



Sport



Motorischer Test 2 für die NRW-Sportschulen

Psychologische Verfahren



IMPRESSUM

Motorischer Test 2 für die NRW-Sportschulen – Testanleitung MT2 Psychologische Verfahren

Herausgeber

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen
Haroldstraße 4
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 837-02
info@mfkjks.nrw.de
www.mfkjks.nrw.de

NRW-Expertengruppe

Prof. Dr. Klaus Bös, Prof. Dr. Ralf Brand,
Prof. Dr. A.-M. Elbe, PD Dr. Ilka Seidel

Autoren

PD Dr. Ilka Seidel, Prof. Dr. A.-M. Elbe, Ann-Katrin Kurz &
Prof. Dr. Ralf Brandt

Redaktion

Dr. Ulrike Kraus (MFKJKS NRW)
PD Dr. Ilka Seidel, Christina Grüneberg (FoSS)

Foto

pixelio/Wengert

Kontakt

FoSS – Forschungszentrum für den Schulsport
und den Sport von Kindern und Jugendlichen
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40
76131 Karlsruhe
Telefon: 0721 608-48514
Telefax: 0721 608-44841
info@foss-karlsruhe.de
www.foss-karlsruhe.de

Illustrationen/Gestaltung

media team Duisburg

Druck

jva druck + medien

© 2014/MFKJKS

1. Auflage
500 Stück
Düsseldorf, Mai 2014

Hinweis

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerberinnen bzw. Wahlbewerbern oder Wahlhelferinnen bzw. Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

1 Einleitung

Der Motorische Test 2 für Nordrhein-Westfalen beinhaltet neben den motorischen Testaufgaben drei sportpsychologische Fragebögen.

Diese Fragebögen wurden so ausgewählt, dass sie das Spektrum der mentalen Fähigkeiten und Eigenschaften, die im Nachwuchsleistungssport besonders wichtig sind, möglichst vollständig abdecken und auch in der Praxis noch leicht durchführbar sind.

Was testen die einzelnen Testaufgaben?

Die sportpsychologischen Tests beinhalten folgende Fragebögen:

Die **Achievement Motives Scale-Sport (AMS-Sport)** (Elbe & Wenhold, 2005; Elbe et al., 2005) ist ein Fragebogen zur Messung des Leistungsmotivs im Sport. Der Fragebogen überprüft die beiden Leistungsmotivkomponenten Hoffnung auf Erfolg (HE) und Furcht vor Misserfolg (FM).

Aus dem **Wettkampf- und Angst-Inventar (WAI)** (Brand, Ehrlenspiel & Graf, 2009) wird der **Trait Test (WAI-T)** verwendet. Das WAI-T ist ein Kurzfragebogen und misst eine bereichsspezifische Ausprägung der Eigenschaft Ängstlichkeit bei Sportlerinnen und Sportlern. Die Wettkampfängstlichkeit äußert sich dabei in folgenden Dimensionen: Neigung zur Wahrnehmung körperlicher Angstsymptome (somatische Ängstlichkeit), Neigung zur Besorgnis (kognitive Ängstlichkeit) und Konzentrationsstörungen.

Der **Sport Orientation Questionnaire (SOQ)** ermöglicht eine Aussage darüber, welche Bezugspunkte ein(e) Sportler(in) wählt, um ihre/seine sportliche Leistung zu beurteilen. Ziel des SOQ ist die Bestimmung von individuellen, sportspezifischen Unterschieden in der Leistungsorientierung. Insgesamt besteht der SOQ aus den drei Unterskalen Wettkampforientierung (WO, 13 Fragen), Sieg-/Gewinnorientierung (GO, 6 Fragen) und Zielorientierung (ZO, 6 Fragen):

Tab. 1.1: Übersicht der sportpsychologischen Fragebögen im MT2

| Fragebogen | Getestete Eigenschaft |
|--|---|
| Achievement Motives Scale-Sport (AMS-Sport) | Motivation, Leistungsmotiv im Sport → Hoffnung auf Erfolg (HE), Furcht vor Misserfolg (FM) |
| Wettkampf-Angst-Inventar Trait (WAI-T) | Ängstlichkeit → Neigung zur Wahrnehmung körperlicher Angstsymptome (somatische Ängstlichkeit), Neigung zur Besorgnis (kognitive Ängstlichkeit), Konzentrationsstörungen |
| Sport Orientation Questionnaire (SOQ) | Leistungsorientierung → Wettkampforientierung (WO), Sieg-/Gewinnorientierung (GO), Zielorientierung (ZO) |

Die Fragebögen, Hinweise zur Auswertung, Interpretation der Ergebnisse, die Einordnung in altersspezifische Normen sowie weitergehende Informationen sind im Diagnostikportal¹ des Internetportals Sportpsychologie des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) zu finden.

¹ http://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/diagnostikportal_node.html

2 Die Testverfahren im Detail

Nachfolgend werden die drei psychologischen Testverfahren im Detail beschrieben. Außerdem werden Hinweise zur Vorbereitung, Organisation und konkreten

Testdurchführung sowie zum Eintragen der Ergebnisse in den Erfassungsbogen gegeben.

2.1 Achievement Motives Scale-Sport (AMS-Sport)

Testziel und Testinhalt

Die Achievement Motives Scale-Sport (AMS-Sport) ist ein Fragebogen zur Messung des Leistungsmotivs im Sport.

Die AMS-Sport erfasst die beiden Leistungsmotivkomponenten Hoffnung auf Erfolg (HE) und Furcht vor Misserfolg (FM) mit jeweils 15 Fragen für die Langversion und jeweils fünf Fragen für die Kurzversion. Die Durchführung im MT2 beschränkt sich auf die Kurzversion des AMS-Sport mit insgesamt zehn Fragen.

Beide Komponenten können bei einer Person gleichzeitig hoch bzw. niedrig ausgeprägt sein. Einen Hinweis über die Motivtendenz, d.h. ob eine Person eher erfolgszuversichtlich oder misserfolgsängstlich ist, liefert die Nettohoffnung (NH). Zudem kann das Gesamleistungsmotiv (GLM) Hinweise zur Stärke des Leistungsmotivs geben.

Die einzelnen Komponenten definieren sich wie folgt:

Hoffnung auf Erfolg (HE): „Athleten/-innen mit einem hohen HE-Wert sehen Leistungssituationen als Herausforderung und sind überzeugt, dass sie ein Ziel erreichen können, wenn es realistisch ist. Sie werden dadurch motiviert, dass sie immer wieder eigene Maßstäbe übertreffen möchten. Manche reizt es auch zu sehen, wie sie im Vergleich zu anderen abschneiden könnten.“²

Die Furcht vor Misserfolg (FM): „Ein hoher FM-Wert deutet darauf hin, dass die Athleten/-innen von der Angst zu versagen motiviert werden, denn ein Misserfolg soll (unbedingt) verhindert werden. Es kann vorkommen, dass diese versuchen, allen Vergleichssituationen (z.B. Wettkämpfen) aus dem Weg zu gehen, da sie nicht an einen Erfolg glauben und sich als ungenügend vorbereitet sehen.“²

Nettohoffnung (NH): „Bei der Nettohoffnung handelt es sich um die Motivtendenz. Bei einer positiven Bilanz der Nettohoffnung sind die Athleten/-innen erfolgszuversichtlich und werden sich sportlichen Leistungssituationen eher stellen. Fällt die Nettohoffnung negativ aus, sind die Athleten/-innen misserfolgsängstlich und empfinden Leistungssituationen im Sport als unangenehm.“²

Gesamleistungsmotiv (GLM): „Das Gesamleistungsmotiv gibt Auskunft über die Stärke des Leistungsmotivs. Sind beide Komponenten gering ausgeprägt, haben sportliche Herausforderungen eine geringe Bedeutung für die Athleten/-innen. In der Kombination eines hohen HE-Werts mit einem hohen FM-Wert und hohem Kompetenzerleben (d.h. dem Gefühl, genügend vorbereitet zu sein), kann es zu außerordentlichen Leistungen kommen. Diese Athleten/-innen, angetrieben von der Herausforderung einerseits und der gleichzeitigen Angst zu versagen andererseits, trainieren besonders viel, um ein hohes Kompetenzgefühl zu erleben. Auf Dauer besteht daher die Gefahr eines Übertrainings.“²

Testanwendung

Die Testpersonen begeben sich gemeinsam mit einem Testleiter in einen ruhigen Raum (Klassenzimmer oder Seminarraum). Dort füllt jede Testperson den Fragebogen AMS-Sport für sich aus.

Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- 1 AMS Fragebogen pro Testperson
- 1 Kugelschreiber pro Testperson
- 1 Klassenzimmer/Seminarraum
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Folgende Testinstruktion sollte vor der Ausgabe der Fragebögen schriftlich an die Testpersonen ausgegeben werden:

„Auf den nächsten Seiten siehst du Aussagen, die bei Sportlerinnen und Sportlern vorkommende Gedanken und Gefühle ausdrücken.

Bitte lies Aussage für Aussage, eine nach der anderen durch, und markiere immer direkt nach dem Lesen jenes Kästchen rechts der Aussage, das deine eigenen Gedanken und deine eigenen Gefühle am besten beschreibt.

Manche Sportlerinnen und Sportler geben es nur ungern zu, manchmal weniger Lust zum Sporttreiben zu haben oder auch einmal nervös zu sein. Jedoch sind solche Gedanken und Gefühle selbst unter Profisportlern nichts Ungewöhnliches. Wir bitten dich deswegen, im Fragebogen deine wahren Gedanken und Gefühle preiszugeben.

² Wenhold, F., Meier, C., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2008). Informationen zum Fragebogen AMS-Sport auf dem Internetportal Sportpsychologie des BISp. Abgerufen aus dem World Wide Web am 13.07.2010 unter <http://www.bisp.de>

Halte dich dabei nicht zu lange an einzelnen Aussagen auf! Bitte wähle ohne lange abzuwägen jene Antwort aus, die am besten beschreibt, wie du für gewöhnlich denkst und fühlst.

Dies ist kein Test. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!

Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt.

Bitte beantworte alle Fragen, selbst wenn sich diese manchmal ähneln.

Entscheide dich dabei bitte für nur eine Antwortalternative.“

Messwertaufnahme und Auswertung

Der Fragebogen AMS-Sport umfasst in der Kurzversion zehn Fragen. Die ersten fünf Fragen zählen zur Komponente Hoffnung auf Erfolg, die letzten fünf Fragen zu Furcht vor Misserfolg. Die Beantwortung der Fragen erfolgt auf einer 4-stufigen Skala:

- 3 = trifft genau auf mich zu
- 2 = trifft überwiegend auf mich zu
- 1 = trifft weniger auf mich zu
- 0 = trifft auf mich überhaupt nicht zu

Jede Frage wird mit einer Zahl zwischen 0 und 3 gewertet. Die Zahlenwerte werden pro Skala addiert.

Beispiel:

| | | 0 | 1 | 2 | 3 |
|----|---|---|---|---|---|
| 1. | Ich merke, dass mein Interesse schnell erwacht, wenn ich vor einer sportlichen Herausforderung stehe, die ich nicht auf Anhieb schaffe. | | | | X |
| 2. | Bei dem, was ich im Sport mache, will ich erfolgreich sein. | X | | | |

- Frage 1: in diesem Fall werden **3 Punkte** gezählt
- Frage 2: in diesem Fall werden **0 Punkte** gezählt

Die beiden Skalen des AMS-Sport setzen sich aus den unten aufgelisteten Fragen zusammen.

| Skala | Nummern der Fragen | Minimale Punktzahl | Maximale Punktzahl |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|
| Hoffnung auf Erfolg (HE) (5 Fragen) | 1-5 | 0 | 15 |
| Furcht vor Misserfolg (FM) (5 Fragen) | 6-10 | 0 | 15 |

Je höher der Wert auf einer Skala, umso höher ist die Erfolgsszuversicht bzw. Misserfolgsängstlichkeit.

Zur Bestimmung der **Motivtendenz**, d.h. ob die Testperson eher erfolgsszuversichtlich oder misserfolgsängstlich ist, wird die **Nettohoffnung** berechnet. Der Wert für die Nettohoffnung (NH) ergibt sich aus der Differenz des HE-Wertes und FM-Wertes (**NH = HE – FM**).

- NH > 0 = erfolgsszuversichtlich
- NH < 0 = misserfolgsängstlich

Fehlerquellen

Ist der Test beendet, sollte überprüft werden, ob alle Items bearbeitet wurden. Ist dies nicht der Fall, sollte die Testperson unverzüglich gebeten werden, dies nachzuholen. Bei fehlenden Werten kann die Skala des Fragebogens nicht ausgewertet werden.

Weitere Hinweise zur Testdurchführung

Bei Gruppentestungen sollte darauf geachtet werden, dass jede Testperson den Fragebogen ohne Störung oder Beeinflussung durch andere bearbeiten kann.

Primärquelle

Wenhold, F., Meier, C., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2008). Informationen zum Fragebogen AMS-Sport auf dem Internetportal Sportpsychologie des BISP. Abgerufen aus dem World Wide Web am 13.07.2010 unter www.bisp.de.

Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2008). AMS-Sport Kurzversion: Allgemeiner Fragebogen zum Leistungsmotiv im Sport. Abgerufen aus dem World Wide Web am 13.07.2010 unter www.bisp.de.

Gütekriterien

Objektivität: Durch Standardisierung ist gute Durchführungs- und Auswertungsobjektivität gegeben, durch Normierung hinreichende Interpretationsobjektivität.³

Reliabilität: Test-Retestkoeffizient: HE r = .61³
Test-Retestkoeffizient: FM r = .60³

Validität: Konvergente Validität zwischen Langform und Kurzform: r = .83³
Instrument erweist sich als äußerst valide.³

Normen

http://www.bisp.de/cIn_099/nn_40770/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Motivation/Sportlerfrageboegen/ams/interpretationshilfe.html?__nnn=true. Abgerufen aus dem World Wide Web am 13.07.2010 unter www.bisp.de.

³ Wenhold, F., Meier, C., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2008). Informationen zum Fragebogen AMS-Sport auf dem Internetportal Sportpsychologie des BISP. Abgerufen aus dem World Wide Web am 13.07.2010 unter www.bisp.de.

2.2 Wettkampf-Angst-Inventar Trait (WAI-T)

Testziel und Testinhalt

Das Wettkampf-Angst-Inventar Trait (WAI-T) erfasst die Neigung einer Sportlerin/eines Sportlers vor und in Wettkampfsituationen mit Angst zu reagieren.

Wettkampfangstlichkeit äußert sich dabei in drei Dimensionen:

- somatische Ängstlichkeit (Angstsymptome, die körperlich wahrgenommen werden)
- Neigung zur Besorgnis (kognitive Ängstlichkeit),
- Konzentrationsstörungen.

Das WAI-T umfasst 12 Items plus zwei Zusatzfragen.

Testanwendung

Die Testpersonen begeben sich gemeinsam mit einem Testleiter in einen ruhigen Raum (Klassenzimmer oder Seminarraum). Dort füllt jede Testperson den Fragebogen WAI-T für sich aus.

Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- 1 WAI-T Fragebogen pro Testperson
- 1 Kugelschreiber pro Testperson
- 1 Klassenzimmer/Seminarraum
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Folgende Instruktion sollte vor der Ausgabe der Fragebögen schriftlich an die Testpersonen ausgegeben werden:

„Auf den nächsten Seiten siehst du Aussagen, die bei Sportlerinnen und Sportlern vorkommende Gedanken und Gefühle ausdrücken.

Bitte lies Aussage für Aussage, eine nach der anderen durch, und markiere immer direkt nach dem Lesen jenes Kästchen rechts der Aussage, das deine eigenen Gedanken und deine eigenen Gefühle am besten beschreibt.

Manche Sportlerinnen und Sportler geben es nur ungern zu, manchmal weniger Lust zum Sporttreiben zu haben oder auch einmal nervös zu sein. Jedoch sind solche Gedanken und Gefühle selbst unter Profisportlern nichts Ungewöhnliches. Wir bitten dich deswegen, im Fragebogen deine wahren Gedanken und Gefühle preiszugeben. Halte dich dabei nicht zu lange an einzelnen Aussagen auf! Bitte wähle ohne lange abzuwägen jene Antwort aus, die am besten beschreibt, wie du für gewöhnlich denkst und fühlst.

Dies ist kein Test. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!

Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt.

Bitte beantworte alle Fragen, selbst wenn sich diese manchmal ähneln.

Entscheide dich dabei bitte für nur eine Antwortalternative.“

Messwertaufnahme und Auswertung

Die Auswertung erfolgt durch das Addieren von Zahlenwerten, die durch die Position der Markierungen der Testperson auf der Antwortskala bestimmt sind. Berechnet werden die drei Summenscores, die zu einem gewissen Grad unabhängig voneinander variieren. Zusammen bilden diese drei Werte das WAI-T Ergebnis zur Beschreibung der Angstneigung hinsichtlich sportlicher Wettkämpfe.

Berechnung der Summenscores:

Für jedes der 12 Items des Fragebogens wird die angekreuzte Antwortoption in einen Zahlenwert umgewandelt. Dabei gilt: Das erste Kästchen links außen wird mit dem Zahlenwert 1 belegt („gar nicht“), das daneben mit dem Wert 2, das darauffolgende mit dem Wert 3 und das Kästchen rechts außen mit dem Wert 4 („sehr“).

Zur Bildung des Summenscores für die **somatische Ängstlichkeit** werden die Punktwerte aus den Fragen 1, 7, 8 und 10 addiert.

Zur Bildung des Summenscores für die **Besorgnis** werden die Punktwerte aus den Fragen 2, 3, 6 und 11 addiert.

Zur Bildung des Summenscores für die **Konzentrationsstörungen** werden die Punktwerte aus den Fragen 4, 5, 9 und 12 addiert.

Fehlerquellen

Ist der Test beendet sollte überprüft werden, ob alle Items bearbeitet wurden. Ist dies nicht der Fall, sollte die Testperson unverzüglich gebeten werden, dies nachzuholen. Bei fehlenden Werten kann die Skala des Fragebogens nicht ausgewertet werden.

Weitere Hinweise zur Testdurchführung

Bei Gruppentestungen sollte darauf geachtet werden, dass jede Testperson den Fragebogen ohne Störung oder Beeinflussung durch andere bearbeiten kann.

Primärquelle

Brand, R. Ehrlenspiel, F. & Graf, K. (2009). Wettkampf-Angst-Inventar (WAI). Manual zur komprehensiven Eingangsdagnostik von Wettkampfangst, Wettkampfähngstlichkeit und Angstbewältigung im Sport. Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

Gütekriterien

Objektivität: Durch Standardisierung ist gute Durchführungs- und Auswertungsobjektivität gegeben⁴, durch Normierung hinreichende Interpretationsobjektivität.⁴

Reliabilität: Test-Retestkoeffizient „Somatische Ängstlichkeit“ $r = .84^4$
 Test-Retestkoeffizient „Besorgnis“ $r = .69^4$
 Test-Retestkoeffizient „Konzentrationsstörungen“ $r = .67^4$

Validität: Kriteriumsvalidität: gegeben⁴
 Konvergente Validität: gegeben⁴
 Divergente Validität: gegeben⁴

Normen

Brand, R. Ehrlenspiel, F. & Graf, K. (2009). Wettkampf-Angst-Inventar (WAI). Manual zur komprehensiven Eingangsdagnostik von Wettkampfangst, Wettkampfähngstlichkeit und Angstbewältigung im Sport (S. 45-66). Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

⁴ Brand, R. Ehrlenspiel, F. & Graf, K. (2009). Wettkampf-Angst-Inventar (WAI). Manual zur komprehensiven Eingangsdagnostik von Wettkampfangst, Wettkampfähngstlichkeit und Angstbewältigung im Sport (S. 24ff.). Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

2.3 Sport Orientation Questionnaire (SOQ)

Testziel und Testinhalt

Der Sport Orientation Questionnaire (SOQ) ist ein Fragebogen zur Bestimmung der sportlichen Leistungsorientierung. Er ermöglicht eine Aussage darüber, welche Bezugspunkte eine Sportlerin/ein Sportler wählt, um ihre/ seine sportliche Leistung zu beurteilen. Der SOQ wurde 1988 von Gill und Deeter in den USA publiziert und 2001 von Elbe in die deutsche Sprache übersetzt.

Ziel des SOQ ist, individuelle, sportspezifische Unterschiede in der Leistungsorientierung zu bestimmen. Der SOQ beinhaltet insgesamt 25 Fragen, die sich in drei Unterskalen gliedern:

- Wettkampforientierung (WO, 13 Fragen),
- Sieg-/Gewinnorientierung (GO, 6 Fragen),
- Zielorientierung (ZO, 6 Fragen).

1. Wettkampforientierung (WO)

Bei dieser Orientierung geht es darum, ob es Sportlerinnen/Sportlern Spaß macht, sich mit anderen zu messen und ob sie Wettkampfsituationen als Herausforderung wahrnehmen.

2. Gewinnorientierung (GO)

Sieg oder Niederlage stellen bei dieser Orientierung den zentralen Bezugspunkt dar. Eine hohe Ausprägung in diesem Bereich bedeutet, dass die Sportler/innen nur mit ihrer Leistung zufrieden sind, wenn sie gewinnen.

3. Zielorientierung (ZO)

Zielorientierte Sportlerinnen/Sportler sind bestrebt eigene Leistungen zu übertreffen. Dieses Streben nach Verbesserung ist der zentrale Bezugspunkt zur Leistungsbeurteilung. Es ermöglicht den zielorientierten Athletinnen/Athleten auch einen negativen Wettkampfausgang als Erfolg zu werten, da beispielsweise eine persönliche Bestleistung erreicht wurde.

Testanwendung

Die Testpersonen begeben sich gemeinsam mit einem Testleiter in einen ruhigen Raum (Klassenzimmer oder Seminarraum). Dort füllt jede Testperson den Fragebogen SOQ für sich aus.

Testgeräte, Testmaterialien und Testpersonal

- 1 SOQ Fragebogen pro Testperson
- 1 Kugelschreiber pro Testperson
- 1 Klassenzimmer/Seminarraum
- 1 Testleiter

Testinstruktion

Folgende Testinstruktion sollte vor der Ausgabe der Fragebögen schriftlich an die Testpersonen ausgegeben werden:

„Auf den nächsten Seiten siehst du Aussagen, die bei Sportlerinnen und Sportlern vorkommende Gedanken und Gefühle ausdrücken.

Bitte lies Aussage für Aussage, eine nach der anderen durch, und markiere immer direkt nach dem Lesen jenes Kästchen rechts der Aussage, das deine eigenen Gedanken und deine eigenen Gefühle am besten beschreibt.

Manche Sportlerinnen und Sportler geben es nur ungern zu, manchmal weniger Lust zum Sporttreiben zu haben oder auch einmal nervös zu sein. Jedoch sind solche Gedanken und Gefühle selbst unter Profisportlern nichts Ungewöhnliches. Wir bitten dich deswegen, im Fragebogen deine wahren Gedanken und Gefühle preiszugeben. Halte dich dabei nicht zu lange an einzelnen Aussagen auf! Bitte wähle ohne lange abzuwägen jene Antwort aus, die am besten beschreibt, wie du für gewöhnlich denkst und fühlst.

Dies ist kein Test. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!

Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt.

Bitte beantworte alle Fragen, selbst wenn sich diese manchmal ähneln.

Entscheide dich dabei bitte für nur eine Antwortalternative.“

Messwertaufnahme und Auswertung

Der SOQ besteht aus 25 Fragen, die jeweils auf einer 5-stufigen Skala zu beantworten sind:

- 5 = stimme sehr zu
- 4 = stimme überwiegend zu
- 3 = stimme weder zu noch lehne ich ab
- 2 = stimme meist nicht zu
- 1 = stimme überhaupt nicht zu

Jede Frage wird mit einer Zahl zwischen 1 und 5 gewertet. Die Zahlenwerte werden pro Skala addiert.

Beispiel:

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Ich bin eine überzeugte Wettkämpferin/ein überzeugter Wettkämpfer. | | | | X | |
| 2. | Es ist wichtig für mich, zu gewinnen. | | X | | | |

- Frage 1: In diesem Fall werden **4 Punkte** gezählt.
- Frage 2: In diesem Fall werden **2 Punkte** gezählt.

Die drei Skalen des SOQ setzen sich aus den unten aufgelisteten Fragen zusammen.

| Skala | Nummern der Fragen | Minimale Punktzahl | Maximale Punktzahl |
|--|---|--------------------|--------------------|
| Wettkampf-orientierung (13 Fragen) | 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25 | 13 | 65 |
| Sieg-/Gewinn-orientierung (6 Fragen) | 2, 6, 10, 14, 18, 22 | 6 | 30 |
| Zielorientierung (6 Fragen) | 4, 8, 12, 16, 20, 24 | 6 | 30 |

Je höher der Wert auf einer Skala, umso höher ist die Leistungsorientierung in diesem Bereich.

Fehlerquellen

Ist der Test beendet sollte überprüft werden, ob alle Items bearbeitet wurden. Ist dies nicht der Fall, sollte die Testperson unverzüglich gebeten werden, dies nachzuholen. Bei fehlenden Werten kann die Skala des Fragebogens nicht ausgewertet werden.

Weitere Hinweise zur Testdurchführung

Bei Gruppentestungen sollte darauf geachtet werden, dass jede Testperson den Fragebogen ohne Störung oder Beeinflussung durch andere bearbeiten kann.

Primärquelle

Elbe, A.-M., Meier, C., Wenhold, F. & Beckmann, J. (2008). Informationen zum deutschen Sport Orientation Questionnaire auf dem Internetportal Sportpsychologie des BISp. Abgerufen aus dem World Wide Web am 13.07.2010 unter www.bisp.de.

Elbe, A.-M., Wenhold, F. & Beckmann, J. (2008). SOQ: Fragebogen zur Erfassung der Leistungsorientierung im Sport. Abgerufen aus dem World Wide Web am 13.07.2010 unter www.bisp.de.

Gütekriterien

- Objektivität:** Durch Standardisierung gute Durchführungs- und Auswertungsobjektivität gegeben⁵
Durch Normierung hinreichende Interpretationsobjektivität gegeben⁵
- Reliabilität:** Cronbach's alpha 0.81 – 0.94⁵
- Validität:** Konstruktvalidität
(Korrelation zwischen den drei Skalen)
 $r = 0.289 - 0.546$ ($p < 0.001$)⁵

Normen

<http://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Motivation/Sportlerfrageboegen/SOQ/interpretationshilfe.html>. Abgerufen aus dem World Wide Web am 13.07.2010 unter www.bisp.de.

⁵ Elbe, A.-M., Meier, C., Wenhold, F. & Beckmann, J. (2008). Informationen zum deutschen Sport Orientation Questionnaire auf dem Internetportal Sportpsychologie des BISp. Abgerufen aus dem World Wide Web am 13.07.2010 unter www.bisp.de.

3 Anhang

3.1 Achievement Motives Scale-Sport (AMS-Sport)

AMS-SPORT

Bitte überlege beim Ankreuzen jetzt nicht so lange, sondern gib die erste spontane Antwort, die Dir in den Sinn kommt.

0 = trifft auf mich überhaupt nicht zu

1 = trifft weniger/nur teilweise auf mich zu

2 = trifft überwiegend/größtenteils auf mich zu

3 = trifft genau auf mich zu

| | | gar nicht | | sehr | |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | AMS-SPORT | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Ich merke, dass mein Interesse schnell erwacht, wenn ich vor einer sportlichen Herausforderung stehe, die ich nicht auf Anhieb schaffe. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Wenn mir im Sport eine Herausforderung gestellt wird, die ich möglicherweise lösen kann, dann reizt es mich, diese sofort in Angriff zu nehmen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Ich mag es, vor eine etwas schwierige sportliche Aufgabe gestellt zu werden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Es macht mir Spaß, mich in sportlichen Aufgaben zu engagieren, die für mich ein bisschen schwierig sind. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Sportliche Aufgaben, die etwas schwierig zu bewältigen sind, reizen mich. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Wenn im Sport eine Aufgabe etwas schwierig ist, hoffe ich, dass ich es nicht machen muss, weil ich Angst habe, es nicht zu schaffen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | Wenn ich eine sportliche Aufgabe nicht sofort schaffe, werde ich ängstlich. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | Es beunruhigt mich im Sport, etwas zu tun, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es schaffen kann. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | Sportliche Aufgaben, die ich nicht schaffen kann, machen mir Angst, auch dann, wenn niemand meinen Misserfolg bemerkt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Schon die Vorstellung im Sport vor eine neue unbekannte Herausforderung gestellt zu werden, macht mich etwas ängstlich. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3.2 Wettkampf- und Angst-Inventar Trait (WAI-T)

WAI-T

Bitte überlege beim Ankreuzen jetzt nicht so lange, sondern gib die erste spontane Antwort, die Dir in den Sinn kommt.

- 1 = trifft auf mich überhaupt nicht zu
- 2 = trifft weniger/nur teilweise auf mich zu
- 3 = trifft überwiegend/größtenteils auf mich zu
- 4 = trifft genau auf mich zu

| | | gar nicht | | | sehr |
|---------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| VOR WETTKÄMPFEN ... | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ... fühle ich mich nervös. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | ... habe ich Selbstzweifel. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | ... habe ich Bedenken, dass ich weniger gut abschneide, als ich eigentlich könnte. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | ... bin ich anfällig für Ablenkungen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | ... fällt es mir schwer, mit meinen Gedanken beim Wettkampf zu bleiben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | ... bin ich besorgt, unter Druck zu versagen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | ... pocht mein Herz vor Aufregung. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | ... habe ich ein flaes Gefühl im Magen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | ... achte ich auf Reaktionen von Zuschauern. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | ... fühle ich mich zittrig. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | ... habe ich Bedenken, ob ich mein Ziel erreichen werde. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | ... stören mich Zwischenrufe aus dem Publikum. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | leistungshemmend | | | leistungsfördernd |
|----|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 13 | Eine körperlich spürbare Aufgeregtheit vor Wettkämpfen empfinde ich für gewöhnlich eher als... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Sorgenvolle Gedanken vor Wettkämpfen empfinde ich für gewöhnlich eher als... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3.3 Sport Orientation Questionnaire (SOQ)

| SOQ | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Bitte bewerte die folgenden Aussagen, indem Du diese Skala verwendest. | | | | | | |
| 1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme meist nicht zu 3 = stimme weder zu noch lehne ich ab 4 = stimme überwiegend zu 5 = stimme sehr zu | | | | | | |
| | | gar nicht | | | stimme völlig zu | |
| SOQ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Ich bin eine überzeugte Wettkämpferin/ein überzeugter Wettkämpfer. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Es ist wichtig für mich, zu gewinnen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Ich bin eine Person, die sich gern mit anderen misst. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Ich setze mir Ziele für einen Wettkampf. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Ich tue mein Bestes, um zu gewinnen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Es ist mir sehr wichtig, mehr Punkte als meine Gegnerin/mein Gegner zu erzielen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | Ich freue mich auf Wettkämpfe. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | Ich zeige den größten Einsatz, wenn ich versuche, persönliche Ziele zu erreichen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | Es macht mir Spaß, mich mit anderen zu messen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Ich hasse es, zu verlieren. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Ich blühe im Wettkampf auf. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Ich strenge mich am meisten an, wenn ich ein bestimmtes Ziel habe. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | Mein Ziel ist es, die beste Sportlerin/der beste Sportler zu sein. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Ich bin nur zufrieden, wenn ich gewinne. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | Ich möchte im Sport erfolgreich sein. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | Es ist mir sehr wichtig, meine beste Leistung zu zeigen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | Ich arbeite hart, um im Sport erfolgreich zu sein. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Es stört mich, wenn ich verliere. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Ich stelle mein Können am besten unter Beweis, wenn ich einen Wettkampf habe. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Persönliche Ziele erreichen ist mir sehr wichtig. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | Ich freue mich darauf, mein Können in einer Wettkampfsituation unter Beweis zu stellen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | Ich habe den meisten Spaß, wenn ich gewinne. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | Ich bringe die beste Leistung, wenn ich gegen einen Gegner antrete. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 | Der beste Weg um mein Können unter Beweis zu stellen, ist es, ein Ziel zu setzen und zu versuchen, es zu erreichen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25 | Ich möchte bei jedem Wettkampf die Beste/der Beste sein | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |