



## **Zusammenhang von Self-Talk-Nutzung, Wettkampfangst, Selbstwirksamkeitserwartung und sportlicher Leistung im Nachwuchsbasketball**

---

*Exposé zur Bachelorarbeit von Helene Christin Schneider*

Self-Talk, also innere Monologe, wird genutzt um Gedanken, Gefühle und Verhalten von Athleten - im Sinne der sportlichen Ziele und Anforderungen - positiv zu beeinflussen und deren Leistung zu verbessern (Walter et al., 2019). Einige Studien arbeiteten bereits mit Self-Talk-Interventionen in verschiedenen Teamsportarten (Zourbanos et al., 2013; Harbalis et al., 2008), jedoch soll sich die aktuelle Untersuchung intensiv dem - in der Forschung unterrepräsentierten - Jugendleistungssport (Tod et al., 2011) im Basketball widmen.

Diese Sportart wird aufgrund ihrer zunehmenden Relevanz in der deutschen Sportlandschaft beleuchtet. Diese Relevanz äußert sich vor allem in steigenden Mitgliederzahlen des Deutschen Basketballbundes (Zeppenfeld, 2022) und stärkerer Förderung der Jugend durch z.B. vom Verband initiierte Athletikprogramme (Meilensteine - Das DBB-Athletikprojekt, 2022). Auch das Förderkonzept der Deutschen Sportjugend (dsj) des DOSB widmet sich der Basketballjugend und thematisiert u.a. die zentrale Rolle psychosozialer Kompetenzen wie emotionaler Stabilität und Selbstwirksamkeit (Hermann et al., 2019).

Auf Grundlage dessen sollen die Effekte einer Self-Talk-Intervention auf Basketball-bezogene Selbstwirksamkeitserwartung, Wettkampfangst und sportliche Leistung untersucht werden.

Da sportliche Bestleistung im engen Zusammenhang mit Selbstwirksamkeit steht (Stoll & Schliermann, 2007), können mögliche Effekte einer Intervention für die Leistungssteigerung relevant sein und praktisch an das Förderkonzept der dsj anknüpfen. Besonders im Hinblick auf die lückenhafte Forschung im Kontext des Jugendleistungssports bietet die aktuelle Untersuchung eine wertvolle Ergänzung. Auch weitere Fragen wie die notwendige Dauer eines Interventionsprogramms (Walter et al., 2019) und Auswirkungen auf Persönlichkeitsmerkmale (Selbstwirksamkeitserwartung), psychologische Variablen (Wettkampfangst) und sportliche Leistung sollen bearbeitet werden.

Bei der geplanten Studie im between-subject-Design werden die Sportler\*innen über einen Zeitraum von vier Wochen im Training begleitet. Die Interventionsgruppe nutzt in dieser Zeit Self-Talk-Übungen, mit dem Ziel, diese zu verbessern und regelmäßig zu nutzen. Für die Wartekontrollgruppe läuft das Training wie gewohnt und ohne Veränderungen ab. Mithilfe von Fragebögen werden bei der Prämessung Baseline- und demografische Daten erhoben. Die Zwischenmessung findet nach zwei Wochen Training, die Postmessung nach vier Wochen Training statt. Auf die statistische Auswertung der Daten und die wissenschaftliche Diskussion der Ergebnisse soll eine Rückmeldung an teilnehmende Sportler\*innen, deren Eltern und Vereine folgen, damit jene Schlussfolgerungen für die zukünftige Arbeit im Nachwuchsbasketball ziehen können.

## Literatur

- Harbalis, T., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2008). Self-talk in wheelchair basketball: The effects of an intervention program on dribbling and passing performance. *International journal of special education*, 23(3), 8.
- Herrmann, C., Blümel, K., Wedel, H., & Sygusch, Prof. Dr. R. (2019). Eine Frage der Qualität: Persönlichkeits- & Teamentwicklung: Förderung psychosozialer Ressourcen im Basketball; Arbeitshilfe für Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen (Deutsche Sportjugend, Hrsg.; 4.Aufl). Deutsche Sportjugend.
- Meilensteine—Das DBB-Athletikprojekt. (2022). DBB. <https://www.basketball-bund.de/meilensteine/>
- Stoll, O., & Schliermann, R. (2007). Self-Efficacy and Sport Anxiety in German Elite Female Wheelchair Basketball Players. *Journal of the Brazilian Society of Mechanical Sciences*, 12, 135–159.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Sports*, 7(6), Art. 6. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>
- Zeppenfeld, B. (2022, Oktober). Mitgliederzahl Deutscher Basketball Bund 2022. Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/216164/umfrage/mitgliederzahl-des-deutschen-basketball-bundes/>
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of a self-talk intervention on elementary students' motor task performance. *Early Child Development and Care*, 183(7), 924–930. <https://doi.org/10.1080/03004430.2012.693487>