

Intrinsische und extrinsische Motivation im Tischtennis

1. Intrinsische und extrinsische Motive

Die Leistungsmotivation im Sport wird direkt durch das Motivsystem beeinflusst (GABLER 1986). Dies kann speziell für die Sportart Tischtennis umrissen werden als die personenspezifische Überlagerung aller Motive, die leistungsorientiertes Handeln im Trainings- und Wettkampfprozeß auslösen. In diesem Zusammenhang ist vielfach (u.a. HECKHAUSEN 1989) festgestellt worden, daß hoch Leistungsmotivierte eher intrinsisch und niedrig Leistungsmotivierte mehr extrinsisch orientiert sind. In Anlehnung an GABLER (1986, 84) ist von intrinsischem Handeln auszugehen, wenn Ziel und Zweck übereinstimmen. Die Leistungstätigkeit wird dabei entweder um ihrer selbst willen durchgeführt oder, um die gestellte Aufgabe zu lösen. Extrinsisches Handeln liegt dann vor, wenn das Leistungshandeln instrumentell als Mittel für das Erreichen eines anderen Ziels eingesetzt wird.

1.1 Intrinsisch motivierte Tischtennispieler

Überwiegend intrinsisch motivierte Tischtennispieler zeigen eine grundsätzlich hohe Leistungsbereitschaft, fehlen so gut wie nie und stehen für zusätzliche Übungseinheiten bereit. Sie fragen öfter nach dem Hintergrundwissen des Trainingsaufbaus, übernehmen bereitwilliger organisatorische Aufgaben und füllen die verantwortungsvolle Rolle des Mannschaftsführers aktiver aus. Als erfolgsmotivierte Spieler setzen sie sich realistische Vorgaben mit überwiegend mittlerer Schwierigkeit, die mit einiger Anstrengung aus ihrer Sicht lösbar erscheinen. Diese Zielvorgaben verfolgen sie, geprägt durch Zuversicht und solides Vertrauen in die persönliche Wirksamkeit auch unter persönlichem Verzicht über eine größere Zeitperspektive hinweg (vgl. GABLER 1986, 83). Als handlungsorientierte Spieler verarbeiten sie auch einen hohen Außendruck durch ihre zielgerichtete Konzentration und durch ihre ausgeprägte Durchhaltungsmotivation sehr gut. Siege führen männliche Sportler vor allem auf ihre eigenen Fähigkeiten zurück. Tischtennispielerinnen stellen dagegen bei Erfolgen überwiegend die geschlossene Mannschaftsleistung in den Vordergrund. Rückschläge erklären intrinsisch motivierte Spieler verstärkt mit mangelnder Anstrengung, wodurch ihr positives Selbstkonzept gestärkt wird oder erhalten bleibt. Daher führen vor allem Mißerfolge oder mangelnde Spielanteile bei hoch Leistungsmotivierten zu einer Steigerung der weiteren Einsatzbereitschaft. Folglich sind Ausweichreaktionen auf Frustrationen bei ihnen selten oder gar nicht festzustellen.

Durch ihre problembewältigenden Gedanken gelingt es ihnen, "negative" Emotionen (HACKFORT 1991) wie Ärger oder Enttäuschung selbst nach entscheidenden Niederlagen rasch zu verarbeiten. Die Bewertungsemotionen der intrinsisch motivierten Sportler sind in der Nachwettkampfphase bei Erfolgen häufig durch länger anhaltende Zufriedenheit über die erbrachte Leistung bestimmt.

Intensive Beobachtungen der von verbalen und nonverbalen Äußerungen begleiteten Ausführungen in den zentralen Spielelementen Aufschlag, Return, Angriff, Block und Verteidigung lassen Rückschlüsse auf die grundsätzliche Antriebsart des Spielers zu. Überwiegend erfolgsmotivierte Sportler gehen beim Aufschlag, auch in den entscheidenden Phasen des Matches, eher ein kalkulierbares Risiko ein und suchen sich konzentriert die Schwachpunkte des Gegners aus. Vermeidbare Returnfehler bringen sie kaum aus der Ruhe und beeinträchtigen ihre weiteren Spielhandlungen nicht. Im Angriff überzeugen erfolgsmotivierte Spieler dank ihrer aufgabenorientierten Kognitionen auch nach einem vorausgegangenen Fehler durch harte, risikoreiche Bälle. Gegen den gegnerischen Block spielen sie meist aggressiv und forsch. Sind sie selbst in dieser eher defensiven Position, zeichnen sie sich oft durch einen aktiven Block aus. In der Verteidigung geben sie keinen Punkt frühzeitig verloren und bemühen sich, mit letztem Einsatz noch scheinbar aussichtslose Bälle zu erreichen

1.2 Extrinsisch motivierte Tischtennispieler

Bei der Beobachtung von eher extrinsisch motivierten Tischtennispielern fällt dagegen auf, daß sie ein geringes und unbeständiges Eigeninteresse an ihrer Leistung haben. Sie fehlen häufiger bei den Übungseinheiten und erscheinen so gut wie nie zu einem Sondertraining. Ihr Sachinteresse ist ebenso gering wie die Bereitschaft, eine tragende Position innerhalb des Teams einzunehmen. Als überwiegend mißerfolgsmotivierte Spieler neigen sie entweder zu einem geringen Anspruchsniveau und niedrigen Zielsetzungen oder zu einer extrem hohen Gesamtmotivation, was zur Bildung von unerreichbaren Zielen führt. Diese Leistungsvorgaben werden jedoch ohne Ausdauer nur über eine kurze Zeit angestrebt. Schon bei unerwartet auftretenden, kleineren Schwierigkeiten und streßinduzierenden Rückschlägen, die sich negativ auf die Spielleistung auswirken, lassen extrinsisch motivierte Sportler ihre Pläne meist ganz fallen. Aufgrund der vielen negativen Erfahrungen in der Vergangenheit sind die Erwartungseemotionen dieser Spieler stark durch mangelnde Zuversicht geprägt. Bei der Attribuierung erklären extrinsisch motivierte Tischtennispieler Erfolge vorwiegend durch

externe, für sie nicht kontrollierbare Faktoren. Oft führen vor allem Sportlerinnen die von vornherein erwarteten Mißerfolge auf mangelnde eigene Fähigkeiten zurück. Einzelne Erfolge reichen nicht aus, um das Selbstkonzept positiv zu verändern, wogegen die von negativen Emotionen wie Ärger und Resignation begleiteten Mißerfolge tendenzverstärkend sind. Doch trotz der vielen Frustrationen (z.B. als Ersatzspieler) geben extrinsisch motivierte Tischtennispieler relativ selten ihre Sportart auf. Bei ihnen überwiegt die Freude am Sport, während den persönlichen Leistungen nur eine untergeordnete Bedeutung zukommt.

Überwiegend mißerfolgsmotivierte Sportler unterscheiden sich auch bei der Beobachtung ihres Verhaltens in den wesentlichen Spielelementen von erfolgsmotivierten Tischtennispielern. Nach persönlichen Fehlern oder in kritischen Spielphasen sind sie oft durch vergangenheitsorientiertes Denken verunsichert und nervös. Deshalb wählen sie aus übertriebener Erwartungsangst vielfach einen unplazierten Sicherheitsaufschlag. Im Return treffen sie häufig zu spät Entscheidungen. Die daraus resultierende schlechte Rückschlagqualität führt zu laut kommentierten Fehlerserien, die das negative Bild der eigenen Fähigkeiten noch verschlimmern.. Im Angriff sind sie häufig bestrebt, nach Fehlern das Risiko noch weiter durch lockere Schläge oder durch gelegte Bälle zu reduzieren. Manchmal läßt sich aber auch ein entgegengesetztes Verhalten feststellen. Jeder Angriffsball wird riskant und unüberlegt gespielt, was nur selten zum gewünschten Ziel führt. Im Block sind die mißerfolgsmotivierten Spieler aufgrund ihres passiven Verhaltens nicht wirkungsvoll. Besonders in diesem Spielelement zeigt sich ihr angstmotiviertes Flucht- und Vermeidungsverhalten deutlich. In der Verteidigung überzeugen mißerfolgsmotivierte Spieler selten, da sie aufgrund ihrer niedrigen Frustrationstoleranz zur vorzeitigen Aufgabe neigen und voreilig Bälle kampflös verloren geben.

2. Hinweise für die Praxis

Um die vollständige Leistungsfähigkeit ihrer Spieler zu mobilisieren, müssen die Übungsleiter im Training oder bei der Mannschaftsaufstellung neben den technotaktischen Fertigkeiten auch die individuellen emotionalen und motivationalen Voraussetzungen berücksichtigen. Während Jasmin aufgrund ihrer intrinsischen Motivation nicht so viel Aufmerksamkeit des Trainers benötigt, erfordert die extrinsisch motivierte Tanja dagegen um so mehr Beachtung. Bei ihr wird es die primäre Aufgabe des Übungsleiters sein, parallel zur Reduzierung des subjektiv wahrgenommenen internen und externen Drucks durch gezielte Streß- und Emotionsmanagementprogramme die Risikobereitschaft zu erhöhen. Hierbei lernen die

Spieler durch Übungen, ihre negativen Gedanken auszuschalten oder in eine "Siegermentalität" umzulenken. Dabei erfolgt eine Transformation (reframing) weg von einem "nur kein Fehler-Denken" hin zu einem "Ich will punkten". Um dieses Ziel zu erreichen, genügt der oft zu hörende Trainerspruch "Konzentrier` Dich endlich!" nicht. Tischtennisspieler brauchen konkrete Anleitungen, um ihre Kognitionen und Emotionen im Training und Wettkampf bewußt zu steuern. Da diese Handlungspläne zur Unterstützung der psychischen Stabilität der Spieler in Streßsituationen speziell für unsere dynamische Ballsportart noch nicht in ausgearbeiteter Form vorliegen, wurde das folgende rituelle Vier-Phasen-Modell, welches am Beispiel eines Doppels verdeutlicht werden soll, entwickelt:

1. Phase: Kurze individuelle Verarbeitung und Regulation des letzten Ballwechsels

Direkt im Anschluß an den letzten Ballwechsel setzt sich jeder Spieler blitzartig mit der letzten Aktion auseinander. Dies kann in Form eines kleinen, konstruktiven Selbstbefehls (z.B. "Ich muß den Schläger beim Topspin mehr schließen.") erfolgen.

2. Phase: Gemeinsame Verarbeitung und Regulation des letzten Ballwechsels

Anschließend laufen beide Spieler hinter dem Tisch des Spielfeldes zusammen und bilden durch das Auflegen der Arme auf den Oberkörper des Mitspielers einen angedeuteten Kreis. Dadurch symbolisiert das Doppel nach innen und außen hin eine verschworene Einheit, die sowohl nach Siegen als auch nach Niederlagen zusammenhält. Gleichzeitig ermöglicht der Kreis nach vermeidbaren individuellen Mißerfolgen die schnelle Wiedereingliederung des betroffenen Mitspielers. Sein Fehler verteilt sich auch im übertragenen Sinne auf mehrere Schultern.

3. Phase: Gemeinsame Einstellung auf den nächsten Ballwechsel

Die zwei versammelten Spieler rufen gemeinsam ein vorab vereinbartes Wort (z.B. "Teamgeist"). Nach diesem "Gedankenstopp" sind alle den letzten Ballwechsel betreffenden Kognitionen und Emotionen einzustellen. Der Tischtennisspieler ist nun nach einem kurzen Moment des Sammelns frei für die Vorbereitung auf den nächsten Punkt. Es folgt der Aufbau der optimalen Kampfbereitschaft für den nächsten Ballwechsel.

4. Individuelle Einstellung auf den nächsten Ballwechsel

Die letzte Phase soll direkt auf die individuellen technotaktischen Aufgaben des kommenden Ballwechsels vorbereiten. Dies erfolgt unter anderem durch eine Fokussierung auf die wesentlichen Handlungsmerkmale der Bewegungsabläufe der Mitspieler und der Gegner. Das damit verbundene Zurückrufen der speziellen taktischen Vorgaben für diese bestimmte Aufstellung (z.B. Rückschläger oft zu weit weg vom Tisch, daher kurzen Aufschlag mit viel

Unterschnitt) fördert nicht nur ein zukunftsorientiertes Denken, sondern unterstützt auch ein gegenwartsorientiertes Handeln.

Dieses Modell muß im Training und unter wettkampfähnlichen Situationen ausgiebig erprobt sein, damit es auch in extremen sportlichen Leistungssituationen wie dem Matchball des entscheidenden Ranglistenspiels verlässlich aktiviert werden kann.

3. Literaturverzeichnis

GABLER, H.: Motivationale Aspekte sportlicher Handlung. In: GABLER, H./NITSCH, J.R./SINGER, R.: Einführung in die Sportpsychologie - Teil 1: Grundthemen. Schorndorf: Hofmann 1986, 64-107.

HACKFORT, D. (Hrsg.): Funktionen von Emotionen im Sport. Schorndorf: Hofmann 1991.

HECKHAUSEN, H: Motivation und Handeln. Berlin/Heidelberg/New York: Springer 1989².

Anschrift des Autors:

Ulf Schmidt

Franz-Gruber-Str. 3

81735 München

Kurzcharakteristik des Autors:

Ulf Schmidt, Jahrgang 1969, Sportwissenschaftler (M.A.) an der Universität der Bundeswehr in München. Seit 1990 als Tischtennis B-Trainer und als Referent für verschiedene Landesverbände tätig.