

Reaktions- und Handlungsfähigkeit

Man unterscheidet in der sportpsychologischen Forschung drei Reaktionsarten:

a. einfache Reaktion

Die Reaktion wird durch einen Reiz ausgelöst. Hier kann man durch [Training](#) wenig bewirken.

b. antizipierende (voraussehende) Reaktion

Die Reaktion ist mit Gelerntem und Bildern im Gedächtnis verbunden. Aus diesem Grund kann man die Antizipation stärker trainieren.

c. Wahlreaktion

Bei mehreren zur Auswahl stehenden Reaktionen für den Sportler spricht man von „Wahlreaktion“. Die Zeit, die bis zur Reaktion vergeht, kann man durch häufiges [Training](#) solcher Situationen reduzieren.

Als [Trainer](#) kann man im [Training](#) insoweit Einfluss nehmen, dass den Spielern verdeutlicht, dass sie nicht nur schnell reagieren sollten, sondern eine Entscheidung auch möglichst schnell treffen müssen. Die Spieler müssen verschiedene Reize richtig interpretieren und sich im Idealfall nur mit den Schlüsselreizen befassen.