
Sportpsychologie in Bewegung

Gabriele Neumann

1 Vorbemerkung

Im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2004 sind vielfältige Aktivitäten und Entwicklungen in der Sportpsychologie zu beobachten, ein hohes Interesse der Sportpraxis an sportpsychologischer Zusammenarbeit und eine zunehmende Aufmerksamkeit der Medien an sportpsychologischen Themen.

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) hat in vielfältiger Weise zu dieser erfreulichen Entwicklung mit beigetragen: (a) mit dem Aufbau des BISp-Sportpsychologie-Portals wird dem Leistungssport seit 2002 u.a. eine Möglichkeit zur Beschaffung von Informationen über sportpsychologische Tätigkeitsfelder sowie zur Kontaktaufnahme mit seriösen, in der Praxis des Leistungssports tätigen Sportpsychologinnen und Sportpsychologen geboten. (b) Die gezielte Förderung sportpsychologischer Forschungs- und Betreuungsprojekte sowie die Initiierung von sportpsychologischen Forschungsaufträgen zum Abbau bestehender Defizite im Bereich der anwendungsbezogenen Forschung, der Leistungsdiagnostik und -steuerung tragen dazu bei, dass die Sportpsychologie für die Zusammenarbeit mit der Sportpraxis immer wichtiger wird. (c) Die enge und intensive Zusammenarbeit mit dem Deutschen Sportbund/Bereich Leistungssport (DSB/BL) und der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) hat zu einer Bündelung der Interessen geführt, die dem Leistungssport zu Gute kommt. Dies schlägt sich u.a. nieder in Workshops, Arbeitstreffen, Projektbeiratssitzungen, Abstimmungsgesprächen bzgl. Forschungs- und Betreuungsprojekten des BISp und DSB/BL.

Im BISp-Jahrbuch 2001 wurde eine Standortbestimmung der Forschungsförderung in dem Fachgebiet Psychologie für den Zeitraum 1991 bis 2001 gegeben und zukünftige Arbeitsbereiche und Themen zur Bearbeitung skizziert. In den letzten drei Jahren ist vieles davon angegangen worden.

2 Forschungsförderung des BISp in der Sportpsychologie

Die Anzahl der geförderten psychologischen Forschungsprojekte hat im Zeitraum von 1991 bis 2001 zwischen $N = 3-9$ ($x = 4,7$; $s = 2,05$) pro Jahr geschwankt. Dieser Durchschnittswert wurde auch 2002 bis 2004 annähernd ($x = 4,0$; $s = 0,82$) erzielt.

Thematisch wurden in den letzten drei Jahren folgende Aspekte bearbeitet:

- Aufmerksamkeitslenkung (Wahrnehmungstraining im Badminton, Strauss: 2002-2003; Aufmerksamkeitslenkung in Drucksituationen im Basketball, Munzert: 2004)
- Entscheidungshandeln im Sportspiel Fußball (Willimczik & Höner: 2001-2002)
- Erholungsmanagement nach sportlichem Misserfolg bei Einzelsportlerinnen und -sportlern (Allmer: 2003)
- Mentales Training, Stressbewältigungstraining im Volleyball (Schack: 2002, 2003, 2004)
- Evaluation eines psychologischen Trainingsprogramms zur Optimierung des triathlonspezifischen Disziplinwechsels (Stoll & Ziemanz: 2001-2002)
- Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung von Sportinternatsschülern in Potsdam – psychologische Längs- und Querschnittsuntersuchung sportlicher Leistungsentwicklungen (Beckmann: 2000-2002, 2003-2004)

Aus sportwissenschaftlicher Sicht ist an dieser Stelle besonders erfreulich zu erwähnen, dass Oliver Höner für seine Arbeit zum Entscheidungsverhalten im Sportspiel mit dem Carl-Diem-Preis ausgezeichnet wurde!

3 Wissenschaftsorientierte universitäre Betreuungsprojekte

Seit 1998 fördert das BISp in enger Abstimmung mit dem DSB/BL auch psychologische Betreuungsmaßnahmen, die sich im Anschluss an Forschungsprojekte ergeben oder aktuelle Maßnahmen beinhalten.

Unterstützt wurden bislang oder werden aktuell sportpsychologische Betreuungs- und Trainingsmaßnahmen in folgenden Sportarten:

- Behindertensport – Sitzvolleyball: Herren A-Kader, (Beckmann & Kellmann: 2000)
- Behindertensport – Sportschießen: Olympiateam 2004, (Demuth: 2002, 2003-2004)
- Eishockey (A-Kader Damen) (Mickler: 2000, 2001).
- Eiskunstlauf (Junior/innen): (Langenkamp: 2002-2003)
- Hockey (A-Kader Damen) (Mickler: 2001-2002)
- Judoka (Heinemann & Teipel: 2000, 2001)
- Kunstturnen (Mickler: 1998, 1999, 2000)
- Leichtathletik: (Beckmann & Elbe: 2003-2004)
- Leichtathletik: (Elbe: 2004-2005)
- Rudern: Junioren, U 23 (Kellmann: 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004)
- Rudern: A, B-Kader (Kellmann: 2004-2005)
- Sportschießen (Hackfort: 1999, 2003)
- Tischtennis (Hackfort: 1999-2000)
- Volleyball: (Schack: 2003-2004)

Neben den Forschungsprojekten und Forschungsaufträgen wurden zwischen 1998 bis heute in zwölf Sportarten 31 Betreuungsprojekte ($x = 4,43$; $s = 1,62$) vom BISp gefördert. Zur gezielten psychologischen Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Athen wurden 2003 sogar sieben Betreuungsprojekte finanziell unterstützt, die teilweise auch 2004 fortgeführt wurden. Da 2004 der DSB/BL Olympiasonderfördermittel für sportpsychologische Betreuungsmaßnahmen für Athen zur Verfügung gestellt hatte, wurden beim BISp in diesem Jahr lediglich mehrjährig angelegte laufende Betreuungsprojekte gefördert.

4 Forschungsaufträge in der Psychologie

In der Psychologie wurden in den 90er Jahren mehrere Forschungsaufträge erteilt. Nach dem Ausscheiden des damaligen Referatsleiters Hahn wurden zwischen 1996 und 2002 keine Forschungsaufträge mehr vergeben. Gründe dafür lagen in der zwischen 1996 bis Oktober 2001 nicht besetzten Stelle des Psychologie-Referats.

Seit 2002 sind zahlreiche Forschungsaufträge vom BISp im Bereich der Sportpsychologie initiiert worden, die mehrjährig angelegt sind und ganz unterschiedliche Facetten sportpsychologischer Forschungs- und Betreuungsarbeit beinhalten:

- Stabhochsprung (Allmer & Lobinger: 2003-2004)
- Psychologische Diagnostik und Intervention zur Reduktion von Knie- und Sprunggelenkverletzungen im Fußball (Kleinert: 2004-2006)
- Sportpsychologische Eingangsdagnostik im Bereich der
 - sportbezogenen Motivation (Beckmann: 2004-2006)
 - Trainerkompetenz (Kellmann: 2004-2006)
 - Stress und Stressbewältigung (Schlicht & Brandt: 2004-2006).

5 Weitere Aktivitäten

Wie gerade aufgezeigt, wurden in den letzten zwei Jahren vom BISp und vom DSB/BL u.a. in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele (OS) zahlreiche sportpsychologische Betreuungsprojekte bewilligt. Für die zukünftige Einbeziehung und Förderung sportpsychologischer Maßnahmen im Spitzensport ist eine aussagekräftige Analyse der vom Bund geförderten sportpsychologischen Betreuungsmaßnahmen für die Teilnehmer der OS in Athen unabdingbar.

Aus diesem Grund fand am 25. November 2004 beim BISp in Bonn zusammen mit dem DSB/BL ein Workshop „Sportpsychologische Betreuung des deutschen Olympiateams in Athen – Erfolgsbilanz und Ansatzpunkte zur Optimierung der Zusammenarbeit mit der Sportpraxis“ statt.

Im ersten Veranstaltungsblock wurde von Dr. Jan Mayer (Mitarbeiter in dem DSB-Betreuungsprojekt „Koordinierung der Olympiasonderförderung Sportpsychologie“, Leitung: Prof. Dr. Hans Eberspächer, Universität Heidelberg) eine vorsichtige positive Erfolgsbilanz hinsichtlich der in 25 Sportverbänden durchgeführten ein- bis zweijährigen sportpsychologischen Betreuungsmaßnahmen gezogen: die Verbände, die eine derartige Betreuung in Anspruch genommen haben, waren erfolgreicher als vor vier Jahren in Sydney. Weitere Analysen hinsichtlich der Inhalte und Qualität der sportpsychologischen Betreuung zur Vorbereitung auf die OS müssen natürlich für eine fundierte Evaluation noch stattfinden und sollen in den nächsten Monaten erfolgen.

Wie vielfältig und unterschiedlich die sportpsychologische Arbeit mit den Topathleten angesetzt und durchgeführt wurde, wurde anschließend in elf Einzelbeiträgen von den betreuenden Sportpsychologen für die Sportarten Leichtathletik, Hockey, Sportschießen, Rudern, Bahnrad und Fechten beschrieben.

Aktuelle BISp-Projekte wurden wie folgt vorgetragen:

Dr. Babett Lobinger (DSHS Köln) und Christof Groß (selbst aktiver Stabhochspringer) skizzierten ihre Arbeit mit dem Damen- und Herren-A-Kader Stabhochsprung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV). Im Rahmen ihres Forschungsauftrages wurden die Auswirkungen der 2003 und Anfang 2004 stattgefundenen Regelwerksänderungen bzgl. Anlaufzeit, Lattenaufgaben u.a. auf den Anlauf und die Bewegungsausführung erfasst und zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung der Athleten auf die OS über psychologische Trainingsmaßnahmen angegangen.

Dr. Anne-Marie Elbe (Universität Potsdam) stellte ihre sportpsychologische Arbeit am Olympiastützpunkt (OSP) Berlin mit sieben Kaderathleten vor, die sich auf die OS 2004 und Juniorenweltmeisterschaften in Grosseto vorbereitet haben. Dabei wurden u.a. Entspannungsverfahren, Techniken des Fertigkeitstrainings, Kriseninterventionen und Monitoring eingesetzt. Aufgrund der positiven Zusammenarbeit mit diesen Athleten und der Nachfrage weiterer Sportler des OSP läuft diese Form der psychologischen Betreuung – in ausgeweiteter Form – auch 2005 weiter und wird über das BISp finanziell gefördert.

Das sportpsychologische BISp-Betreuungsprojekt von Dr. Cornelia Demuth (Halle) im Bereich des Behindertensportverbandes in der Disziplin Sportschießen genießt wohl einen besonders hohen Stellenwert: auf ausdrücklichen Wunsch des Bundestrainers und seiner Athleten wurde die Sportpsychologin als voll akkreditiertes Mitglied in den Betreuerstab des Deutschen Teams zu den Paralympics berufen und war vor Ort für mehrere Aktive zuständig. In ihrem Vortrag erläuterte sie eindrucksvoll die Besonderheiten der sportpsy-

chologischen Arbeit mit behinderten Sportlern und gab einen gelungenen Eindruck in die vielschichtigen Aufgaben und Problembereiche.

Aufgrund der großen Nachfrage wird Anfang 2005 ein Berichtsband zum Workshop mit den o.a. Beiträgen zur sportpsychologischen Beratung und Betreuung für Athen, aber auch mit weiteren Erfahrungsberichten über die sportpsychologische Arbeit im Hinblick auf die Olympischen Sommerspiele in der BISp-Publikationsreihe „Wissenschaftliche Berichte und Materialien“ erscheinen.

6 Ausblick

Im Rahmen des o.a. Workshops hatte PD Dr. Michael Kellmann (Ruhr-Universität Bochum) einen Überblick über die sportpsychologische Berichterstattung bei den Olympischen Spielen gegeben. Dabei wurde deutlich, dass die Berichterstattung sowohl quantitativ als auch qualitativ positiv bewertet werden kann. Die Medien haben überaus seriöse und fundierte sportpsychologische Berichte in einem Umfang geliefert, der bei früheren Sportgroßveranstaltungen noch nicht erkennbar war. Sicherlich sind mehrere Gründe für diesen positiven Trend verantwortlich, der sich schon vor Athen andeutete und auch nach den Olympischen Spielen weiter anhält. Für die Zukunft gilt es, diese zunehmende Akzeptanz sportpsychologischer Betreuung und Beratung im Leistungssport weiter auszubauen und noch fester in den Medien als notwendige und selbstverständliche Trainingsmaßnahme relativ zum Koordinations-, Konditions- oder Technik-/Taktiktraining zu verankern.

Zur Qualitätssicherung der sportpsychologischen Arbeit im Spitzensport wurde in den letzten Jahren vom BISp in Abstimmung mit dem DSB/BL und der asp eine Expertendatenbank mit in der Praxis des Leistungssport tätigen Sportpsychologinnen und -psychologen aufgebaut (www.bisp-sportpsychologie.de). Die hier aufgeführten Sportpsychologinnen und -psychologen müssen sowohl wissenschaftliche Fachkompetenz als auch den Nachweis einer mehrjährigen sportpsychologischen Beratung/Betreuung bei Spitzenverbänden nachweisen.

Mit diesem Vorgehen soll auch zukünftig gewährleistet werden, dass selbsternannte Mental- oder Motivationstrainer kein Betätigungsfeld im Spitzensport erhalten. Dabei wird auch die Beibehaltung der Berufsbezeichnung „Sportpsychologe“ in Abgrenzung zum Mentaltrainer etc. zur qualitativen Abgrenzung als notwendig erachtet.

Die systematische sportpsychologische Forschungsförderung und der Transfer dieser Erkenntnisse in die Sportpraxis bilden zentrale Aufgaben des BISp. Auch wenn einiges in der letzten Zeit angegangen worden ist, bleibt noch vieles aufzuarbeiten und zu verbes-

sern. Nur im „Teamwork“ mit Partnern aus der Sportpraxis, der Sportwissenschaft, dem DSB/BL und der asp wird es möglich sein, sportpsychologisches Wissen langfristig und systematisch in die Praxis des Leistungssports zu integrieren und damit zur Leistungs-optimierung beizutragen.*

* Informationen zu den Projekten finden Sie unter www.bisp.de/Produkte/Publicationen (Jahrbücher) oder auf Nachfrage bei der Autorin.