücksichtigt werden, wie z.B. Krankheit, Verletzung oder technischer Defekt. Das Ziel sollte realistisch gesetzt werden. Zudem wird in dieser Phase u.a. abgewägt, ob der Sportler bereit ist, sich der Aufgabe und seinem Ziel hundertprozentig zu stellen.

2. Selbstkonkordanz

Je größer und stärker der Wunsch, das Ziel zu erreichen, desto größer ist die Selbstkonkordanz des Sportlers und desto größer wird auch die Wahrscheinlichkeit sein, dass der Sportler sein Ziel erreicht. Dies ist damit begründet, dass die Anstrengungsbereitschaft stärker ausfallen und es ihm leichter fallen wird, seinen Weg zum Ziel anzugehen und fortzusetzen. Darüber hinaus wird es ihm leichter fallen, andere konkurrierende Bedürfnisse zu ignorieren und abzuschirmen.

Je stärker der Wille ist, desto einfacher ist die Umsetzung. Dies ist u.a. ein Bestimmungsfaktor für die Ausprägung als Trainingstyp, Wettkampftyp oder Siegertyp. Hierbei wird sehr deutlich, wie wichtig die Psyche im Hochleistungsport ist.

3. Implementierungsintention

Bei der Implementierungsintention legt sich der Sportler einen genauen Plan betreffend des „Wann, wo und wie“ fest, also beispielsweise: „Am Dienstag um 9 Uhr werde ich das Intervalltrainingsprogramm auf meiner Trainingsstrecke absolvieren.“ Dabei wird die Verbindung zwischen antizipierter Situation (Dienstag 9 Uhr) und intendiertem Verhalten (Intervalltrainingsprogramm) hergestellt. Durch diese Implementierungsintention wird es dem Sportler erleichtert, die Handlungsinitiierung zu erreichen, da er sich jetzt bereits einen konkreten Plan erstellt hat.

Der Plan kann folgende Punkte beinhalten: Wettkampf- und Trainingsplan; Tages, Wochen-, Jahres- und Saisonplanung; feste Trainingszeiten, Trainingsgruppe / Trainingspartner; Trainingshäufigkeit und –dauer im Tagesplan; Trainingslager, Gruppentraining sowie auch andere Termine außerhalb des Trainings, z.B. auch Entspannungs- und Erholungsmaßnahmen.

Im Hochleistungssport findet die Absprache zwischen Sportler und Trainer oft täglich statt, damit auf bestimmte Situationen bestmöglichst reagiert werden kann.

4. Volitionale Intentionsabschirmung / situativer Auslöser

Allerdings ist bei der Erreichung der Handlungsinitiierung die Intentionsabschirmung von großer Bedeutung. Es könnte beispielsweise sein, dass es z.B. gerade am Dienstag um 9 Uhr regnet und das Wetter nicht so ist, wie es sich der Sportler vorgestellt hat. In dieser Phase darf der Sportler (wenn das Wetter nicht zu schlecht ist, um seine Gesundheit zu gefährden) sein Ziel und seinen Plan nicht aus den Augen verlieren, sondern muss vielmehr an seiner Zielintention festhalten und die störenden und konkurrierenden Zwischenereignisse ausblenden. Nur so kann es ihm gelingen, seiner Zielintention zu folgen die Handlungsinitiierung zu realisieren.

Negativ einwirkende Einflüsse können im Training und Wettkampf in vielen Varianten auf den Sportler einwirken und seine Leistung negativ beeinflussen, z.B. Wetter, Stimmung, Material, Wettkampfangst, Gegner. Ein sehr gutes Beispiel hierbei ist z.B. die Vorwettkampf- oder Startphase. Die Konzentration sollte beim Sportler ausschließlich auf den bevorstehenden Wettkampf gerichtet sein und nicht auf störende Gedankengänge, wie z.B. Streckenzweifel, Material- und Reifenwahl, Gegner, Wetter, Gewicht oder Alltagsstress. In dieser Phase müssen alle störenden und somit leistungshemmenden Faktoren ausgeblendet werden nach dem Motto „Jetzt zählt nur der Wettkampf“. Ein Wettkampftyp kann vor und während des Wettkampfes alle Störfaktoren ausschalten und seine Konzentration ausschließlich auf Wettkampf oder Ziel richten.

5. Handlungsinitiierung

Sind diese oben genannten Bedingungen erfüllt, kann es zur eigentlichen Handlungsinitiierung kommen. Der Sportler macht sein Intervalltrainingsprogramm. „Ich gehe jetzt zum Intervalltraining auf meine Trainingsstrecke“.

6. Konsequenzerfahrung

Damit dieser Prozess weiter geführt wird, ist die Konsequenzerfahrung sehr wichtig, bei der die Rückwirkungsprozesse mit eingespielt werden, wie beispielsweise „Ich mache die Trainingsprogramme so, wie sie geplant sind“. Bei dieser Aussage ist der Sportler von den gemachten Erfahrungen mit den Trainingsprogrammen überzeugt und er beabsichtigt, seine

neue Verhaltensweise im Training beizubehalten. Ob der Sportler die Verhaltensweise / Konsequenz beibehält oder eben nicht, ist demnach von seinen gemachten Erfahrungen abhängig. Er bewertet seine Erfahrungen bewusst oder unbewusst und trifft seine Entscheidung. „Sind meine Leistungen besser geworden?“, „Macht es mir Spaß?“, „Hat sich mein Wohlbefinden gesteigert?“, „Ist es ein großer Aufwand für mich die geplanten Trainingsprogramme zu absolvieren?“ oder „Muss ich wegen diesen Trainingsprogramme auf etwas Wichtigeres verzichten?“ sind wichtige Fragen, die sich der Sportler dabei stellt und von deren Antworten seine Konsequenzentscheidung abhängt.

Bei der Bewertung sind Wettkampresultate, Leistungsdiagnostiken, Testrundenauswertungen und auch das eigene Gefühl des Sportlers wichtige Hilfsparameter. Die Situation wird neu bewertet, was ist gut was schlecht gelaufen? Erfolg, Misserfolg, Spaß, Leistungssteigerung, Aufwand, Verzicht, Schmerz. Diese gemachten Konsequenzerfahrungen sind bei der Konsequenzerwartung ausschlaggebend. Diese Phase sollte der Trainer z.B. bei der Wettkampfwahl berücksichtigen, wenn es darum geht, entweder einen Trainingswettkampf zu absolvieren oder ausgeruht zum Wettkampf zu gehen. Diese Entscheidung ist sehr individuell und typabhängig. Ein Sportler braucht das Erfolgserlebnis, um der Konsequenzerwartung gerecht zu werden. Allerdings kann auch ein Misserfolg motivierend wirken, um sich zu verbessern.

7. Konsequenzerwartungen

Sind die Konsequenzerwartungen zufrieden stellend und ist der Sportler von seiner neuen Verhaltensweise überzeugt, wird er diese mit Sicherheit beibehalten. „Ich werde die Trainingsprogramme wie geplant absolvieren“. Bei diesem Prozess wird es ihm sicherlich weiterhelfen, diesen Prozess zu automatisieren. Dadurch stellt sich eine Gewohnheit ein und die Trainings- und Wettkampftermine werden schon fest in den Stunden-, Tages-, Wochen- oder Jahresplan mit einbezogen. Dadurch fallen die ganzen Abwägungs- und Entscheidungsprozesse weg und der Sportler konzentriert sich nun primär auf die Handlung.

Hat der Sportler sein Ziel erreicht, ist die Motivation zum Weitermachen gegeben. Überwiegt die Demotivation des Sportlers wird er höchstwahrscheinlich sein Ziel aus den Augen verlieren. Hierbei kann es im Voraus bedeutend sein, das Ziel möglichst realistisch einzuschätzen.

3.2 Anwendung in der Praxis

Aus der Grundlage der Motivation und Volition kann man jetzt die Frage ableiten, wie man motivieren kann (Beckmann, Fröhlich & Elbe, 2009, S. 549). Nun kann sich die Auswirkung der Motivation auf das Training oder den Wettkampf auch auf den Trainer beziehen. Dieser muss sich fragen, wie er seinen Sportler motivieren kann, regelmäßig zum Training oder Wettkampf zu gehen. Es wird davon ausgegangen, dass die Motivation ein Prozess ist, der in einer Person selbst stattfindet (Beckmann, Fröhlich & Elbe, 2009, S. 550). Das bedeutet, dass sich die Person selbst motivieren muss, die Bedingungen dafür zu schaffen. Darüber hinaus kann es aber auch Aufgabe des Trainers sein, den Sportler zu unterstützen, um seine Motivation dauerhaft zu erhalten. Zur Motivierung des lebenslangen Trainings- und Wettkampfengagements sind Motivierungsmaßnahmen erforderlich, die auf die persönlichen und individuellen Vorstellungen des Training- und Wettkampfengagements passen und phasenspezifisch auf die Aufrechterhaltung bzw. Änderung des Training- und Wettkampfengagements angepasst sind. So müssen beispielsweise manche Sportler einem langen Weg der gedanklichen Auseinandersetzungen folgen, bevor es zu einer sichtbaren Verhaltensänderung kommt, anderen Sportlern fällt es dagegen wesentlich einfacher. Dabei werden die Phasen der motivationalen Zuwendung der Training- und Wettkampftätigkeit unterschieden: die gedankliche Annäherung an die Verhaltensänderung, die Ausformung der Änderungsabsicht, die Entscheidung für den Änderungsvorsatz, die gelungene Umsetzung des Änderungsvorsatzes und die Beibehaltung des geänderten Verhaltens. So müssen für Sportler, die sich in der Phase der Änderungsabsicht befinden andere Motivierungsmaßnahmen getroffen werden, als für diejenigen, die bereits schon die Absicht haben, aber an der Umsetzung scheitern. Anderen Sportlern wiederum fällt es wesentlich leichter diese Motivierungsmaßnahmen zu erreichen und somit die Verhaltensänderung dauerhaft beizubehalten. Es müssen auch nicht immer alle Phasen der motivationalen Zuwendung durchlaufen werden. Unter manchen Umständen kann die Phasenstruktur verkürzt werden. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn das Umfeld einen "Sog-Effekt" auf eine Person ausübt, bei dem beispielsweise der komplette Freundeskreis zum Training / Wettkampf geht, eine feste Trainingsgruppe oder ein fester Trainingspartner besteht oder wenn eine gute Stimmung im Team herrscht. Oder bei einem Wiedereinstieg in die Verhaltensänderung. Die Einzelphasen müssen demnach nicht immer erfolgreich abgeschlossen werden. Das Fortschreiten wird vielmehr durch ein negatives Ergebnis der

Gedankenauseinandersetzung beeinträchtigt, denn dabei kommt es letztendlich zu der „Soll-oder-soll-ich-nicht“ Frage. Diese ist ausschlaggebend im Bezug der dauerhaften Verhaltensänderung (Allmer, 2002b, S. 117-120).

Beim Durchlauf der verschiedenen Phasen, die letztendlich sehr wichtig im Bezug der Umsetzung der Verhaltensänderung sind, wird sehr deutlich, dass sie einen wichtigen Baustein und eine große Hilfe für dieses Erreichen jeder einzelnen Person ist. Und somit wird deutlich, dass das Motivations-Volitionsmodell die Verhaltensänderung beträchtlich unterstützen kann.

4 Zusammenfassung und Stellungnahme

Wie in den vorhergehenden Kapiteln aufgezeigt, basiert das Motivations-Volitionsmodell auf dem bereits 1989 entwickelten Rubikonmodell, das die motivationalen und volitionalen Handlungsvorgänge beschreibt. Dieses Modell beinhaltet sieben Phasen: Die Phase der Zielintention, die Phase der Selbstkonkordanz, die Phase der Implementierungsintention, die Phase der volitionalen Intentionsabschirmung / situativer Auslöser, die Phase der Handlungsinitiierung, die Phase der Konsequenzerfahrung und die Phase der Konsequenzerwartung. Hierbei wurde deutlich, dass jede Phase dazu beiträgt die dauerhafte Verhaltensänderung zu erreichen. Im Rahmen der Praxisanwendung wurde die Bestätigung beziehungsweise Nützlichkeit auf den Hochleistungssport übertragen. Wichtig hierbei ist, dass auf die verschiedenen individuellen Personen eingegangen werden muss, um das Motivations-Volitionsmodell erfolgreich anwenden zu können.

Unter diesen Gesichtspunkten lässt sich das Motivations-Volitionsmodell sehr gut in den Hochleistungssport übertragen und anwenden. Dieses Modell hilft und erleichtert den Sportlern und Trainern, die neuen Verhaltensweisen zu beginnen und diese zu dauerhaft zu erhalten.

Im Hochleistungssport wird dem Bereich der Psychologie in Deutschland immer noch zu wenig Bedeutung geschenkt. Wie z.B. Prof. Dr. Olaf Schumacher bereits referiert hat, spielen bei der Leistungsumsetzung viele verschiedene Bereiche eine bedeutende Rolle, so etwa der physiologische oder der psychologische Bereich. Das Motivations-Volitionsmodell macht deutlich, wie viel Potenzial bei dessen Umsetzung im Hochleistungssport noch möglich ist. Denn gerade im Hochleistungssport ist die Leistungsdichte extrem eng, jeder Sportler arbeitet mit höchster Disziplin und Konzentration an seiner Leistungsentwicklung. Und somit zählt jedes

Prozent, das zur Leistungssteigerung führt. Das Motivations-Volitionsmodell hilft dem Sportler, seine eigene Leistung zu hundert Prozent abrufen zu können. Das Modell ist auf viele Bereiche im Hochleistungssport übertragbar, so zum Beispiel auf den Trainer, Teamchef, Mechaniker und Physiotherapeuten.

Zudem hilft dieses Motivations-Volitionsmodell Sportlern und Trainern bei vielen wichtigen Fragen. Wie zum Beispiel: was unterscheidet ein Trainingstypen von einem Wettkampftypen? Wie sind dessen Einstellungen zum Training oder Wettkampf? Wie geht der Sportler im Training oder im Wettkampf mit verschiedenen Situationen und Störfaktoren um? Wie motiviert sich der Sportler selbst oder der Trainer den Sportler zum / im Training oder Wettkampf? Wie kann der Trainer eine motivierende Funktion übernehmen? Wie wichtig und entscheidend ist der eigene Wille des Sportlers? Dabei nimmt die Bedeutung der Psyche und deren Denkweise und Einstellung zum Training und Wettkampf eine entscheidende Rolle ein und somit im Hochleistungssport eine Unersetzliche.

Literaturverzeichnis

Allmer, H. (2002a). Sportengagement im Lebensverlauf – Forschungsstand und Forschungsperspektive. In H. Allmer (Hrsg.): *Sportengagement im Lebensverlauf* (S. 7-20). Sankt Augustin: Academia.

Allmer, H. (2002b). „Soll ich oder soll ich nicht?“ Sportengagement als Aktivitäts-Inaktivitäts-Zyklus. In H. Allmer (Hrsg.): *Sportengagement im Lebensverlauf* (S. 103-122). Sankt Augustin: Academia.

Beckmann, J.; Fröhlich, S. M.; Elbe, A.-M. (2009). Motivation und Volition. In W. Schlicht & B. Strauß (Hrsg.): *Grundlagen der Sportpsychologie*, S. 511-554. Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit & Public Health*. Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R. (2005). Körperliche Aktivität. In R. Schwarzer: *Gesundheitspsychologie*, S. 453-457. Berlin: Hogrefe.

Göhner, W. (2009). *Physiotherapie/Pflege in Theorie und Praxis, Rehabilitationswissenschaft in der Praxis, Theorien und Modelle Teil 4 und 5*. Vorlesungsunterlagen KFH Freiburg, WS 09/10.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions. Strong effects of simple plans. *Journal of Personality and Social Psychology*. In *Gesundheitspsychologie*, S. 456. Berlin: Hogrefe.

Heckhausen, H. (1987). Wünschen-Wählen-Wollen. In H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.): *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften*, S. 3-9. Berlin: Springer.

Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.

Heckhausen, H. & Heckhausen, J. (2006). *Motivation und Handeln*. Heidelberg: Springer Medizin.

Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit*, S. 139-210. Göttingen: Hogrefe.

Milne, S., Orbell, S. & Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions.

British Journal of Health Psychology, 7, 163-184. Letchworth, Herts. : British Psychological Society.

Sheldon und Houser-Marko (2001). In R. Schwarzer (2005): *Gesundheitspsychologie*, S. 455. Berlin: Hogrefe.

Sniehotta et al. (2004). In R. Schwarzer (2005): *Gesundheitspsychologie*, S. 457. Berlin: Hogrefe.

Universität Freiburg (2010). *Motivations-Volitionsmodell der Sportteilnahme*. Gefunden am 7. März 2010 unter http://www.sport.uni-freiburg.de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/konz/MoVoprozess

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Belegarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe.

Ich habe dazu keine weiteren als die angegebenen Hilfsmittel verwendet und die aus anderen Quellen entnommenen Stellen als solche gekennzeichnet.

Freiburg im Breisgau, den 17.10.2011

Adelheid Morath