

Sportpsychologische Betreuung von ausgewählten Bundeskadern Pistole

Fortsetzung des Betreuungsprojekts aus 2009
(AZ 071611/10)

Jürgen Beckmann (Projektleiter) & Denise Beckmann

Technische Universität München

Problem

Gerade im Schützensport sind mentale Fertigkeiten entscheidende Parameter, die zum Sieg oder zur Niederlage bei Wettkämpfen führen (u. a. Doppelmayr, Finkenzeller & Sauseng, 2008; Kratzer, 1998). Zur weiteren Differenzierung konnten Gould und Dieffenbach (2002) belegen, dass neben Emotionsregulation und Selbstvertrauen vor allem Konzentration sowie gezielte Aufmerksamkeitskontrolle Olympiasieger auszeichnen.

Die Sportpsychologie ist bereits seit Jahren im deutschen Schützenbund e.V. (DSB) und seinen Landesverbänden eine etablierte Größe. Geschuldet den räumlichen Rahmenbedingungen lag das Hauptaugenmerk jedoch lange Zeit auf der schwerpunktmäßigen Betreuung der Athletinnen und Athleten bei Nationalmannschaftslehrgängen und Wettkämpfen. Diese eher punktuell angelegte Betreuung wurde schließlich im Jahr 2009 durch ein Betreuungsprojekt des Bundesinstituts für Sportwissenschaft in Form einer regelmäßigen sportpsychologischen Betreuung vor Ort ergänzt. Ziel war eine langfristige und systematische Integration der Sportpsychologie in den Trainingsplan sowie eine Periodisierung dieser Betreuungsleistung, da nach Beckmann und Elbe (2008) diese strukturellen Bedingungen die Grundlage für wirksame und stabile Effekte sind. Auf Grundlage der positiven Rückmeldungen der Trainer- und Athletengruppe entwickelte sich daher das Vorhaben, auch im Jahr 2010 die erfolgreiche Betreuung der Athleten und Athletinnen vor Ort am Landesstützpunkt Bayern im Bayerischen Sportschützenbund (BSSB) fortzusetzen.

Methoden und Ergebnisse

Innerhalb des Projektzeitraums (Beginn der Saison 2010/2011) wurden N = 11 Sportler und Sportlerinnen sowie N = 9 Trainer und Trainerinnen betreut. Zum einen wurden Trainerworkshops etabliert, in welchen zum einen eine Sensibilisierung gegenüber einer sportpsychologischen Betreuung in den Fokus rückte. Zum anderen wurden in den Workshops zunächst die motivationspsychologischen Modelle von Deci und Ryan (2000) sowie von Mageau und Vallerand (2003) erläutert. Nach Deci und Ryan (2000) fällt die intrinsische Motivation umso höher aus, je selbstbestimmter sich ein Individuum wahrnimmt. Mageau und Vallerand (2003) nahmen diese Annahme als Grundlage ihres Modells und postulieren einen Zusammenhang von Trainerverhalten und Stärke der intrinsischen Motivation bei Athleten und Athletinnen. Demnach sind die Einbindung des sozialen Umfelds der Sportlerinnen und

Sportler sowie die Förderung des Autonomie- und Kompetenzerlebens der Athletinnen und Athleten selbst Faktoren, welche die Entstehung und Aufrechterhaltung intrinsischer Motivation fördern. Diese Modelle dienten in den Trainerworkshops als theoretische Grundlage für darauf aufbauende Gruppenarbeiten mit den Trainerinnen und Trainern. Sie sollten direkt umsetzbare Strategien erarbeiten, wie sie selbst das Training motivationssteigernd und -erhaltend für die ihre Sportlerinnen und Sportler gestalten können.

Für die Betreuung der Sportschützinnen und -schützen diente als Handlungsrahmen das Strukturmodell der sportpsychologischen Betreuung (Beckmann & Elbe, 2008) mit seinen zum Teil aufeinander aufbauenden Betreuungsebenen nach durchgeführter (Eingangs-)Diagnostik. Da ein großer Teil der Aktiven zu Betreuungsbeginn über sehr hohe schulische und berufliche Belastungen klagte, wurde der Fokus zunächst auf die Erholungs-Belastungs-Bilanz der Schützinnen und Schützen gelegt. Hierzu wurde als diagnostisches Instrument einerseits der Erholungs-Belastungs-Fragebogen (EBF, Kellmann & Kallus, 2000) eingesetzt und die Profile der Sportlerinnen und Sportler individuell rückgemeldet. Im Zuge dessen wurden individuelle Stressbewältigungsstrategien erarbeitet, wie beispielsweise die unterschiedliche Auswirkung von emotionalem und problemzentrierten Coping, ein verbessertes Zeitmanagement oder Psychoregulationsstrategien (Atementspannung, PMR, Fantasiereisen). Andererseits wurden mit Hilfe eines selbst konstruierten Belastungsfragebogens Stressoren erhoben. Dazu wurde zunächst die Auftretenshäufigkeit von Stressoren erfasst und anschließend in Form von Rating-Skalen das entsprechend individuelle Stressempfinden. Diese beiden Werte wurden für jeden Stressor multipliziert, wodurch sich jeweils ein Stressfaktor ergab. Diese wurden nachfolgend über die Gruppe gemittelt und in eine Rangfolge gebracht (s. folgende Tabelle).

Stressor	Stressfaktor
Schulische und berufliche Anforderungen	5
Private Konflikte	3
Zeitnot, Hetze	2
Konkurrenzdruck	2
Wettkampf	2
Hohe Verantwortung	2
Konflikte mit Trainern	1
Ungenaue, widersprüchliche Anweisungen	1
Finale	1
Konflikte im Sport	1

In nachfolgenden Gruppensettings wurden dann auf Basis dieser Rangfolge in Form von Gruppenarbeiten und -diskussionen Strategien erarbeitet, wie die einzelnen Stressoren bewältigbar sein könnten.

Diese Trainingsinhalte wurden einerseits im Rahmen eines lösungs- und ressourcenorientierten Betreuungsansatzes gemeinsam mit den Sportlern und Sportlerinnen entwickelt. Im Rahmen dieses Ansatzes werden die Sportlerinnen und Sport-

ler als Experte für sich selbst betrachtet und tragen aktiv zu einer Problemlösung bei. Dabei wird beispielsweise nach Strategien gesucht, die in anderen Kontexten bereits erfolgreich umgesetzt wurden und die auf die aktuelle Problemsituation übertragen werden können. Weiterhin wurden mit den Sportlerinnen und Sportlern individuelle realistische Zielsetzungen bezogen auf die sportliche Leistung entwickelt, durch die ein effektiver Umgang mit dem Spannungsfeld Schule/Beruf und Leistungssport ermöglicht wurde.

Die Evaluation der psychoregulatorischen Trainingsinhalte sowie der Wirksamkeit der Stressbewältigungsmaßnahmen erfolgte durch den regelmäßigen Einsatz des EBF (Kellmann & Kallus, 2000). Hauptsächlich auf den Skalen der Beanspruchung und Erholung konnten leichte Verbesserungen festgestellt werden. Um dies noch zu festigen, wäre jedoch eine weitergehende kontinuierliche Betreuung auch im Jahr 2011 notwendig.

Diskussion

Fokussiert wurde im Rahmen des Projektes – wie bereits im Jahr 2009 – nicht nur auf die verstärkte Integration einer sportpsychologischen Kultur, sondern auch auf eine frühzeitige Einbindung der Junioren im C-Kader. Dieses Vorgehen wurde durch die vom DSB initiierte sportpsychologische Betreuung der Nationalmannschaft C-Kader weiterführend unterstützt. Dies betont, wie wichtig ein frühzeitiger Betreuungsbeginn bereits im Juniorenalter ist (vgl. dazu auch Beckmann & Elbe, 2008; Weinberg & Gould, 2007) – aber auch, dass zur Stabilisierung mentaler Fertigkeiten die Regelmäßigkeit und Systematik sportpsychologischer Interventionen gefördert werden muss.

Literaturverzeichnis

- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „what“ and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11, 227-268.
- Doppelmayr, M., Finkenzeller, T. & Sauseng, P. (2008). Frontal midline theta in the pre-shot phase of rifle shooting: Differences between experts and novices, *Neuropsychologia*, 46, 1463–1467.
- Gould, D. & Dieffenbach, K. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champion, *Journal of applied sport psychology*, 14, 172-204.
- Kellmann, M. & Kallus, K.W. (2000). Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler. Frankfurt: Swets Test Services.
- Kratzer, H. (1998). *Von Psyche und Sensomotorik. Leistungsbestimmende Eigenschaften im Sportschiessen*, 1, S. 32-36. Frankfurt a. M.: Verlag Trainerakademie.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21, 883-904.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.