



Bundesinstitut
für Sportwissenschaft



Wir helfen
dem Sport

Staufenbiel, Frach, Malkus, Schöttner, Sulprizio, Ohlert,
Koine, Voigt, Plessner, Schütz

Sportpsychologisches Rahmenkonzept des Deutschen Turner-Bund e. V.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über „<https://portal.dnb.de>“ abrufbar.

Impressum

Herausgeber

Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Graurheindorfer Straße 198 · 53117 Bonn
info@bisp.de
www.bisp.de

Stand

Juli 2023

Gestaltung

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

Bildnachweis

AdobeStock, Minkusimages, Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V., Pexels

Text

Kathrin Staufenbiel, Tabea Frach, Lena Malkus, Hanna Schöttner, Marion Sulprizio
Jeannine Ohlert, Helena Koine, Laura Voigt, Henning Plessener, Lisa-Marie Schütz

ISBN 978-3-96523-092-7

Kathrin Staufenbiel¹, Tabea Frach¹, Lena Malkus¹, Hanna Schöttner¹,
Marion Sulprizio², Jeannine Ohlert², Helena Koine², Laura Voigt²,
Henning Plessner³, Lisa-Marie Schütz³

Sportpsychologisches Rahmenkonzept des Deutschen Turner-Bund e. V.

¹Deutscher Turner-Bund (e. V.)

²Deutsche Sporthochschule Köln

³Universität Heidelberg

Inhaltsverzeichnis



1	Ausgangslage und Zielstellung	4
2	Entwicklungsprozess der Konzeption	6
2.1	Befragung der Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainer des Bundeskaders ...	7
2.2	Gespräche mit Expertinnen und Experten zur Sportpsychologie	9
3	Psychologisches Anforderungsprofil	10
4	Grundverständnis, Leitziele und Qualitätssicherung der Sportpsychologie im DTB	15
5	Sportpsychologische Betreuung der Landeskader	17
6	Sportpsychologische Betreuung der Bundeskader	20
6.1	Rahmenmodell der sportpsychologischen Betreuung	21
6.2	Betreuungsstruktur und Betreuungsumfang	22
6.3	Sportpsychologische Angebote und Ablauf der Betreuung	24
6.4	Sportpsychologische Diagnostik	24
6.5	Sportpsychologie in den Kaderstufen und Sportarten	25
6.6	Coach the Coach	25
6.7	Sportpsychologische Betreuung an den Olympiastützpunkten	26
6.8	Weitere sportpsychologische Betreuungsmaßnahmen	27
7	Sportpsychologie in der Aus- und Fortbildung der Trainerinnen und Trainer	28
7.1	Sportpsychologie in der Ausbildung der Trainerinnen & Trainer	29
7.2	Sportpsychologie in der Fortbildung der Trainerinnen & Trainer	29
8	Sportpsychologische Forschungsprojekte	30
8.1	CULTurn – Coaching- und Leadershipkultur für Trainerinnen & Trainer	31
8.2	Empowerment Climate und Führungsstil bei der Übungsleitung im DTB	31
8.3	Lost Movement Syndrom	31
8.4	Förderung der Selbstbestimmung durch die Vermittlung von Urteilskompetenzen	32
9	Zusammenfassung und Ausblick	34
10	Wichtige Anlaufstellen	36
11	Literaturverzeichnis	38

1 Ausgangslage und Zielsetzung



Seit 2005 fanden im Deutschen Turner-Bund (DTB) professionelle, sportpsychologische Betreuungsangebote durch sportpsychologische Expertinnen und Experten¹ statt, allerdings eher punktuell in einzelnen Nationalteams und nicht mit einer übergreifenden Konzeption des Verbandes. In den letzten Jahren wurden verschiedene Projekte durchgeführt, deren Ergebnisse als Basis für diese Rahmenkonzeption dienen. Dazu zählen u. a. eine Publikation zur sportpsychologischen Praxis im Gerätturnen weiblich (Golenia & Kleinert, 2012), eine erste sportpsychologische Konzeption von Klaus Egert in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Henning Plessner (Universität Heidelberg) sowie eine Literaturrecherche und Befragungen unter Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainerinnen im Rahmen eines Projekts des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (ZMVI4-072002/20) in Zusammenarbeit mit Dr. Jeannine Ohlert (DSHS Köln). Darüber hinaus fanden Gespräche mit Expertengruppen statt, deren Ergebnisse Eingang in diese Konzeption fanden (s. 2.2). 2020 fanden erstmals sportpsychologische Betreuungsangebote in allen vier olympischen Sportarten koordiniert und begleitet durch den DTB statt, welche 2023 durch eine sportpsychologische Diagnostik aller Bundeskaderathletinnen und Bundeskaderathleten ergänzt wurde. Neben diesen zentralen sportpsychologischen Maßnahmen im DTB wurden weitere Betreuungskonzepte entwickelt. Hervorzuheben ist an dieser Stelle das von Laura Voigt (damals Universität Heidelberg) entwickelte Betreuungskonzept am Bundesstützpunkt Mannheim, welches 2020 mit einem Preis der Robert-Enke-Stiftung ausgezeichnet wurde.



Foto: Deutsche Meisterschaften Rhythmische Sportgymnastik Berlin 2022, Margarita Kolosov; Minkusimages

Zielstellung dieser Rahmenkonzeption ist es, eine Orientierung und Leitlinie für die Gestaltung der sportpsychologischen Betreuung in den olympischen Sportarten (Geräteturnen weiblich, Geräteturnen männlich, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen) im DTB zu bieten sowie bestehende Erfahrungen und Informationen zur Sportpsychologie zu bündeln. Es ist somit eine Leitlinie für die Verantwortlichen im Olympischen Spitzensport des DTB sowie für die sportpsychologischen Expertinnen und Experten, die im DTB tätig sind. Die Rahmenkonzeption ist die Grundlage zur Sportpsychologie für alle vier olympischen Sportarten des DTB und eine Ergänzung zu den sportartspezifischen Rahmen- und Trainingskonzeptionen.

1 In Deutschland werden Personen aus dem Bereich Sportwissenschaft mit Ausbildung in Sportpsychologie meist sportpsychologische Expertinnen und Experten genannt. Psychologinnen und Psychologen mit Ausbildung in Sportpsychologie nennen sich Sportpsychologinnen und Sportpsychologen. Im DTB sind sowohl sportpsychologische Expertinnen und Experten als auch Sportpsychologinnen und Sportpsychologen tätig, die auf der Expertenliste Sportpsychologie des Bundesinstituts für Sportwissenschaft gelistet sind. In dieser Konzeption werden beide Bezeichnungen verwendet.

2 Entwicklungsprozess der Konzeption



Angestoßen wurde die Weiterentwicklung der sportpsychologischen Konzeption von der ehemaligen Cheftrainerin Ursula Koch (Geräturnen weiblich). Das Projekt des BISp unter der Leitung von Dr. Jeannine Ohlert wurde auf alle vier olympischen Sportarten des Deutschen Turner-Bund (DTB) ausgeweitet (ZMVI4-072002/20). In diesem Projekt wurden Befragungen der Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainer des Bundeskaders (s. 2.1) und eine Literaturrecherche durchgeführt, die in das psychologische Anforderungsprofil Eingang fand (s. 3.).

2.1 Befragung der Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainer des Bundeskaders

Insgesamt nahmen 69 Kaderathletinnen und -athleten (davon 38 weiblich und 31 männlich) aus den Olympischen Sportarten des Deutschen Turner-Bund (DTB) an der Befragung teil. Die Ergebnisse zeigen, daß es zum Zeitpunkt der Befragung im DTB noch deutliches Optimierungspotential hinsichtlich der sportpsychologischen Betreuung gab, welche durch die vorliegende sportpsychologische Rahmenkonzeption systematisiert und strukturiert werden soll. Über die verschiedenen Sportarten und Kader hinweg zeigten sich zum Zeitpunkt der Befragung sehr heterogene Nutzungsraten der vom DTB angebotenen sportpsychologischen Maßnahmen. Die Ergebnisse spiegeln den Wunsch nach einer Ausweitung und Regelmäßigkeit der vom DTB organisierten Angebote wider, welche mit hoher Transparenz an alle Wettkämpfende kommuniziert werden sollten. Für eine höhere Nutzungsrate ist hier die systematische Entstigmatisierung von psychologischen Themen im DTB anzustreben.

Als besonders wichtige sportpsychologische Themen für zukünftige Maßnahmen nannten die Athletinnen und Athleten Leis-

tung unter Druck, Steuerung von Gefühlen und Anspannung, Selbstmotivierung/Willensstärke, Selbstvertrauen/Köpersprache, Nervosität/Wettkampfangst, Aufmerksamkeitskontrolle/Konzentration und Umgang mit Verletzungen. Im Speziellen zeigte sich für die Altersgruppe zwischen 16 und 17 Jahren eine zusätzliche Begleitung hinsichtlich der Doppelbelastung von Schule und Leistungssport, bzw. einer dualen Karriere als besonders relevant. Aber auch die jüngeren Athletinnen und Athleten sprachen sich für eine frühzeitige und strukturierte sportpsychologische Betreuung aus. In Hinblick auf die bevorzugte Art der sportpsychologischen Maßnahmen zeigte sich, daß das Workshop-Format deutlich weniger Akzeptanz als individuell angepasste Einzelgespräche findet. Hier empfiehlt sich altersgerecht mit jüngeren Athletinnen und Athleten eher im Workshopformat zu arbeiten, während für ältere Turnerinnen und Turner Einzelbetreuungen einen stärkeren Stellenwert bekommen sollten.

Weiter lässt sich aus den erhobenen Daten schließen, daß die Akzeptanz der Sportpsychologin sowie des Sportpsychologen und die damit einhergehende Betreuungsqualität zukünftig systematisch verbessert werden sollte, um die Vermittlung von sportpsychologischen Tools und Effekten weiter zu unterstützen. Die Athletinnen und Athleten wünschen sich die freie Wahl der Sportpsychologin und des Sportpsychologen (z. B. Frauen für Athletinnen). Speziell im weiblichen Turnsport ergeben sich Themen (z. B. Nähe-Distanz, Kommunikation, psychische oder sexualisierte Gewalt, körperbezogene Themen), die eventuell besser mit einer gleichgeschlechtlichen Betreuungsperson besprochen werden können. Um weiter die Akzeptanz der Betreuungsperson zu steigern, sollten möglicherweise – vorgeschaltet oder nachgeschaltet – Maßnahmen eingeführt werden, welche die Athletinnen und Athleten mit der sportpsychologischen Betreuungsperson und auch dem Thema „Benefit von Sportpsychologie“ vertraut machen sollten. Zusätzlich sollte hier auch das

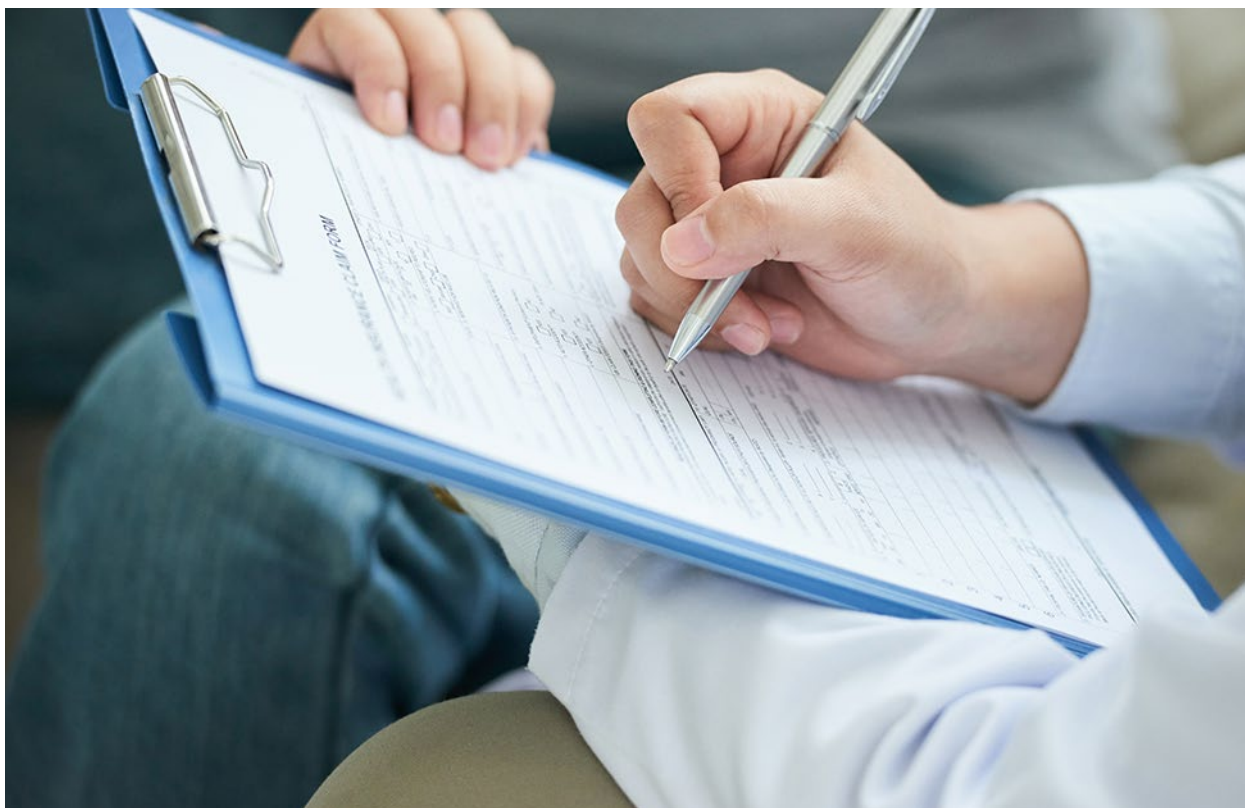


Foto: Befragung der Trainerinnen und Trainer; pressfoto auf Freepik

Thema der Schweigepflicht gegenüber den Trainerinnen und Trainer aufklärend bearbeitet werden.

Zusammenfassend unterstützen die Ergebnisse der Athletinnen- und Athleten-Befragung die Dringlichkeit der Systematisierung und Strukturierung sportpsychologischer Maßnahmen beim DTB. Die Befragungsergebnisse ermöglichen es, die Bedürfnisse der Athletinnen und Athleten in einer übergreifenden Rahmentrainingskonzeption zu berücksichtigen und somit diese Förderung im DTB zu optimieren. Sportpsychologische Angebote sollten früher ansetzen, besser kommuniziert werden, systematischer stattfinden, aber gleichzeitig auch individueller gestaltet werden können, um den Bedürfnissen und unterschiedlichen Situationen und Anliegen der verschiedenen Athletinnen und Athleten besser gerecht werden zu können.

Befragung der Trainerinnen und Trainer des Bundeskaders

Insgesamt nahmen 28 Trainerinnen und Trainer des Bundeskaders (davon 12 weiblich und 16 männlich) aus den olympischen Sportarten an der Online-Befragung teil. Es wurde sowohl ihre Einschätzung bezüglich der sportpsychologischen Betreuung der Athletinnen und Athleten erhoben, als auch nach ihrer Meinung zu Angeboten und Fortbildungen speziell für Trainerinnen und Trainer gefragt. Zusammengefasst ergibt sich aus der Trainerinnen- und Trainer-Befragung, daß grundsätzlich die Relevanz sportpsychologischer Angebote für Athletinnen und Athleten hoch geschätzt wird, jedoch die Verfügbarkeit verbessert und auch die spezifischen Bedingungen für die Umsetzung bzw. Teilnahme an diesen Maßnahmen optimiert werden sollten. Konkret wurde hier die Notwendigkeit

der (zeitlichen) Ausweitung und Regelmäßigkeit der vom DTB organisierten Angebote (Einzelbetreuung, Workshops) betont. Als passendes Format wurde eine zukünftige Kombination von freiwilliger Einzelbetreuung und Pflichtterminen vorgeschlagen. Generell wurde betont, daß primär die Schaffung einer Vertrauensbasis zu den Athletinnen und Athleten elementar wichtig sei für die Etablierung eines effektiven sportpsychologischen Angebots. Die befragten Trainerinnen und Trainer stimmten zudem in ihrer Einschätzung, welche sportpsychologische (Standard-) Themen in zukünftigen Maßnahmen mit hoher Relevanz gezielt bearbeitet werden sollten, mit der Einschätzung der Athletinnen und Athleten überein. Auch sie bewerteten Umgang mit Angst, gute Leistung unter Druck, Steuerung von Anspannung und Gefühlen, Selbstmotivierung/Willensstärke, Nervosität/Wettkampfangst, Selbstvertrauen/Körpersprache und Aufmerksamkeitskontrolle/Konzentration als besonders wichtige Themenfelder für zukünftige Workshops und Einzelgespräche.

Neben der Relevanz der sportpsychologischen Betreuung von Athletinnen und Athleten wurde ebenfalls die Wichtigkeit von sportpsychologischen Angeboten für die Übungsleitung selbst erkannt. Auf Grundlage dessen ergibt sich der Wunsch der Befragten nach einer Ausweitung der sportpsychologischen Maßnahmen, die eine praxisnahe Unterstützung der Arbeit als Trainerin und Trainer bieten sollten. Der Bedarf nach einem für alle Trainerinnen sowie Trainer zugänglichen sportpsychologischen Angebot zur Regulierung der eigenen Belastung/Erholung, zur Stressregulation aber auch zum Umgang mit Druck oder schwierigen sporttreibenden bzw. Konfliktmanagement wurde deutlich. Als besonders relevant für die Arbeit als Trainerin und Trainer schätzten die Befragten zusätzlich Schulungen zum Umgang mit der Persönlichkeitsentwicklung der Athletinnen und Athleten ein. Ähnlich wie bei den Sporttreibenden ist dabei auch die Passung der Sportpsychologin und des Sportpsychologen für die Akzeptanz und Nutzung sportpsycholo-

gischer Angebote sehr bedeutsam. Hier scheint es wichtig, vor allem auf Themen wie Schweigepflicht, vertrauensvolle Arbeitsgrundlage und Glauben an die Kompetenz der Personen aus dem Bereich der Sportpsychologie zu achten, um geeignetes sportpsychologisches Personal für die speziellen Zielgruppen zur Verfügung zu stellen. Zusätzlich könnte vermehrt auf die Schulung der Trainerinnen und Trainer hinsichtlich sportpsychologischer Inhalte Wert gelegt werden, so daß die Übungsleitung besser nachvollziehen kann, wie die sportpsychologischen Maßnahmen und Tools die mentale Entwicklung der Sporttreibenden fördern und welche dieser Tools die Athletinnen und Athleten bereits anwenden. Damit würde auch die Kommunikation zwischen Trainerinnen und Trainer und sporttreibenden Personen bezüglich der mentalen Kompetenzen verbessert werden.

2.2 Expertinnen- und Expertengespräche zur Sportpsychologie

Im Rahmen des Entwicklungsprozesses wurden mehrere Gespräche mit Expertinnen und Experten durchgeführt, um eine Konzeption zu entwickeln, die in der Praxis Anwendung erfährt. Zum einen wurden fachliche Gespräche mit den Sportpsychologinnen und Sportpsychologen sowie mit den sportpsychologischen Expertinnen und Experten durchgeführt, welche in den Nationalmannschaften des DTB tätig waren. Darüber hinaus fanden mehrere Dialoge mit den Verantwortlichen im Olympischen Spitzensport des DTB statt, an denen neben dem Sportdirektor auch die Chef- und Bundestrainerinnen und Bundestrainer teilnahmen. Schließlich wurden Gespräche mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler geführt, die ebenfalls eine hohe Expertise zur Sportpsychologie in den olympischen Sportarten des DTB einbrachten.

3 Psychologisches Anforderungsprofil



Als technisch-kompositorische Mehrkampf-sportart verlangen die olympischen Turnsportarten das Beherrschen vielfältiger und komplexer Bewegungen. Aus den Wettkampfanforderungen, den Bewegungsanforderungen sowie dem leistungssportlichen Umfeld lassen sich übergreifende und disziplinspezifische psychologische Anforderungen ableiten.

Der Wettkampf in den olympischen Turnsportarten zeichnet sich durch die einmalige Darbietung komplexer und vielfältiger Bewegungen aus, die von einem Kampfgericht hinsichtlich der Schwierigkeit und Ausführung anhand der jeweiligen Wertungsvorschriften bewertet wird. Neben einer mechanisch effizienten Bewegungsausführung kommen gestalterische und ästhetische Anforderungen an die Wettkampfdarbietung hinzu, insbesondere im Geräteturnen weiblich und in der Rhythmischen Sportgymnastik (DTB, 2017, 2018). Dieses choreographische Anspruchsniveau erfordert von den Turnerinnen, Turnern und Gymnastinnen ein ausgeprägtes ästhetisches Empfinden und Kreativität (DTB, 2018) sowie ein hohes Maß an Merkfähigkeit. Durch die Einmaligkeit der Darbietung – insbesondere im Trampolinturnen, wo ein Fehler zum sofortigen Abbruch der Pflicht-/Kürübung führen kann – ist das möglichst fehlerfreie Abrufen der Leistung mit hoher Präzision erforderlich. Eine weitere Herausforderung besteht darin, daß diese wenige Minuten oder sogar nur Sekunden andauernden Übungen zu einem fremdbestimmten Zeitpunkt in einem oft über Stunden dauernden Wettkampf abgerufen werden müssen. Trotz der vergleichsweisen hohen Standardisierung müssen Turnerinnen und Turner dabei in der Lage sein, ihre Bewegungsabläufe auf unterschiedliche Bedingungen in der spezifischen Wettkampfsituation anzupassen (z. B. Beschaffenheit oder Ausrichtung der Geräte, Deckenhöhe im Trampolinturnen, wechselnde Reihenfolge der Geräte über Wettkämpfe hinweg). Gegebenenfalls müssen sich Turnerinnen und Turner auch auf unterschiedliche Betreuungspersonen im Wettkampf einlassen. Um eine entspre-

chende Wettkampfstabilität zu erreichen, benötigen Turnerinnen und Turner daher eine gute Emotions- und Aufmerksamkeitsregulation sowie eine hohe Konzentrationsfähigkeit (Golenia & Kleinert, 2012). Auch kann es von Vorteil sein, dafür Wettkampfroutinen zu entwickeln, um aufgebaute Leistungspotenziale sicher abrufen zu können (Schack et al., 2019).

Aufgrund der Notwendigkeit zur Fehlervermeidung ist die Wettkampfsituation aus motivationaler Sicht stärker mit einem Präventionsfokus als mit einem Promotionsfokus assoziiert (Higgins, 1998), d. h. es geht um die Auswahl einer Kürübung, die mit hoher Wahrscheinlichkeit sicher ohne größere Fehler geturnt werden kann. Je nach Wettkampfsituation kann sich das tolerierte Risiko für eine nicht-fehlerfreie Kür jedoch verschieben (z. B. höhere Risikotoleranz im Finale als in der Qualifikation). Daher erfordern die olympischen Turnsportarten ein gewisses Maß an Fehlertoleranz sowie die Kompetenz, Risiken adäquat zu beurteilen und im Sinne einer regulatorischen Passung den eigenen motivationalen Fokus situationsangemessen und flexibel anzupassen (Kutzner et al., 2013; Memmert et al., 2009; Plessner et al., 2009). Eine weitere motivationale Anforderung entsteht aus der individuellen Präsentation der Übung im Wettkampf, ohne daß „die gegnerischen Parteien versuchen, gegenseitig den Erfolg der Bewegungshandlungen zu verhindern“ (Güllich & Krüger, 2013, S. 535). Durch das fehlende (direkte) Eingreifen der Konkurrenz in die eigene Wettkampfdarbietung und die vergleichsweise hohe Standardisierung der Wettkampfbedingungen kann eine schlechte Leistung nur schwer auf externe Ursachen attribuiert werden (Weiner, 2012), was Ursachen, die die Person selbst betreffen nahelegt. Die Erkenntnis, daß man selbst für den Misserfolg verantwortlich ist, kann zu negativen Selbstbewertungen und gegebenenfalls Motivationsproblemen führen und erfordert daher Strategien zum Umgang mit Fehlern (Eberspächer, 2012). Daher sollten Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen über eine hohe Urteilskompetenz der eigenen Bewegungsausführung verfügen, um



Foto: Deutsche Meisterschaften Rhythmische Sportgymnastik 2022 in Berlin;
Minkusimages

zu angemessenen Leistungserwartungen und -bewertungen zu gelangen. Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen benötigen dazu explizites Wissen über die Wertungsvorschriften sowie die Fähigkeit, Bewegungen analysieren zu können. Somit stellt der komplexe Turnsport auch hohe kognitive Anforderungen an die Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen.

Der Trainingsalltag ist geprägt durch das Erlernen vielfältiger, komplexer Bewegungsformen (Golenia & Kleinert, 2012). Auch wenn die Vielfalt der Geräte und den damit verbundenen Bewegungsanforderungen zwischen den Sportarten variieren, erfordert das breite und hohe Anforderungsprofil der Kürübungen in allen vier Sportarten ein schnelles Bewegungslernen (vgl. DTB, 2019). Dafür benötigen sie eine präzise Bewegungsvorstellung, eine gute räumliche Orientierungsfähigkeit, eine hohe motorischen Lernfähigkeit und eine effiziente Aufmerksamkeitsregulation (Golenia & Kleinert,

2012). Aufgrund des hohen wahrgenommenen Verletzungsrisikos (Chase et al., 2015; Thomas & Thomas, 2019) erfordert das Erlernen vieler technischer Elemente (insbesondere Flug-, Rotations- und Rückwärtselemente) eine gewisse Risikobereitschaft und eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Cogan, 2006; DTB, 2019; Golenia & Kleinert, 2012). Daher wird der Umgang mit Angst im Sinne der Emotionsregulation als eine zentrale Anforderung angesehen (vgl. Ohlert et al., 2020; Cogan, 2006; Golenia & Kleinert, 2012; DTB, 2019). In diesem Zusammenhang wird auch das Phänomen des Lost Movement Syndrom als Leistungsblockade diskutiert (Bennett & Maynard, 2017; Klämpfl, 2019), was zunächst im Trampolinsport beschrieben wurde (Tenn, 1995). Es beschreibt einen psychischen Zustand, in dem Sporttreibende nicht in der Lage sind, eine zuvor automatisierte sportliche Fertigkeit auszuführen oder zu visualisieren (Day et al. 2006; Bennett et al., 2015) oder generell das

Gefühl für die eigene Körperposition verloren haben (Tenn, 1995). Als Folge treten häufig unbeabsichtigte Verdrehungen und Rotationen während der Bewegungsausführung auf oder die Sportlerinnen und Sportler sind nicht in der Lage, die Ausführung der Fertigkeit zu initiieren (Kämpfl, 2019). Psychologische Erklärungen für das Lost Movement Syndrome umfassen ungünstiges Bewegungslernen, Wechsel von automatischer zur bewussten Verarbeitung, erhöhter Stress, erhöhte Ängstlichkeit, geringes Selbstvertrauen und Motivationsmangel (Day et al. 2006). Neben diesen Leistungsblockaden erfordern auch andere Stagnationen der Leistungsentwicklung und verletzungsbedingte Rückschläge eine hohe Emotionsregulation der Turnerinnen und Turner.

Die hohen konditionellen und technomotorischen Anforderungen bedingen ein spezifisches, hochumfängliches Training in einem jungen Alter (Golenia & Kleinert, 2012). Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen leisten bereits im Aufbautraining im Alter von zehn bis elf Jahren 12 bis 20 Trainingsstunden pro Woche, welche sukzessive über das Anschlusstraining auf 25-35 Trainingsstunden pro Woche im Hochleistungstraining erhöht wird (DTB 2017, 2018, 2019). Die hohen Trainingsumfänge – häufig verbunden mit einem hohem zeitlich-räumlichem Koordinationsaufwand (z. B. Fahrten zu Trainingsstätten in Stützpunkten) – müssen mit den steigenden, schulischen Anforderungen der weiterführenden Schulen in Einklang gebracht werden (Golenia & Kleinert, 2012). Dieser immense organisatorische Aufwand kann (implizit oder explizit) mit einem hohen Erwartungsdruck von Eltern und Trainerinnen sowie Trainern verbunden sein, welcher durch den wahrgenommenen Zeitdruck aufgrund des jungen Höchstleistungsalter (insbesondere im GTw und RSG) in Hinblick auf die internationale Karriere noch verstärkt werden kann (Cogan, 2006; Golenia & Kleinert, 2012). Diese deutliche Doppelbelastung erfordert hohe volitionale Fähigkeiten sowie ein gutes Zeit- und Selbstmanagement der Turnerin-

nen, Turner und ihres familiären Umfeldes. Eine besondere Bedeutung kommt in diesem Zuge dem Erholungs-Belastungs-Management zu. Da gerade in der bedeutsamen Entwicklungsphase des Aufbau- und Anschlusstraining der Wunsch nach jugendlicher Entfaltung hinzukommt, bedarf es zudem eine hohe Motivationsregulation (Weislogel & Mess, 2013).

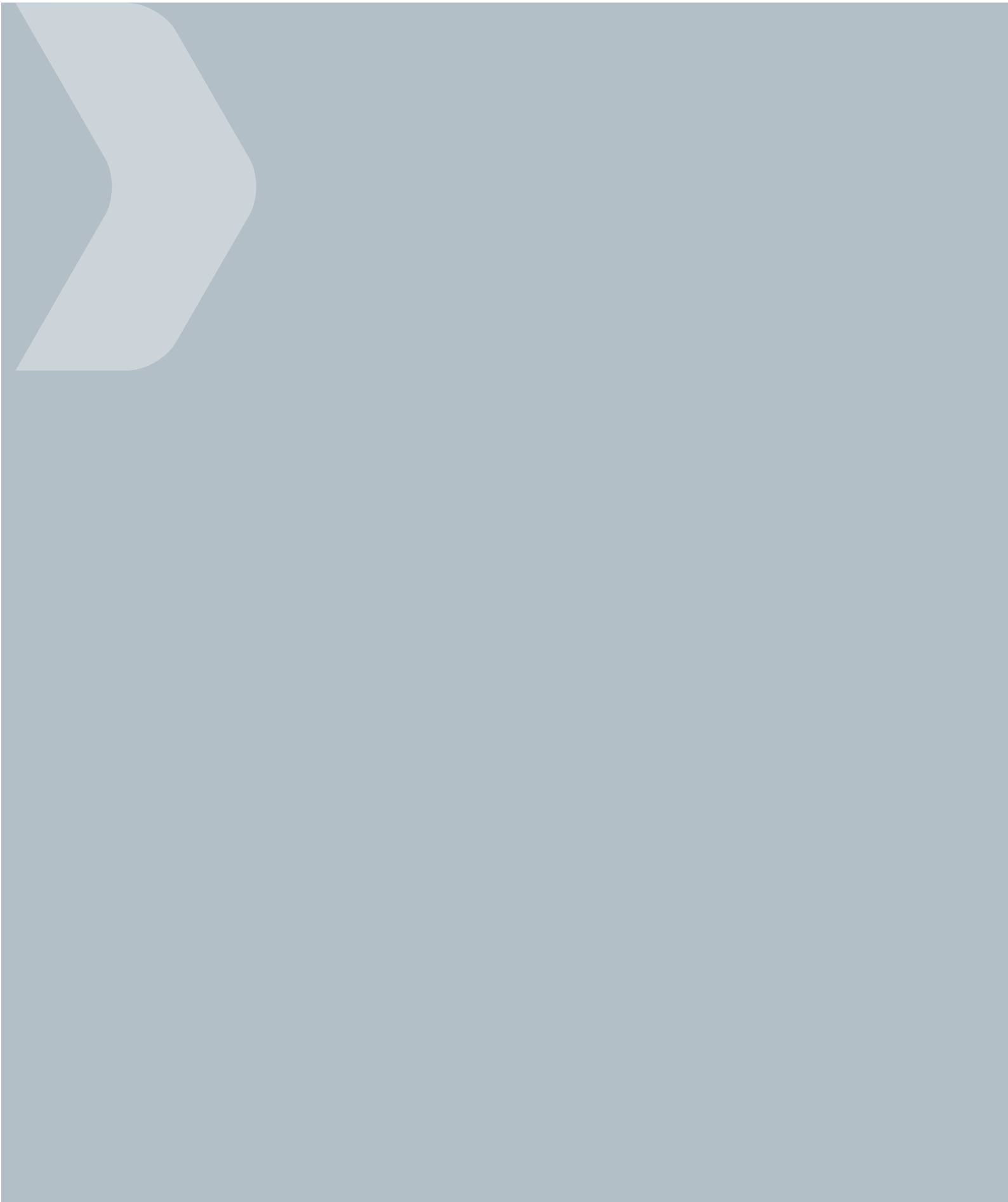
Parallel zur leistungssportlichen Entwicklung müssen jugendliche Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen (im Alter von 12 bis 16 Jahren) weitere psychosoziale Entwicklungsaufgaben, insbesondere der Identitäts- und Rollenfindung, bewältigen. Die zeitliche und/oder räumliche Trennung von für die Jugendlichen entscheidenden Instanzen wie Freunde und Familie (z. B. durch den Besuch eines Sportinternats) verlagert die psychosoziale Entwicklungsprozesse der Identitäts- und Rollenfindung zu einem hohen Umfang in das sportliche Umfeld. Im Vordergrund stehen hierbei sowohl die individuellen normativen und sportbezogenen Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1974; Ohlert & Ott, 2017) als auch der Umgang mit Intrateam- und Gruppenprozessen. Die meisten Disziplinen im Turnsport werden vorrangig als Individualsportart betrieben. Mannschaftswettkämpfe sind als additive Gruppenaufgabe (d. h. individuelle Leistungen werden addiert) gestellt, in der die Leistungserbringung unabhängig voneinander erfolgt (vgl. Steiner, 1972). Nichtsdestotrotz sollte dysfunktionalem Konkurrenzdenken innerhalb von Trainingsgruppen entgegengewirkt werden und der kollegiale Umgang untereinander gefördert werden, um eine lern- und leistungsförderliche Umwelt zu schaffen (Weislogel & Mess, 2013). Eine Ausnahme bilden die Gruppenwettkämpfe der RSG, die eine interagierende Zusammenarbeit (vgl. Steiner, 1972) und somit zusätzlich klassisches Teamcoaching erfordern. Die daraus resultierende hohe Abhängigkeit innerhalb des Teams (insbesondere bei Verletzungen) und hohen Anzahl von gemeinsamen Trainingsstunden sollten durch eine Teamentwicklung und Konfliktmanagement begleitet werden (Linz, 2018).

Im Zuge von gestörten, psychosozialen Entwicklungsprozessen im sportlichen Umfeld (z. B. erhöhter Perfektionismus, überhöhte Identifikation über den Sport, dysfunktionale soziale Beziehungen, wenig Raum für Selbstbestimmtheit, ein hoher Leistungsdruck) wird ein höheres Risiko für Essstörungen bei Frauen in ästhetische Sportarten (z. B. GTw, RSG) im Vergleich zu nicht-sportlichen Kontrollgruppen diskutiert (Ewers et al., 2017; Hitzschke & Scheuermann, 2019). Praktische Relevanz haben dabei auch sportspezifische subklinische Störungen des Essverhaltens (insbesondere Anorexia athletica; Hitzschke & Scheuermann, 2019). Bei der Anorexia Athletica ist das Untergewicht weniger durch eine gestörte Körperwahrnehmung, sondern aus sportlichen Gründen (z. B. größere Beweglichkeit, Ermöglichen bestimmter Elemente) motiviert. Daher sollten präventive Strategien zur Aufklärung und Risikominderung von gestörtem Essverhalten ergriffen werden (Cogan, 2006).

Aus der Komplexität der Anforderungen an Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen ergeben sich ähnliche hohe Betreuungsanforderungen an die coachenden Personen (Golenia & Kleinert, 2012). Neben der Vermittlung der körperlichen Fertigkeiten haben Trainerinnen und Trainer aufgrund der hohen Trainingsdichte einen entscheidenden Einfluss auf die psychosoziale Entwicklung der Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen. Zum Schutz des Kindeswohl und um Drop-Out im Nachwuchsbereich zu vermeiden, ist die Schaffung eines motivationalen Empowerment Klimas im Sinne der Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2016) im sportlichen Umfeld entscheidend. Ein Empowerment Klima (Duda & Appleton, 2016) wird durch eine Aufgabenorientierung, Autonomieunterstützung und soziale Unterstützung und Struktur gestärkt. Daher ist der Aufbau einer stabilen Trainerinnen-, Trainer-Athletinnen, Athleten-Beziehung essenziell. Das erfordert aus pädagogisch-psychologischer Sicht eine hohe Kommunikationsfähigkeit, um selbst unter den Bedingungen sportlicher Anforderungen

Botschaften frei von Missverständnissen zu versenden und zu verstehen. Dabei nimmt die Kommunikation im Lerntraining (d. h. Instruktion und Feedback) aufgrund ihrer Bedeutsamkeit für den Lernerfolg eine besondere Rolle ein, ist aber nicht darauf beschränkt (Richartz & Anders, 2016; Richartz & Sallen, 2013). Um die Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen in der schnellen Erlernung von anspruchsvollen Bewegungsabläufen mit hohem Verletzungsrisiko sowie der Wettkampfstabilität zu unterstützen, benötigen Trainerinnen sowie Trainer aus psychologischer Sicht grundlegende Kompetenzen zur Emotions- und Motivationsregulation. Angesichts des Präventionsfokus im Wettkampf erfordert die Auswahl und Gestaltung der Kürübungen eine hohe Risikokompetenz. Die Übungsleitung muss das Risiko für eine nicht-fehlerfreie Kür unter Berücksichtigung der Risikotoleranz der Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen einschätzen und eine regulatorische Passung zwischen situationaler Anforderung, den eigenen Instruktionen und motivationaler Ausrichtung der Sporttreibenden (Higgins, 1998; Plessner et al., 2009). Eine Unterstützung der Turnerinnen, Turner und Gymnastinnen bei der Bewältigung der Doppelbelastung von Training und Schule im Alltag erfordert darüber hinaus Kenntnisse zum förderlichen Erholungs-Belastungs-Management. Im Sinne des Teammanagement muss die Übungsleitung in der Lage sein, soziale Gruppenprozesse zielgerichtet zu beeinflussen. Darüber hinaus erfordert die Arbeit im Leistungssport eine hohe Team- und Koordinationsfähigkeit in Zusammenarbeit mit allen Beteiligten (z. B. Turnerinnen und Turner, Eltern, Verbands-/ Vereinsvertreterinnen und -vertretern, Lehrerinnen und Lehrer). Hier ist eine hohe Führungskompetenz notwendig und Trainerinnen und Trainer können sich daher als Führungskräfte verstehen. Um einer wahrgenommenen Überforderung angesichts des breiten Anforderungsprofils entgegenzuwirken, bedarf es einer guten Selbst-Führungskompetenz und Stressregulation der Trainerinnen und Trainer.

4 Grundverständnis, Leitziele und Qualitätssicherung der Sportpsychologie im DTB



Grundverständnis der Sportpsychologie im DTB ist es, einen wichtigen Beitrag zu den leistungssportlichen Zielsetzungen des DTB zu leisten. Ziel der Sportpsychologie ist es, die psychischen Aspekte der sportlichen Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentrationsfähigkeit) zu analysieren, zu trainieren und zu optimieren. Als Grundlage einer positiven und nachhaltigen Leistungsentwicklung werden das Wohlbefinden, die (psychische) Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung der Beteiligten gesehen, weshalb die Leitziele der Sportpsychologie im DTB lauten:

- 1) Förderung der Leistungsfähigkeit der Athletinnen, Athleten und Trainerinnen, Trainer
- 2) Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit der Athletinnen, Athleten und Trainerinnen, Trainer
- 3) Förderung der Persönlichkeitsentwicklung der Athletinnen, Athleten und Trainerinnen, Trainer

Zum Grundverständnis der Sportpsychologie im DTB gehört ebenso, daß es neben gut qualifizierten Personen aus dem Bereich Sportpsychologie und sportpsychologischen Expertinnen sowie Experten als Honorarkräften in den Nationalmannschaften einer zentralen Steuerung und eines zentralen Wissensmanagements bedarf. Dies wird erreicht durch einen regelmäßigen Austausch mit den Sportpsychologinnen, Sportpsychologen, den sportpsychologischen Fachkräften und den jeweiligen Bundestrainerinnen und Bundestrainern zur Umsetzung sportpsychologischer Maßnahmen. Zudem finden jährlich zwei Intervisionstreffen zur Sportpsychologie unter Leitung des DTB statt. Zentral für das Grundverständnis der Sportpsychologie im DTB ist die Vertrauensbasis und gute Zusammenarbeit zwischen Chef-/Bundestrainerin oder -trainer und Fachkräften aus dem Bereich der Sportpsychologie. Zugleich ist die Verschwiegenheit der sportpsychologischen Fachkräfte eine Voraussetzung. Informationen, die den Sportpsychologinnen und Sport-

psychologen (z. B. im Rahmen von Einzelgesprächen) anvertraut werden, werden nicht weitergegeben – auch nicht an Bundestrainerinnen und Bundestrainer. Dies ist notwendig, damit sich die Sporttreibenden oder auch Trainerinnen und Trainer in Einzelgesprächen öffnen können. Die sportpsychologischen Fachkräfte und Personen aus dem Bereich Sportpsychologie ermutigen jedoch die Athletinnen und Athleten dabei, wichtige Informationen, die das Training betreffen, auch an die jeweils dafür relevanten Personen weiter zu geben. Die Sportpsychologie im DTB versteht sich als sportartspezifische Ergänzung zu den regionalen Angeboten, z. B. Sportpsychologie an Olympiastützpunkten.

Die Rahmenkonzeption legt die Grundlagen für die sportpsychologische Betreuung und gibt die Schwerpunkte für die sportpsychologische Betreuung auf Bundesebene vor. Zur konkreten Umsetzung der sportpsychologischen Betreuung stimmen sich Chef-/Bundestrainerinnen, Chef-/Bundestrainer und sportpsychologische Fachkräfte ab. Die Rahmenkonzeption kann somit als Grundlage und Starthilfe für eine erfolgreiche Zusammenarbeit verstanden werden. Es wird eine kontinuierliche Zusammenarbeit mit einem Team an sportpsychologischen Fachkräften angestrebt, die eine spezifische Expertise in den Sportarten des DTB entwickeln.

Auch eine kontinuierliche Qualitätssicherung gehört zum Grundverständnis der Sportpsychologie im DTB. Neben der Auswahl der sportpsychologischen Fachkräfte auf Grundlage der Expertenliste für Sportpsychologie des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, soll die Qualität der Zusammenarbeit auch in regelmäßigen Abständen überprüft werden. Im DTB wird angestrebt, dies zumindest einmal jährlich in Zusammenarbeit mit den Bundestrainerinnen und Bundestrainern durchzuführen, auch die Einschätzung der sportlich Aktiven soll dabei einbezogen werden. Hierbei kann beispielsweise das Befragungsinventar QS17 dienen, welches die Ergebnisqualität der sportpsychologischen Beratung und Betreuung durch die Befragung der Aktiven erfasst (Kleinert & Ohlert, 2014).

5 Sportpsychologische Betreuung der Landeskader



Im Hinblick auf die sportpsychologische Betreuung der Landeskader ist eine Hinführung an die Sportpsychologie wünschenswert. Es sollten demnach bereits auf Landesebene sportpsychologische Maßnahmen für die Nachwuchssportlerinnen und -sportler angeboten werden. Für die Athletinnen und Athleten soll bereits verständlich sein, welchen Einfluss psychologische Aspekte auf die eigene Leistungsfähigkeit haben. Inhaltlich soll ein Grundverständnis erreicht werden, daß die Leistung eng mit dem Wohlbefinden verknüpft ist. Durch diese Sensibilisierung und erste Erfahrungen soll eine positive Konnotation der Sportpsychologie für Sporttreibende und Trainerinnen bzw. Trainer entstehen. Es soll dazu beitragen, daß die sporttreibenden Personen dem Bereich offen gegenüberstehen und die Sportpsychologie als fester Bestandteil des Trainings und somit auch als Normalität im Leistungssport angesehen wird. Auch die Trainerinnen und Trainer sollen an dieser positiven Ausrichtung mitwirken, indem sie ihr Wissen und ihre Erfahrung mit sportpsychologischen Inhalten in den Trainingsprozess einbringen. Mit der weiteren sportlichen Entwicklung und dem damit einhergehenden Einstieg in den Bundeskader, ist dennoch davon auszugehen, daß ein gemischtes Bild hinsichtlich der Vorerfahrung und des Vorwissens zu sportpsychologischen Themen unter den Athletinnen und Athleten vorherrscht. Dies muss bei der Betreuung im Bundeskader berücksichtigt werden (z. B. durch Diagnostik des Ist-Standes).

*Foto: Deutsche Meisterschaften Trampolinturnen
2022 in Berlin, Fabian Vogel;
Minkusimages*





6 Sportpsychologische Betreuung der Bundeskader



6.1 Rahmenmodell der sportpsychologischen Betreuung

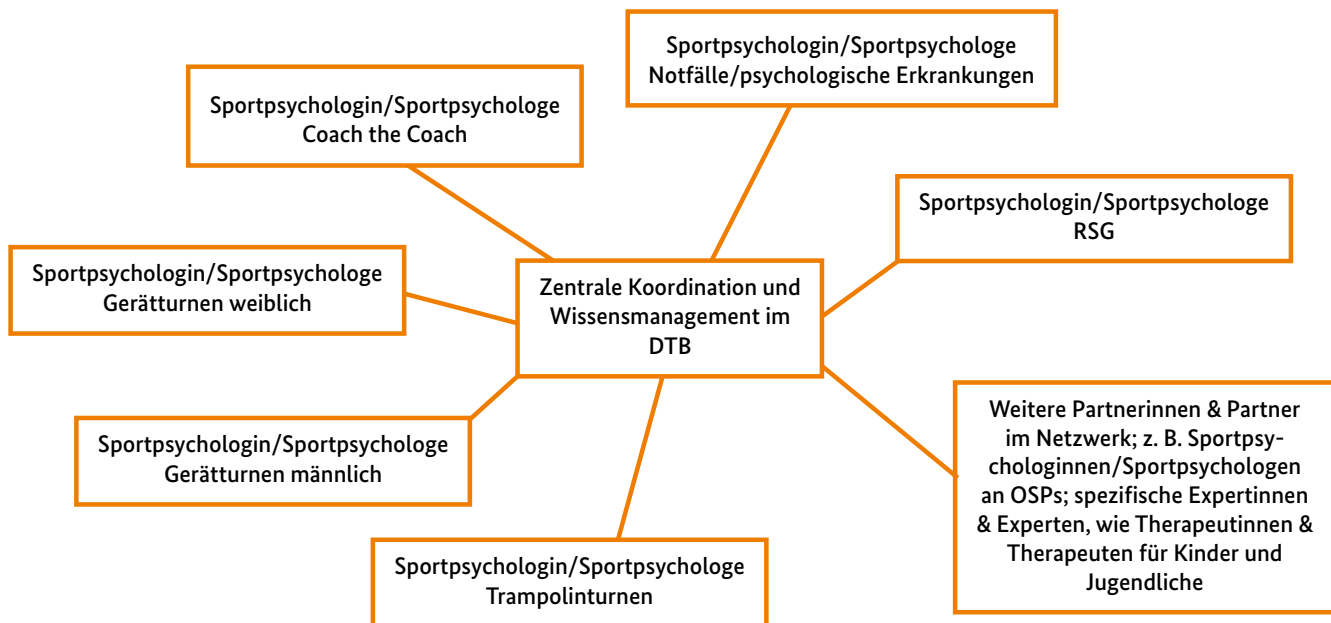
Als grobe Orientierung für die sportpsychologische Betreuung im DTB dient das folgende Rahmenmodell von Staufenbiel, Liesenfeld und Lobinger (2019), welches eine allgemeine Vorgehensweise im Kontext Leistungssport definiert:



Es verdeutlicht, daß die sportpsychologische Betreuung zwischen Sportpsychologin bzw. Sportpsychologe und Personen in der Athletik, der Übungsleitung oder Team nicht losgelöst vom Kontext und den Rahmenbedingungen gesehen werden kann und sollte. Auf Grundlage der Rahmenbedingungen kommt es zur konkreten Auftragsklärung oder gemeinsamen Festlegung und Abstimmung, welche sportpsychologischen Themen besprochen werden sollten. Diese konkrete Abstimmung findet mehrheitlich zwischen Bundestrainerin, Bundestrainer und Sportpsychologin, Sportpsychologe statt, jedoch auch zwischen Sportpsychologin, Sportpsychologe und Athletinnen bzw. Athleten. Außerdem ist auch eine gute Beziehungsgestaltung, somit ein gutes Kennenlernen und eine gute Gesprächsbasis, vor der konkreten Bearbeitung

von Themen anzusiedeln. Das Rahmenmodell verdeutlicht, daß die sportpsychologische Betreuungssituation von mehreren Seiten gestaltet wird und somit nicht unabhängig von den handelnden Personen zu verstehen ist. Die zu behandelnden Themen und Methoden ergeben sich aus diesem Abstimmungsprozess, der im Verlauf der Zusammenarbeit immer wieder stattfindet. Insgesamt ergibt sich auf diese Weise ein Zusammenspiel zwischen den Ausbildungszielen, den Vorgaben dieser Konzeption und der konkreten Betreuungspraxis, die eben auch von der Situation und den handelnden Personen beeinflusst wird.

Von großer Wichtigkeit in diesem Kontext ist die Schweigepflicht, dem Personal aus dem Bereich der Sportpsychologie unterliegt und somit als Grundvoraussetzung anzusehen ist,



damit die Akteure im Training Vertrauen aufbauen können. Wichtig ist, daß auch hierzu mit den Chef-/Bundestrainerinnen und -trainern gesprochen und ein gemeinsames Verständnis entwickelt wird. Die Sportpsychologinnen und Sportpsychologen im DTB arbeiten konstruktiv mit den Trainerinnen und Trainern sowie mit den weiteren Spezialisten zusammen, es wird eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe angestrebt. Die Fachkräfte im Bereich der Sportpsychologie und sportpsychologischen Expertinnen und Experten verstehen sich als Dienstleistende und tragen ihren Beitrag zum Gesamterfolg bei.

6.2 Betreuungsstruktur und Betreuungsumfang

Hinsichtlich der Betreuungsstruktur ist pro Sportart eine sportpsychologische Fachkraft aus Sicht des DTB erstrebenswert. Daneben vervollständigen zwei weitere Sportpsychologinnen und Sportpsychologen das Team der Sportpsychologie im DTB. Zum einen ist eine weitere

Person vorgesehen für das Thema Coach the Coach, zum anderen auch zumindest eine Person, die speziell für Notfälle oder bei Verdacht auf psychische Erkrankungen angefragt werden kann. Hier ist eine weitere Ausbildung im Bereich Psychotherapie unerlässlich. Neben diesem Team aus sechs Sportpsychologinnen sowie Sportpsychologen wird zudem ein Netzwerk und Austausch mit regionalen Beteiligten (z. B. Sportpsychologin und Sportpsychologen an OSPs) aufgebaut. Die zentrale Koordination und das Wissensmanagement erfolgt zentral im DTB, wie in der obigen Abbildung dargestellt.

Die Betreuungsumfänge unterscheiden sich je nach Alter und Kader der Sporttreibenden. Während im Nachwuchsbereich (Bundeskader NK1) der vorrangige Fokus auf der Ausbildung und Talent- und Persönlichkeitsentwicklung liegt und kurzfristige Erfolge nachrangig zu sehen sind, liegt der vorrangige Fokus im Perspektivkader (Bundeskader PK) darin, den Übergang in den Seniorenbereich oder Spitzenbereich zu erreichen. Im Olympiakader (Bundeskader OK) ist das primäre Ziel die Leistungsoptimierung und das konstante Abrufen der Bestleistung

unter Wettkampfbedingungen. Entsprechend ist die Sportpsychologie entwicklungsgerecht einzubeziehen mit den relevanten Themen, die im Anforderungsprofil (s. 3) beschrieben werden. Die folgende Tabelle zeigt die Betreuungsumfänge, welche jährlich erreicht werden sollten, um eine effektive, sportpsychologische Betreuung und klare Entwicklungseffekte im psychologischen Bereich erreichen zu können. Die Anzahl an sportpsychologischen Betreuungstagen kann zwischen den vier Sportarten des DTB variieren, die Tabelle gibt die im Mittel zu erreichenden Betreuungstage pro Kader an. Je nach Wettkampfsjahr kann die Begleitung eines Wettkampfs länger ausfallen. Die Betreuung im Rahmen von Wettkämpfen ist jedoch nicht Standard und Fokus der Sportpsychologie im DTB.

Zusätzlich zu diesen Betreuungstagen werden weitere Maßnahmen eingeplant:

- Sportpsychologische Diagnostik (s. 6.4) wird pro Sportart abgedeckt und geht in den Betreuungsumfang ein
- Coach the Coach der Chef-/Bundestrainerinnen & Chef-/Bundestrainer (insg. ca. 40 Stunden)
- Notfälle und bei Verdacht auf psychische Erkrankungen (insg. ca. 20 Stunden)
- Interventionssitzungen zur Qualitätssicherung mit dem sportpsychologischen Team (insg. ca. 25 Stunden)

Tabelle 1:

	Tage Lehrgangsbetreuung	Tage Begleitung Wettkampf
Nachwuchskader bzw. Juniorinnen und Junioren	4 x 2 Tage	mind. 2 Tage
Perspektiv-, Olympiakader bzw. Seniorinnen und Senioren	4 x 2 Tage	mind. 2 Tage



Foto: Lehrgangs- und Wettkampfbetreuung durch Fachpersonal; Pexels 3182801, fauxels



*Foto: Sportpsychologisches Erstgespräch,
Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.;
Fotografin Andrea Bowinkelmann*

Bei Finanzierungsengpässen werden Partnerinnen und Partner gesucht, um die sportpsychologische Betreuung des Bundeskaders sicher zu stellen. Als Mindestmaß für die Sportpsychologie im Bundeskader des DTB wird festgelegt:

- › Sportpsychologische Diagnostik („Check“) über Fragebogen und/oder Einzelgespräch mit allen sporttreibenden des Bundeskaders (OK, PK, NK1)
- › Sportpsychologische Workshops mit allen Athletinnen, Athleten, Trainerinnen und Trainer des Bundeskaders (Richtwert jeweils 2-3 Workshops)
- › Sportpsychologische Ansprechperson in allen Sportarten und Kadern
- › Grundsätzlich ist pro Lehrgangstag ein Workshop, Möglichkeiten für Einzelberatung, sowie eine Trainingsbeobachtung als Rahmen vorgegeben, so daß auch ein Betreuungstag von sportpsychologischen Fachkräften abgerechnet werden kann

6.3 Sportpsychologische Angebote und Ablauf der Betreuung

Das sportpsychologische Angebot des DTBs setzt sich aus Workshops und Einzelberatung sowohl für die Athletinnen und Athleten als auch für die Trainerinnen und Trainern (Coach the Coach) zusammen. Darüber hinaus werden Trainings- und Wettkampfbeobachtung und weitere sportpsychologische Diagnostik (z. B. Fragebögen) eingesetzt. Die Organisation der Betreuung von Lehrgängen erfolgt durch die jeweiligen Chef-/Bundestrainerinnen, Chef-/Bundestrainer, die die Termine und Inhalte mit den jeweiligen Sportpsychologinnen sowie Sportpsychologen festlegen. Für alle Kaderathletinnen und Kaderathleten des Bundeskaders ist es verpflichtend, daß sie an der sportpsychologischen Diagnostik (ggf. inkl. Gespräch) und den angebotenen sportpsychologischen Workshops teilnehmen.

6.4 Sportpsychologische Diagnostik

Die sportpsychologische Diagnostik setzt sich zum einen aus der Diagnostik zusammen, die von den betreuenden sportpsychologischen Expertinnen und Experten angewandt wird (z. B. in Form von Erstgesprächen, Trainingsbeobachtung). Zum anderen wird diese Diagnostik durch externe Partner (z. B. Momentum, Deutsches Forschungszentrum für Leistungssport Köln) erweitert. Die Diagnostik-Palette soll im Hinblick auf das sportpsychologische Anforderungsprofil insbesondere Instrumente zur Erfassung der Konzentrationsfähigkeit, der Erholungs-Belastungssteuerung und der Selbstwirksamkeit enthalten. Es wird auf eine enge Verzahnung von sportpsychologischer Diagnostik und Betreuung durch individuelle Gespräche Wertgelegt.

6.5 Sportpsychologie in den Kaderstufen und Sportarten

Da sich der Fokus des Trainings je nach Kaderstufe unterscheidet, ergeben sich auch für die sportpsychologische Betreuung andere Ziele und Themen, welche in der folgenden Tabelle dargestellt sind:

Tabelle 2:

	Nachwuchskader	Perspektiv- Olympiakader
Fokus	➤ Ausbildung, Talent & Persönlichkeitsentwicklung	➤ Übergang in den Senioren- und Spitzenbereich ➤ Leistungsoptimierung, konstantes Abrufen von Spitzenleistungen
Ziel	➤ Kennenlernen der Sportpsychologie ➤ Erlernen und Erproben von Strategien und Methoden	➤ Weiterentwicklung individueller sportpsychologischer Pläne und Strategien
Themen	• Motivation und Zielsetzung • Emotions- und Stressregulation • Umgang mit Druck/Angst • Achtsamkeit • Konzentrations- und Aufmerksamkeitsregulation • Selbstmanagement Schule – Training • Gruppenprozesse	• Bewegungsvorstellung, Visualisierung, mentales Training • Erholungs- und Belastungsmanagement, Umgang mit Verletzungen • Wettkampfstabilität • Selbstvertrauen, Umgang mit Krisen • Professionelle Einstellung zum Sport
Art und Umfang	Workshops > Einzelgespräche Jährlich mind. 3-4 Themen in Workshops	Workshops < Einzelgespräche Jährlich mind. 2-3 Themen in Workshops

Im Hinblick auf die verschiedenen Sportarten ergeben sich im Bereich der sportpsychologischen Betreuung sportartspezifische Schwerpunkte. So spielen die Themen Ernährung und Gewicht, das Lost Movement Syndrome und der Umgang mit Angst und Verletzungen insbesondere im Gerätturnen weiblich eine wichtige Rolle. Im Gerätturnen männlich geht es in den nächsten Jahren darum, eine Offenheit für die Sportpsychologie zu entwickeln und diese sukzessive in Lehrgänge einzubauen. Inhaltlich spielt auch hier der Umgang mit Angst und Verletzungen eine wichtige Rolle. Genauso im Trampolinturnen, wobei hier auch dem Lost Movement Syndrome eine besondere Aufmerksamkeit zukommt. In der RSG sind die Themen Ernährung und Gewicht sowie in der Gruppe

der RSG Gruppenprozesse und gegenseitige Abhängigkeit in der Leistungserbringung von besonderer Bedeutung.

6.6 Coach the Coach

Da die Trainingsleitung die zentralen Agierenden im Spitzensport sind und zugleich ebenfalls unter Leistungsdruck stehen, ist es notwendig, daß sie in die sportpsychologische Betreuung umfänglich einbezogen werden. Deshalb sind sie auch in den Zielen der Sportpsychologie im DTB als Zielgruppe explizit genannt. Coach the Coach geschieht grundsätzlich in Form von Workshops, im Bedarfsfall jedoch auch durch Einzelberatungen an Lehrgängen. Darüber hin-

aus findet bei Lehrgängen eine gezielte Beobachtung der Trainingsleitung mit anschließender individueller Rückmeldung durch die sportpsychologischen Fachkräfte statt. Aus dem Anforderungsprofil für Trainierende und Fachleuten ergeben sich insbesondere folgende Themen-schwerpunkte:

- › Empowerment Klima im Training
- › Beziehung der Trainerinnen, Trainer und Athletinnen, Athleten zueinander
- › Kommunikationsfähigkeit
- › Emotions-, Motivations-, Stressregulation
- › Erholungs-Belastungs-Management
- › Teammanagement, Koordinationsfähigkeit
- › Selbstführung und Führungskompetenzen

Darüber hinaus sollten die Trainingsleitung auch im Hinblick auf die psychologischen Anforderungen ihrer Wettkämpfenden über Grundkenntnis-se verfügen und wissen, wann und wie sie Fachkundige einbezieht. Es sollten jährlich zumindest 2-3 Workshops explizit für Unterrichtende des Bundeskaders im Rahmen von Lehrgängen oder online angeboten werden. Für die Bundestrainerinnen und Bundestrainer besteht zusätzlich außerhalb der eigenen Sportart die Möglichkeit weitere Einzelgespräche zu nutzen. Darüber hinaus werden Fortbildungen angeboten, die sportpsychologische Inhalte thematisieren und von der Trainingsleitung genutzt werden können (s. 7.2). Hier wurde das Fortbildungsprogramm Coach the Coach etabliert, in dem die Übungsleiter im Leistungssport in Kleingruppen gecoacht werden. Im gesamtverbandlichen Kultur- und Strukturprozess des DTB Leistung mit Respekt (2021-2022) wurde in einer Arbeitsgruppe zusammen mit den Chef-/Bundestrainerinnen und Chef-/Bundestrainer das DTB Leitbild für Trainerinnen oder Trainer entwickelt. Das Leitbild ist öffent-

lich einzusehen und kann zur Weiterentwicklung für Lehrende genutzt werden (DTB, 2022). Auch werden Forschungsprojekte unterstützt, die Lehrende als Zielgruppe von sportpsychologischen Fragestellungen sehen, beispielsweise das Forschungsprojekt CULTurn des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (s. 8.1).

6.7 Sportpsychologische Betreuung an den Olympiastützpunkten

Für eine effektive Weiterentwicklung in Bezug auf sportpsychologische Themen nutzen die Sporttreibenden und ggf. auch die Trainerinnen und Trainer zusätzlich zur Betreuung an Lehrgängen die sportpsychologischen Ansprechpersonen vor Ort. Für den DTB sollte die sportpsychologische Betreuung an Olympiastützpunkten über die Grundbetreuung hinausgehen. Neben Workshops sollte an Olympiastützpunkten, die in unmittelbarer Nähe von großen Bundesstützpunkten der Turnsportarten liegen, eine regelmäßige sportpsychologische Einzelbetreuung möglich sein. Dies ist unter anderem darin begründet, daß die Sporttreibenden in den Kaderstrukturen durchschnittlich sehr jung sind. Zudem sind die Anlaufstellen an Olympiastützpunkten auch neutrale Dienstleister, die einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Gewalt leisten können und von den Beteiligten bei Problemen und Fragen zur Gestaltung einer guten Beziehung zwischen Trainierende, Athletinnen und Athleten unterstützen können.

Insbesondere am Olympiastützpunkt Stuttgart ist ein hoher Umfang sportpsychologischer Spezialbetreuung allein für die Rhythmische Sportgymnastik vorzusehen. Da die Nationalkader am Bundesstützpunkt Schmiden ganzjährig zusammen trainieren und zudem eine hohe Abhängigkeit in der Leistungserbringung besteht, reicht hier die Betreuung von Lehrgangsmaßnahmen nicht aus. Hier ist zusätzlich eine engmaschige Betreuung des Olympiastützpunkts notwendig.

6.8 Weitere sportpsychologische Betreuungsmaßnahmen

Über das sportpsychologische Betreuungsangebot hinaus ist es wichtig, das sportpsychologische Netzwerk weiter aus- und aufzubauen, sowie die Landesturnverbände, Bundesstütz-

punkte und Turnzentren in ihrer Professionalisierung auch im Hinblick auf sportpsychologische Maßnahmen zu unterstützen. Außerdem ist es zielführend, gerade bei sehr jungen Athletinnen und Athleten im Turnsport, auch die Eltern einzubeziehen, beispielsweise in Form von Elterninformationsveranstaltungen. Hier sollen Eltern im Sinne eines „Coach the Parent“ ihre Rolle als Sport-Eltern hinterfragen.



Foto: Deutsche Meisterschaften Rhythmische Sportgymnastik 2022 in Berlin, Darja Varfolomeev; Minkusimages

7 Sportpsychologie in der Aus- und Fortbildung der Trainerinnen & Trainer



7.1 Sportpsychologie in der Ausbildung der Trainerinnen & Trainer

Die Aufteilung der Inhalte für die B- und A-Ausbildung richtet sich nach dem sportpsychologischen Anforderungsprofil und der zu erwartenden qualifikationsbezogenen Tätigkeit der jeweiligen Trainierenden und Trainer. Da nur ein Teil der Trainierenden nach der B-Lizenz auch die A-Lizenz anstrebt/erreicht (zwischen 20-50% je nach Sportart), sollten die sportpsychologischen Inhalte der B-Ausbildung in sich geschlossen sein. Ziel ist es generell, Wissen zu erwerben und die neu erworbenen Kompetenzen in die Trainingspraxis zu überführen. Je nach Ausbildung werden jedoch unterschiedliche Themen vertieft behandelt:

Tabelle 3:

	B-Ausbildung	A-Ausbildung
Ausrichtung	➤ alle Ebenen des leistungssportlichen Turnens	➤ Spitzensport
Themen	• Motivation und Zielsetzung • Emotions- und Stressregulation • Selbstführung und Führung	• Mentales Training/Visualisierung • Erholungs- und Belastungssteuerung • Team- und Umfeldmanagement

7.2 Sportpsychologie in der Fortbildung der Trainerinnen & Trainer

Sportpsychologische Themen sind immer Teil der Fortbildungsangebote der Turn-Akademie für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport, einerseits durch Integration in bestehende Fortbildungen, andererseits durch die Entwicklung neuer Angebote. Dabei wird bei der Themensetzung ein Bezug zum sportpsychologischen Anforderungsprofil der olympischen Sportarten gezogen. Weitere Fortbildungsangebote sollen im Sinne des Coach the Coach insbesondere die sozial-kommunikative und die persönliche Kompetenz der Trainierenden schulen. Hier werden sukzessive Angebote wie Mentoring, Supervision/Intervision im Kleingruppenformat sowie spezifische Fortbildungsreihen (z. B. Selbstführung und Führung) umgesetzt und erprobt. Darüber hinaus wird auch bei externen Fortbildungen, die zur Lizenzverlängerung anerkannt



*Foto: Fortbildungsangebote der Turn-Akademie für Trainerinnen und Trainer;
AdobeStock 347254520*

werden, angestrebt, daß sportpsychologische Themen und Inhalte zur Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz im ausreichenden Maße Eingang finden und als verpflichtender Teil der Fortbildung gelten.

8 Sportpsychologische Forschungsprojekte



Im Folgenden werden Forschungsprojekte im Bereich der Sportpsychologie im DTB skizziert, welche in den nächsten Jahren weiterverfolgt werden.



Foto: Weniger Leistungsblockaden und weniger sportliche Ausfälle durch veränderte Führungsstile bei Trainerinnen und Trainern; AdobeStock 183053604

8.1 CULTurn – Coaching- und Leadershipkultur für Trainerinnen & Trainer

Bislang fehlt im deutschen Spitzensport – und somit nicht nur im DTB – ein Diagnosetool für Trainierende, welches ermöglicht, stärken- und ressourcenorientiert über ihr eigenes Handeln in dem komplexen Geschehen des Leistungssports strukturiert und systematisch zu reflektieren und Handlungsoptionen aufgezeigt zu bekommen. Das Projekt „CULTurn“ setzt hier an. CULTurn wird im Zeitraum Juni 2022 bis Juni 2024 vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft gefördert und von der WWU Münster und der FH Südwestfalen in Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund durchgeführt. Ziel des Projektes ist, mithilfe eines reliablen und validen Instruments die Führungsdiagnostik im professionellen Kontext des Leistungssports im Deut-

schen Turner-Bund zu entwickeln, sodass das Führungsverhalten von Lehrenden im DTB mit einem psychometrisch adäquaten Maß erfasst werden kann. Mit 40 teilnehmenden Trainerinnen und Trainern wird eine Eingangsdiagnostik zur Führungskompetenz im Leistungssport durchgeführt. Ausgehend davon werden individuelle Coaching-Interventionen sowie Gruppenworkshops für Trainierende durchgeführt.

8.2 Empowerment Climate und Führungsstil bei der Übungsleitung im DTB

Im Zuge der weltweiten sowie nationalen Vorfälle emotionaler/psychischer Gewalt im Gerätturnen weiblich steht immer wieder der autoritäre Führungsstil mancher Trainerinnen und Trainer in Frage. In der sportpsychologischen Forschung kann zuverlässig nachgewiesen werden, daß im Training ein Führungsstil, der ein Klima des Empowerment schafft, langfristig zu höherer Motivation, weniger Angst und Stress sowie weniger Dropouts aus dem Sport und vor allem höherer Leistung führt (Duda & Appleton, 2016; Duda & Balaguer, 2007). Im Rahmen eines Forschungsprojekts soll daher untersucht werden, ob und wenn ja, weswegen ggf. ein autoritärer Führungsstil bevorzugt wird und welche unterstützenden Maßnahmen Trainierende dabei helfen könnten, ihren Führungsstil weiterzuentwickeln. Anschließend sollen entsprechende unterstützende Maßnahmen durchgeführt und evaluiert werden.

8.3 Lost Movement Syndrom

Das Lost Movement Syndrom ist eine Leistungsblockade (Bennett und Maynard, 2017), bei der Sporttreibende nicht in der Lage sind, eine zuvor automatisierte sportliche Fertigkeit auszuführen oder zu visualisieren (Day et al., 2006). Als Ur-

*Foto: ART-ECh
Montpellier France
2015; Minkusimages*



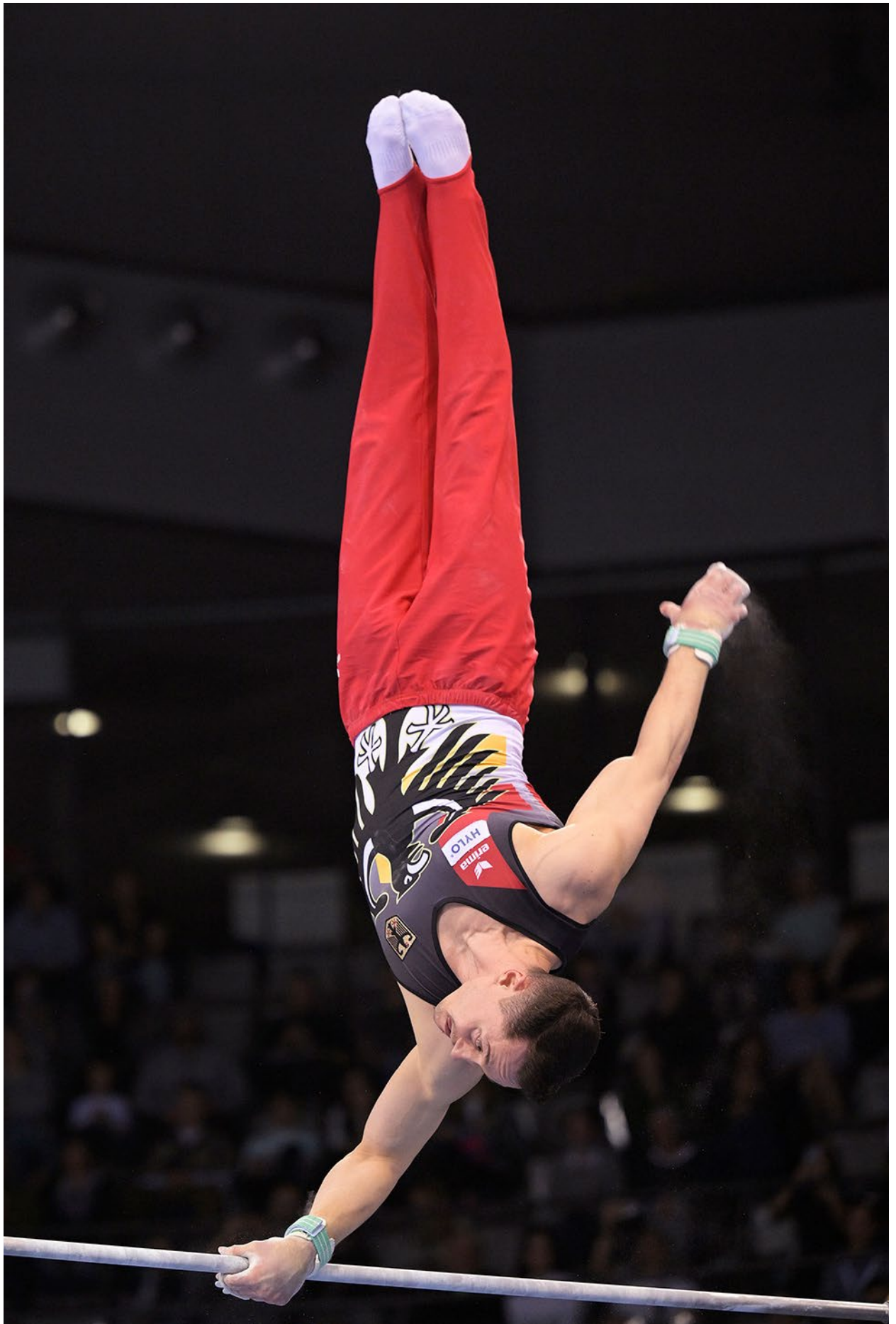
*Foto rechte Seite : DTB-Pokal 2023,
Andreas Toba; Minkusimages*

sachen werden verschiedene Faktoren diskutiert. Bisher wurde es jedoch kaum wissenschaftlich hinsichtlich der Prävalenz, Qualität, Ursachen und möglicher Präventionsmaßnahmen untersucht. Diese Forschungslücke soll geschlossen werden, um Empfehlungen für mögliche Präventionen oder Interventionen abzuleiten.

8.4 Förderung der Selbstbestimmung durch die Vermittlung von Urteils Kompetenzen

Nach Deci und Ryan (2000) ist das Ausmaß der Selbstbestimmung eine wichtige Komponente zur Aufrechterhaltung intrinsischer Motivation, welche dabei hilft, sportliches Verhalten über einen langen Zeitraum auch gegen Widerstände aufrecht zu erhalten. Ein wichtiger Baustein der Selbstbestimmung ist die Autonomie einer Person bei der Auswahl von Handlungen. Durch die hohen technischen und motorischen An-

forderungen erfolgt das Training im Turnsport in der Regel sehr strukturiert und diszipliniert und die Trainingsabläufe lassen wenig individuelle Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten. Die Turnsportarten gehören zu den Sportarten, in denen die subjektive Bewertung sportlicher Leistungen eine zentrale Rolle spielt. Das korrekte Erkennen und Bewerten von Leistungen ist daher von großer Bedeutung, sowohl was eigene Leistungen als auch die anderer angeht (Plessner & Haar, 2006). Trotzdem erscheint die Ausbildung entsprechender Urteils Kompetenzen im Turntraining in der Regel keine explizite Beachtung zu erfahren. In einem Forschungsprojekt soll deshalb zunächst erfasst werden, in welchem Ausmaß und auf welche Weise bisher turnbezogene Urteils Kompetenzen durch Trainierende vermittelt werden. Zusammen mit den Erfahrungen aus anderen Sportarten, wo es bereits Modelle zur expliziten Förderung entsprechender Kompetenzen gibt („Teaching Games for Understanding“ Butler, 2006), soll dann eine Intervention zur Förderung von Urteils Kompetenzen im Turnsport entwickelt und in einem Kontrollgruppendesign evaluiert werden.



9 Zusammenfassung und Ausblick





*Foto: Mentales Training bei Sportlerinnen und Sportlern;
Pexels 4498187, Fotografin Karolina Grabowska*

Die vorliegende Konzeption stellt eine Weiterentwicklung bisheriger Ansätze zur Sportpsychologie im DTB und einen Rahmen für die sportpsychologische Betreuung in den olympischen Sportarten dar. Neben der Leistung sind das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung von Athletinnen, Athleten, Trainerinnen und Trainer weitere Leitziele. Explizit wird hier die Wichtigkeit der Unterstützung und Förderung der Kompetenzen der Führungskräfte (Coach the Coach) aufgeführt. Im Sinne der Qualitätssicherung soll eine regelmäßige Überprüfung des Beitrags zur Zielerreichung stattfinden. Die Sportpsychologie wird durch eine zentrale Koordination und ein zentrales Wissensmanagement im DTB geleitet. Darüber hinaus wird angestrebt, eine möglichst langanhaltende Zusammenarbeit mit den sportpsychologischen Fachleuten zu erreichen und ein Netzwerk mit weiteren Mitwirkenden (z. B. regional an OSPs, Themenschwerpunkte) aufzubauen. Für die Sportpsychologie auf Lan-

desebene versteht sich der DTB als Impulsgeber und als Ausbilder zu sportpsychologischen Inhalten für die Lehrenden. Für die Nationalkader stellt diese Konzeption inhaltliche Schwerpunkte und Rahmenbedingungen für eine qualitativ hochwertige sportpsychologische Betreuung dar. Dieser Rahmen wird durch die konkrete Zusammenarbeit in den Nationalmannschaften weiter konkretisiert und situativ angepasst. In der Konzeption wird die Sportpsychologie im DTB ganzheitlich betrachtet und neben der konkreten Betreuung auch die Trainerinnen, Trainer Aus- und Fortbildung und sportpsychologische Forschungsprojekte dargestellt. Insgesamt unterliegt auch diese Konzeption einer stetigen Prüfung und Weiterentwicklung. Als entscheidend für eine wirkungsvolle Sportpsychologie im DTB wird gesehen, daß die Verantwortlichen im Spitzensport ein gemeinsames Verständnis der Sportpsychologie entwickeln und diese Konzeption nicht nur gelebt, sondern auch hinterfragt und optimiert wird.

10 Wichtige Anlaufstellen



Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (e. V.):

<https://www.asp-sportpsychologie.org/>

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (e. V.), Fachgruppe Sportpsychologie:

<https://www.wirtschaftspsychologie-bdp.de/fachgruppen/sportpsychologie/>

Deutsche Gesellschaft für Psychologie (e. V.), Fachgruppe Sportpsychologie:

<https://www.dgps.de/fachgruppen/sportpsychologie>

Expertenliste Sportpsychologie des Bundesinstituts für Sportwissenschaft:

<https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Kontaktportal/Expertenliste/TestExpListe.html>

Sportpsychologie im DOSB:

<https://www.dosb.de/leistungssport/gesundheitsmanagement/sportpsychologie>

Center of Mental Excellence GmbH, Ausbildung Sportpsychologie:

<https://www.ausbildungsportpsychologie.de/>

Mentalgestärkt – Netzwerkinitiative Psychische Gesundheit im Leistungssport:

<https://www.dshs-koeln.de/psychologisches-institut/initiativen-transferprojekte/mentalgestaerkt/>

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie,

Psychosomatik und Nervenheilkunde (e. V.), Referat Sportpsychiatrie und -psychotherapie:

<https://www.dgppn.de/die-dgppn/referate/sportpsychiatrie.html>

11 Literaturverzeichnis



- Bennett, J., & Maynard, I. (2017). Performance blocks in sport: Recommendations for treatment and implications for sport psychology practitioners. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8, 60-68.
- Bennett, J., Hays, K., Lindsay, P., Olusoga, P., & Maynard, I. (2015). Yips and lost move syndrome: Exploring psychological symptoms, similarities, and implications for treatment. *International Journal of Sport Psychology*, 46, 46-82.
- Butler, J. (2006). Curriculum constructions of ability: enhancing learning through Teaching Games for Understanding (TGfU) as a curriculum model. *Sport, Education and Society*, 11, 243-258.
- Chase, M. A., Magyar, T. M., Drake, B. M., Magyar, M. T. & Drake, B. M. (2005). Fear of injury in gymnastics – Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sports Sciences*, 23 (5), 465-475. <https://doi.org/10.1080/02640410400021427>
- Cogan, K. D. (2006). Sport Psychology in Gymnastics. In J. Dosil (Hrsg.), *The sport psychologist's handbook. A guide for sport-specific performance enhancement* (S. 641-661). Wiley & Sons.
- Collins, D., Morriss, C., & Trower, J. (1999). Getting it back: A case study of skill recovery in an elite athlete. *The Sport Psychologist*, 13, 288-298.
- Day, M. C., Thatcher, J., Greenlees, I., & Woods, B. (2006). The causes of and psychological responses to lost move syndrome in national level trampolinists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 151-166.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „What“ and „Why“ of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deutscher Turner-Bund (2017). *Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs – Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen Gerätturnen – weiblich – AK 5-15*.
- Deutscher Turner-Bund (2018). *Rahmentrainingskonzeption Rhythmische Sportgymnastik*.
- Deutscher Turner-Bund (2019). *Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs – Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen Gerätturnen – männlich – AK 6-18*.
- Deutscher Turner-Bund (xxxx). *Rahmentrainingskonzeption Trampolinturnen – Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen – AK 5-21*.
- Deutscher Turner-Bund (2022). *Leitbild für Trainer*innen!*
- Duda, J. L., & Appleton, P. R. (2016). Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualization, measurement issues, and intervention implications. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and exercise psychology research* (pp. 373-388). London: Elsevier.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 117-130). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Golenia, M. & Kleinert, J. (2012). Sportpsychologische Praxis im weiblichen Kunstturnen. In D. Beckmann-Waldenmayer & J. Beckmann (Hrsg.), *Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in*

- den olympischen Sportarten (S. 141–149). Balingen: Spitta.
- Güllich A. & Krüger M. (2013) Leistung und Wettkampf. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport. Bachelor*. Springer Spektrum.
- Havighurst, R. J. (1974). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: McKay.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. *Advances in experimental social psychology*, 30, 1–46.
- Klämpfl M. (2019) Mentale Leistungsphänomene im Sport. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport in Kultur und Gesellschaft*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-53385-7_50-2
- Kleinert, J., & Brand, R. (2011). Qualitätsmanagement in der sportpsychologischen Betreuung im Leistungssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18, 60–72.
- Kleinert, J., & Ohlert, J. (2014). Ergebnisqualität in der sportpsychologischen Beratung und Betreuung: Konstruktion und erste Ergebnisse des Befragungsinventars QS17. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 21, 13–22.
- Kutzner, F. L. W., Förderer, S., & Plessner, H. (2013). Regulatory fit improves putting in top golfers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 130–137.
- Linz, L. (2018). Erfolgreiches Teamcoaching: *Ein Team bilden – Ziele definieren – Konflikte lösen*. Meyer & Meyer.
- Memmert, D., Plessner, H., Hüttermann, S., Froese, G., & Peterhänsel, C. (2015). Collective fit increases team performances: extending regulatory fit from individuals to dyadic teams. *Journal of Applied Social Psychology*, 45, 274–281.
- Ohlert, J. & Ott, I. (2017). Developmental tasks and well-being in adolescent elite athletes in comparison with recreational/non-athletes. *European Journal of Sport Science*, 17(10), 1343–1349. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1365935>
- Ohlert, J., Schäfer, A., Rau, T. & Allroggen, M. (in Begutachtung). Psychische Gewalt gegen Athletinnen und Athleten – ein Problem nicht nur im Turnsport. *Leistungssport*
- Ohlert, J., Sulprizio, M. & Koine, H. (2020). *Ergebnisbericht: Vorbereitung eines disziplinübergreifenden sportpsychologischen Rahmenkonzeptes im Deutschen Turner-Bund*. Deutscher Turner-Bund.
- Ohlert, J., Vertommen, T., Rulofs, B., Rau, T., & Allroggen, M. (2020). Elite athletes' experiences of interpersonal violence in organised sport in Germany, the Netherlands, and Belgium. *European Journal of Sport Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1781266>
- Plessner, H., & Haar, T. (2006). Sports performance judgments from a social cognition perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 555–575.
- Plessner, H., Unkelbach, C., Memmert, D., Baltes, A., & Kolb, A. (2009). Regulatory fit as a determinant of sport performance: How to succeed in a soccer penalty shooting. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 108–115.
- Richartz, A. & Anders, D. (2016). Pädagogische Qualität als Thema der Trainerbildung –

- hat die Sportpädagogik Trainern Relevantes zu bieten? *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 57(2), 98-117.
- Richartz, A. & Sallen, J. (2013). Die pädagogische Qualität des Trainings im Kinderleistungssport – aus Sicht von Kindern, Eltern und Experten. In A. Gogoll & R. Messmer (Hrsg.). *Sportpädagogik zwischen Stillstand und Beliebigkeit. 25. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik 7.-9. Juni 2012 in Magglingen (Schweiz)* (S. 68-78). Bundesamt für Sport.
- Schack, T., Lidor, R., & Hackfort, D. (2019). Routinen: komplexe Handlungsmuster zur Leistungsunterstützung. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport in Kultur und Gesellschaft*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-53385-7_48-1
- Silva, J. M. (1994). Sport performance phobias. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 100-118.
- Staufenbiel, K., Liesenfeld, M., & Lobinger, B. (Eds.). (2019). Konzeptionelles Rahmenmodell der Angewandten Sportpsychologie: Eine Einführung. *Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport* (Vol. 9). Hogrefe Verlag.
- Steiner, I. D. (1972). *Group Process and Productivity*. Academic Press.
- Tenn, J. (1995). Don't read this. *Trampoline News*, 1, 38.
- Thomas, R. E. & Thomas, B. C. (2019). A systematic review of injuries in gymnastics. *The Physician and Sportsmedicine*, 47 (1), 96-121.
- Weiner, B. (2012). An attribution theory of motivation. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Hrsg.), *Handbook of theories of social psychology* (S. 135-155). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n8>
- Weislogel, Y. & Mess, F. (2013). Dropout und Bindung im Kunstturnen männlich. *Leistungssport*, 43, 19-23.

Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Graurheindorfer Str. 198
53117 Bonn
Tel: +49 (0) 228 99 640 0
Fax: +49 (0) 228 99 10 640 9008
info@bisp.de
www.bisp.de