

# **Sportpsychologisches Anforderungsprofil für die Sportart Boxen**

## **Bachelorarbeit II**

Eingereicht von: **Josef Jancso**

Matrikelnummer: **1110609015**

am **Fachhochschul-Bachelorstudiengang  
2011/12, Training und Sport**

Begutachter: **Mag. Dr. Hohegger Manuel**

Wiener Neustadt, Abgabedatum



### **Kurzzusammenfassung:**

Die Sportart Boxen stellt eine komplexe psychische Anforderung an Athleten. Boxspezifische psychische Eigenschaften sind Entschlossenheit, Siegeswillen, Selbstvertrauen, Risikobereitschaft, Steigerungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Besondere Fähigkeiten im Boxsport sind, Wirkungstreffer vom Gegner und am Gegner schnell überwinden zu können. Um diese Eigenschaften herauszubilden oder zu verbessern, werden sportpsychologische Trainingsverfahren eingesetzt. Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit ist es, ein sportpsychologisches Anforderungsprofil für die Sportart Boxen zusammen zu stellen. Sportpsychologische Trainingstechniken werden in Grundlagen- und Fertigkeitstraining unterteilt. Im Grundlagentraining finden Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Anwendung. Auf das Grundlagentraining aufbauende Fertigkeitstrainings sind Selbstgesprächsregulation, Konzentrationstraining, Zielsetzungstraining, Vorstellungstraining und Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Ziel der psychologischen Trainingsmaßnahmen ist, die mentale Stärke des Athleten zu verbessern.

### **Schlagworte**

Motivation und Kampfsport, psychische Eigenschaften von Boxern, psychologische Trainingsmaßnahmen im Boxsport

### **Abstract:**

The sport of boxing poses a complex psychological challenge for the athlete. Traits specific to boxing are determination, the will to win, self-confidence, appetite for risk, the ability to improve and power of concentration. Particular abilities in boxing are to quickly overcome telling blows by or to the opponent. Sport psychological methods are applied to develop or improve these abilities. The aim of this Bachelors' thesis is to establish a profile of the sport psychological demands of boxing. Sport psychological training techniques are subdivided into basic- and mental skill training. Basic training consists of relaxation techniques like autogenic training and progressive muscle relaxation according to Jacobson. Mental skill training, which expands on basic training, is effective use of self-talk, concentration training, imagery and self-efficacy. The aim of psychological training methods is to improve the mental strength of the athlete.

### **Keywords**

Motivation and combat sport, boxers' psychological traits, psychological training methods in boxing

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINLEITUNG</b>	<b>1</b>
1.1 PROBLEMSTELLUNG UND ZIELSETZUNG	1
1.2 AUFBAU UND METHODIK	1
<b>2. PERSÖNLICHKEIT UND LEISTUNGSSPORT</b>	<b>3</b>
2.1 PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN	3
2.2 PERSÖNLICHKEITSFORSCHUNG IM SPITZENSORT	4
<b>3. MOTIVATION</b>	<b>6</b>
3.1 MOTIV KAMPFSORT	7
3.2 SOZIALE ASPEKTE DER MOTIVATION	8
<b>4. SPORTPSYCHOLOGISCHES ANFORDERUNGSPROFIL FÜR DIE SPORTART BOXEN</b>	<b>10</b>
4.1 BESONDERE PSYCHISCHE EIGENSCHAFTEN IM VOLLKONTAKT-KAMPFSORT	11
4.2 SPORTPSYCHOLOGISCHES GRUNDLAGENTRAINING	13
4.3 SPORTPSYCHOLOGISCHES FERTIGKEITSTRAINING	15
4.4 ZEITLICHE TERMINOLOGIE PSYCHOLOGISCHER VORBEREITUNG IM BOXSPORT	20
<b>5. CONCLUSIO</b>	<b>22</b>
<b>ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS</b>	<b>23</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>24</b>

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit darauf verzichtet, die männliche und die weibliche Form der Substantive, wie beispielsweise „Athlet“ und „Sportler“ anzuführen. Es sind somit stets beide Geschlechter gemeint.

# **1. Einleitung**

Wettkampf-Boxen ist eine Zweikampfsportart mit dem Ziel, durch Schlaghärte und Anzahl der Treffer, den Gegner zu besiegen. Für viele Außenstehende ist es schwer nachzuvollziehen, wieso sich zwei Sportler der Gefahr aussetzen, verletzt zu werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Persönlichkeitsmerkmale von Boxern und ihre grundlegende Motivation, um Kampfsport zu betreiben, zu kennen. Einen wesentlichen Einfluss auf die Persönlichkeit und Motivation des Sportlers hat dabei sein soziales Umfeld.

## **1.1 Problemstellung und Zielsetzung**

Um den Boxsport erfolgreich auszuüben sind boxartspezifische psychische Eigenschaften wie Entschlossenheit, Siegeswillen, Selbstvertrauen, Risikobereitschaft, Steigerungsfähigkeit oder Konzentrationsfähigkeit erforderlich. Eine besondere psychische Fähigkeit, die Vollkontakt-Kampfsportarten von anderen Sportarten unterscheiden, sind Wirkungstreffer vom Gegner und am Gegner verarbeiten zu können. Außerdem sollte ein Boxer seine Emotionen beherrschen, um den idealen emotionalen Zustand im Wettkampf zu haben und nicht die Konzentration zu verlieren. Zur Herausbildung und Verstärkung dieser Fähigkeiten, oder um unter ungünstigen Bedingungen das optimale Leistungspotential abrufen zu können, werden bestimmte sportartspezifische psychologische Anforderungen an den Sportler gestellt.

Die zentrale Fragestellung der vorliegenden Bachelorarbeit lautet, welches sportpsychologische Anforderungsprofil ist erforderlich, um die Sportart Boxen erfolgreich ausüben zu können?

## **1.2 Aufbau und Methodik**

Der Einstieg in das psychologische Anforderungsprofil von Boxen erfolgt über allgemeine Faktoren, die Einfluss auf das Verhalten und die Entscheidungen von Sportlern haben, wie Persönlichkeit, Motivation, Motiv oder Wille. Die Motivation, sich für den Kampfsport zu entscheiden, weist einige Besonderheiten auf, die in der vorliegenden Arbeit kurz erklärt werden. Die soziale Herkunft der Athleten hat ebenfalls einen Einfluss auf ihre Motivation, da für viele Boxer ein Aufstieg in der Boxrangliste gleichbedeutend mit einem finanziellen und sozialen Aufstieg ist.

Der Hauptteil der Bachelorarbeit beschreibt zunächst die psychischen Eigenschaften die erfolgreiche Boxer besitzen sollten. In weiterer Folge werden psychoregulative Trainingsverfahren vorgestellt, die im Boxen Anwendung finden. Diese werden in Grundlagen- und in Fertigkeitstraining unterteilt. Das letzte Kapitel beschäftigt sich mit den psychologischen Anforderungen in den verschiedenen Wettkampfperioden.

Die angewandte Methodik ist, durch sorgfältige Literaturrecherche vorhandene Erkenntnisse zu evaluieren, sie zusammenzufassen und hinsichtlich der zentralen Fragestellung wiederzugeben.

Als Literaturquellen wurden aktuelle Studien aus der Sportpsychologie zu den Themen Motivation und Kampfsport, psychische Eigenschaften von Boxern und psychologische Trainingsmaßnahmen im Boxsport, verwendet. Zusätzlich wurde auf Boxliteratur aus der DDR zurückgegriffen und auf aktuelle Trainingspraktiken aus der Sportpsychologie.

## 2. Persönlichkeit und Leistungssport

Der Einfluss von sportlicher Tätigkeit auf die Persönlichkeit, Sozialisierung sowie die Bedeutung einzelner Persönlichkeitsmerkmale für bestimmte Sportarten, wird durch eine Vielzahl empirischer Studien belegt. Ferner gilt auch der Zusammenhang von geeigneten Persönlichkeitsmerkmalen für gewisse Sportarten als gesichert. Der Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Sport ist ein zentrales Thema der Sportwissenschaft und vor allem der Sportpsychologie.<sup>1</sup>

### 2.1 Persönlichkeitseigenschaften

„Bei der Persönlichkeit geht es um jene Charakteristika oder Merkmale des Menschen, die konsistente Muster des Fühlens, Denkens und Verhaltens ausmachen.“<sup>2</sup>

Leistungssportler sind aufgrund jahrelangem harten Trainings und Wettkampfdrucks extremen Bedingungen ausgesetzt. Dieser hohen Belastung standhalten zu können, verlangt, neben einer ausgezeichneten körperlichen Verfassung, eine hohe Willensstärke, Durchhaltevermögen und die Fähigkeit zur Selbstmotivation. Das sind Eigenschaften die für gewöhnlich einer außerordentlichen Persönlichkeit zugeschrieben werden.<sup>3</sup> In der modernen Persönlichkeitspsychologie wird die Persönlichkeit am häufigsten durch die Big-Five-Persönlichkeitseigenschaften beschrieben:

- „Extraversion-Introversiön: gesellig, humorvoll, optimistisch, lebhaft, temperamentvoll, zurückhaltend, verschlossen, schweigsam
- Neurotizismus-emotionale Stabilität: verlegen, nervös, traurig, ängstlich, verletzbar, launenhaft, unsicher
- Offenheit (für Erfahrungen): gebildet, wissbegierig, phantasievoll, schlagfertig, einfallsreich, scharfsinnig, interessiert, intelligent, kreativ, uninteressiert, ignorant
- soziale Verträglichkeit, Liebenswürdigkeit: bescheiden, hilfsbereit, aufrichtig, warmherzig, rücksichtsvoll, altruistisch, mitfühlend, wohlwollend, kooperativ gutmütig, ehrlich, harsch, streitsüchtig, fordernd

---

<sup>1</sup> Vgl. Conzelmann, 2009, S. 375.

<sup>2</sup> Pervin et al., 2005, S. 31.

<sup>3</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 55.



- Gewissenhaftigkeit, Sorgfältigkeit: hart arbeitend, sorgfältig, zuverlässig, gewissenhaft, fleißig, pflichtbewusst, pünktlich, ordentlich, unpünktlich, unordentlich<sup>4</sup>

## 2.2 Persönlichkeitsforschung im Spitzensport

Die Fragen, die sich aus der Persönlichkeitsforschung im Spitzensport stellen sind, ob sich die Persönlichkeitsstruktur von erfolgreichen und nicht erfolgreichen Wettkämpfern oder Nichtsportlern unterscheiden, sowie welche psychologischen Charakteristika, z.B. spezifische Emotionen, erfolgreiche Spitzensportler aufweisen. Conzelmann nennt drei Ansätze zur Bestimmung der Persönlichkeit von Hochleistungssportlern: den Trait-, den State-, und den kognitiven Ansatz.<sup>5</sup>

Der *Trait-Ansatz* geht davon aus, dass sportlicher Erfolg von zeitlich und situativ relativ stabilen Persönlichkeitsdispositionen - den Traits - der Athleten abhängt. Personen sind nach diesem Ansatz durch individuelle Persönlichkeitsmerkmale zu unterscheiden. Allerdings ist in weiteren sportpsychologischen Untersuchungen festgestellt worden, dass sich die Traits bei Leistungssportlern nicht signifikant unterscheiden, sondern nur im direkten Vergleich zwischen Extremgruppen, wie Spitzensportler und Nichtsportler, ein Unterschied zu erkennen ist. Durch die ungenügende Aussagekraft des Trait-Ansatzes für die Sportpraxis, distanzierte sich die Wissenschaft davon und wandte sich dem State-Ansatz zu.<sup>6</sup>

Der *State-Ansatz* drückt aus, dass zu den Persönlichkeitsdispositionen situative Bedingungen hinzukommen und aus dieser Interaktion die sogenannten States entstehen. Die beiden bekanntesten Modelle dazu sind das Mental Health-Modell und das Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF)-Modell.<sup>7</sup>

Das *Mental Health-Modell* von Morgan unterscheidet den Ausprägungsgrad von sechs Dimensionen: Spannung, Depression, Ärger, Tatkraft, Müdigkeit und Verwirrung. Der Ausprägungsgrad dieser Werte wird mittels einer Skala gemessen und beeinflusst die Leistung des Sportlers. Weist ein Sportler beispielsweise bei Tatkraft einen hohen Wert, hingegen bei den negativen Emotionen wie Spannung, Depression oder Ärger eine niedrige Ausprägung auf, wird er wahrscheinlich eine bessere Leistung bringen, als ein Sportler mit umgekehrter Disposition, also niedriger Tatkraft und dafür eine

---

<sup>4</sup> Beckmann/Elbe, 2011, S. 56.

<sup>5</sup>Vgl. Conzelmann, 2006, S. 109.

<sup>6</sup> Vgl. Conzelmann, 2006, S. 109.

<sup>7</sup> Vgl. Conzelmann, 2006, S. 110.

hohe Ausprägung bei negativen Emotionen.<sup>8</sup> Im Mental Health-Modell wird angenommen, dass nur mental ausgeglichene Sportler Höchstleistung erbringen können.<sup>9</sup> Devonport schreibt, dass die Kontrolle der Emotionen entscheidend für den Verlauf eines Kampfes sind. Besonders Ärger, Angst und Startfieber dürfen keine Überhand gewinnen.<sup>10</sup>

Das *IZOF*-Modell von Hanin sagt aus, dass bei Sportlern verschiedene Emotionen leistungsbestimmend sind und dass jeder Athlet einen individuell verschiedenen optimalen emotionalen Zustand besitzt. Dieser ideale emotionale Zustand ist eine Wechselwirkung aus guten - funktionellen - und schlechten - dysfunktionalen - Emotionen. Bei erfolgreichen Wettkämpfern, die ihren optimalen emotionalen Zustand, auch In-Zone genannt, im Wettkampf finden, sind die guten leistungssteigernden Emotionen stark und die schlechten leistungshemmenden Emotionen gering ausgeprägt.<sup>11</sup>

Der *kognitive Ansatz* berücksichtigt die Umwelteinflüsse, welche auf die Athleten einwirken und von jedem Sportler verschieden interpretiert und verarbeitet werden, bevor entsprechend darauf reagiert wird. Der siegreiche Sportler ist besser in der Lage Stresssituationen zu bewältigen und kann Störfaktoren effizienter ausschalten als weniger erfolgreiche Athleten.<sup>12</sup>

Zusammengefasst lässt sich die Leistung von Spitzensportlern im Wettkampf durch folgende Aspekte bestimmen:

- durch Traits - den Persönlichkeitsdispositionen,
- durch die IZOF- dem individuell optimalen emotionalen Zustand und
- durch die kognitive Fähigkeit, Umweltstimuli im Wettkampf positiv zu verarbeiten.

---

<sup>8</sup> Vgl. Morgan, 1980, o. S. zit nach Conzelmann, 2006, S. 110, Vgl. Lane, 2008, S. 7.

<sup>9</sup> Vgl. Conzelmann, 2006, S. 110.

<sup>10</sup> Devonport, 2006, S. 102.

<sup>11</sup> Vgl. Hanin, 2000, o. S. zit. nach Conzelmann, 2006, S. 111.

<sup>12</sup> Vgl. Vealey, 2002, o. S., zitiert nach Conzelmann, 2006, S. 112.

### 3. Motivation

Um eine Sportart mit der notwendigen Intensität und trotz aller Strapazen und Rückschläge zu trainieren, ist das Persönlichkeitsmerkmal Motivation erforderlich. Zunächst gilt es die Begriffe Motiv und Motivation zu unterscheiden. Motiv ist ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal, welches hilft zu erklären, aus welchem Grund ein Mensch eine Handlung verrichtet. Motivation ist hingegen ein aktueller Zustand, der das eigentliche Handeln aktiviert und die Intensität, mit der die Handlung betrieben wird, mitbestimmt. Motivation lässt sich erkennen, wenn jemand etwas ausdauern betreibt, sich von Rückschlägen nicht entmutigen lässt und dabei Emotionen wie Freude oder Ärger empfindet.<sup>13</sup> Ein weiterer Faktor, der Einfluss auf die Motivation hat, ist der situative Anreiz. Dieser kann, je nach Situation, anziehend oder abstoßend sein und somit das Verhalten der Person beeinflussen. Die Motivation resultiert aus einer Wechselwirkung zwischen Motiv und situativem Anreiz.<sup>14</sup>

Bei der Motivation ist grundlegend zwischen den beiden Formen intrinsisch und extrinsisch zu unterscheiden. Intrinsische Motivation ist ein innerer Anreiz, der also aus der Person heraus entsteht. Im Sport kann dies beispielsweise die Freude an der Bewegung selbst, der Kompetenzzuwachs, die Herausforderung oder auch ein Effizienzerlebnis sein. Extrinsische Motivation ist ein äußerer Anreiz, welcher die Person durch umweltbedingte Faktoren zu einer Handlung führt. Das Handeln erfolgt wegen der zu erwartenden Folgen, wie z.B. dem Wunsch ein ausgelobtes Preisgeld zu gewinnen. Leistungssportler sind im Idealfall vorrangig intrinsisch motiviert, da diese Art der Motivation - wenn es in erster Linie darum geht, Höchstleistungen zu erbringen - meist stärker ist als wenn die Motivation in extrinsischen Aspekten, wie zum Zweck der Anerkennung oder des Geldverdienens, zu suchen ist.<sup>15</sup>

Es gibt verschieden Grundmotive die einen Menschen zum Handeln bewegen, z.B. das Leistungs-, Aggressions-, Macht- oder Gesundheitsmotiv. Im Leistungssport steht primär das Leistungsmotiv im Vordergrund.<sup>16</sup> Wichtige Motive für Boxer sind, dem Publikum, dem Trainer oder sich selbst im Kampf zu gefallen. Motive, die den Gegner betreffen, sind beispielsweise, besser zu sein als er oder „alte Rechnungen“ aus zuvor bestrittenen Kämpfen zu begleichen. Ein häufiges Motiv ist der Wunsch, den Rang im Team zu steigern oder die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen zu erreichen.<sup>17</sup>

---

<sup>13</sup> Vgl. Alfermann/Stoll, 2007, S. 101.

<sup>14</sup> Vgl. Alfermann/Stoll, 2007, S. 105.

<sup>15</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2006, S. 138f.

<sup>16</sup> Beckmann/Elbe, 2006, S. 142, S. 139.

<sup>17</sup> Vgl. Chudadow, 1974, S. 464.

### 3.1 Motiv Kampfsport

*„Warum sind sie Boxer?“, wurde der irische Federgewichtschampion Barry McGuigan einmal gefragt. Er antwortete: „Weil ich kein Dichter bin. Ich kann keine Geschichten erzählen...“<sup>18</sup>*

Worin liegt das Motiv, dass Menschen kämpfen bzw. dass sie Kampfsport ausüben? Je nach Gesellschaft, Kultur, Kampfsportart und persönlicher Situation werden die Gründe verschieden sein. Es werden Motive sein, die auch für andere Sportarten gelten, wie z.B. der Wunsch nach körperlicher Fitness, kommunikativem Austausch, Gesundheit oder bei Trends dabei zu sein. Kampfsportspezifische Motive müssen in Beziehung stehen zu dem, was Kampfsport von anderen Sportarten unterscheidet: Der Zweikampf per se. Ein sportlicher Wettkampf ist durch ein Reglement festgelegt und begrenzt und dadurch in der Gesellschaft akzeptiert. Manchen Sportler dient Kampfsport dazu, ihre Aggressionen zu kanalisieren. Hier ist anzumerken, dass bei höhere aggressive Gestimmtheit bei Sportlern, diese nicht durch den Sport an sich ausgelöst oder verstärkt werden.<sup>19</sup>

Gareth et al. haben 2006 in England 75 Sportler aus elf verschiedenen Kampfsportclubs zu ihren Motiven befragt, warum sie Kampfsport ausüben. Die wichtigsten Angaben dazu waren die Zugehörigkeit zum Club, der Trainer, die sozialen Kontakte, die körperliche Fitness, Kampfsport zu lernen, der soziale Status und die Teilnahme an Wettkämpfen. An der Befragung haben mehr Männer als Frauen teilgenommen, doch ansonsten hat es keine genderspezifischen Motivunterschiede gegeben. Wenn Frauen einmal Mitglieder waren, haben sie genau so häufig und intensiv wie ihre männlichen Kollegen trainiert.<sup>20</sup>

Der Selbstverteidigungsaspekt ist ein weiterer Grund, um Kampfsporttraining aufzunehmen. Menschen, die Kampfsport aus diesem Motiv betreiben, fühlen sich häufig unsicher und bedroht und versuchen ihre Unsicherheit durch Kampfsport zu kompensieren.<sup>21</sup>

Eine zusätzliche Faszination im Kampfsport ist die ästhetische Perspektive. Wie in anderen ästhetischen Sportarten (z.B. Eiskunstlaufen, Gymnastik oder Tanz) hat auch Kampfsport, vor allem bei Kämpfen auf hohem Niveau, sowohl auf Zuschauer als auch die Akteure selbst, eine ästhetische Anziehungskraft.<sup>22</sup>

---

<sup>18</sup> Oates, 2013, S. 11.

<sup>19</sup> Vgl. Binkack, 1998, S. 144f.

<sup>20</sup> Vgl. Gareth et al., 2006, S. 30f.

<sup>21</sup> Vgl. Bitzer-Gavornik, 1993, S. 82ff., zit. nach Binkack, 1988, S. 146.

<sup>22</sup> Vgl. Binkack, 1998, S. 157.

## 3.2 Soziale Aspekte der Motivation

*„Es ist hart, schwarz zu sein . Warst du je schwarz? Ich war es einmal - als ich arm war. Larry Holmes, ehemaliger WBC-Champion im Schwergewicht“<sup>23</sup>*

Weiß und Norden definieren die soziale Schichtung als die wertmäßige, vertikale Gliederung einer Gesellschaft. Sie wird nach objektiven Merkmalen wie Schulbildung, Einkommen, Berufszugehörigkeit und Vermögen oder nach subjektiven Faktoren wie Prestige bestimmt.<sup>24</sup>

Boxen ist eine Sportart der unteren sozialen Schichten. Es wird sogar angenommen, dass eine erfolgreiche Ausübung von Boxen nur aus diesen Klassen möglich ist.<sup>25</sup>

*„In Boxerkreisen glauben viele, dass die unteren sozioökonomischen Schichten, die besten Kämpfer machen: Sie sagen, dass zu viel Erziehung einen Mann weich machen und dass deswegen Studenten keine guten Kämpfer seien. Diese kämpften begeistert auf dem Football-Platz und tapfer und gut in unseren Kriegen, aber ihr Beitrag in unseren Boxringen ist unbedeutend. Der Ring ist als die Zuflucht der Unterprivilegierten bezeichnet worden. Von den Unterdrückten seien unsere besten Kämpfer gekommen [...] Wenn der Gong ertönt, dann sollen die Kämpfer kein Zurück mehr kennen, und ein Kämpfer mit Ausbildung sei ein Kämpfer, der nicht für sein Leben kämpfen müsse und das wisse [...] Nur für den hungrigsten Kämpfer sei es ein anständiges Wagnis“<sup>26</sup>*

Der Soziologe Wacquant hat 1988 eine Untersuchung zur sozialen Perspektive von Jugendlichen im schwarzen Armenviertel der South Side von Chicago durchgeführt und hat dafür die Boxszene als Zugang genutzt. Nach seiner Auffassung sind Boxer unterschiedlicher Hautfarben gleichgestellt, wenn sie die gemeinsame Disziplin, das Boxen, im Ring ausüben. Die Teilnehmer werden voll akzeptiert und Vorurteile sind aufgehoben.<sup>27</sup> Die Kameradschaft in einem Boxclub bildet eine soziale Zugehörigkeit, die sowohl innerhalb als auch außerhalb des Rings besteht.<sup>28</sup> Die Trainingspartner verstehen besser als Außenstehende die Erfordernisse und Entbehrungen die als Boxer zu erbringen sind und haben gegenseitiges Verständnis dafür. Die Freundschaften

---

<sup>23</sup> Oates, 2013, S. 63.

<sup>24</sup> Vgl. Weiß/Norden, 2013, S. 63.

<sup>25</sup> Vgl. Weiß/Norden, 2013, S. 76.

<sup>26</sup> Weinberg/Around, 1976, S. 254, zit. nach Weiß/Norden, 2013, S. 77.

<sup>27</sup> Vgl. Wacquant, 2003, S. 16.

<sup>28</sup> Vgl. Simpson/Wrisberg, 2013, S. 114.

zueinander und die gemeinsame sportliche Entwicklung sind ein zusätzlicher Anreiz für das Training.<sup>29</sup>

Für erfolgreiche Boxer heben sich mit der Zeit die sozialen Schranken auf und die gesellschaftlichen Schichten werden durchlässig.<sup>30</sup> Somit ist es für Profiboxer möglich, beispielsweise durch den Erwerb des Weltmeistertitels, in eine höher Gesellschaftsschicht aufzusteigen, auch wenn sie ihrer Herkunft nach einer niedrigeren Schicht angehören. Diese soziale Durchlässigkeit durch Erfolg kann beides sein, grundlegendes Motiv wie auch anhaltende Motivation um den Sport auszuüben.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Vgl. Simpson/Wrisberg, 2013, S. 114.

<sup>30</sup> Vgl. Wacquant, 2003, S. 48f.

<sup>31</sup> Vgl. Binhack, 1998, S. 139.

## 4. Sportpsychologisches Anforderungsprofil für die Sportart Boxen

Hochleistungssportler, vor allem an der Weltspitze, weisen in der Regel ein hohes physisches und technisch-taktisches Niveau auf, welches nur bedingt zwischen Sieg und Niederlage im Wettkampf entscheiden kann. Es ist von entscheidender Bedeutung dieses Niveau in der direkten Konfrontation mit dem Gegner auch umsetzen und abrufen zu können. Psychische Eigenschaften wie Selbstbewusstsein, Stabilität, ein normales Maß an Aggressivität, optimale mentale Vorbereitung, Konzentrationsfähigkeit usw. werden bei physisch gleichstarken Gegnern den Leistungsunterschied ausmachen.<sup>32</sup>

Grundsätzlich ist im Boxsport zwischen Amateur- oder Olympischem Boxen und professionellem Boxen (Berufs- oder Profiboxer) zu unterscheiden. Es dürfen nur Amateurboxer an den Olympischen Spielen teilnehmen. Gekämpft werden im Amateurboxen drei Runden zu je drei Minuten, im professionelle Boxen hingegen kann ein Kampf bis zwölf Runden<sup>33</sup>, zu je drei Minuten dauern. Bei beiden Varianten ist es Ziel, mittels Trefferanzahl und Schlagwirkung, den Gegner zu besiegen. Der Sieg kann durch eine Punktwertung, durch einen Niederschlag, Knock Out (K.O.), durch einen Abbruch des Kampfes, Technical Knock Out (T.K.O) oder durch die Aufgabe eines Kämpfers erfolgen.<sup>34</sup>

Der sowjetische Sportpsychologe Puni hat aus Beobachtungen und Forschungsergebnissen für die Sportart Boxen folgende Eigenschaften ermittelt, die notwendig sind, um erfolgreich im Boxsport zu sein: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Exaktheit, Rhythmik, Gefühl für die Entfernung, Zeitgefühl, Beharrlichkeit, Widerstandsfähigkeit, Zähigkeit, Mut, Entschlossenheit und Siegeswillen. Um diese Eigenschaften im Wettkampf entsprechend den eigenen Leistungsmöglichkeiten umsetzen zu können, sind folgende psychische Wettkampfeigenschaften erforderlich:

- Ein unbeugsames Kämpfertum, eine optimistische Einstellung zu jedem Kampf und gegen jeden Gegner und ein ausgeprägter Siegeswillen. Siegen mit Zaghaftigkeit, Zweifeln an der Lösung der sportlichen Aufgabe oder Pessimismus, ist nicht möglich, weil die eigene Leistungsfähigkeit nicht voll ausgeschöpft werden kann.

---

<sup>32</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 76.

<sup>33</sup> Vgl. Clausen et al., 2014, S. 663.

<sup>34</sup> Vgl. Fiedler, 1983, S. 21.

- Ein gefestigtes Selbstvertrauen, um von der ersten Runde an den Gegner zu beeindrucken und mit einer siegreichen Überzeugung den Wettkampf zu bestreiten. Mit mangelndem Selbstvertrauen wird es schwierig sein, das volle Potential der konditionellen Voraussetzungen, sowie die technisch-taktischen Möglichkeiten zur Gänze einzusetzen.
- Eine ausgeprägte Entschlussfähigkeit und Risikobereitschaft, die den Boxer befähigt, den Gegner überzeugend, beeindruckend und variantenreich zu bekämpfen. Kämpft der Boxer unentschlossen und wenig risikobereit, kann es sein, dass sich bietende entscheidende Wettkampfsituationen nicht genutzt werden und es zu keiner attraktiven, offensiven Kampfweise kommt.
- Die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in entscheidenden Wettkampfsituationen oder gegen Ende des Kampfes zu steigern, um bis zum Schluss ein kampfbestimmendes Verhalten aufrechterhalten zu können. Hat der Boxer keine Mobilisations- und Steigerungsfähigkeit, kann er durch Nachlassen der Kräfte, Koordination und Konzentration seine Offensive nicht mehr durchsetzen. Dies führt dazu, dass der sportliche Gegner mit seiner Kampfkonzeption die Initiative übernimmt und beginnt, seinerseits den Kampf zu dominieren.
- Die Fähigkeit sich über die gesamte Wettkampfzeit auf das Kampfgeschehen zu konzentrieren, auf den Sekundanten zu hören und seine technisch-taktischen und konditionellen Fähigkeiten gemäß des Kampverlaufes einzusetzen. Hat der Boxer diese Konzentrationsfähigkeit nicht, ermöglicht er dem Gegner in unachtsamen Momenten Wirkungstreffer anzubringen und dadurch die eigene Kampfkonzeption zu stören.<sup>35</sup>

#### **4.1 Besondere psychische Eigenschaften im Vollkontakt-Kampfsport**

Eine besondere psychische Fähigkeit im Vollkontakt-Kampfsport, die diesen von anderen Sportarten unterscheidet, besteht darin, eine ausgeprägte Wettkampfhärte zu haben, um Härtetreffer oder schmerzhaftige Auswirkungen des sportlichen Zweikampfes schnell zu verkraften und selbst wieder zum Gegenangriff anzusetzen. Ist der Boxer nicht in der Lage schmerzhaftige Treffer schnell zu überwinden, wird seine eigene Kampfkonzeption gestört und der Gegner kann die Gelegenheit erhalten, den Kampf vorzeitig durch ein K.O. oder durch ein T.K.O. zu beenden.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Vgl. Fiedler, 1983, S. 44.

<sup>36</sup> Vgl. Fiedler, 1983, S. 44.



Kämpfer entwickeln dabei verschiedene psychologische Strategien um Treffer zu bewältigen. „*You actually get a bit of a thrill out of it, you get hit with quite a good shot sometimes you actually start to laugh and actually start to enjoy, not if you got dropped or something, but half of you is like 'I took that', so it feels good that you took it, you do, you have to get used to it.*“<sup>37</sup> Die Überlegung dahinter ist, Treffer positiv zu interpretieren und möglichst unempfindlich dagegen zu werden. Erfolgreiche Boxer kämpfen nicht, um gegnerische Treffer zu vermeiden, sondern um die eigenen Treffer anzubringen und sehen das Getroffen werden als einen Teil des Kampfes und gewöhnen sich daran<sup>38</sup>. „*Ich sage es nicht gern, aber es ist wahr- wenn der Schmerz kommt, mag ich es noch lieber.* Frank «The Animal» Fletscher, ehemaliger Mittelgewichtsboxer.“<sup>39</sup>

Eine weitere spezielle Fähigkeit, die der sportliche Kampf erfordert, ist die Bereitschaft, die sportartspezifischen Mittel ohne zu Zögern in den entscheidenden Wettkampfsituationen einzusetzen. Erfolgt das Boxen ohne den notwendigen *Killerinstinkt*, können günstige Wettkampfsituationen - die sich gegen gute Gegner nicht oft bieten - für das Beenden des Kampfes nicht genutzt werden.<sup>40</sup> Im Boxen, vor allem im Profiboxen, ist das Verletzen des Gegners ein Teil des Kampfes. Jedoch hat kein Boxer die Absicht seinen Gegner schwer oder dauerhaft zu schädigen. Allerdings, um einen Kampf vorzeitig zu beenden, muss ein Boxer in der Lage sein, Wirkungstreffer zu erzielen und - wenn er einen solchen Treffer angebracht hat - auch sofort nachzusetzen, damit sich der Gegner davon nicht erholen kann.<sup>41</sup>

Obwohl sich Trainer und Boxer der möglichen Verletzungen in einem Kampf bewusst sind, fühlen sie sich nicht für die Gesundheit des Kontrahenten verantwortlich. Verschiedene regulatorische Schutzvorkehrungen sorgen daher für die Sicherheit der Kämpfer. In erster Linie achtet der Ringrichter auf das Wohlergehen der Boxer, außerdem können Trainer oder Ringarzt jederzeit den Kampf abbrechen. Solange ein Kampf von den Sicherheitspersonen akzeptiert wird, gilt dieser als ethisch vertretbar.<sup>42</sup> Der psychologische Umgang mit Wirkungstreffern ist dabei ein wichtiger Aspekt im Kampfsport und um sie besser zu verstehen, sind weitere Untersuchungen notwendig.<sup>43</sup>

---

<sup>37</sup> Devvonport, 2006, S. 102.

<sup>38</sup> Vgl. Devonport, 2006, S. 102.

<sup>39</sup> Oates, 2013, S. 25.

<sup>40</sup> Vgl. Fiedler, 1983, S. 43f.

<sup>41</sup> Vgl. Lane, 2008, S. 5.

<sup>42</sup> Vgl. Lane, 2008, S. 8

<sup>43</sup> Vgl. Devonport, 2006, S. 102f.

## 4.2 Sportpsychologisches Grundlagentraining

Im Boxen wird jener Kämpfer erfolgreich sein, der mental und emotional der Stärkere im Ring ist. Er wird das Tempo des Kampfes diktieren, die Ringmitte verteidigen und die Taktik des Gegners kontrollieren.<sup>44</sup> Der legendäre Boxtrainer von Schwergewichtsweltmeister Floyd Patterson und Mike Tyson, Cus D' Amato, meint dazu „fights are won and lost in the head“.<sup>45</sup> Das Training der mentalen Stärke von Athleten ist Aufgabe eines professionellen Sportpsychologen. Dabei wird im Boxen oftmals der Fehler begangen, dass erst bei Rückschlägen, vor Titelkämpfen oder bei langwierigen Verletzungen ein Sportpsychologe in Anspruch genommen wird, dabei sollte eine kontinuierliche professionelle sportpsychologische Betreuung die Grundlage für den Aufbau der mentalen Stärke darstellen. Als Ausgangsbasis für mentales Training werden die Stärken und Schwächen der Sportler analysiert. Dies erfolgt durch Beobachtung des Trainings und aus Gesprächen mit dem Trainer und den Athleten.<sup>46</sup>

Das sportpsychologische Training wird in Grundlagen- und Fertigkeitstraining unterteilt. Entspannungstechniken und -verfahren bilden die Basis für das sportpsychologische Grundlagentraining. Das Grundlagentraining trägt dazu bei, die Persönlichkeit des Sportlers dahingehend zu entwickeln, ihn in die Lage zu versetzen einen stabilen Leistungsabwurf zu entwickeln, für mehr Ausgeglichenheit zu sorgen, ihn weniger anfällig für Ablenkung zu machen sowie generell seine Konzentration zu verbessern.<sup>47</sup> Es gibt eine Vielzahl von psychoregulativen Verfahren. Im Folgenden werden die häufigsten Verfahren, welche für das Boxen verwendet werden, vorgestellt.<sup>48</sup>

Die erste Form der Entspannung erfolgt über die Atementspannung. Sie ist leicht zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Im Gegensatz zu den umfangreicheren Entspannungsverfahren, reduziert die Atementspannung nicht das Aktivierungsniveau und somit im Wettkampf nicht die notwendige Wettkampfspannung. Daher kann die Atementspannung unmittelbar vor oder im Wettkampf eingesetzt werden.<sup>49</sup> Bei der Atementspannung wird aufgeregtes kurzes Atmen in ruhige Atemzüge umgewandelt. Es wird tief eingeatmet und gedanklich wird frische Energie aufgenommen. Durch ein verlängertes Ausatmen wird suggeriert, die ganze Anspannung abzuatmen. Unterstützt

---

<sup>44</sup> Vgl. Schinke, 2004, S. 1.

<sup>45</sup> Lane, 2008, S. 5.

<sup>46</sup> Vgl. Schinke, 2004, S. 1ff.

<sup>47</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 67.

<sup>48</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 83., Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 68.

<sup>49</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 71.

wird die Vorstellung durch Selbstgespräche (Anm. d. Verf.: Eine genauere Beschreibung der Selbstgesprächs-Technik erfolgt im nächsten Kapitel).<sup>50</sup>

Bei der Progressiven Muskelentspannung (PM) nach Jacobson, ist das Ziel die Spannung oder Verspannung der Muskulatur detailliert wahrzunehmen, um diese anschließend beseitigen oder zumindest abschwächen zu können. Außerdem kann durch die deutlichere Wahrnehmung des Körpers ein besseres Verständnis für die sportliche Bewegung entstehen. Eine Grundaussage der PM ist, dass Entspannung und Angst gegensätzliche Reaktionen sind. Daher werden körperliche Entspannungstechniken zum Abbau von Angstzuständen eingesetzt.<sup>51</sup> Für den Wettkampf wird durch PM die notwendige Gelassenheit erreicht, um komplexe Techniken ausführen zu können und das richtige Timing zwischen Entspannung und Anspannung zu haben.<sup>52</sup> Die Durchführung einer Einheit besteht darin, einzelne Muskelgruppen maximal für zehn Sekunden oder submaximal für ein bis zwei Minuten anzuspannen und anschließend für drei bis vier Minuten die Muskelentspannung wahrzunehmen. Aus dem Kontrast zwischen An- und Entspannung wird die Wahrnehmung geschult. Je nachdem wie viele Muskelgruppen eingesetzt werden, kann eine Durchführung zwischen drei und dreißig Minuten dauern.<sup>53</sup>

Eine weitere Form des Relaxationstrainings ist das Autogene Training (AT). AT hat sich im Sport seit langem bewährt und wird zunehmend in der Nachwuchsarbeit eingesetzt. Es wird hauptsächlich zur psychischen und muskulären Entspannung verwendet, zur Beherrschung von Startfieber, zur Konzentration, sowie zur Bewältigung von Angst und Beschleunigung der Regeneration.<sup>54</sup> Der Sportler nimmt eine entspannte Position ein, liegend oder sitzend, spricht beruhigende, ausgewählte Sätze, die eine Wahrnehmung von körperlicher Wärme und Schwere erzeugen, eine ruhige und gleichmäßige Atmung herbeiführen und die Erregbarkeit des Organismus herabsetzen.<sup>55</sup> Diese Form der Vorstellung wird Autosuggestion genannt. Ziel der Übung ist es, ein Bewusstsein für Spannungszustände zu entwickeln, sodass jederzeit eine Reduktion der Spannung erreicht werden kann.<sup>56</sup> Durch mehrmonatiges tägliches

---

<sup>50</sup> Vgl. Devonport, 2006, S. 103., Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 72.

<sup>51</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 72f.

<sup>52</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 84., Vgl. Schinke, 2004, S. 7.

<sup>53</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 73.

<sup>54</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 83.

<sup>55</sup> Vgl. Chudadov, 1974, S. 468.

<sup>56</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 74.

Üben können die Effekte von AT in Situationen mit psychisch hohen Belastungen bewusst abgerufen werden.<sup>57</sup>

Für Höchstleistungen im Boxen ist es wichtig eine erforderliche Wettkampfspannung zu haben. Daher ist es neben Entspannungsmaßnahmen auch notwendig, die systematische Anspannung oder Aktivierung bzw. den Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung zu beherrschen. Hierbei ist nicht ausschließlich die körperliche Aktivierung gemeint.<sup>58</sup> Die ideale Leistung im Kampfsport ist bei einer mittleren Anspannung zu erreichen.<sup>59</sup> Ist die Erregung zu niedrig, sind die Leistungskomponenten nicht im vollen Ausmaß abrufbar<sup>60</sup>. Ist sie zu groß, wird hektisch, unüberlegt und kräfteraubend gekämpft.<sup>61</sup> Ferner hängt der ideale Aktivierungszustand von der IZOF des Athleten ab. Praktische Aktivierungsmaßnahmen sind schnelle, abrupte Bewegungen, anregende Musik, aktivieren Selbstgespräche und aktivierende Bilder sowie Imagination (Anm. d. Verf.: Die Imagination oder Vorstellungstraining wird im nächsten Kapitel ausführlich beschrieben).<sup>62</sup>

### **4.3 Sportpsychologisches Fertigkeitstraining**

Aufbauend auf das Grundlagentraining gibt es weitere Techniken und Strategien, die als sportpsychologisches Fertigkeitstraining betrachtet werden.<sup>63</sup> Devonport schreibt in ihrer Arbeit, dass bei Kickboxern auf Weltklasseniveau folgende sieben mentale Fertigkeiten von Bedeutung sind: Selbstgesprächsregulation, Entspannung, Konzentration, emotionale Intelligenz, Zielsetzung, Härtereffer verarbeiten können und Vorstellungstraining. Hohe Motivation, Selbstwirksamkeitsüberzeugung und mentale Stärke hat sie für Kickboxen ebenfalls als wichtig erachtet.<sup>64</sup>

Selbstgespräche sollen dabei helfen das positive Denken des Sportlers zu verstärken. Sie können die Aktivierungsregulation erhöhen, das Selbstvertrauen stärken, die Aufmerksamkeit steigern sowie die Wettkampfangst reduzieren. Wichtig dabei ist, dass die Selbstgespräche für den Sportler geeignet sind und von ihm selbst und nicht von dem Sportpsychologen formuliert werden. Der Athlet sollte sich

---

<sup>57</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 84.

<sup>58</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 74.

<sup>59</sup> Vgl. Yerkes/Dodson, 1908, o. S., zit. nach: Beckmann/Elbe, 2011, S. 74., Loosch, 1974, S. 81f.

<sup>60</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 84.

<sup>61</sup> Vgl. Rokusfalvy, 1980, S. 127., zit. nach Loosch, 1997, S. 81.

<sup>62</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 86.

<sup>63</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 94f.

<sup>64</sup> Vgl. Devonport, 2006, S. 99.

leistungshemmender Gedanken bewusst werden und diese anschließend positiv umformulieren, so dass sie unterstützend wirken. Auch negative Selbstgespräche sollten in positive Aussagen umgewandelt werden.<sup>65</sup>

Selbstgesprächsregulation kann in verschiedenen Formen durchgeführt werden. Bei Selbstbefehlen wird eine bestimmte Handlung suggeriert, beispielsweise „Reiß dich zusammen!“ oder „Jetzt zeig es ihnen!“.<sup>66</sup> Selbstbefehle werden sowohl im Training als auch im Wettkampf eingesetzt. Die Selbstmotivation sollte in einem entspannten Zustand praktiziert werden, optimal in Verbindung mit AT oder PM.<sup>67</sup> Zwei Beispiele dazu sind: „Ich gehe mit voller innerer Überzeugung zum Wettkampf.“ oder „Ich weiß, dass ich ausgezeichnet vorbereitet bin. Ruhig erwarte ich den Augenblick, in dem ich diese Vorbereitung auf eine gute Arbeit in der Realität umsetzen kann. Ich warte auf die Möglichkeit, das Glück des Kampfes zu erfahren.“<sup>68</sup> Die Selbstmotivationstechniken sollen die eigenen Fertigkeiten bekräftigen und mehr Energie freisetzen. Bei der Rationalisierung soll die Bedeutung eines negativen Erlebnisses reduziert werden. Die Aufmerksamkeitsveränderung hilft, Gedanken auf eine bestimmte Sache zu fokussieren, oder von einer bestimmten Sache abzulenken. Bei der Suche nach Problemlösungsstrategien werden im Gedanken Lösungen durchgespielt, so dass die Gedanken nicht an negativen Erlebnissen hängen bleiben, sondern lösungsorientiert werden.<sup>69</sup>

Eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit ist notwendig, um eine Konzentrationsstörung zu vermeiden und damit eine Einschränkung der Aufmerksamkeit. Konzentrationsstörungen können beispielsweise durch Beeinträchtigungen durch das Publikum, Ermüdung, Erschöpfung oder affektive Zustände wie Angst oder Anspannung auftreten.<sup>70</sup> Laut Niklas ist die positive Verarbeitung von Stress eine wichtige Voraussetzung für die Konzentration und damit auch entscheidend für eine gute sportliche Leistung.<sup>71</sup> Bei vielen Athleten verhindert Stress in den Bereich des optimalen Funktionierens zu gelangen. Gerade erfahrene Sportler können Spitzenleistungen erst im Einswerden mit der sportlichen Bewegung, im sogenannten Flow-Zustand, erreichen.<sup>72</sup> Devonport beschreibt den Flow-Zustand wie folgt: „You’re

---

<sup>65</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 94f.

<sup>66</sup> Loosch, 1997, S. 86.

<sup>67</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 86.

<sup>68</sup> Loosch, 1997, S. 86.

<sup>69</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 95f.

<sup>70</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 97.

<sup>71</sup> Vgl. Niklas, et al., 2008, o. S., zit. nach Beckmann/Elbe, 2011, S. 97.

<sup>72</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, 2000, o. S., zit. nach Beckmann/Elbe, 2011, S. 97, Devonport, 2006, S. 103.

in the zone where the techniques that you've practised, you've learned, you've drilled...you're doing not thinking."<sup>73</sup>

Kurzfristiger Stressabbau erfolgt idealer Weise durch Atementspannung,<sup>74</sup> während längerfristige Stressbewältigung mittels AT oder PM erreicht wird.<sup>75</sup> Bestimmte Stresssituationen können durch Simulation im Training verbessert werden, z.B. die Gewöhnung an eine laute Wettkampkulisse durch das Abspielen von Publikumsgeräuschen.<sup>76</sup>

Eine weitere Konzentrationsstrategie ist die Aufmerksamkeitsregulation. Nideffer unterscheidet vier Aufmerksamkeitsausrichtungen: nach außen, nach innen sowie eng und weit gerichtet.<sup>77</sup> Im Boxsport ist die Aufmerksamkeit vor dem Wettkampf außenweit; die Konzentration ist auf das Publikum und Umgebung gerichtet, es wird eine Übersicht, eine Orientierung verschafft. Außen-eng erfolgt während des Kampfes; die Konzentration ist auf den Gegner fokussiert, auf seine Aktionen, seine Schwächen, um eigene Aktionen durchführen zu können. Innen-weit ist ebenfalls im Kampf; die Konzentration erfolgt auf den eigenen Körper, auf die Wahrnehmung der Befindlichkeit. Innen-eng ist vor dem Wettkampf; die Konzentration richtet sich auf bestimmte Aspekte des eigenen Körpers, wie die Konzentration auf die Atmung und dadurch auf Entspannungs- oder Aktivierungstechniken.<sup>78</sup> Laut Nideffer können Sportler nicht alle vier Aufmerksamkeitsausrichtungen zugleich ausführen. Daher sollte im Rahmen des Konzentrationstrainings der schnelle Wechsel der Ausrichtungen trainiert und der Athlet im Hinblick auf den Aufmerksamkeitsfokus in den verschiedenen Anforderungssituationen im Wettkampf geschult werden.<sup>79</sup>

Emotionale Intelligenz ist ein zusätzlicher wichtiger Aspekt und wird als Fertigkeit bezeichnet, die eigenen Emotionen zu kontrollieren und zu beeinflussen. Sportler mit einer höheren emotionalen Intelligenz sind erfolgreicher, weil sie ihren emotionalen Zustand genau wahrnehmen und beurteilen. Sie wissen wann sie ihre Emotionen zeigen oder verbergen müssen.<sup>80</sup> Ein Boxer lernt Müdigkeit und Verletzungen zu verbergen, stattdessen gibt er sich gelassen und selbstsicher.<sup>81</sup> Die emotionale

---

<sup>73</sup> Devonport, 2006, S. 103.

<sup>74</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S.72.

<sup>75</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 118, Alfermann/Stoll, 2007, S. 77.

<sup>76</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 89.

<sup>77</sup> Vgl. Nideffer, 1976, o. S., zit. nach Beckmann/Elbe, 2011, S. 98.

<sup>78</sup> Vgl. Müller et al., 2012, S. 70.

<sup>79</sup> Vgl. Nideffer, 1976, o. S., zit. nach Beckmann/Elbe, 2011, S. 99.

<sup>80</sup> Vgl. Salovey et al., 1999, o. S., zit nach Devonport, 2006, S. 103.

<sup>81</sup> Vgl. Lane, 2005, S. 5.

Kontrolle in ungünstigen Situationen wird vorzugsweise über die Atementspannung geregelt.<sup>82</sup>

Im Leistungssport geht es charakteristischerweise um das Erreichen von Leistungszielen. Grundsätzlich werden nur Höchstleistungen erreicht wenn die Ziele klar definiert, anspruchsvoll aber gleichzeitig realistisch formuliert und vom Athleten akzeptiert werden. Sportler ohne fordernder Zielsetzung werden es nie an die Spitze schaffen. Für ein Zielsetzungstraining ist es wichtig, den Athleten mit verschiedenen Zielen vertraut zu machen. Es gibt Rang- bzw. Ergebnisziele, die sogenannten outcome goals. Hierbei handelt es sich um die angestrebten Ergebnisse bei Wettkämpfen, z.B. das Gewinnen der Europameisterschaft. Die Leistungsziele, auch performance goals genannt, handeln von einer Steigerung der Leistung oder dem Abrufen der Bestleistung nach einem Gütemaßstab, welcher zuvor durch den Athleten oder Trainer festgelegt wurde. Bei den Prozesszielen, den process goals, geht es darum, einen bestimmte Fertigkeit oder Strategie realisieren zu können. Ergebnisorientierte Ziele sind wichtig für die Langzeitmotivation, können aber, wenn bei einem Wettkampf die Zielsetzung nur auf Gewinnen ausgerichtet ist, zu einer erhöhten Drucksituation führen und als Folge eine Niederlage nach sich ziehen.<sup>83</sup> Weltklasse-Boxer richten ihr Ziel auf die Qualität ihrer Leistung und weniger auf das erwartete Resultat, den Sieg, aus. Nicht dass der Ausgang des Kampfes nicht wichtig wäre, aber erfolgt die Zielsetzung auf das Abrufen der besten Leistungsfähigkeit, wird sich im Idealfall das Gewinnen als Konsequenz daraus ergeben.<sup>84</sup> Weitere Vorteile von Leistungszielen sind, dass sie Fortschritte aufzeigen, das Selbstvertrauen stärken und die Wettkampfsituation simulieren. Prozessziele während Wettkampf und Training lenken die Aufmerksamkeit auf bestimmte Punkte und reduzieren so die Wettkampfangst.<sup>85</sup>

Die Imagination - oder Vorstellungstraining - ist ein mentaler Prozess, bei dem eine bestimmte sportliche Handlung gedanklich trainiert wird, ohne dass die Bewegungen tatsächlich ausgeführt werden. Vorstellungstraining kann eingesetzt werden um das Bewegungsgefühl zu verbessern, die Aktivierungsregulation zu erhöhen, die Selbstwirksamkeit zu verstärken oder bei Verletzungen den Heilungsprozess zu unterstützen.<sup>86</sup> Die Wirkung von Imagination gilt als wissenschaftlich belegt,

---

<sup>82</sup> Vgl. Devonport, 2006, S. 103., Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 72.

<sup>83</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 87.

<sup>84</sup> Vgl. Lane, 2008, S. 8f.

<sup>85</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 88.

<sup>86</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 104.

besonders effektiv wirkt es in Kombination mit physischem Training.<sup>87</sup> Das reine Vorstellungstraining führt auch zu Ermüdung, daher ist die Anwendung vor dem Wettkampf überlegt einzusetzen. Für die praktische Anwendung von Vorstellungs- oder mentalem Training, muss der Athlet von der Effektivität der Imagination überzeugt sein. Beim Erlernen der Imagination sollte der Athlet einen ruhigen Ort aufsuchen, um keine Ablenkung zu erfahren. Das Vorstellungstraining lässt sich gut mit einem Entspannungsverfahren einleiten, dadurch werden Angstzustände abgebaut und die Vorstellung wird an positive Ausführungen gekoppelt. Außerdem ist es wichtig, dass der Athlet lebhaftere, reale Bilder der mental trainierten Bewegung im Gedanken hat. Hierzu ist es sinnvoll, dass mentale Training im Anschluss an ein reales Training durchzuführen.<sup>88</sup> Im Boxen wird der gesamte Kampf im Geist mit allen Sinnen durchlaufen, ohne dass die tatsächlichen Stimuli ausgeführt werden.<sup>89</sup>

Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung spiegelt wieder, wie sehr ein Sportler an seine Fähigkeiten glaubt.<sup>90</sup> Sie ist relativ situations- und bereichsspezifisch.<sup>91</sup> Schunk nennt vier Quellen, wie die Selbstwirksamkeit bzw. das Selbstvertrauen zu steigern ist. Aus vergangenen Erfolgserlebnissen profitieren, mittels positivem Einfluss des Trainers, durch Beobachtung von erfolgreichen Vorbildern lernen und durch Wahrnehmung der eigenen Körpersignale als positive Herausforderung und nicht als Nervosität.<sup>92</sup> Weitere Maßnahmen zur Unterstützung der Selbstwirksamkeit sind Selbstgesprächsregulation, realistische Zielsetzung und die Imagination von erfolgreichen Wettkämpfen.<sup>93</sup>

Unter mentaler Stärke wird verstanden, effektive sportpsychologische Fertigkeiten anzuwenden, um auch unter ungünstigen Bedingungen das Leistungspotential abrufen zu können. Im Wettkampf, während einer psychisch hohen Belastung, nicht den Mut oder die Initiative zu verlieren, sondern durch Selbstwirksamkeit, Optimismus und Siegeswillen die Bestleistung zu erreichen.<sup>94</sup>

---

<sup>87</sup> Vgl. Feltz et al., 1998, o. S., zit. nach Beckmann/Elbe, 2011, S. 104.

<sup>88</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 105.

<sup>89</sup> Vgl. Devonport, 2006, S. 102.

<sup>90</sup> Vgl. Bandura, 1982, o. S., zit. nach Beckmann/Elbe, 2011, S. 92.

<sup>91</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 92.

<sup>92</sup> Vgl. Schunk, 1991, o. S, zit. nach Beckmann/Elbe, 2011, S. 92.

<sup>93</sup> Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 93.

<sup>94</sup> Vgl. Devonport, 2006, S. 104., Vgl. Beckmann/Elbe, 2011, S. 19.



## **4.4 Zeitliche Terminologie psychologischer Vorbereitung im Boxsport**

Die Ausbildung der verschiedenen psychologischen Anforderungen wird in die langfristige, mittelfristige und unmittelbare Wettkampfvorbereitung unterteilt.<sup>95</sup>

Die langfristige Wettkampfvorbereitung (LWV) beinhaltet die Entwicklung psychischer Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Selbstbeherrschung, Durchhaltevermögen, Willensstärke, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Wichtig in der LWV ist es, auf Probleme der Athleten einzugehen, wie Angst vor dem Gegner oder dem Wettkampf, Schmerzen bei Verletzungen sowie der Umgang mit Niederlagen. Sportler werden mit Entspannungs-, Mobilisations- und Konzentrationstechniken vertraut gemacht. In dieser Phase wird der Sportler sich auch mit psychologischen Besonderheiten des Wettkampfes wie Kampfrichter, sozialpsychologisches Verhalten des Gegners oder eigene realistische Leistungsziele auseinandersetzen. Der Athlet muss auch in der Lage sein, über Sorgen reden zu können, um nicht unbewältigte Probleme mit sich herumzuschleppen, die später zu Leistungseinbrüchen führen können.<sup>96</sup>

In der mittelfristigen (MWV) und unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (UWV) kommen zum Erlernen psychologischer Trainingsverfahren und der Ausbildung psychischer Eigenschaften spezifische Faktoren hinzu, welche kurz vor dem Kampf passieren und auf die der Athlet vorbereitet werden sollte.<sup>97</sup>

Anhand der Informationen über den oder die möglichen Gegner erfolgt die Festlegung der voraussichtlichen Wettkampfstrategie.<sup>98</sup> Zu diesem Zeitpunkt wird der Trainer vor allem junge Kämpfer mit der Stärke der wahrscheinlichen Gegner vertraut machen. Ungewissheit kann Angst und Befürchtungen schüren. Der Sportler sollte die stärksten Teilnehmer als Gegner mit einkalkulierten.<sup>99</sup> Jedoch dürfen die Stärken des Kampfparters nicht in einer besonderen Art hervorgehoben werden, sondern der Trainer weist auf die Schwachstellen des Konkurrenten hin und überzeugt den Athleten, diese auch ausnutzen zu können. Die Selbstsicherheit des Sportlers ist zu festigen. Er muss überzeugt sein, durch seine kämpferisch-technischen Fähigkeiten, erfolgreich den Wettkampf zu bestreiten. Die Selbstsicherheit vor dem Wettkampf

---

<sup>95</sup> Vgl. Devonport, 2006, S. 101.

<sup>96</sup> Vgl. Loosche, 1997, S. 77.

<sup>97</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 78.

<sup>98</sup> Vgl. Chudadov, 1974, S. 462.

<sup>99</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 78.

kann vor allem durch ideale Sparringspartner entwickelt werden.<sup>100</sup> Der Athlet muss auch auf vermeintlich leichte Gegner psychologisch vorbereitet werden. Es werden häufig Kämpfe verloren, weil Gegner unterschätzt werden und die notwendige physische und psychische Aktivierung nicht ausreichend erfolgt.<sup>101</sup> In der MWV und UWV ist es auch notwendig den Sportler mit äußeren Störfaktoren, wie schwierige klimatische Verhältnisse, ungünstige Lage der Unterkünfte, unfreundliche Atmosphäre, negatives Publikum, usw. vertraut zu machen.<sup>102</sup>

Bei der ersten Konfrontation mit dem sportlichen Rivalen versuchen oft beide Kämpfer sich gegenseitig zu beeindrucken, einzuschüchtern und zu verunsichern. Beim Wiegen erfolgt meist der erste direkte Kontakt. Hier schließen junge Sportler oft von einem athletischen Körperbau des Kampfparkers auf dessen Stärke. Sich vom äußeren Erscheinungsbild des Kampfparkers nicht beeindrucken zu lassen, gehört vom Trainer ausreichend kommuniziert, um nicht schon von Beginn an in einen emotionalen Rückstand zu geraten.<sup>103</sup>

Im Profiboxen, vor allem bei Titelnkämpfen, gibt es vor dem Kampf eine Pressekonferenz. Hier treffen die Kämpfer samt Betreuerstab bereits vor dem Wiegen aufeinander. Je größer das anwesende Betreuersteam der Kämpfer, umso mehr Professionalität strahlt ein Team aus. Die Pressekonferenz vor dem Kampf beinhaltet auch Show-Elemente um die Zuschauer für den bevorstehenden Kampf anzuheizen. Die Kämpfer geben sich stark, gut trainiert, selbstsicher und versuchen sich gegenseitig verbal oder durch martialische Drohgebärden aus der Ruhe zu bringen. Manchmal übertreiben auch einige Kämpfer und es bleibt nicht nur beim verbalen Schlagabtausch bzw. bei Drohgebärden.<sup>104</sup>

Der Sportler muss auch mit - subjektiv wie objektiv - ungerechtfertigten- oder Fehlentscheidungen des Kampfrichters umgehen können, denn unangemessene Reaktionen des Athleten können sich zu seinem Nachteil auswirken. Nach einem Kampf oder Turnier sorgt der Trainer dafür, dass Siege gebührend gewürdigt werden und Niederlagen zu keinem psychischen Problem führen. Bei einer Niederlage werden in der Nachbetrachtung des Kampfes die Fehler besprochen, die positiven Aspekte hervorgehoben sowie die entsprechenden Lehren daraus gezogen und anschließend wird der Kampf damit mental abgeschlossen.<sup>105</sup>

---

<sup>100</sup> Vgl. Chudadov, 1974, S. 465f.

<sup>101</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 78.

<sup>102</sup> Vgl. Chudadov, 1974, S. 464.

<sup>103</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 78.

<sup>104</sup> Vgl. Schinke, 2004, S. 5f.

<sup>105</sup> Vgl. Loosch, 1997, S. 77ff.

## 5. Conclusio

Die Basis des sportpsychologischen Anforderungsprofils von der Sportart Boxen bilden Entspannungsverfahren. Durch diese kann der Sportler Stress abbauen, bekommt eine bessere Körperwahrnehmung und erreicht eine präzisere Ausführung der sportlichen Bewegung. Ferner werden Entspannungstechniken zur Angstbewältigung, Kontrolle von Startfieber, Verbesserung der Konzentration und zur Beschleunigung der Regeneration eingesetzt. Für die Stressbewältigung vor oder im Wettkampf wird die Atementspannung angewandt, ohne die notwendige Wettkampfspannung zu verlieren. Die Konzentrationsfähigkeit hängt von der positiven Stressverarbeitung und von der Aufmerksamkeitsregulation des Athleten ab. Während des Kampfes sollte der Boxer seine Aufmerksamkeit nach Nideffer außen-ang auf den Gegner fokussieren.

Relaxationstraining dient als Grundlage weiterer psychoregulativer Maßnahmen wie Selbstgesprächsregulation oder Vorstellungstraining, welche im Kampfsport Anwendung finden. Selbstgespräche und Imagination werden eingesetzt, um die Selbstwirksamkeit zu stärken, bestimmte Handlungen im Training oder Wettkampf zu suggerieren, zur Selbstmotivation oder um die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Im Zielsetzungstraining lernt der Athlet zwischen verschiedenen Zielen zu unterscheiden. Wichtig im Kampf ist, sich auch Leistungs- und Prozessziele zu setzen und nicht nur das Ergebnisziel, den Sieg, vor Augen zu haben.

Von entscheidender Bedeutung im Boxen ist darüber hinaus die Kontrolle der Emotionen. Einerseits ist der Einfluss durch Entspannungs- und Aktivierungsmaßnahmen auf die Befindlichkeit des Athleten wichtig, um den idealen Zustand aus Gelassenheit und Wettkampfspannung im Kampf zu haben. Der Idealzustand im Wettkampf korreliert mit der In-Zone aus dem IZOF-Modell von Hanin. Andererseits muss ein Boxer auch in der Lage sein, seine Emotionen verbergen zu können. Müdigkeit oder Verletzungen sollte er im Kampf nicht zeigen, sondern überzeugt und selbstsicher wirken.

Es wäre sinnvoll sportpsychologisches Training bereits in die Nachwuchsarbeit als festen Bestandteil im Trainingsplan zu integrieren und nicht erst bei Titelkämpfen, Niederlagen oder Verletzungen, wie es in der Praxis häufig der Fall ist. Um die Leistung der Sportpsychologie im Boxsport stärker zu verdeutlichen, würden Untersuchungen von Boxsportlern ähnlichen Leistungsniveaus als sinnvoll erscheinen. Hier wäre es interessant, die sportliche Entwicklung der Athleten mit und ohne sportpsychologischem Training zu vergleichen. Die psychologischen Strategien, um mit Wirkungstreffern umzugehen, bedürfen ebenfalls weiterer wissenschaftlicher Untersuchungen.

## **Abkürzungsverzeichnis**

IZOF	Individual Zones of Optimal Functioning
K.O.	Knock Out
T.K.O	Technical Knock Out
AT	Autogenes Training
PM	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
LWV	Langfristige Wettkampfvorbereitung
MWV	Mittelfristige Wettkampfvorbereitung
UWV	Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

## Literaturverzeichnis

Alfermann, D./Stoll, O. (2007): Sportpsychologie- Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. 2. Auflage, Meyer & Meyer, Aachen.

Bandura, A. (1982): Self-efficacy mechanism in human agency. *The American psychologist*, Vol. 37, No. 2, S. 122-144. (zit. nach: Beckmann, J./Elbe, A. (2011): *Praxis der Sportpsychologie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage*, Spital Verlag, Balingen.)

Beckmann, J./Elbe, A. (2011): *Praxis der Sportpsychologie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage*, Spital Verlag, Balingen.

Binhack. A. (1998): *Über das Kämpfen-Zum Phänomen des Kämpfens in Sport und Gesellschaft*. Campus, Frankfurt/New York.

Bitzer-Gavornik, G. (1993): Persönlichkeitsveränderung durch Ausführung von Karate Do. In: Liebrecht [Hrsg.]: *Karate-Do und Gewaltverhalten*, Landau. (zit. nach Binhack. A. (1998): *Über das Kämpfen-Zum Phänomen des Kämpfens in Sport und Gesellschaft*. Campus, Frankfurt/New York.)

Chudadow, N.A. (1974): Die psychische Vorbereitung der Boxer auf den Wettkampf. In: *Leistungssport*, Vol. 4, No. 6, S.462-468.

Clausen, H./McCroy, P./Anderson, V. (2005): The risk of chronic traumatic brain injury in professional boxing: change in exposure variables over the past century. In: *British journal of sports medicine*, Vol. 39, No. 9, S. 661-664.

Conzelmann, A. (2006): Persönlichkeit. In: Tietjens, M./Strauß, B. [Hrsg.]: *Handbuch der Sportpsychologie*. Hofmann, Schorndorf, S. 104-118.

Conzelmann, A. (2009): Differentielle Sportpsychologie-Sport und Persönlichkeit. In: Birbaumer, N./ Frey, D./Kuhl, J./Schlicht, W./Strauß, B. [Hrsg.]: *Grundlage der Sportpsychologie*. Hogrefe Verlag, Göttingen u.a., S. 376-427.

Csikszentmihalyi, M. (2000): *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langweile im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett. (zit. nach: Beckmann, J./Elbe, A. (2011): *Praxis der Sportpsychologie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage*, Spital Verlag, Balingen.)

Devonport, T.J. (2006): Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. In: *Journal of sport science and medicine*, Vol. 5, No. 6, S. 99-107.

Fetzel, D.L./Landers, D.M./Becker, B.J. (1998): A revised meta-analysis of the mental practice literature on motor skill learning. In: Duckmann, J./Swets, J. [Hrsg.]: *Enhancing Human Performance*. Reiley, Washington, S. 61-101. (zit. nach: Beckmann, J./Elbe, A. (2011): *Praxis der Sportpsychologie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage*, Spital Verlag, Balingen.)

- Fiedler, H./Kirchgäßner, H. (1983): Boxsport, 2. Auflage, Sportverlag Berlin, DDR.
- Gareth, W.J./Ken, S.M./Derek, M.P. (2006): Participation motivation in martial artists in the west midlands region of England. In Journal of sport science and medicine, Vol. 5, No. 6, S. 28-34.
- Hanin, Y.L. (2000): Emotions in sports. Champaign, Human Kinetics. (zit. nach: Conzelmann, A. (2006): Persönlichkeit. In: Tietjens, M./Strauß, B. [Hrsg.]: Handbuch der Sportpsychologie. Hofmann, Schorndorf, S. 104-118.)
- Lane, A.M. (2008): Ethical issues working in professional boxing. In: School of Sport, Performing Arts and Leisure, Wolverhampton University, UK. S. 1-17.
- Loosch, E.: Psychologische Aspekte der Zweikampfsportarten. In: Mosebach, U. (Hrsg.): Judo - Wurf und Fall. Beiträge zur Theorie und Praxis der Kampfsportart Judo. Schorndorf 1997, S. 76-90.
- Morgan, M.A. (1980): The trait psychology controversy. In: Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 51, S. 50-76. (zit. nach: Conzelmann, A. (2006): Persönlichkeit. In: Tietjens, M./Strauß, B. [Hrsg.]: Handbuch der Sportpsychologie. Hofmann, Schorndorf, S. 104-118.)
- Müller, C./Pocan, R./Pöschl, J./Stredak, D./Nimz, G. (2012): Systematisches Training der Aufmerksamkeitsregulation am Beispiel der Sportart Fußball und Boxen. In: Zeitschrift für Gesundheit und Sport, Vol.2, No. 1, S. 67-75.
- Nideffer, R.M. (1976): The inner athlete. Crowell, New York. (zit. nach: Beckmann, J./Elbe, A. (2011): Praxis der Sportpsychologie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, Spital Verlag, Balingen.)
- Niklas, F./Keil, J.-G./Schneider, W. (2008): Psychologische Merkmale von Leistungshochspringern und die Prognose ihrer Leistungsentwicklung. In: Zeitschrift für Sportpsychologie, Vol. 15, No.4, S 1-9. (zit. nach: Beckmann, J./Elbe, A. (2011): Praxis der Sportpsychologie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, Spital Verlag, Balingen.)
- Oates, J.C. (2013): Über Boxen. Manesse, Zürich.
- Pervin, L.A./Cervone, D./John, O.P. (2005): Persönlichkeitstheorien. 5., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, München, Reinhardt.
- Rokusfalvy, P. (1980): Sportpsychologie. Sportverlag Berlin, DDR. (zit. nach Loosch, E.: Psychologische Aspekte der Zweikampfsportarten. In: MOSEBACH, U. [Hrsg.]: Judo - Wurf und Fall. Beiträge zur Theorie und Praxis der Kampfsportart Judo. Schorndorf 1997, S. 76-90.)

Salovey, P./Bedell, B.T./Detweiler, J.B./Mayer, J.D. (1999): Coping intelligently, Emotional Intelligence, and the coping process. In: Snyder, C.R. [Hrsg.]: Coping: the psychology of what works, Oxford university press, New York, S. 141-160. (zit. nach: Devonport, T.J. (2006): Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. In: Journal of sport science and medicine, Vol. 5, No. 6, S. 99-107.)

Schinke, R. J. (2004): The contextual side of professional boxing: one consultant's experience. In: Athletic Insight-The online journal of sport psychology, Vol. 6, No. 2, S. 1-9.

Simpson, D./Wrisberg, C. (2013): Fail to prepare, prepare to fail: Professionals boxers' experiences of training. In: The sport psychologist, Vol: 27, No. 2, S. 109-119.

Vealey, R.S. (2002): Personality and sport behaviour. In: Horn, T.S. [Hrsg.]: Advances in sport psychology, Champaign, Human Kinetics, S. 43-82. (zit. nach: Conzelmann, A. (2006): Persönlichkeit. In: Tietjens, M./Strauß, B. [Hrsg.]: Handbuch der Sportpsychologie. Hofmann, Schorndorf, S. 104-118.)

Wacquant, L.J.D. (2003): Leben für den Ring: Boxen im amerikanischen Ghetto. UVK Universitätsverlag, Konstanz.

Weinberg, K.S./Arond, H. (1976): Die Berufskultur des Boxens. In: Lüschen, G./Weis, K. [Hrsg.]: Die Soziologie des Sports. Darmstadt, Neuwied, S. 253-260. (zit. nach: Weiß, O./Norden, G. (2013): Einführung in die Sportsoziologie. 2., überarbeitete und aktualisierte Auflage, Waxmann Studium, Münster u.a.)

Weiß, O./Norden, G. (2013): Einführung in die Sportsoziologie. 2., überarbeitete und aktualisierte Auflage, Waxmann Studium, Münster u.a.

Yerkes, R.M./Dodson, J.D. (1908): The relation of strength of stimulus to rapidly of habit formation. In: Journal of comparative and neurological psychology, Vol. 18, S. 459-482. (zit. nach: Beckmann, J./Elbe, A. (2011): Praxis der Sportpsychologie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, Spital Verlag, Balingen.)