

Angewandte Sportpsychologie. Qualitätssicherung durch Forschung und Evaluation?

Applied Sports Psychology – Quality Management by Means of Research and Evaluation?

Günter Amesberger

Zusammenfassung

Der Beitrag thematisiert die Bedeutung der Qualitätsentwicklung und -sicherung in der sportpsychologischen Anwendung durch entsprechende Evaluationsinstrumente. Vor dem aktuellen Stand einer steigenden Bedeutung der Sportpsychologie in der Praxis des Leistungssports wird auf Nutzen und Gefahren sportpsychologischer Diagnostik für SportlerInnen, TrainerInnen und SportpsychologInnen eingegangen. Anschließend wird eine Testbatterie vorgestellt, wie sie derzeit vom Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie entwickelt und eingesetzt wird. An konkreten Beispielen wird die Nutzung diagnostischer Aspekte für Interventionen skizziert.

Abstract

This paper points out the importance of the development of quality in applied Sports Psychology by the use of assessment and evaluation of counselling processes. The different benefits and risks of diagnostic and assessments for athletes, coaches and sports psychologists are discussed. The context is the increasing importance of Sports Psychology in elite sports. The battery of tests that is used by the Austrian Network of Sports Psychology is introduced. Some case studies are discussed to demonstrate the use of diagnostic data for interventions.

1. Zur Ausgangssituation

Sportpsychologische Themen haben Konjunktur. Sportreporter erklären Siege durch „mentale Stärke“, „Selbstbewusstsein“ und „Teamgeist“; andererseits wissen sie, dass Niederlagen durch Verunsicherung, Konzentrationsprobleme und mangelnde Motivation verursacht sind. Rasch werden SportlerInnen oder Teams in „Traumform“, der Superlative oder desaströs, in der Krise gesehen. Spiralen ins „Hoch“ drehen sich scheinbar genauso schnell, wie Spiralen ins „Tief“.

Interessanterweise sind hoch professionelle Sportler und Sportlerinnen scheinbar schon viel ausgeglichener. Oft erzählen sie, dass sie die rasche „Panik“ von Medien, Zu-

schauern oder manchmal auch von Funktionären oder Trainern nicht nachvollziehen können. Teilweise kämpfen sie bereits einen Kampf gegen die „Verpsychologisierung“ von Leistung. Sie messen unterschiedlichen Faktoren einen Einfluss bei. Einer dieser Faktoren ist natürlich auch der mentale Bereich. Aber sie wissen, dass auch viele andere Faktoren beteiligt sind, und dass all diese Faktoren eng verwoben sind. Andere SportlerInnen scheinen von den Dynamiken getrieben zu sein und sich nur viel schwieriger gegen Druckphänomene des Umfeldes wehren zu können. Oft wenden Sportlerinnen und Sportler Abwehr oder Bagatelisierung an, wenn sie mit dem Vorwurf der mentalen Schwäche konfrontiert werden. Die konkrete Auseinandersetzung mit den beanspruchenden und lohnenden Faktoren in Training und Wettkampf fällt unter den gegebenen Druckbedingungen und pauschalen Alltagsdiagnosen („Trainingsweltmeister“, ewiger Zweiter, immer Pech bei Olympischen Spielen, ...) oft schwer. Kann sportpsychologische Beratung da unterstützen?

Nehmen wir Aussagen von Sportlern und Sportlerinnen, die von uns im Rahmen des ÖBS (Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie) in den letzten Jahren betreut wurden, so können wir diese Frage zunächst sehr oberflächlich mit „ja“ beantworten. Auf die Wirkung der mentalen Betreuung angesprochen antworten sie beispielsweise Bezug nehmend auf das sportliche Training wie folgt: „Ich gehe anders an mein Training heran, indem ich u.a. versuche, so zu trainieren, als ob es ein Wettkampf wäre.“ „Ich nehme mir die Zeit, meinen Körper zu regenerieren.“ „Ich habe mehr Freude am Training und an der Bewegung. Lockerheit und Energie; zumeist energiegeladen und motiviert.“ ...

Bezug nehmend auf den Wettkampf formulieren SportlerInnen u.a.: „Habe gelernt, zumeist negative Gedanken abzublocken oder umzuwandeln.“ „Ich fange nicht mehr an, an mir selber zu zweifeln, wenn's mal nicht so läuft.“ „Ich habe die Fähigkeit, meine Kräfte und Konzentration zu bündeln und auf einen bestimmten Moment aufzusparen, wesentlich verbessert“, „Ich habe am Start meistens genau das Gefühl, das mich stark macht.“

Auch „Nebeneffekte“ im Alltag werden berichtet: „Durch autogenes Training kann ich Stress, der durch Training und Schule entsteht, leichter abbauen, auch mein positives Denken im Alltag hat sich enorm verbessert“, „Ich bin viel aufmerksamer geworden, was meine Gedanken betrifft“, „Ich kann meine Nervosität vor einer Schularbeit besser im Zaum halten.“