

---

## **Langfristige und systematische sportpsychologische Betreuung des Bundeskaders Bayern Pistole**

Jürgen Beckmann, Denise Waldenmayer & Matthias Liebl

Technische Universität München

### **Problem**

Der Deutsche Schützenbund (DSB) verfolgt bereits seit Jahren eine sportpsychologische Betreuung ihrer Bundeskaderathleten und -athletinnen in unterschiedlichen Bereichen. Die Betreuung der Sportschützen Pistole erfolgte bislang nur punktuell mehrmals jährlich während der Kaderlehrgänge der Nationalmannschaft oder während Wettkämpfen. Eine wirksame sportpsychologische Betreuung zeichnet sich jedoch auch durch Systematik und Langfristigkeit aus (Beckmann & Elbe, 2008). Das BISp-Projekt sah deshalb für die Sportschützen Pistole ergänzend zur Verbandsbetreuung im Nationalkader eine regelmäßige Betreuung der Athleten und Athletinnen vor Ort am Landesstützpunkt Bayern im Bayerischen Sportschützenbund (BSSB) vor. Ziel der Betreuung war eine nachhaltige und systematische Implementierung sportpsychologischer Inhalte zur Förderung mentaler Fertigkeiten vor allem mit Blick auf die bevorstehende Weltmeisterschaft 2010 in München sowie die Olympischen Spiele 2012. Fokussiert wurde im Rahmen des Projektes jedoch nicht nur auf die verstärkte Integration einer sportpsychologischen Kultur im Erwachsenenkader, sondern auch auf eine frühzeitige Einbindung der Junioren im C-Kader.

### **Methoden und Ergebnisse**

Innerhalb des Projektzeitraums wurden  $N = 16$  Sportler und Sportlerinnen sowie  $N = 7$  Trainer und Trainerinnen betreut. Der Handlungsrahmen hierbei war das Strukturmodell der sportpsychologischen Betreuung (Beckmann & Elbe, 2008) mit seinen zum Teil aufeinander aufbauenden Betreuungsebenen nach durchgeführter (Eingangs-) Diagnostik. Zunächst erfolgte im Vorfeld des Betreuungsprojektes ein Kick-Off-Workshop mit der gesamten Athletengruppe im November 2008, in dem es einerseits um ein Kennenlernen der Sportler bzw. Sportlerinnen und der sportpsychologischen Experten ging sowie um eine Sensibilisierung der Aktiven bezogen auf die Bedeutung des sportpsychologischen Trainings. Andererseits wurden bestehende Erfahrungen mit der Sportpsychologie (vgl. Abb. 1) sowie Erwartungen an die bevorstehende Betreuung erfasst. Die Ergebnisse des Kick-Off-Workshops dienten auf der einen Seite als Informationsgrundlage bezogen auf relevante sportpsychologische Themen für die folgende Betreuung und sollten auf der anderen Seite dazu dienen, die Sportler und Sportlerinnen sportpsychologisch „abzuholen“, um Commitment aufzubauen.



Abb. 1. Bisherige Erfahrungen der Sportschützen und Sportschützinnen mit der Sportpsychologie im Rahmen des Kick-Off-Workshops im November 2008

Aufbauend auf dem Kick-Off-Workshop wurden dann zur sportpsychologischen (Eingangs-) Diagnostik neben individuellen Gesprächen sowie Gesprächen mit den Trainern und Trainerinnen folgende Verfahren bei der Erwachsenenengruppe eingesetzt:

- AMS-Sport (Elbe, Wenhold & Müller, 2005)
- SOQ (Elbe, 2004)
- HOSP (Beckmann & Wenhold, 2008)
- VKS (Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009)
- EBF (Kellmann & Kallus, 2000).

### Betreuung der Erwachsenenengruppe

Die Betreuung der Erwachsenenengruppe startete mit der Saisonvorbereitung Anfang des Jahres 2009 und erfolgte regelmäßig in pragmatischer Anlehnung an die Terminierung der jeweiligen Lehrgänge und später auch in Anlehnung an die Wettkämpfe als Ergänzung zur Nationalkaderbetreuung durch den DSB. Auf Basis des Modells zur systematischen sportpsychologischen Betreuung (Beckmann & Elbe, 2008) wurden zunächst während der ersten beiden Lehrgänge als Grundlage weiterer Interventionen psychoregulatorische Fertigkeiten neu- bzw. weiterentwickelt. Dies geschah in Form von Atementspannung, Atemaktivierung und Progressiver Mus-

kelrelaxation. Das daran anschließende Fertigkeitstraining in Einzelinterventionen baute auf der durchgeführten Diagnostik auf und fokussierte vor allem auf die Vereinbarung individueller mentaler Leistungsziele, auf das Verhältnis von Privatleben und Sport (Umfeldmanagement, Stressbewältigung) sowie auf den möglichen Optimierungsbedarf mentaler Fertigkeiten (Aufmerksamkeits-, Selbstgesprächs- und Vorstellungsregulation). Diese Trainingsinhalte wurden einerseits im Rahmen eines lösungs- und ressourcenorientierten Betreuungsansatzes in Form von Pre- und Post-Shot-Routinen gemeinsam mit den Sportlern und Sportlerinnen entwickelt. Diese Strategien sollten während des Heimtrainings in Kooperation mit den Heimtrainern eingeübt und mit Trainingsprotokollen gefestigt werden. Anschließend wurden die Routinen in der beginnenden Wettkampfperiode zunächst erprobt und (zum Teil in leicht modifizierter Form) erfolgreich angewandt. Andererseits wurden mit den Sportlern und Sportlerinnen individuelle Zielsetzungen bezogen auf die sportliche Leistung sowie Strategien entwickelt, durch die ein effektiver Umgang mit dem Spannungsfeld Schule/Beruf und Leistungssport ermöglicht wurde. Zur Optimierung der Schießleistung und Vorstellungsregulation wurde in der Erwachsenengruppe in Kooperation mit den Trainern und Trainerinnen weiterhin das ideomotorische Training eingesetzt.

### **Betreuung der Juniorengruppe**

Auch die Betreuung der Junioren des Bayernkaders Sportschießen Pistole folgte dem Strukturmodell für sportpsychologische Betreuung (Beckmann & Elbe, 2008). Demnach absolvierten die Jugendlichen in Kleingruppen ein sportpsychologisches Grundagentraining. Als didaktische Methode sollten die Sportler und Sportlerinnen über praktische Übungen und Experimente erste eigene Erfahrungen in der Psychoregulation, Körperwahrnehmung und mentalen Prozessen sammeln und darüber reflektieren. Um regelmäßiges Üben auch außerhalb der Lehrgänge zu gewährleisten, bekamen die Jugendlichen „Hausaufgaben“. Ihre Übungsfortschritte sowie innere und äußere Barrieren sollten die Sportler und Sportlerinnen in einem Trainingstagebuch festhalten und den betreuenden Sportpsychologen bzw. -psychologinnen rückmelden. Schwierigkeiten wurden dann besprochen. Begonnen wurde in den ersten Lehrgängen mit Übungen zur Atementspannung und Körperwahrnehmung. Das eigene Erleben und Experimentieren mit verschiedenen physiologischen und psychischen Zuständen während der Anspannung und Entspannung stand zum Ziel. Sämtliche Übungen bezogen sich auf das integrative Zusammenwirken von Imagination, Fühlen und Bewegung und sollten so eine stabile Voraussetzung für das spätere Erlernen komplexer Entspannungsmethoden und mentaler Techniken bilden. Im Atemtraining wurden Übungen zur Aktivierung und zur Entspannung angewandt. Der Effekt eines verbesserten Körperbewusstseins sollte auch dem salutogenetischen Ansatz (Antonovsky & Franke, 1997) – dem Erhalt der Gesundheit, trotz leistungssportlicher Belastung – dienen. In den nächsten Seminaren konnten die Teilnehmenden erste Erfahrungen mit der Entspannungsmethode der Progressiven Muskelentspannung erwerben. Die Sportler und Sportlerinnen wurden ebenfalls dazu angehalten, die Techniken zu Hause zu üben, zu reflektieren und zu dokumentieren (Selbständiges Lernen).

## Evaluation

Die Evaluation der psychoregulatorischen Trainingsinhalte erfolgte durch den regelmäßigen Einsatz des EBF (Kellmann & Kallus, 2000). Die Profile der Sportler und Sportlerinnen zeigten vor allem auf den Skalen der Beanspruchung und Erholung Verbesserungen im Verlauf der Saison auf. Die Betreuungsform „allgemeines Gruppentraining“ im Juniorenbereich wurde häufig als „eher nicht hilfreich“ eingestuft, sodass bei einer Fortführung des Projekts auf eine stärkere Sportartbezogenheit der vermittelten Verfahren in Kleinstgruppen geachtet werden sollte.

Die Rückmeldungen der Trainer und Trainerinnen in einer abschließenden Teambesprechung waren durchweg positiv, zeigten jedoch auch, dass eine noch stärkere Verzahnung der sportpsychologischen Inhalte mit dem sportlichen Training gewünscht wird.

## Diskussion

Das Projekt wurde von Seiten des DSB und des BSSB stark unterstützt und zur weiteren Fortführung unbedingt empfohlen. Aus diesem Grund wurde ein Folgeantrag für 2010 gestellt. Des Weiteren wurde aufbauend auf den positiven Erfahrungen in der Juniorengruppe in Bayern eine bundesweite regelmäßige sportpsychologische Betreuung der Nationalmannschaft des C-Kaders durch den DSB implementiert. Da während der Betreuung Defizite bezüglich eines sportartspezifischen Konzentrationstrainings festgestellt wurden, wurde für diesen Bereich ein Forschungsprojekt eingereicht, welches seit 2010 vom BISp gefördert wird.

## Literatur

- Antonovsky, A. & Franke, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Beckmann, J. & Wenhold, F. (2008). *HOSP: Fragebogen zur Erfassung der Handlungsorientierung im Sport*. Abgerufen aus dem World Wide Web am 15.04.2010 unter [www.bisp.de](http://www.bisp.de).
- Elbe, A.-M. (2004). Testgütekriterien des Deutschen Sport Orientation Questionnaires. *Spectrum der Sportwissenschaft*, 16, 96-107.
- Elbe, A.-M., Wenhold, F. & Müller, D. (2005). Zur Reliabilität und Validität des AMS-Sport – ein Instrument zur Bestimmung des sportspezifischen Leistungsmotivs, *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 57-68.
- Kellmann, M. & Kallus, K.W. (2000). *Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler*. Frankfurt: Manual.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009). Testgütekriterien des Fragebogens VKS zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport, *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 16 (3), 91-103