

Alexander Henn / Robert Zepig

'Der weiche Griff beim Klettern' Zum Zusammenhang von Greifverhalten und situativer Angst beim Klettern

Diplomarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2005 GRIN Verlag
ISBN: 9783638490535

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/53674>

Alexander Henn, Robert Zepig

**'Der weiche Griff beim Klettern' Zum Zusammenhang
von Greifverhalten und situativer Angst beim Klettern**

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Universität der Bundeswehr München
Fakultät für Pädagogik
Institut für Sportwissenschaft und Sport

Diplomarbeit

„DER WEICHE GRIFF BEIM KLETTERN“

**Zum Zusammenhang
von Greifverhalten und
situativer Angst beim Klettern**

vorgelegt von

**Alexander Henn
&
Robert Zepig**

2005

VORWORT

Die hier vorliegende Arbeit wurde im November 2005, am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität der Bundeswehr in München, als Diplomarbeit von Alexander Henn und Robert Zepig eingereicht. Die Idee zu dieser Arbeit ist ein Resultat aus persönlichem Interesse am Klettersport und den vielseitigen Eindrücken im Sport und der Sportwissenschaft, welche die Verfasser der Arbeit in Ihrem Studium erlangen konnten.

An dieser Stelle soll denjenigen gedankt werden, die unsere Bemühungen zur Erstellung diese Arbeit unterstützt haben. Unser besonderer Dank gilt Herrn Prof. Dr. phil. habil. Hans-Georg Scherer, der neben der Betreuung und Beratung dieser Arbeit mit vielen Anregungen und Hilfestellungen auch die Finanzierung dieses Projektes ermöglicht hat.

Des Weiteren gilt unser Dank dem Institut für Messtechnik an der Universität der Bundeswehr. Durch Herrn Professor Horn und Diplomingenieur Ruser wurde die für die Untersuchung nötige Messtechnik (Messsteine und Zubehör) innerhalb kürzester Zeit entwickelt und konstruiert.

Vielen Dank auch an den Sportförderverein der Universität der Bundeswehr in München und dem Kletterverein des Kletterparks „Heavens Gate“ im Kunstpark Ost in München, für das Bereitstellen der Untersuchungsräumlichkeiten.

Abschließend richten wir unseren Dank auch an die Personen, die freiwillig mit Engagement und großer Begeisterung an dieser Untersuchung teilgenommen, und alle die unsere Arbeit in jeglicher Weise unterstützt haben.

Vielen Dank an Euch alle.

November 2005

Alexander Henn und Robert Zepig

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	17
2	THEORETISCHES RAHMENKONZEPT.....	18
2.1	Einleitender Teil.....	18
2.2	Handlungstheoretische Grundlagen.....	19
2.3	Handlungstheoretisches Verständnis der Handlung.....	20
2.3.1	Handlungssituation und Situationsdefinition	20
2.3.2	Die Handlungsphasen.....	24
2.3.2.1	Die Antizipationsphase.....	26
2.3.2.2	Die Realisationsphase.....	27
2.3.2.3	Die Interpretationphase	28
2.3.3	Die Regulationsebenen	29
2.3.4	Zusammenfassendes zu handlungstheoretischen Grundlagen.....	31
2.4	Emotionen und Kognitionen als handlungsbestimmende Faktoren.....	32
2.4.1	Faktor Emotion.....	32
2.4.2	Faktor Kognition	33
2.4.3	Zusammenfassendes zu Emotion und Kognition.....	33
2.5	Die Emotion und das Phänomen „Angst“	34
2.5.1	Definitionsansätze zum Angstbegriff.....	34
2.5.2	Zusammenfassendes zum Angstbegriff	36
2.6	Theorien zur Emotion Angst.....	36
2.6.1	Der kognitive Ansatz des Handlungsgeschehens	36
2.6.2	Der psychoanalytische Angsttheorieansatz.....	39
2.6.3	Das Modell der Eigenschafts-Zustandsangst nach Spielberger	40
2.6.4	Der Theorieansatz nach Hackfort.....	40

2.7	Kennzeichen und Funktion der Angst im Klettersport.....	42
2.7.1	Kennzeichen der Angst aus subjektiver und objektiver Sicht	42
2.7.1.2	Kognitive Beobachtungserscheinungen	44
2.7.1.3	Auswirkungen auf die Motorik des Kletterers	45
2.7.2	Angst und Ihre Funktion im Klettersport.....	45
2.7.3	Zusammenfassendes zu Auswirkungen und Funktion der Angst im Klettersport	47
2.8	Der Klettersport	48
2.8.1	Geschichtlicher Hintergrund zum Klettersport	48
2.8.2	Leistungsbestimmende Faktoren im Klettersport.....	49
2.8.3	Nutzungszonen einer Indoor-Kletterwand im Klettersport	50
2.8.4	Zusammenhang zwischen Erfahrung im Klettersport und Schwierigkeitsgrad.....	50
2.8.5	Entstehung von Angst im Klettersport.....	51
2.8.6	Verhaltensmuster nach Auftreten von Angst im Klettersport.....	52
2.8.7	Anatomische Gesichtspunkte	53
2.8.8	Die Muskulatur	54
2.8.9	Die Muskelphysiologie.....	55
2.8.10	Ein Ansatz zum „Weichen Griff“ im Klettersport.....	56
2.8.11	Zusammenfassendes zum Klettersport.....	57
3	PROBLEMSTELLUNG	58
3.1	Problemfeld „weiches Greifen“	58
3.2	Überlegungen zum Problemfeld und Bildung abgeleiteter Hypothesen.....	58
3.2.1	Allgemeine Überlegungen	59
3.2.1.1	Hypothese 1	59
3.2.1.2	Hypothese 2	59

3.2.2	trait-Angst als bestimmender Faktor für die Griffkraft.....	60
3.2.2.1	Hypothese 3	60
3.2.2.2	Hypothese 4	60
3.2.2.3	Hypothese 5	60
3.2.3	state-Angst als bestimmender Faktor für die Griffkraft	61
3.2.3.1	Hypothese 6	61
3.2.3.2	Hypothese 7	61
3.2.3.3	Hypothese 8	61
3.2.4	Klettererfahrung als bestimmender Faktor für die Griffkraft.....	62
3.2.4.1	Hypothese 9	62
3.2.4.2	Hypothese 10	63
3.2.4.3	Hypothese 11	63
3.2.5	Maximalkraft als bestimmender Faktor für die Griffkraft.....	63
3.2.5.1	Hypothese 12	63
3.2.5.2	Hypothese 13	64
3.2.5.3	Hypothese 14	64
3.2.6	Klettererfahrung als bestimmender Faktor für die situative Angst	64
3.2.6.1	Hypothese 15	64
3.2.6.2	Hypothese 16	64
3.2.6.3	Hypothese 17	65
4	UNTERSUCHUNGSMETHODIK.....	66
4.1	Untersuchungsdesign	66
4.2	Untersuchungsverfahren	66
4.3	Messmethodik und Darstellung der	
	Untersuchungsinstrumente	67
4.3.1	Messtechnik für die Griffkraft	67
4.3.1.1	Der Messgriff mit Kraftsensor.....	68
4.3.1.2	Der Analog-Digital-Wandler	71
4.3.1.3	Das Anzeigergerät.....	72

4.3.2	Methoden zur Messung der Angst	72
4.3.2.1	Einsatz des trait-Angst-Tests	73
4.3.2.2	Einsatz des state-Angst-Tests	74
4.3.3	Kletterroute	75
4.4	Untersuchungsablauf und Untersuchungsaufbau	76
4.4.1	Ermittlung der Ausprägung der allgemeinen Angst	76
4.4.2	Griffkraftmessung auf fünf Meter Höhe und Ermittlung der situativen Angst auf null Meter Höhe	77
4.4.3	Ermittlung der Maximalkraft	80
4.4.4	Griffkraftmessung auf 25 Meter Höhe und Ermittlung der situativen Angst auf 20 Meter Höhe	81
4.4.5	Ermittlung der Klettererfahrung	83
4.5	Beschreibung der Untersuchungsorte	83
4.5.1	Seminarraum der Fitnesshalle	83
4.5.2	Kletterwand der Fitnesshalle	84
4.5.3	Kletterhalle „Heavens Gate“	84
4.6	Beschreibungen der Untersuchungsstichprobe	85
4.7	Beschreibung der Auswertungsverfahren	86
4.7.1	Bearbeiten der Rohdaten	86
4.7.1.1	Vorgehen beim state-Trait-Angstinventar	86
4.7.1.2	Vorgehen bei den Griffkraftmessungen	87
4.7.1.3	Vorgehen bei der Ermittlung der Klettererfahrung	87
4.7.2	Verfahren zur Gruppeneinteilung	88
4.7.3	Auswahl der statistischen Mittel	88
5	DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE	90
5.1	Deskriptive Statistik	90
5.2	Statistische Auswertung	93
5.2.1	Korrelationsanalyse	93
5.2.2	Hypothese 1	96
5.2.3	Hypothese 2	99

5.2.4	Hypothese 3	102
5.2.5	Hypothese 4	106
5.2.6	Hypothese 5	110
5.2.7	Hypothese 6	114
5.2.8	Hypothese 7	118
5.2.9	Hypothese 8	122
5.2.10	Hypothese 9	126
5.2.11	Hypothese 10	130
5.2.12	Hypothese 11	134
5.2.13	Hypothese 12	138
5.2.14	Hypothese 13	142
5.2.15	Hypothese 14	146
5.2.16	Hypothese 15	150
5.2.17	Hypothese 16	154
5.2.18	Hypothese 17	158
6	DISKUSSION DER ERGEBNISSE	162
6.1	Grundlegende Aspekte der Diskussion	162
6.1.1	Allgemeine Annahmen	162
6.1.2	Annahmen zur trait-Angst als bestimmender Faktor für die Griffkraft	163
6.1.3	Annahmen zur state-Angst als bestimmender Faktor für die Griffkraft	164
6.1.4	Annahmen zur Klettererfahrung als bestimmender Faktor für die Griffkraft	166
6.1.5	Annahmen zur Maximalkraft als bestimmender Faktor für die Griffkraft	167
6.1.6	Annahmen zur Klettererfahrung als bestimmender Faktor für die situative Angst	168
7	ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK.....	170

8 LITERATURVERZEICHNIS	174
ANHANG	178
Anhang A: Einverständniserklärung für die Versuchsteilnehmer	178
.....	
Anhang B: trait-Angst Fragebogen mit Skala der Klettererfahrung...	179
.....	
Anhang C: state-Angst Fragebogen zur Befragung auf null Meter	
Höhe.....	180
Anhang D: state-Angst Fragebogen zur Befragung auf 20 Meter	
Höhe.....	181
Anhang E: Routenskizze der Untersuchung.....	182
Anhang F: Bilder der Klettersteine in der Kletterroute.....	183
Anhang G: UIAA-Skala	185

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Rohdatensatz des Versuchs (1)	91
Tab. 2: Rohdatensatz des Versuchs (2)	92
Tab. 3: Korrelationsanalyse	93
Tab. 4: Datensatz für Hypothese 1	96
Tab. 5: Gruppenstatistik für Hypothese 1	97
Tab. 6: T-Test bei gepaarten Stichproben für Hypothese 1	98
Tab. 7: Datensatz für Hypothese 2	99
Tab. 8: Gruppenstatistik für Hypothese 2	100
Tab. 9: T-Test bei gepaarten Stichproben für Hypothese 2	101
Tab. 10: Datensatz für Hypothese 3	102
Tab. 11: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige trait-Angst-Ausprägung	103
Tab. 12: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe trait-Angst-Ausprägung	103
Tab. 13: Gruppenstatistiken für Hypothese 3	105
Tab. 14: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 3	105
Tab. 15: Datensatz für Hypothese 4	106
Tab. 16: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige trait-Angst-Ausprägung	107
Tab. 17: Deskriptive Gruppenstatistik hohe trait-Angst-Ausprägung	107
Tab. 18: Gruppenstatistiken für Hypothese 4	109
Tab. 19: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 4	109
Tab. 20: Datensatz für Hypothese 5	110
Tab. 21: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige trait-Angst-Ausprägung	111
Tab. 22: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe trait-Angst-Ausprägung	111
Tab. 23: Gruppenstatistiken für Hypothese 5	113
Tab. 24: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 5	113
Tab. 25: Datensatz für Hypothese 6	114
Tab. 26: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige state-Angst-Ausprägung auf 0 m.	115
Tab. 27: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe state-Angst-Ausprägung auf 0 m.	115
Tab. 28: Gruppenstatistiken für Hypothese 6	117
Tab. 29: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 6	117
Tab. 30: Datensatz für Hypothese 7	118

Tab. 31: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige state-Angst-Ausprägung auf 20 m	119
Tab. 32: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe state-Angst-Ausprägung auf 20 m....	119
Tab. 33: Gruppenstatistiken für Hypothese 7	121
Tab. 34: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 7	121
Tab. 35: Datensatz für Hypothese 8	122
Tab. 36: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige state-Angst-Wert-Veränderung ...	123
Tab. 37: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe state-Angst-Wert-Veränderung.....	123
Tab. 38: Gruppenstatistiken für Hypothese 8.....	125
Tab. 39: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 8.....	125
Tab. 40: Datensatz für Hypothese 9	126
Tab. 41: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige Klettererfahrung	127
Tab. 42: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe Klettererfahrung.....	127
Tab. 43: Gruppenstatistiken für Hypothese 9.....	129
Tab. 44: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 9.....	129
Tab. 45: Datensatz für Hypothese 10	130
Tab. 46: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige Klettererfahrung	131
Tab. 47: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe Klettererfahrung.....	131
Tab. 48: Gruppenstatistiken für Hypothese 10.....	133
Tab. 49: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 10.....	133
Tab. 50: Datensatz für Hypothese 11	134
Tab. 51: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige Klettererfahrung	135
Tab. 52: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe Klettererfahrung.....	135
Tab. 53: Gruppenstatistiken für Hypothese 11	137
Tab. 54: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 11	137
Tab. 55: Datensatz für Hypothese 12	138
Tab. 56: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige Maximalkraft.....	139
Tab. 57: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe Maximalkraft	139
Tab. 58: Gruppenstatistiken für Hypothese 12.....	141
Tab. 59: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 12.....	141
Tab. 60: Datensatz für Hypothese 13	142
Tab. 61: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige Maximalkraft.....	143
Tab. 62: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe Maximalkraft	143

Tab. 63: Gruppenstatistiken für Hypothese 13.....	145
Tab. 64: T-Test bei unabhängigen Stichproben.....	145
Tab. 65: Datensatz für Hypothese 14	146
Tab. 66: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige Maximalkraft	147
Tab. 67: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe Maximalkraft	147
Tab. 68: Gruppenstatistiken für Hypothese 14.....	149
Tab. 69: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 14.....	149
Tab. 70: Datensatz für Hypothese 15	150
Tab. 71: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige Klettererfahrung	151
Tab. 72: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe Klettererfahrung.....	151
Tab. 73: Gruppenstatistiken für Hypothese 15.....	153
Tab. 74: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 15.....	153
Tab. 75: Datensatz für Hypothese 16	154
Tab. 76: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige Klettererfahrung	155
Tab. 77: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe Klettererfahrung.....	155
Tab. 78: Gruppenstatistiken für Hypothese 16.....	157
Tab. 79: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 16.....	157
Tab. 80: Datensatz für Hypothese 17	158
Tab. 81: Deskriptive Gruppenstatistik für niedrige Klettererfahrung	159
Tab. 82: Deskriptive Gruppenstatistik für hohe Klettererfahrung.....	159
Tab. 83: Gruppenstatistiken für Hypothese 17.....	161
Tab. 84: T-Test bei unabhängigen Stichproben für Hypothese 17.....	161

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Grundkomponenten der Handlungssituation	21
Abb. 2: Grundaspekte subjektiver Situationsdefinition.....	23
Abb. 3: Triadische Phasenstruktur der Handlung.....	25
Abb. 4: Handlungsregulierende Systeme	30
Abb. 5: Kognitionen	33
Abb. 6: Erlebte Überforderung als Angstausröser.....	37
Abb. 7: Bewertung einer Situation nach dem kognitiven Ansatz (z.B. im Klettersport)	38
Abb. 8: Gliederung der Sekundärangst	39
Abb. 9: Dimensionen der Sportängstlichkeit.....	41
Abb.10: Differenzierung der Angstausrwirkung	43
Abb.11: Anzeichen für den Aktivierungsprozess.....	44
Abb. 12: Beziehung zwischen Aktivierung und Leistung.....	46
Abb. 13: Beziehung zwischen Aktivierung und Leistung.....	47
Abb. 14: Leistungsbestimmende Faktoren beim Klettern.....	49
Abb. 15: Entwicklung der Kletterleistung über 15 Jahre	51
Abb. 16: Muskeln der rechten Hohlhand	39
Abb. 17: Muskeln der Beugeseite des rechten Unterarms und der rechten Hand.....	39
Abb. 18: Verschaltung der Komponenten	68
Abb. 19: Kraftsensor (aus: Frank, 2005, S.13).....	69
Abb. 20: Innenleben des Messsteins mit Beschriftung	70
Abb. 21: Messstein mit Kabel und verstärktem	70
Abb. 22: Analog-Digital-Wandler	71
Abb. 23: Griffkraftmessung.....	72
Abb. 24: Zangengriff am Messstein mit der rechten Hand	80
Abb. 25: Graphische Darstellung der Daten.....	97
Abb. 26: Graphische Darstellung der Daten.....	100
Abb. 27: Graphische Darstellung der Daten.....	104
Abb. 28: Graphische Darstellung der Daten.....	108
Abb. 29: Graphische Darstellung der Daten.....	112

Abb. 30: Graphische Darstellung der Daten.....	116
Abb. 31: Graphische Darstellung der Daten.....	120
Abb. 32: Graphische Darstellung der Daten.....	124
Abb. 33: Graphische Darstellung der Daten.....	128
Abb. 34: Graphische Darstellung der Daten.....	132
Abb. 35: Graphische Darstellung der Daten.....	136
Abb. 36: Graphische Darstellung der Daten.....	140
Abb. 37: Graphische Darstellung der Daten.....	144
Abb. 38: Graphische Darstellung der Daten.....	148
Abb. 39: Graphische Darstellung der Daten.....	152
Abb. 40: Graphische Darstellung der Daten.....	156
Abb. 41: Graphische Darstellung der Daten.....	160
Abb. 42: Schema zur Entstehung von Unterschieden beim Greifverhalten.....	172
Abb. 43: Einverständniserklärung für die Versuchsteilnehmer.....	178
Abb. 44: trait-Angst-Fragebogen mit Skala der Klettererfahrung.....	179
Abb. 45: state-Angst Fragebogen zur Befragung auf null Meter Höhe.....	180
Abb. 46: state-Angst Fragebogen zur Befragung auf 20 Meter Höhe.....	181
Abb. 47: Routenskizze der Untersuchung.....	182
Abb. 48: Kletterstein 1.....	184
Abb. 49: Kletterstein 2.....	183
Abb. 50: Kletterstein 3.....	172
Abb. 51: Kletterstein 4.....	183
Abb. 52: Kletterstein 5.....	172
Abb. 53: Kletterstein 6.....	183
Abb. 54: Kletterstein 7.....	173
Abb. 55: Kletterstein 8.....	184
Abb. 56: Kletterstein 9.....	173
Abb. 57: Messstein und Kletterstein 10.....	184
Abb. 58: Kletterstein 11.....	173
Abb. 59: Kletterstein 12.....	184
Abb. 60: UIAA-Skala (aus: Winter, 2001, S. 12).	185

1 EINLEITUNG

„Nicht jeder eignet sich zum Klettern; ein paar kräftige Beine und eine gesunde Lunge reichen noch lang nicht aus, (...), weil (...) der gediegene Kletterer eine strenge, nicht immer angenehme Schule durchmachen muss bis er es zum selbstständigen Felsmann „ohne Furcht und Tadel“ bringt.“

(Nieberl, 1911)

Klettern ist, im Vergleich zu den klassischen Sportarten wie Leichtathletik, Fußball oder Schwimmen, eine von der Sportwissenschaft relativ selten betrachtete Sportart. Diese Arbeit stellt einen Schritt zur wissenschaftlichen Betrachtung des Sportkletterns dar. Mit Hilfe dieser Arbeit soll ein Effekt, der derzeit im Sportklettern als gegebene Tatsache präsent ist, wissenschaftlich gemessen, ausgewertet und beurteilt werden. Dieser Effekt wird im Klettersport als „weiches Greifen“ bezeichnet. Die Untersuchung beschäftigt sich dabei mit dem angewendeten Greifverhalten in Abhängigkeit von situativer Angst und der Kletterhöhe. Eine Messung von Griffkräften an Klettersteinen sowie eine Messung der situativen Angst sollen klären, ob das Phänomen des „weichen Greifens“ tatsächlich eine Beeinträchtigung der Griffkräfte darstellt. Weiterhin soll mit dieser Arbeit auf den Zusammenhang von Körper und Geist eingegangen werden, dem in der Vergangenheit immer mehr an Bedeutung zugemessen wurde und auch im Klettersport eine wichtige Rolle einnimmt. Die Psyche spielt eine wesentliche Rolle im Klettersport, da es eine Sportart mit erhöhtem Risiko ist. Die Arbeit soll des weiteren einen Beitrag leisten, als Beobachter, das Greifverhalten eines Sportkletterers zu verstehen oder nachzuvollziehen und eventuell Rückschlüsse auf leistungshemmende Faktoren sowie das Greifverhalten machen zu können.

2 THEORETISCHES RAHMENKONZEPT

2.1 Einleitender Teil

Das Erleben und menschliches Verhalten in Verbindung mit Bewegungshandeln im Sport bilden in der Sportpsychologie das Kernstück jeglicher Betrachtungen.

Oftmals kommt es beim sportlichen Handeln vor, dass trotz bester physischer Vorbereitung die erwünschte Leistung nicht erreicht wird. Hierbei treten häufig psychische Probleme oder Blockaden auf welche nicht überwunden werden, und den Menschen in seiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. An diesem Punkt versucht die Sportpsychologie durch psychologische Erklärungen und Hilfestellungen diese Probleme zu lösen oder ihnen entgegen zu wirken.

Der Mensch wird zum einen als ein agierendes Individuum gesehen das sein Verhalten und Erleben selbst steuern und beeinflussen kann, zum anderen kommt es aber auch zum Einfluss von biologischen, genetischen wie auch psychischen Umwelteinflüssen.

Menschliches Verhalten beim sportlichen Handeln kann demnach als eine Interaktion zwischen Individuum und Umwelt angesehen werden. Kognitiv- verhaltenstheoretische Ansätze des Individuums verstärken dabei die Kognitionen und Interpretationen welche für das Erleben und Verhalten verantwortlich sind.

Neben den messbaren Größen der Sportphysiologie (z.B. Laktat, Puls oder morphologische Ausprägung der Organe) oder der Leistungsdaten (z.B. Weite, Höhe und Schnelligkeit), entscheiden oft das (innere) Erleben oder das (äußere, beobachtbare) Verhalten, ob die Leistungsfähigkeit voll vorhanden ist oder sie beeinträchtigt wird (vgl. Gabler, Nitsch & Singer, 2004, S. 11ff).