
Videogestützter Aufbau individueller Handlungskonzepte im Sportschießen¹

Dieter Hackfort (Projektleiter), Oskar Handow

Universität der Bundeswehr München
Institut für Sportwissenschaft und Sport

1 Problem

Im Laufe der seit geraumer Zeit durchgeführten sportpsychologischen Beratungs- und Betreuungsmaßnahmen bei Sportschützen hat sich herausgestellt, dass im Schießsport nicht nur allgemeine Handlungsanweisungen, wie beispielsweise vor dem Schuss die Aufmerksamkeit auf alle wesentlichen Muskelgruppen zu lenken und diese auf Anspannung zu kontrollieren, sondern vor allem die individuellen Handlungsstrategien und die entwickelten Verhaltensroutinen der einzelnen Sportler von entscheidender Bedeutung für eine konstante Leistung sind. In Gesprächen mit den Schützen zeigte sich ganz deutlich, dass sie in der Vor- und Nachbereitung der einzelnen Schüsse bzw. Schusserien dazu Zeit- und/oder teilweise auf selbstentwickelte (i.d.S. „naive“) Strategien, wie z.B. auf die Bauchatmung oder den Rhythmus zu achten, zurückgreifen. Diese setzen sie aber eben nicht systematisch strukturiert und gezielt ein und evaluieren sie auch nicht auf ihre Angemessenheit. Unzulänglichkeiten, die sich negativ auf die Leistung auswirken oder bei der Erklärung von Erfolg und Misserfolg desorientieren, bleiben so unentdeckt bzw. unaufgedeckt.

Handlungskonzepte beruhen auf erprobten Handlungsplänen und haben handlungsorganisierende und handlungsregulierende Funktionen. In ihnen ist festgelegt, wann, was, auf welche Weise und mit welchen Mitteln wie zu tun ist – sie strukturieren so auf inhaltlicher und zeitlicher Ebene den Handlungsvollzug (siehe Hackfort, Munzert & Seiler, 2000).

An essential mental basis for being able to organize and realize movement actions under various external and internal conditions is the availability of an action concept. For example, when something occurs that was not expected and the athletes are under stress, some athletes lose control (control about the situation, self-control, control about the movement actions) because they do not have an elaborated action concept. (Hackfort, 2001, 96)

¹ VF 0407/16/01/2003

2 Methode

„Methode“ bezieht sich in diesem Fall auf einen Verfahrensverbund von Erhebungs- bzw. Analyse- und Interventionsmethode – wobei diese beiden methodischen Ausrichtungen prinzipiell aufeinander verweisen (siehe dazu Hackfort, 1998).

Zunächst wurden Bestandteile von möglichen Handlungskonzepten erhoben. Dazu wurden die Sportler aufgefordert:

1. Schreibe mal in einem ruhigen Moment auf, was Du in der Wettkampfvorbereitung eigentlich alles so machst (ritualisiert oder auch nicht). Bringe dazu auch den Ablauf eines Schusses aus jedem Anschlag zu Papier (das fällt anfangs unglaublich schwer, da vieles scheinbar unbewusst abläuft. Lege dann den ersten Entwurf des Planes mal neben Dich an den Stand: Dir werden jede Menge weitere Punkte einfallen!).
2. Lass Dich von Deinem Trainer/Deiner Trainerin bei der Untergliederung des technischen Ablaufes unterstützen.
3. Wenn der Plan ausgereift scheint: Lass ihn Dir von jemandem aus dem engeren Umfeld vorlesen und schließe selbst dabei die Augen. Kannst Du mit der vorgelesenen „Anleitung“ einen Schuss abgeben? Wenn ja: Was kannst Du dir besonders gut vorstellen? Wenn nein: Was fehlt noch?
4. Frage eventuell ältere/erfolgreiche Schützen oder auch den/die Trainer/Trainerin nach Erfahrungen, Techniken und Ritualen und ergänze so den Plan Schritt für Schritt.
5. Dieser Plan/diese Pläne werden im Laufe der Zeit schnell wieder automatisiert ablaufen. Dennoch solltest Du sie von Zeit zu Zeit auf ihre Aktualität überprüfen. Vor Wettkämpfen kannst Du die Pläne nutzen, um Dir sogenannte Knotenpunkte des Handelns zurechtzulegen.

Im Anschluss daran wird die Videoselbstkommentierung eingesetzt. Die grundlegende Idee der videounterstützten Selbstkommentierung (VSK) ist, dass sich der Sportler mit Aspekten seines Handelns auseinandersetzt. Dazu wird sein Verhalten aufgenommen und er gebeten, dieses selbst (frei oder angeleitet) zu kommentieren. Dabei kann sowohl die Selbstregulation (mit Blick auf das Selbstkonzept) als auch die Sozialregulation (respektive Beziehungsregulation) im Fokus des Interesses stehen. Weitere Einsatzmöglichkeiten sind die Aktualisierung von Gedanken und Gefühlen, die Emotionsanalyse (und -steuerung; siehe z.B. Hackfort, 1995), der Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie ein Aufdecken von Diskrepanzen bei Körpergefühl und Handlungsausführung.

Der Athlet oder die Athletin können sich aus einer ungewohnten Fremdperspektive erleben. Die Außenwirkung eigener Reaktionen und Emotionen kann so analysiert und gegebenenfalls verändert werden (die Sportler können sich ein eigenes Urteil bilden hinsichtlich ihrer Selbstpräsentation und diese modifizieren). Dazu können die Umsetzung der

erworbenen Technik, automatisierte Bewegungsabläufe oder auch Verhaltensstrategien einer Überprüfung zugänglich gemacht werden. Trainer und Sportpsychologe erhalten durch die subjektiven Berichte des Handelnden zusätzliche Informationen und wertvolle Hinweise, die entsprechende Interventionen nach sich ziehen können.



Abb. 1: Athletin im Kniendanschlag.

In der Praxis wird die videounterstützte Selbstkommentierung wie folgt eingesetzt: Das Verhalten, die Handlungen des Sportlers/der Sportlerin werden mit einer Video- oder Digitalkamera aufgezeichnet. Anschließend werden dem Athleten, der Athletin die Aufnahmen bei passender Gelegenheit vorgeführt. Dabei kommen verschiedene Varianten zur Anwendung:

1. Der Sportler wird gebeten, den Film frei zu kommentieren,
2. der/die Vorführende hebt besondere Aspekte hervor (hier spricht man von der themenzentrierten Kommentierung,
3. der Sportler/die Sportlerin wird anhand eines Leitfadens interviewt, oder
4. es kommen weitere Erhebungsmethoden zum Einsatz (etwa spezifische Skalen).

Auch hinsichtlich des Abspielens der Aufnahmen werden verschiedene Varianten gewählt:

1. Normale Abspielgeschwindigkeit,
2. langsamer und schneller Vorlauf,
3. Wiederholung einzelner Sequenzen (eventuell auch in verschiedenen Geschwindigkeiten),
4. Standbild.

Gerade bei Sportarten, die von hoher Wiederholungsgenauigkeit geprägt sind, kann das schnelle Abspielen mehrerer gleichgearteter Handlungen zu neuen Erkenntnissen führen. Hat der Sportler/die Sportlerin in der ersten Vorführung bestimmte Aspekte übersehen, so kann in einer Wiederholung die Aufmerksamkeit auf spezifische Themen oder Auffällig-

keiten gerichtet werden (etwa „Wenn Du jetzt mal diesen Schuss, das Nachhalten, mit dem vorherigen vergleichst – was fällt Dir auf?“).

3 Ergebnisse

Zunächst ist festzustellen, dass die Methode auf starkes Interesse bei den Trainern/Traineeinnen stieß und von diesen als hilfreich und effektiv eingeschätzt wurde. Sie zeigten eine hohe Bereitschaft, das Verfahren in das Training und in Lehrgangmaßnahmen einzubauen.

Bei den beteiligten Sportlern bzw. Sportlerinnen konnten alle mit der Videoselbstkommentierung etwas anfangen und gaben an, dass sie einen persönlichen Gewinn darin sehen und daraus gezogen haben: „Sich selbst auf Video zu sehen bringt ein ganz neues Bild. Das hilft. Bei der Kommentierung ist mir nicht immer was eingefallen. Vieles sieht man auch erst auf den zweiten Blick – da waren die Wiederholungen und Nachfragen schon gut.“ Es besteht ein großes Interesse, in Zukunft verstärkt mit dem Verfahren zu arbeiten. Dazu der O‘Ton einer Athletin: *„Des kost scho Zeit und Kraft. I woäß aber, das des international viele machen. Und es bringt scho auch was, grad wenn ‘s ned läuft. I werd des auf jeden Fall weiter verfolgen“.*

Eine Befürchtung seitens der beteiligten Sportler/Sportlerinnen war und ist, dass man sich durch die Erstellung eines Handlungsplanes ‚in die Karten schauen‘ lässt, individuelle Erfolgsrezepte publik macht. Deshalb war es den Athleten und Athletinnen wichtig, die Pläne nicht (oder nur sehr oberflächlich) in der Gruppe zu diskutieren. Vielmehr legten sie Wert darauf, diese nur dem Trainer und/oder Sportpsychologen vorzulegen (und mit diesen/diesem daran zu arbeiten).

4 Diskussion

Die sportpsychologische Arbeit mit Leistungssportlern erfordert eine wissenschaftlich gestützte Basis. In unserem Fall ist das die Handlungstheorie (Hackfort, Munzert & Seiler, 2000). Diese hat sich wiederholt als wertvolle Hilfestellung für die Analyse und das Ableiten von Interventionsmaßnahmen erwiesen.

Die genutzten Techniken der Handlungsoptimierung und der videounterstützten Selbstkommentierung sind wissenschaftlich gut abgesichert und haben sich bereits wiederholt bewährt. Die Umsetzung der Interventionsmaßnahmen, in unserem Beispiel im Rahmen der Kooperation mit der Betreuung der am Olympiastützpunkt in Garching-Hochbrück trainierenden Schützen, verlief äußerst effektiv. Dies beruht auf einer langfristigen Zusammenarbeit und dem daraus resultierenden Vertrauensverhältnis.

Die Zufriedenheit auf Seiten der Sportler/Sportlerinnen und Trainer/Trainerinnen war hoch; sie ließe sich noch steigern durch ein verständliches und praxisnahes (eventuell sogar disziplinspezifisches) Handbuch der Anwendung. Ein vielversprechender Ansatzpunkt für die weitere Zusammenarbeit mit den Schützen ist die Ausarbeitung von Handlungskonzepten unter weiterer Berücksichtigung der Bereiche Taktik und Psychoregulation.

5 Literatur

- Hackfort, D. (1995). Methodische Ansätze zur Befindens- und Emotionsanalyse und Intervention. In J. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), *Emotionen im Sport* (S. 333-338). Köln.
- Hackfort, D. (1998). Zum Zusammenhang zwischen Diagnostik und Intervention. In D. Teipel, R. Kemper & D. Heinemann (Hrsg.), *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention* (S. 28-36). Köln.
- Hackfort, D. (2001). Experiences with application of action-theory-based in working with elite athletes. In G. Tenenbaum (Ed.), *The practice of sport psychology* (pp.89-99). Morgantown, MV.
- Hackfort, D., Munzert, J. & Seiler, R. (2000). Handlungstheoretische Perspektiven für die Ausarbeitung eines handlungspsychologischen Ansatzes. In D. Hackfort, J. Munzert & R. Seiler (Hrsg.), *Handeln im Sport als handlungspsychologisches Modell* (S. 31-46). Heidelberg.
- Hackfort, D. & Schlattmann, A. (1988). Erfassung der Selbstdarstellung. In P. Schwenkmezger (Hrsg.), *Sportpsychologische Diagnostik, Intervention und Verantwortung* (S. 146-159). Köln.

