



DFB-AKADEMIE

# HANDBUCH SPORTPSYCHOLOGISCHE DIAGNOSTIK

KOOPERATION DFB GMBH & CO KG &  
TSG RESEARCHLAB GMBH

Jan Spielmann, Christoph Herr, Hans-Dieter Hermann & Jan Mayer



# INHALT

<b>KOOPERATION</b>	<b>4</b>
DFB GmbH und Co. KG	4
TSG ResearchLab gGmbH (RL)	4
Gemeinsames Interesse	5
<b>ZIELGRUPPEN</b>	<b>6</b>
Athlet*innen	6
Trainer*innen	7
Sportpsycholog*innen	7
<b>TESTINSTRUMENTE</b>	<b>8</b>
<b>Motiv Profil Sport (MPS)</b>	<b>9</b>
Motive	9
Interpretation	15
<b>Stress Profil Sport (SPS)</b>	<b>17</b>
Positivstrategien	17
Negativstrategien	20
Interpretation	22
<b>NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI)</b>	<b>24</b>
<b>Wiener Testsystem (WTS)</b>	<b>26</b>
Determinationsstest (DT) – Erfassung kognitive Flexibilität	28
Response Inhibition (INHIB) – Erfassung Inhibition	30
N-Back nonverbal (NBN) – Erfassung Arbeitsgedächtnis	32
Interpretation	33
<b>IMPLEMENTIERUNG SPORTPSYCHOLOGISCHE DIAGNOSTIK</b>	<b>34</b>

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Deutscher Fußball-Bund GmbH & Co KG  
Kennedyallee 274  
60528 Frankfurt am Main  
Telefon 069/6788-0  
www.dfb.de

### Verantwortlich für den Inhalt:

Christoph Herr, Jan Spielmann

### Koordination:

Christoph Herr

### Layout und Produktion:

b2 mediadesign  
Ulanenplatz 2  
63452 Hanau  
info@b2design.info

### Bildernachweis:

DFB, Adobe Stock



# KOOPERATION



DFB-AKADEMIE

## DFB-AKADEMIE

**Ziel der DFB-Akademie ist es, den deutschen Fußball weiterzuentwickeln und gemeinsam wieder in der Weltspitze in der Welt zu etablieren – als Campus für Innovation, Umsetzungsmotor für unsere Nationalmannschaften, Netzwerk- und Austauschplattform und gemeinsames Kompetenzzentrum.**

Mit einem kompetenten Team, optimaler Infrastruktur, modernen Technologien und Wissenschaft entwickelt sie Spieler\*innen, Trainer\*innen und Expert\*innen weiter. Primäre Funktion der Akademie-Abteilung „Fußballentwicklung“ ist es, Kompetenzen der DFB-Expert\*innen und der vielen Top-Spezialist\*innen im deutschen Fußball über verschiedene Performance Bereiche zu vernetzen, von und miteinander zu lernen und Impulse für die Arbeit in den Nationalmannschaften und den Clubs zu geben.



## TSG RESEARCHLAB GGMBH (RL)

**Die TSG ResearchLab gGmbH bildet eine autarke und frei wirkende Institution.**

Sie verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke zur Förderung von Wissenschaft und Forschung, Förderung von Erziehung, Volks- und Berufsbildung einschließlich Studentenhilfe, Förderung der Jugendhilfe und des Sports. Hierbei agiert diese eigenständig und frei von anderen Institutionen bzw. Einrichtungen, die Verarbeitung der gewonnen Erkenntnisse obliegt daher ausschließlich dem RL.

## GEMEINSAMES INTERESSE

Der DFB und das RL schließen einen Kooperationsvertrag zum Zweck der Erhebung und Auswertung von Daten sowie der Publikation sportpsychologischer Diagnostikergebnisse.

### ZIELE SIND:

- 1. Schulung von Sportpsycholog\*innen des DFB in Bezug auf die Instrumente / Datenerfassung / Interpretation der Ergebnisse durch das RL.**
- 2. Datenerhebung durch DFB mittels eigener oder bereitgestellter Diagnose-Instrumente des RL.**
- 3. Auswertung, Interpretation sowie Bereitstellung der erhobenen Daten durch RL.**
- 4. Publikation der gewonnenen Ergebnisse durch das RL und den DFB.**



## ZIELGRUPPEN

### ATHLET\*INNEN

Die sportpsychologische (Leistungs-) Diagnostik bietet generell eine Vielzahl an Informationen für individualisierte Coaching- und Trainingsinterventionen, sowohl auf Athlet\*innen- als auch auf Teamebene. Den Athlet\*innen bieten die gewonnenen Ergebnisse eine Grundlage zur Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Entwicklungspotentialen sowie die Möglichkeit zur Reflektion psychologisch-kognitiver Einflussfaktoren der Leistungserbringung.

### TRAINER\*INNEN

Trainer\*innen erhalten relevante Informationen bezüglich einer optimierten Ansprache und Verständniserwicklung für die Athlet\*innen-Coach sowie Team-Coach Beziehung. Einflussnahmen auf Trainings-, Wettkampf- und zwischenmenschliche Prozesse können somit individualisiert abgestimmt und forciert werden.

Zudem liefert die Diagnostik ausführlichere Kenntnisse und Grundinformationen über neu ins Team eingetretene Athlet\*innen (z. B. zu Saisonbeginn), welche zielgerichtet und individualisiert angepasst adressiert werden können. Dies stellt vor dem Hintergrund immer wieder neu zusammengestellter Mannschaften im Nationalmannschaftskontext und im Vergleich zum tagtäglichen Vereinstraining eine besondere Stärke der Diagnostik dar.

Des Weiteren erhalten Trainer\*innen Informationen über die kognitive Leistungsfähigkeit ihrer Athlet\*innen und können mögliche (Trainings-) Interventionen bedarfsgerecht planen. In Zusammenarbeit mit den Sportpsycholog\*innen des DFB ermöglicht dies weitere Entwicklungschancen und bildet einen weiteren Baustein in der bedarfsgerechten, täglichen und saisonübergreifenden Arbeit mit den Athlet\*innen.

### SPORTPSYCHOLOG\*INNEN

Die sportpsychologische (Leistungs-) Diagnostik dient als eine Basis für die Betreuung durch die Sportpsycholog\*innen. Neben einem allgemeinen Eindruck über Persönlichkeitsmerkmale und Stressverarbeitungsstrategien können mögliche Ansatzpunkte für den Trainings- und Coachingprozess ausgemacht und im Verlauf der Betreuung angegangen werden. Diese individualisierte Trainings- und Coachinggrundlage ermöglicht den Sportpsycholog\*innen des DFB einen optimalen Ressourceneinsatz während und ggf. auch abseits der Lehrgänge.

## MOTIV PROFIL SPORT (MPS)

**Motive dienen als relativ überdauernde Antreiber zur Leistungsentfaltung. Das MPS dient zur Analyse der Motivstruktur (11 Motive) und somit als Abbild der antreibenden Ursachen für die Leistungserbringung (Tabelle 1).**

Im Vergleich zu Verfahren der Diagnostik von Eigenschaften der Persönlichkeit (bspw. NEO-Instrumente) liegt hier der Fokus auf motivationalen Prozessen. Die Athlet\*innen geben ihre Einschätzungen über die getätigten Aussagen auf einer fünf-stufigen Skala

(Trifft nicht zu - Trifft selten zu - Weder noch - Trifft häufig zu - Trifft voll zu) an.

Informationen zu Gütekriterien und Normen des MPS sind unter [TSG-ResearchLab.de/stats](https://www.tsg-researchlab.de/stats) zu finden.

# TESTINSTRUMENTE

In der Abstimmung zwischen dem DFB und dem RL wurde sich auf eine umfassende Testbatterie zur Erfassung von psychologisch-kognitiven Merkmalen verständigt:



## MOTIVE

### 1 INFORMATION

Kurzbeschreibung:

#### Streben nach Wissen und Hintergrundinformation

Die Dimension **INFORMATION** beschreibt den Drang der Athlet\*innen nach Wissen und Hintergrundinformationen. Athlet\*innen mit einem hohen Wert zeigen bei kognitiven bzw. theoretischen Herausforderungen ein hohes Interesse, wollen die Hintergründe verstehen und bevorzugen Zeit zum (Nach-)Denken. Sie sind wissbegierig und mögen es, neue Informationen sowie Inhalte zu erhalten und damit zu arbeiten. Um ihre beste Leistung

abrufen zu können, wollen sie eine Situation oder einen Gegenstandsbereich vollends verstehen. Athlet\*innen mit niedrigem Wert sind pragmatisch veranlagt. Sie suchen die unmittelbar reale Anwendung und den Praxisnutzen. Abstrakte Konzepte oder Theorien interessieren sie weniger, sondern dienen ihnen lediglich als Mittel zum Zweck.

## 2 MORAL

Kurzbeschreibung:

### Streben nach moralischen und werteorientierten Prinzipien zu handeln

Die Dimension **MORAL** beschreibt die Ausrichtung an moralischen und werteorientierten Prinzipien in der alltäglichen Interaktion mit der Umwelt. Athlet\*innen mit hohem Wert sind bestrebt, moralisch und wertebewusst zu handeln. Sie zeigen in der Regel ein auf Fairness ausgerichtetes Verhalten und richten ihr Handeln und ihre Entscheidungen an festgelegten Prinzipien und Werten aus. Diesen Prinzipien ordnen sie auch ihr Verhal-

ten in Konkurrenz- oder Wettbewerbssituationen unter. Athlet\*innen mit niedrigem Wert sind eher bereit, Prinzipien und Werte situativ zu relativieren oder aufzugeben. Sie handeln meist zweckorientiert und besitzen tendenziell keine fixen Prinzipien und Werte, d. h., eigene Werte werden den Zwecken, denen sie dienen, untergeordnet.

## 3 MACHT

Kurzbeschreibung:

### Streben andere zu führen und auf sie Einfluss zu nehmen

Die Dimension **MACHT** steht für die Suche und das Verlangen nach Einfluss und Führung über andere Personen. Athlet\*innen mit einer hohen Ausprägung übernehmen gerne Führung und mögen es, das Vorgehen zu bestimmen. Es drängt sie danach, mit ihrem Handeln Einfluss auf und Kontrolle über andere auszuüben und dabei Autorität auszustrahlen. Sie suchen bewusst nach Führungspositionen, nehmen diese an und leben sie aus.

Durch das Innehaben einer Führungsposition ziehen sie Kraft und Motivation und steigern somit ihr Leistungspotential. Athlet\*innen mit schwacher Ausprägung sind in ihrem Verhalten dagegen eher zurückhaltend, folgend und tendenziell unterordnend. In Führungspositionen fühlen sie sich eher unwohl und versuchen daher, diese zu vermeiden.

## 4 STATUS

Kurzbeschreibung:

### Streben nach Prestige, Ruhm und Reichtum

Die Dimension **STATUS** beschreibt das Streben nach Ansehen, Ruhm und Reichtum als Einflussfaktor der Leistungsmotivation. Athlet\*innen mit hohem Wert sind eher elitär denkend, lieben das Besondere und streben nach Prestige und Ansehen. Sie handeln vornehm und stilbewusst. Die Motivation hinter ihrem Handeln ist eher statusbezogener

Natur. Athlet\*innen mit niedrigem Wert sind demgegenüber als bodenständig zu bezeichnen. Titel, Reichtum oder Ruhm sind für sie daher weniger oder keine Leistungsmotivatoren. Sie verstehen sich als „Gleiche\*r unter Gleichen“ und bevorzugen eher Demut und Bescheidenheit.

## 5 STRUKTUR

Kurzbeschreibung:

### Streben nach Ordnung, Organisation und strukturierter Planung

Die Dimension **STRUKTUR** beschreibt den Ordnungswillen, Strukturierung im Alltag und Akribie in der Planung. Athlet\*innen mit hohem Wert gehen organisiert vor, strukturieren und planen detailliert. Sie sind tendenziell ordentlich und bevorzugen Klarheit, Stabilität sowie ein berechenbares Umfeld. Dafür werden meist Rituale, Routinen und klare Pläne verwendet. Athlet\*innen mit

niedrigem Wert suchen Freiräume, Abwechslung und sind an einer flexiblen Ausrichtung interessiert. Ihr Handeln zeichnet sich durch Spontaneität, Offenheit und Vielfalt aus. Feste Strukturen und geregelte Abläufe sind für sie hingegen eher uninteressant.

## 6 INDIVIDUALITÄT

Kurzbeschreibung:

### Streben nach Freiheit, Autonomie und Selbstständigkeit

Die Dimension **INDIVIDUALITÄT** beschreibt das Verlangen, Dinge eigenständig zu regeln und dabei im Handeln möglichst frei und uneingeschränkt zu sein. Athlet\*innen mit hohen Werten gehen Herausforderungen eher frei, selbstständig und vorwiegend allein an. Dabei wollen sie einen hohen Grad an Autonomie erfahren. Sie lösen Probleme und Aufgaben lieber unabhängig von

anderen und vermeiden starr vorgegebene Rolleninterpretationen. Athlet\*innen mit niedrigem Wert sind teamorientiert und streben nach Einbindung in der Gruppe. Sich auf andere verlassen zu können empfinden sie als angenehm und beruhigend. Probleme und Herausforderungen lösen sie daher auch lieber im Team und nach festgelegten Rollen.

## 7 KONTAKT

Kurzbeschreibung:

### Streben nach Beziehung und Kontakt mit anderen

Die Dimension **KONTAKT** beschreibt den Zugang zu anderen Mitmenschen und das Interesse, neue und vorhandene Beziehungen möglichst häufig zu bedienen. Athlet\*innen mit hohem Wert sind eher extrovertiert, kontaktfreudig und gesellig. Sie mögen es, sich in der Öffentlichkeit zu zeigen und suchen aktiv und offen den Kontakt. Das Zusammensein mit anderen gibt ihnen Sicherheit

und motiviert sie. Sie sind zusätzlich in der Lage, relativ einfach Beziehungen zu anderen Personen zu knüpfen. Athlet\*innen mit niedrigem Wert sind demgegenüber eher introvertiert, vermeiden öffentliche Auftritte und agieren eher zurückgezogen. Sie sind auf wenige enge Freunde konzentriert und verbringen die Zeit eher in Ruhe mit sich selbst.

## 8 AUFMERKSAMKEIT

Kurzbeschreibung:

### Streben nach Lob, Akzeptanz und Anerkennung

Die Dimension **AUFMERKSAMKEIT** beschreibt das Streben nach Lob und Anerkennung für erbrachte Leistungen sowie das Vermeiden von negativer Kritik. Athlet\*innen mit hohem Wert handeln ausgerichtet an den Wünschen anderer, um Anerkennung für ihr Handeln zu erfahren. Zudem sind sie bestrebt, eigene Fehler und resultierende Kritik vor anderen zu vermeiden. Mit ihren Leis-

tungen möchten sie geachtet und akzeptiert werden. Athlet\*innen mit niedrigem Wert motivieren sich nicht durch das Lob anderer, sondern durch selbstbestimmte (Eigen-)Leistung. Sie sind selbstbewusst, optimistisch, offen für Kritik, möchten sich beweisen und schauen dabei eher auf sich selbst als auf andere.

## 9 KOMPETITION

Kurzbeschreibung:

### Streben nach Vergleich mit anderen

Die Dimension **KOMPETITION** beschreibt die Freude am Wettkampf, das Durchstehen von Konflikten, das Suchen von Auseinandersetzungen sowie den Vergleich mit anderen. Athlet\*innen mit hohem Wert lieben den Wettkampf. Sie sind kämpferischer Natur, wollen immer gewinnen, sich behaupten und durchsetzen. Ihr Handeln zeichnet sich durch Dynamik, Aggressivität, Biss sowie Ehrgeiz

aus und nicht selten suchen sie den Konflikt, die Konkurrenz und die Dominanz. Athlet\*innen mit niedrigem Wert verhalten sich im Wettkampf eher ausgleichend und kooperativ. Sie suchen Harmonie, messen sich nur ungerne und vermeiden Konflikte.

## 10 DRUCK/STRESS

Kurzbeschreibung:

### Streben nach druck- oder stressreichen Situationen

Die Dimension **DRUCK/STRESS** beschreibt, inwiefern Athlet\*innen durch stressige und druckvolle Situationen gesteigerte Motivation erfahren und diese bewusst aufsuchen. Athlet\*innen mit hohem Wert sind risikofreudig und fühlen sich unter Druck besonders wohl. Nervenkitzel ist für sie eher ein Anreifer und befähigt zu verbesserter

Leistung. Athlet\*innen mit niedrigem Wert sind risikobewusst und reagieren sensibel auf druckreiche Situationen. Dabei streben sie nach einem ruhigen, veränderungs- und stressfreien Umfeld.

## 11 AKTIVITÄT

Kurzbeschreibung:

### Streben nach körperlicher (sportlicher) Auslastung

Die Dimension **AKTIVITÄT** beschreibt das Interesse an körperlich anstrengender Betätigung in einer überdauernden Art und Weise. Athlet\*innen mit hohem Wert haben einen starken Bewegungsdrang. Sie wollen sich ständig auslasten und streben nach mehr als nur moderater körperlicher Betätigung. Athlet\*innen mit niedrigem Wert haben einen

eher geringen Bewegungsdrang. Sie vermeiden längerfristige, hoch intensive und größere Anstrengungen.

## INTERPRETATION

Die Ergebnisse geben Auskunft über die unterschiedlich starken Motivausprägungen einer Person (Abbildung 1). Diese Informationen dienen Trainer\*innen oder Sportpsycholog\*innen zur Einschätzung, wie Athlet\*innen individuell anzusprechen und zu motivieren sind und wie sie sich im Teamgefüge einordnen wollen.

Solche Informationen können dabei helfen, ein optimales Setting zu bereiten, um individuell abgestimmt eine größtmögliche Potenzialentfaltung zu unterstützen. Dies hat im Umkehrschluss positive Wirkungen auf das Teamgefüge und die damit einhergehende (Team-) Leistung. Bei der Interpretation der Ergebnisse gibt es keine guten oder schlechten Ausprägungen. Die erfassten Motive geben lediglich Auskunft über die Ausprägung eines bestimmten Merkmals einer Person. Die Einordnung erfolgt anhand einer

Skala von 0 bis 1. Werte zwischen 0 - 0,25 können als schwache Ausprägungen angesehen werden, da die Motiv-Items im Mittel als eher nicht zutreffend beantwortet wurden. Dagegen können Werte zwischen 0,75 und 1 als starke Ausprägung interpretiert werden. Dementsprechend schreiben Athlet\*innen dem jeweiligen Motiv eher einen niedrigen oder hohen motivationalen Wert zu. Moderate bis mittlere Ausprägungen (Werte um 0,5) verdeutlichen lediglich eine gewisse Relevanz für das zugrundeliegende Motiv.

Abbildung 2

### BEISPIELHAFTE DARSTELLUNG MPS

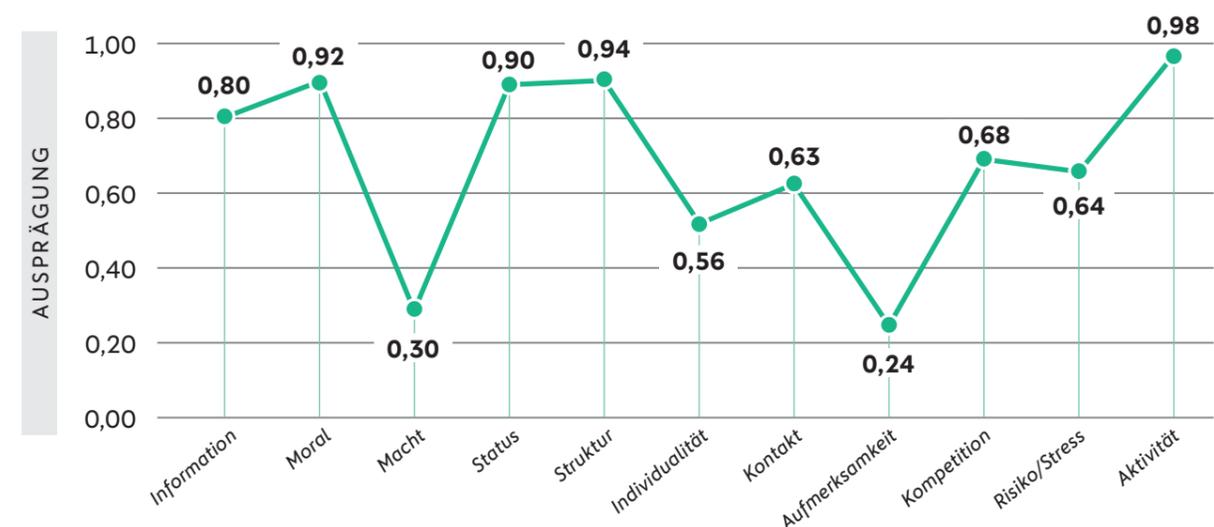


Tabelle 1

## MOTIV AUSPRÄGUNGEN UND KURZBESCHREIBUNGEN MPS

MOTIV	KURZ-BESCHREIBUNG	SCHWACHE AUSPRÄGUNG	HOHE AUSPRÄGUNG
<b>INFORMATION</b>	Das Streben nach Wissen und Hintergrundinformation	Pragmatisch, anwendungsorientiert	Wissbegierig, detailliert
<b>MORAL</b>	Das Streben, nach moralischen und werteorientierten Prinzipien zu handeln	Zweckorientiert, Werte situativ angepasst	Werteorientiert, fair, moralisch
<b>MACHT</b>	Das Streben, andere zu führen und auf sie Einfluss zu nehmen	Folgend, unterordnend	Führend agieren, leitend
<b>STATUS</b>	Das Streben nach Prestige, Ruhm und Reichtum	Auf Gleichheit bedacht, bodenständig	Ansehen suchend, elitär
<b>STRUKTUR</b>	Das Streben nach Ordnung, Organisation und strukturierter Planung	Flexibel, spontan	Strukturiert, planvoll, gewissenhaft
<b>INDIVIDUALITÄT</b>	Das Streben nach Freiheit, Autonomie und Selbstständigkeit	Abhängig von Anderen, gruppenorientiert	Eigenständig, freiheitsliebend
<b>KONTAKT</b>	Das Streben nach Beziehung und Kontakt mit Anderen	Zurückhaltend, introvertiert	Kommunikativ, kontaktfreudig, offen
<b>AUFMERSAMKEIT</b>	Das Streben nach Lob, Akzeptanz und Anerkennung	Unabhängig von Feedback, kritikrobust	Anerkennungsuchend, Kritikmeidend
<b>KOMPETITION</b>	Das Streben nach Vergleich mit Anderen	Vergleich-meidend, ausgleichend	Vergleichend, messend, konfliktfreudig
<b>DRUCK / STRESS</b>	Das Streben nach druck- oder stressreichen Situationen	Druck- & stressfrei, Risiko-meidend	Druck- & stressreich, risikofreudig
<b>AKTIVITÄT</b>	Das Streben nach körperlicher (sportlicher) Auslastung	Anstrengungsmeidend, bequem	Bewegungsfreudig, auslastend

## STRESS PROFIL SPORT (SPS)

Das SPS dient als Screeningverfahren zur Erfassung von Stressverarbeitungsstrategien (7 Strategien). Hierbei werden die Strategien in positiv (im Sinne der Stressverarbeitung dienlich) und negativ (im Sinne der Stressverarbeitung undienlich) unterschieden.

Durch eine Bilanzierung von Positiv- zu Negativ-Strategien (Tabelle 2) können individuelle Coaching-Interventionen abgeleitet werden, um optimierte Stress- und Druckrobustheit zu gewährleisten. Die Athlet\*innen nehmen eine persönliche Einschätzung ihrer Verarbeitungsstrategien vor und beantworten hierzu

die Items auf einer fünf-stufigen Skala (Gar nicht - Kaum - Möglicherweise - Wahrscheinlich - Sehr wahrscheinlich).

Informationen zu Gütekriterien und Normen des SPS sind unter [TSG-ResearchLab.de/stats](http://TSG-ResearchLab.de/stats) zu finden.

## POSITIVSTRATEGIEN

### KONSTRUKTIVER VERGLEICH

Kurzbeschreibung:

**Sich selbst im Vergleich zu Gleichaltrigen eine höhere Stresstoleranz zuschreiben**

Die Positivstrategie **KONSTRUKTIVER VERGLEICH** beschreibt eine Bewältigungsstrategie für Belastungssituationen und -reaktionen. Mithilfe dieser Methode werden Belastungssituationen durch Um- und Abwertungsstrategien kontrolliert, beziehungsweise der Stress minimiert. Athlet\*innen mit hoher Ausprägung sind in der Lage, ihre Stresssituationen zu kontrollieren, indem sie sich im Vergleich zu Gleichaltrigen eine höhere Stresstoleranz zusprechen. Dadurch reduziert sich der Stress in der Belastungs-

situation, die Selbstwirksamkeitserwartung der Athlet\*innen steigt und die Performance kann besser abgerufen werden. Da Athlet\*innen größtenteils mit Gleichaltrigen bzw. vergleichbar Alten in Konkurrenz stehen, stellt die Altersgruppe die jeweilige Bezugsgruppe im Fragebogen dar. In dieser Dimension geht es weniger darum, welches Stresslevel man aufweist, sondern vielmehr darum, sich generell im Vergleich zu anderen einzuschätzen.



## AKTION SITUATION

Kurzbeschreibung:

### Situation analysieren, Strategie planen und ausführen

Die Positivstrategie **AKTION SITUATION** beschreibt eine Bewältigungsstrategie für Belastungssituationen, die darauf abzielt, durch vorwiegend aktionale Strategien die Situation auf direkte und konstruktive Weise zu kontrollieren. Anhand dieses Prozesses werden Belastungssituationen durch das Analysieren der Problemsituation und anschließender Planung sowie Durchführung von Problemlösestrategien kontrolliert und minimiert. Athlet\*innen mit einer hohen Ausprägung fügen im ersten Schritt Problem-Informationen über die gegenwärtige Situation, wie bspw. Erkenntnisse über

den Stressor, seine Art, Stärke sowie zeitliche Merkmale, Ursachen und Interventionsmöglichkeiten zusammen. Im Anschluss werden Prozesse und Handlungen initiiert, um die Kontrolle über die Belastungssituation zu erlangen. Diese Strategie gilt als besonders günstig, da sie zu einer völligen Eliminierung der Belastung führen kann. Athlet\*innen sind somit in der Lage, durch eine genaue Analyse des Problems sowie eine abgestimmte Handlung, einen vermeintlichen oder tatsächlichen Stressor zu eliminieren oder zu verändern.



## AKTION REAKTION

Kurzbeschreibung:

### Eigene Reaktionen unter Kontrolle bringen oder halten

Die Positivstrategie **AKTION REAKTION** beschreibt eine Bewältigungsstrategie für Belastungssituationen, die darauf abzielt, durch vorwiegend kognitive Strategien das eigene emotionale Verhalten zu kontrollieren. Athlet\*innen sind somit in der Lage, die von Belastungssituationen ausgelösten Reaktionen zu kontrollieren und sich die dafür notwendigen Kompetenzen selbst zuzuschreiben. Athlet\*innen mit hoher Ausprägung bleiben auch unter großem Druck ruhig und kontrolliert. Dabei lassen sie sich äußerlich nichts anmerken und kontrollieren körperli-

che/emotionale Reaktionen durch Selbstinstruktionen. Dadurch schaffen es Athlet\*innen, bei sich zu bleiben und inadäquate Emotionen wie übermäßige Aufregung, Ärger und Freude zu regulieren. Kontrolle bedeutet dabei nicht nur negative Emotionen zu bewältigen, sondern auch diese Kontrolle zu halten und im richtigen Zeitpunkt als Energiequelle zu nutzen. So können Reaktionen wie Aufregung, Ärger, Freude und Wut situationsangepasst genutzt werden.



## KONSTRUKTIVER INNERTALK

Kurzbeschreibung:

### Sich selbst Kompetenz und Kontrollvermögen zusprechen

Die Positivstrategie **KONSTRUKTIVER INNERTALK** beschreibt eine Bewältigungsstrategie für Belastungssituationen, die darauf abzielt, das eigene Verhalten und Erleben anhand der Selbstzuschreibung/ -versicherung der eigenen Kompetenz(en) zu kontrollieren. Der Fokus liegt auf dem Positiven, Mut und Zuversicht mit entsprechender verbaler Formulierung im Selbstgespräch. Athlet\*innen mit hoher Ausprägung nutzen Selbst-

regulationsprozesse, um die eigenen psychischen Vorgänge zu kontrollieren, und die innere Überzeugung, den in einer Belastungssituation aufkommenden Zuständen gewachsen zu sein. Durch dieses Kontrollvermögen im Selbstgespräch induzieren Athlet\*innen ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit.



## AUFGEBEN

Kurzbeschreibung:

### Resignative Tendenz einer Belastungssituation zu entkommen

Die Negativstrategie **AUFGEBEN** kann als eine emotionale Betroffenheit und Tendenz zum Rückzug mit den Komponenten Resignation und Flucht gekennzeichnet werden. Sie ist mit den Gefühlen von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit verbunden und bedeutet das Aufgeben weiterer Bemühungen, um den

Belastungszustand zu beherrschen. Ein weiterer Aspekt dieser Strategie stellt den Drang dar, einer Belastungssituation zu entkommen bzw. sich dieser nicht stellen zu wollen. Letzteres drückt sich in teils konkret fluchtbezogenen Gedanken aus.



## GRÜBELN

Kurzbeschreibung:

### Sich gedanklich nicht von Belastungssituationen lösen können

Die Negativstrategie **GRÜBELN** kann als eine emotionale Betroffenheit und Tendenz zum Rückzug mit der Komponente gedankliche Weiterbeschäftigung beschrieben werden. Grübeln beschreibt die gedankliche Beschäftigung mit einer vorausgegangenen oder bevorstehenden Belastung. Athlet\*innen mit hoher Ausprägung schaffen es nicht, sich gedanklich von vorausgegangenen oder bevorstehenden Belastungen zu lösen und mit ihnen abzuschließen. Dies zeigt sich in Überlegungen über Ursachen, Folgen und

Merkmale des Stressors oder Selbstvorwürfen wegen falscher Handlungen. Die ablaufenden Vorstellungen und Gedanken können dabei zwanghaft in die Person einströmen. Ständige negative gedankliche Ablenkung macht es ihnen unmöglich, sich zielstrebig auf eine bestimmte Situation zu fokussieren. Extrem hohe Ausprägungen und zeitlich lang überdauernde Episoden der gedanklichen Weiterbeschäftigung können als Risikofaktor für psychische und somatische Veränderungen gesehen werden.



## INTERNALE SCHULDZUWEISUNG

Kurzbeschreibung:

### Belastungen eigenen Fehlhandlungen zuschreiben

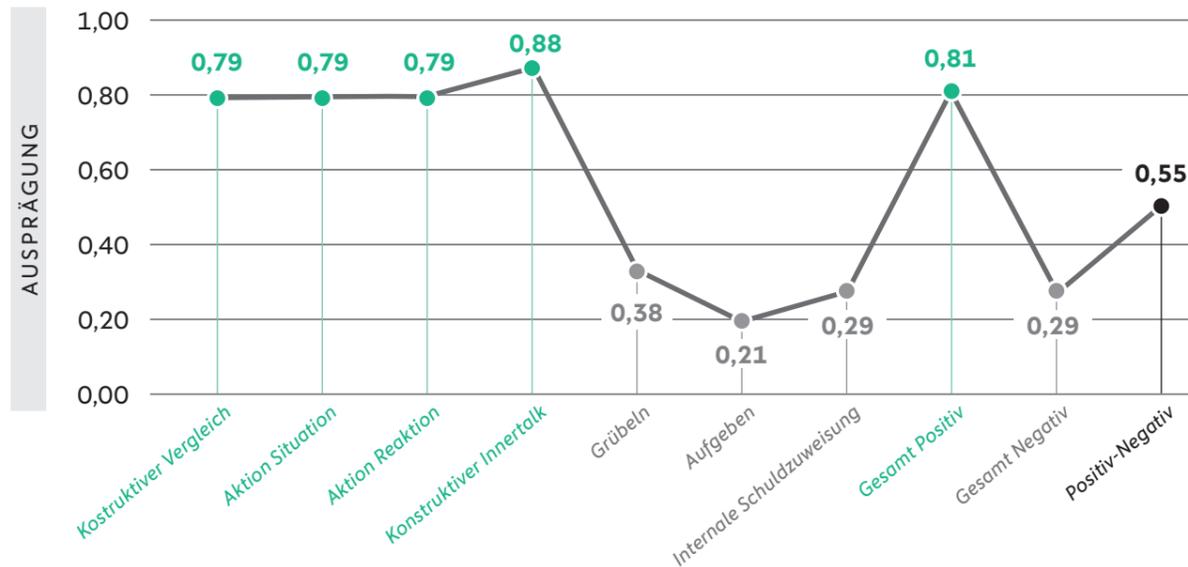
Die Negativstrategie **INTERNALE SCHULDZUWEISUNG** kann als eine emotionale Betroffenheit und Tendenz zum Rückzug mit der Komponente Selbstbeschuldigung beschrieben werden. Die negative Strategie kennzeichnet die Tendenz eines Individuums, sich selbst die Schuld für das Auftreten einer Stresssituation zuzuschreiben. Diese kann mit Vorwürfen gegen sich selbst verbunden sein und somit auch als Autoaggression betrachtet werden. Einige Items der Dimension spiegeln die Auseinandersetzung und die Möglichkeit einer Selbstverschuldung bei der Entstehung der Situation wider, andere ent-

halten eine a priori-Bereitschaft zum Selbstvorwurf. Athlet\*innen mit hoher Ausprägung suchen die Schuld bei sich selbst und erhöhen dadurch den bereits bestehenden Druck einer Situation. Sie verkomplizieren ihre Situation, indem sie akribisch nach Ursachen ihrer Schuld suchen. Diese Vorgehensweise nutzen sie auch, wenn sie objektiv betrachtet keine Schuld auf sich geladen haben. Diese ständige Kritik an sich selbst kann die induzierte Belastung weiter erhöhen bzw. verschärfen.

# INTERPRETATION

Abbildung 1

## BEISPIELHAFTE DARSTELLUNG SPS



Wie auch im MPS erfolgt die Einordnung anhand einer Skala von 0 bis 1. Werte zwischen 0 - 0,25 können als schwache Ausprägungen angesehen werden, da die Strategie-Items im Mittel als eher nicht zutreffend beantwortet wurden. Dagegen können Werte zwischen 0,75 und 1 als starke Ausprägung interpretiert werden. Moderate bis mittlere Ausprägungen (Werte um 0,5) verdeutlichen lediglich eine gewisse Relevanz für die zugrundeliegende Strategie. Die Screening-Interpretation zieht ihre Hauptinformation aus der letzten Spalte „Positiv-Negativ“ (Abbildung 2). Hierbei handelt es sich um die Differenz der Summe aus Positiv- und Negativstrategien. Es findet

somit eine Bilanzierung zugunsten der Positivstrategien (Werte von 0 bis +1) oder Negativstrategien (Werte von 0 bis -1) statt. Im Beispiel der Abbildung 2 ist zu erkennen, dass diese Bilanz zugunsten der Positivstrategien ausfällt ( $0,77 - 0,29 = 0,48$ ). In einem zweiten Schritt (bei potenzieller Notwendigkeit) können die aufsummierten Werte der Positiv- und Negativstrategien (zweit- und drittletzte Spalte) betrachtet werden. Tendenziell bilden hohe Ausprägungen in den Positiv-Strategien, mit einhergehenden niedrigen Ausprägungen in den Negativ-Strategien, ein anzustrebendes Muster in der Stressverarbeitung ab. Sind die Werte zu hoch oder zu niedrig, kann der Fokus spezifisch auf die einzelnen Strategien gerichtet werden. Somit können die gewonnenen Ergebnisse als Grundlage für den Coachingprozess dienen.

Tabelle 2

## STRATEGIEAUSPRÄGUNGEN UND KURZBESCHREIBUNGEN SPS

STRATEGIE	KURZ-BESCHREIBUNG	SCHWACHE AUSPRÄGUNG	HOHE AUSPRÄGUNG
<b>KONSTRUKTIVER VERGLEICH</b>	Sich selbst im Vergleich zu Gleichaltrigen eine höhere Stresstoleranz zuschreiben	Sich selbst/eigene Strategien weniger gut einschätzend	Stressrobuster als Gleichaltrige, erfahrungsgemäß selbstkompetent
<b>AKTION SITUATION</b>	Situation analysieren, Strategie planen und ausführen	Planlos, verzweifelnd, ungenau	Planvoll, strukturiert, überlegt, lösungsorientiert
<b>AKTION REAKTION</b>	Eigene Reaktionen unter Kontrolle bringen oder halten	Aufbrausend, unkontrolliert	Emotionale Kontrolle, zielgerichtete Emotion
<b>KONSTRUKTIVER INNERTALK</b>	Sich selbst Kompetenz und Kontrollvermögen zusprechen	Negative Selbstgespräche/Gedanken	Positive Gedanken, konstruktive Selbstgespräche
<b>AUFGEBEN</b>	Resignative Tendenzen in Belastungssituationen	Optimistisch bleibend, angehend	schnell aufgebend, Sinnhaftigkeit fragend, fliehend
<b>GRÜBELN</b>	Sich gedanklich nicht von Belastungssituationen lösen können	Neu ausrichtend, lösen/fokussieren können	An Fehlern hängen bleiben, auf negative Folgen/Vergangenheit fokussiert
<b>INTERNALE SCHULDZUWEISUNG</b>	Belastungen eigenen Fehlhandlungen zuschreiben	Losgelöst, unabhängig	Schuld suchend, sich selbst belasten

# NEO-FÜNF-FAKTOREN-INVENTAR (NEO-FFI)

Das NEO-FFI (5 Dimensionen) erfasst die sogenannten „Big Five-Persönlichkeitsmerkmale“ und stellt in der Wissenschaft eines der etabliertesten Verfahren zur Persönlichkeitsdiagnostik dar. In der Kooperation dient es

neben globalen Betrachtungsdimensionen vor allem wissenschaftlichen Zwecken und ist daher optional in der Anwendung. Folgende Eigenschaften werden erfasst:

## NEUROTIZISMUS

Personen mit hohen Werten neigen dazu, nervös, ängstlich, unsicher sowie weniger in der Lage zu sein, ihre Bedürfnisse zu kontrollieren und in Stresssituationen angemessen zu reagieren.

## OFFENHEIT

Hohe Werte gehen mit hoher Wertschätzung für neue Erfahrungen, bevorzugter Abwechslung und Neugierde einher.

## EXTRAVERSION

Personen mit hohen Werten sind gesellig, aktiv, personenorientiert und optimistisch. Sie mögen Anregungen und Aufregungen.

## VERTRÄGLICHKEIT

Hohe Werte stehen für Empathie, Altruismus, Verständnis und Wohlwollen.

## GEWISSENHAFTIGKEIT

Personen mit hohen Werten zeigen starke Ausprägungen in Ordnung, Zuverlässigkeit und systematischem Vorgehen.

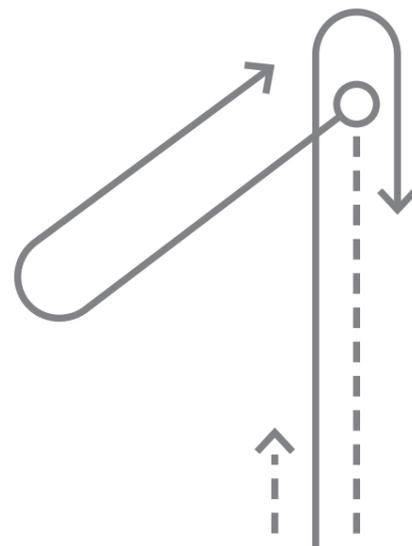


Tabelle 3

## MERKMALSAUSPRÄGUNGEN NEO-FFI

EIGENSCHAFT	SCHWACHE AUSPRÄGUNG	HOHE AUSPRÄGUNG
<b>NEUROTIZISMUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedürfnisse kontrollieren</li> <li>• Angemessen auf Stresssituationen reagieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nervöses, ängstliches, unsicheres Verhalten</li> <li>• unkontrollierte / unangemessene Reaktion</li> </ul>
<b>OFFENHEIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bevorzugt Gewohnheiten</li> <li>• nicht offen für neue Erfahrungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Wertschätzung für neue Erfahrungen</li> <li>• bevorzugt Abwechslung</li> <li>• Neugierig</li> </ul>
<b>EXTRAVERSION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nachdenklich, zurückhaltend selbstbezogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesellig, optimistisch, aktiv, personenbezogen,</li> </ul>
<b>VERTRÄGLICHKEIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• streitbar, egozentrisch, misstrauisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empathie, Altruismus, Verständnis, Wohlwollen</li> </ul>
<b>GEWISSENHAFTIGKEIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spontan, ungenau, unsorgfältig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisiert, zuverlässig, überlegt, effektiv</li> </ul>

Die deutsche Übersetzung des NEO-FFI basiert auf der Arbeit von Costa und McCrae (1987, engl. „NEO Five-Factor Inventory“). Das NEO-FFI ist aufgrund seines hohen Standardisierungsgrades und der Etablierung in unterschiedlichsten Settings (u.a. Wirtschaft, Personalauswahl, Forschung) zur breiten Anwendung geeignet. Aufgrund seiner befragenden Methode ist es bei der Durchführung (Instruktion und Anwendung) und Auswertung (Interpretation) wichtig, den jeweiligen Kon-

text (bspw. privat oder sportlich) zu beachten. Im Gegensatz zu anderen diagnostischen Verfahren dient das NEO-FFI jedoch ausdrücklich nicht dazu, „die Leistung“ einer Person anhand eines Punktwertes zu verdeutlichen. „Je höher desto besser“ trifft somit auf dieses Verfahren nicht zu. Die Punktwerte dienen lediglich der Einschätzung der Ausprägung einer Person in einer bestimmten Eigenschaft (Tabelle 3).

## WIENER TESTSYSTEM (WTS)

**Das Wiener Testsystem ist ein etabliertes Testsystem für die computergestützte psychologisch-kognitive Diagnostik (Abbildung 3).**

Diese Testverfahren werden im Bereich der Diagnostik von neurologischen Erkrankungen, in der Personalauswahl sowie in der Verkehrs- und Sportpsychologie genutzt. Das in diesem Kontext verwendete System ist das „WTS Sport“. Es greift im Vergleich zu anderen Software-Paketen der Firma Schuhfried GmbH auf Normstichproben von sportlich

aktiven Personen zurück. Das WTS ermöglicht u. a. die Erfassung kognitiver Fähigkeiten zum qualitativen Entscheidungsverhalten, der Konzentration oder der (Informationsverarbeitungs-) Geschwindigkeit. Vorrangig wird hier die Erfassung der sogenannten Exekutiven Funktionen (EF) forciert:

### KOGNITIVE FLEXIBILITÄT

Aufmerksamkeitsfokus wechseln, neue Situationen einschätzen und reagieren

### ARBEITSGEDÄCHTNIS

Informationen kurzzeitig speichern, halten und abrufen

### INHIBITION

Spontane Impulse unterdrücken, Aufmerksamkeit willentlich lenken sowie Störreize ausblenden

Abbildung 3

### TESTAUFBAU WTS



Testaufbau WTS (oben), Proband\*innentastatur und Fußpedale WTS (unten, Schuhfried GmbH)



Im Folgenden werden die zur Anwendung verfügbaren Tests kurz erläutert. Grundlage bilden die jeweiligen Testmanuale der Schuhfried GmbH. Diese sind im System unter „Hilfe“ abrufbar und liefern einen detaillierteren Einblick in die hier nur kurz aufgeführten Punkte. Vorrangig soll im Rahmen der Lehrgangsausbildung der folgend aufgeführte Determinationstest (DT) Anwendung finden. Die zwei nachfolgenden Tests zur Erfassung der Inhibition und des Arbeitsgedächtnis sind optional verfügbar.

WIENER TESTSYSTEM (WTS)

## DETERMINATIONSTEST (DT) – ERFASSUNG KOGNITIVE FLEXIBILITÄT

Die Testperson muss im Wechsel auf Farb- und Akustikreize mit dem Drücken der entsprechend verbundenen Tasten sowie Fußpedalen reagieren.

Die Schwierigkeit des DT liegt im langanhaltenden, möglichst schnellen Reagieren auf die schnell wechselnden Reize. Dies dient der Erfassung der reaktiven Belastbarkeit und der damit verbundenen Reaktionsfähigkeit. Die unterschiedlichen Testformen (S1 bis S6)

unterscheiden sich entweder in ihrem Reaktionsmodus, ihrer Dauer oder dem Reizmaterial. Genutzt wird die Testform S1 – Kurzform mit adaptiver Reizvorgabe (alle Reizarten), Dauer ca. 4 Minuten. Die Zuordnung der Reize erfolgt über folgende Tasten (Abbildung 4):

### FARBEN

- Weiß** – runde weiße Taste
- Gelb** – runde gelbe Taste
- Rot** – runde rote Taste
- Grün** – runde grüne Taste
- Blau** – runde blaue Taste

### TÖNE

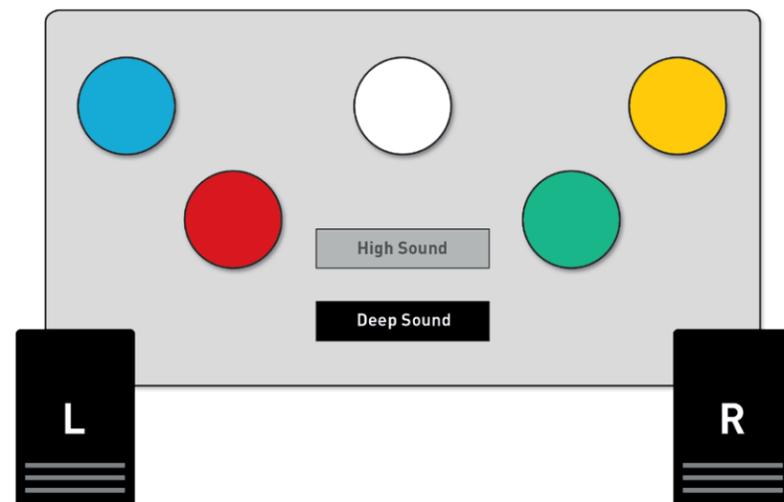
- Tief (100 Hz)**  
schwarze rechteckige Taste  
Mitte unten
- Hoch (2.000 Hz)**  
graue rechteckige Taste  
Mitte oben

### FUSS-SIGNAL

- Links** – linkes Pedal
- Rechts** – rechtes Pedal

Abbildung 4

### SCHEMATISCHE DARSTELLUNG DETERMINATIONSTEST REIZVORGABE



## VARIABLEN

Ablesbar sind hier zunächst sowohl die Rohwerte des Tests als auch der Prozentrang und der T-Wert, welche sich durch den Vergleich mit der Normstichprobe ergeben.

Die **HAUPTVARIABLE** ist „Richtige“. Sie gibt an, wie viele vorgegebene Reize mit der richtigen Taste beantwortet wurden.

Die **NEBENVARIABLEN** sind „Falsche“ und „Ausgelassene“. „Falsche“ gibt an, wie viele vorgegebene Reize mit einer falschen Taste beantwortet wurden. Sollte in der Zeit, in der der Reiz gezeigt wird, neben einer richtigen auch eine falsche Taste betätigt werden, werden die falschen Antworten dennoch gewertet. Sollte die Falschantwortzahl vier überschreiten, wird dies in einer Fußnote benannt. „Ausgelassene“ gibt die Summe der nicht in der vorgegebenen Zeit beantworteten Reize an.

**ZUSATZERGEBNISSE** sind „Median der Reaktionszeit (sek.)“, „Anzahl der Reize“ und „Reaktionen“. „Median der Reaktionszeit (sek.)“ steht für den Median der Zeitspanne zwischen Beginn der Darbietung eines Reizes und Betätigung einer Taste. „Anzahl der Reize“ gibt die Anzahl der ausgegebenen Reize an. Diese Zahl ist umso höher, je schneller Athlet\*innen reagieren. „Reaktionen“ zeigt die Summe aus allen richtigen und allen falsch gegebenen Antworten an.

## NORM

Die Normstichprobe (N=1179) setzt sich aus 581 Männern (49%) und 598 Frauen (51%) zusammen. Die Stichprobe ist in Teilstichproben in fünf Altersgruppen (bis 25, 26-35, 36-59, 60-70, >71 Jahre) unterteilt.

WIENER TESTSYSTEM (WTS)

**RESPONSE INHIBITION (INHIB) –  
ERFASSUNG INHIBITION**

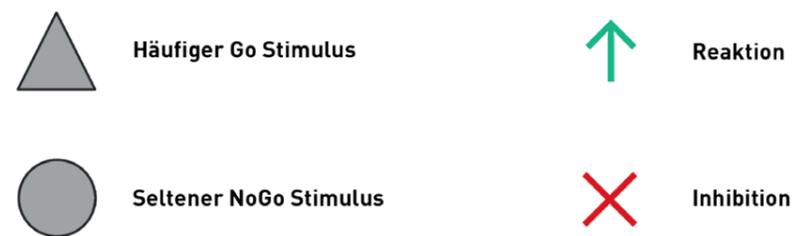
Die Testperson soll schnellstmöglich eine Taste drücken, wenn eine Figur A angezeigt wird (Go), jedoch nicht drücken, wenn eine andere Figur B gezeigt wird (NoGo).

Hierbei treten die Figuren A mit Go-Stimulus häufiger auf als die Figuren B mit NoGo-Stimulus (Abbildung 5). Die Testperson ist somit vermehrt darauf bedacht, eine Reaktion initiieren zu wollen. Diese Fähigkeit, ungewollte

Reaktionen zu unterdrücken, wird in der Literatur als Response Inhibition bezeichnet und zählt als eine der zentralen exekutiven Funktionen. Genutzt wird die Testform S3 – Go/NoGo Parallelform 1, Dauer ca. 8 Minuten.

Abbildung 5

**SCHEMATISCHE DARSTELLUNG INHIBITIONSTEST  
REIZVORGABE**



**VARIABLEN**

Ablesbar sind hier zunächst sowohl die Rohwerte des Tests als auch der Prozentrang und der T-Wert, welche sich „durch Vergleich mit der Stichprobe ‚Repräsentative Normstichprobe‘ “ ergeben.

Die **HAUPTVARIABLE** ist „Anzahl Kommissionsfehler“. Sie gibt an, wie häufig trotz NoGo-Stimulus reagiert wurde.

Die **NEBENVARIABLEN** sind „Anzahl Omissionsfehler“, „Sensitivitätsindex d“, „Mittlere Reaktionszeit“, „Standardabweichung Reaktionszeit“, „Anzahl Omissionsfehler“ gibt an, wie häufig nicht auf einen Go-Stimulus reagiert wurde. „Sensitivitätsindex d“ ist ein Maß aus der Signalentdeckungstheorie, welcher jedoch hier nicht weiter betrachtet werden soll. „Mittlere Reaktionszeit“ gibt

den Mittelwert der Reaktionszeit auf richtig beantwortete Go-Stimuli an. „Standardabweichung Reaktionszeit“ gibt die Standardabweichung der Reaktionszeit auf richtig beantwortete Go-Stimuli an. Des Weiteren werden die Ergebnisse im unteren Abschnitt der Auswertung erneut angezeigt, hier allerdings mit Unterteilung der Werte je nach 1. und 2. Testhälfte.

**NORM**

Die Normstichprobe besteht aus insgesamt N=359 erwachsenen Personen. 175 dieser Proband\*innen (48.7%) sind männlich und 184 dieser Proband\*innen (51.3%) sind weiblich.

WIENER TESTSYSTEM (WTS)

## N-BACK NONVERBAL (NBN) – ERFASSUNG ARBEITSGEDÄCHTNIS

**Der Testperson werden Figuren gezeigt, auf welche sie das sogenannte N-Back-Paradigma anwenden muss.**

Dabei bestätigt sie die aktuell gezeigten Figuren mit einem Tastendruck, welche mit der Figur X Stellen (in diesem Fall 2 Stellen) vorher gezeigt wurde (Abbildung 6): diese 2Back Aufgabe dient der Erfassung der Kapazitätsgrenzen des visuellen Arbeitsgedächtnisses. Damit sichergestellt werden kann, dass es sich um eine Abfrage des Arbeitsgedächtnisses ohne Einflüsse von bspw. sprachlich oder mathe-

matischen Begabungen (z.B. bei Zahlen oder Buchstaben als Reize) handelt, wurden sehr abstrakte Figuren gewählt. Es gibt insgesamt vier Testformen: S1+2 mit einem 2-back-Paradigma, S3+4 mit einem 3-back-Paradigma. Genutzt wird die Testform S2 - 2Back Parallelform, Dauer ca. 10 Minuten.

### VARIABLEN

**Ablesbar sind hier zunächst sowohl die Rohwerte des Tests als auch der Prozentrang und der T-Wert, welche sich durch den Vergleich mit der repräsentativen Normstichprobe ergeben.**

Die **HAUPTVARIABLEN** sind „Richtige“, „Falsche“ und „Ausgelassene“ Antworten. „Richtige“ bezeichnet die Anzahl der richtigen Reaktionen auf den Zielreiz. „Falsche“ die Anzahl der falsch positiven Reaktionen und „Ausgelassene“ die Summe der verpassten Reaktionen auf einen Zielreiz.

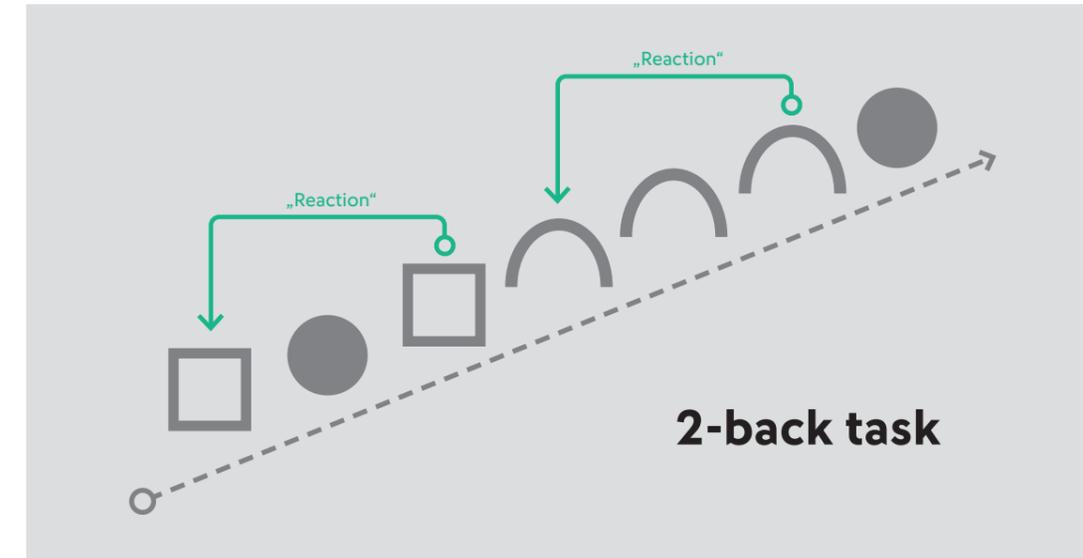
Die **NEBENVARIABLEN** sind „Mittlere Zeit der Richtigen“ und „Mittlere Zeit der Falschen“ Antworten, wobei jeweils der Mittelwert der Reaktionszeiten auf „Richtige“ bzw. „Falsche“ Antworten ausgegeben wird. „Mittlere Zeit Richtige“ bezeichnet den Mittelwert der Reaktionszeiten auf „Richtige“. „Mittlere Zeit Falsche“ dagegen den Mittelwert auf „Falsche“.

### NORM

**Die Normstichprobe besteht aus 149 (48.2%) Männern und 160 (51.8%) Frauen im Alter von 15 bis 84 Jahren (Mean=44.21, SD=17.28).**

Abbildung 6

### SCHEMATISCHE DARSTELLUNG NBN REIZVORGABE



## INTERPRETATION

Die ausgegebenen Prozenträge in der Auswertung der oben genannten drei Tests sind entsprechend der folgenden Tabelle einzuordnen.

Tabelle 4

### ÜBERSICHT INTERPRETATION ANHAND NORMEN DES WTS

PROZENTRANG	INTERPRETATION
< 16	unterdurchschnittliche Ausprägung
16 – 24	unterdurchschnittliche bis durchschnittliche Ausprägung
25 – 75	durchschnittliche Ausprägung
76 – 84	durchschnittliche bis überdurchschnittliche Ausprägung
> 84	überdurchschnittliche Ausprägung



# IMPLEMENTIERUNG SPORTPSYCHOLOGISCHE DIAGNOSTIK

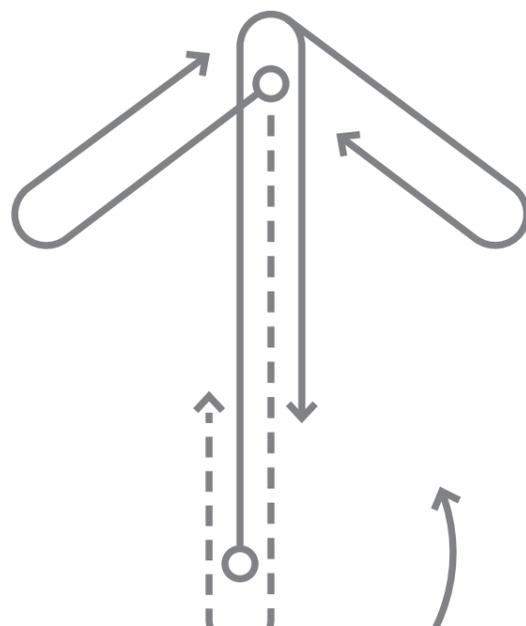
Die sportpsychologische Diagnostik sollte frühestmöglich im Saisonzyklus durchgeführt werden: optimalerweise findet sie im 1./2. Lehrgang statt (für die U 15 ist als Zeitpunkt für die Diagnostik der letzte Lehrgang vor dem ersten Länderspiel empfehlenswert). Somit kann frühzeitig interveniert und mit den Erkenntnissen gearbeitet werden. Bezüglich der Häufigkeit der Diagnostik wird mindestens einmal pro Saison empfohlen, um, je nach Zweck, hilfreiche Informationen in Erfahrung zu bringen. Nach Bedarf können weitere Testzeitpunkte festgelegt werden (Tabelle 5).

Tabelle 5

## ÜBERSICHT IMPLEMENTIERUNG DIAGNOSTIKBATTERIE

TEST	DIAGNOSTIK	ZWECK	ZEITPUNKT	DAUER
<b>MPS</b>	Motive	Praxis	Frühestmöglich Saisonzyklus	8 min
<b>SPS</b>	Stress- verarbeitung	Praxis	Frühestmöglich Saisonzyklus	8 min
<b>NEO-FFI</b>	Persönlichkeit	Praxis & Wissenschaft	Frühestmöglich Saisonzyklus	8 min
<b>WTS</b>	EF: DT INHIB NBN	Praxis	Frühestmöglich Saisonzyklus	4 min 8 min 10 min

**HINWEIS:** Die sportpsychologische Diagnostik wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend. Sie ist abhängig von den Rahmenbedingungen bzw. von der Entscheidung der jeweiligen Sportpsycholog\*innen.





**DFB-AKADEMIE**

Deutscher Fußball-Bund  
Kennedyallee 274  
60528 Frankfurt am Main

**[www.dfb.de](http://www.dfb.de)**

