

Franziska Preis

(2. Preisträgerin Referate wissenschaftlicher Nachwuchs)

Entwicklung des “Sportpsychologischen Athletentrainings (SAT)” zur Stressprävention bei Nachwuchsleistungssportlern¹

Summary

The permanent burden between typical school tasks and the demands of competitive sports has led to increasing stress and strains for young elite athletes. To manage this situation, young athletes need to build up special coping skills. Therefore, multimodal Psychological Skills Training programs should be implemented into their daily routines. In the stress-coping process self-efficacy is outlined as an important internal resource. Up to now there exist little preventive evaluation studies for increasing self-efficacy. This study find out that the new developed training has beneficial short- and middle-term effects on self-efficacy in the experimental group compared to the control group.

Zusammenfassung

Der Nachwuchsleistungssport ist durch zahlreiche Stressoren gekennzeichnet, zu deren Bewältigung die Sportler spezielle Ressourcen benötigen. Eine Möglichkeit zur Herausbildung relevanter Ressourcen stellen sportpsychologische Interventionen dar, welche in den Tagesablauf integriert werden sollten. Im Stressbewältigungsprozess wird die Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) als wichtige personale Ressource hervorgehoben. Jedoch existieren bisher nur wenige präventive Evaluationsstudien, die sich mit der Steigerung der SWE befassen. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass durch das neuartige

¹ Betreuerin der Arbeit ist Frau Professorin Dr. Dorothee Alfermann, Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig.

Training kurz- und mittelfristige Effekte auf der SWE zu Gunsten der Versuchsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe erzeugt werden können.

Schlagworte: Selbstwirksamkeitserwartung, sportpsychologisches Training, Nachwuchsleistungssport

1. Einleitung

Die Arbeits- und Lebenswelt eines Nachwuchsleistungssportlers ist durch zahlreiche Stressoren gekennzeichnet. Dadurch kann es zu verstärktem Stresserleben durch die Mehrfachbelastung (Schule, Sport, Alltag) beim Nachwuchsleistungssportler kommen. Um den Nachwuchsleistungssportlern geeignete Bewältigungsressourcen zur Verfügung zu stellen, ist es notwendig, präventive Unterstützungsmaßnahmen in deren Tagesablauf zu etablieren (Linz & Salomon, 2002; Ohlert & Kleinert, 2014). Für Nachwuchsleistungssportler als auch Jugendliche im Allgemeinen stellt die Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) eine zentrale personale Ressource im Stressbewältigungsprozess dar. Die SWE stellt die subjektive Einschätzung der individuellen Fähigkeiten und Verhaltensweisen dar, die dazu benötigt werden, um die an die Person gerichteten Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können (Bandura, 1977). Trotz der vorab beschriebenen Erkenntnisse existieren bisher nur wenige Programme zur Stressbewältigung bei Nachwuchsleistungssportlern (Stoll, 2010). Darüber hinaus mangelt es bei den vorhandenen Programmen an einer systematischen Wirksamkeitsüberprüfung und Erstellung eines Trainingsmanuals für zukünftige Durchführungen durch qualifiziertes Personal. Ziel dieser Studie ist daher, eine auf sportpsychologische Techniken basierende Intervention zur Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung zu entwickeln und zu evaluieren sowie Trainingsmanuals der Praxis zur Verfügung zu stellen.

2. Methode

2.1 Stichprobe

Die Untersuchungsstichprobe umfasst 320 Nachwuchsleistungssportler der Eliteschule des Sports Leipzig im Alter von $M = 13,72$ Jahren ($SD = 1,37$), 45,6% sind weiblich. 169 Personen sind der Versuchsgruppe (VG) und 151 der Kontrollgruppe (KG) zugeordnet. Die Probanden trainieren durchschnittlich seit sechs Jahren in ihrer Sportart und absolvieren circa sieben Trainingseinheiten mit einem durchschnittlichen wöchentlichen Trainingsumfang von $M = 12,46$ Stunden ($SD = 4,92$). Zu Beginn der Studie weisen 69% einen Kaderstatus auf.

2.2 Messinstrumente

Für die Erfassung der Selbstwirksamkeitserwartung wurde die Skala der *Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung* nach Schwarzer und Jerusalem (1999) verwendet.

2.3 Untersuchungsdesign

Bei der Untersuchung handelt es sich um ein quasi-experimentelles Design mit drei Messzeitpunkten (Prätest, Posttest und Follow up). Die Wirksamkeit der Intervention wird anhand eines Vergleiches der Effekte einer Versuchsgruppe und einer Wartekontrollgruppe überprüft. Basierend darauf entsteht ein Q(O) – 3 x 2 Design mit dem Faktor Zeit (3fach gestuft) und dem Faktor Gruppe (2fach gestuft). Eine Randomisierung der Gruppen konnte aufgrund der vorgegebenen Bedingungen des Forschungsfeldes (die Sportlergruppen und deren dazu gehörige Profilsportzeit wurden als Umsetzungsfaktor durch die Elixschule des Sports Leipzig vorgegeben) nicht umgesetzt werden.

2.4 Intervention

In der sportpsychologischen Forschung werden verschiedene Interventionsinhalte zur Steigerung der SWE beschrieben. Feltz, Short und Sullivan (2008) widmen diesem Bereich ein ganzes Buch. Darin beschreiben sie 14 Techniken zur Herausbildung der SWE, wobei sich acht Techniken ausführlicher mit Konzentrations- und Motivationsschulungen befassen. Weitere Techniken beinhalten u. a. Schulungsmöglichkeiten von Trainern oder der individuellen Körpersprache. Der Technikbereich Psychoregulation wird von den Autoren nur sehr sparsam innerhalb dieser 14 Techniken thematisiert. Jedoch stellen Techniken der Entspannung und Aktivierung nach Beckmann und Elbe (2008) als auch Frester und Mewes (2008) wichtige Quellen der SWE dar. Basierend auf den vorangegangenen Erkenntnissen wurde auf der Grundlage von Preis (2010) ein neuartiges, präventives Stressbewältigungstraining mit dem Namen „*Sportpsychologisches Athletentraining (SAT)*“ entwickelt. Das SAT startet gemäß der Empfehlung von Klauer (2012) mit dem Trainingsbereich Psychoregulation, anschließend folgen die Trainingsabschnitte Konzentration und Zielsetzung (als Teil der Motivationsschulung). In der folgenden Tabelle ist der Interventionsverlauf des SAT zusammenfassend dargestellt. Das Training beinhaltet 12 aufeinander aufbauende Module, welche jeweils einen Umfang von 90 min pro Woche umfassen.

Tab. 1. *Sportpsychologisches Athletentraining (SAT) (Preis, 2014c)*

Modul	Bausteine	Inhalt
Modul 1	Vorstellung Diagnostik Arbeitsvertrag	<ul style="list-style-type: none"> - Sportpsychologische Fragebögen - „Das Geheimnis“ - Regeln (inkl. Konsequenzplan)
Modul 2	Allgemeine Einführung in die Sportpsychologie	<ul style="list-style-type: none"> - Mindmapping – Sport – Psychologie - Übung: Sitzen an der Wand - Pflichten eines Sportpsychologen - Menschlicher Knoten
Modul 3	Psychoregulation Teil 1	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten von Situationen der Übererregung und Möglichkeiten der Reduktion - Gründe für die Notwendigkeit von Entspannungsverfahren im Leistungssport - Erlernen der PT – Atmung (PT = Psychohygiene Training) - Optimale Voraussetzungen am Anfang eines Lernprozesses von Entspannungstechniken - Erlernen des Autogenen Trainings (AT): Ruhe + Schwere
Modul 4	Psychoregulation Teil 2	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des Autogenen Trainings (AT): Neue Formel = Wärme - Thematisierung der Erholungs- und Beanspruchungsbalance – Manchmal ist weniger mehr - Erlernen des Refugiums - Erlernen der Vollatmung
Modul 5	Psychoregulation Teil 3	<ul style="list-style-type: none"> - Durchführung einer Phantasiereise - Erarbeiten von Alternativen zum Autogenen Training und den Atemtechniken (durch die Sportler)
Modul 6	Psychoregulation Teil 4	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten von Situationen der Untererregung und Möglichkeiten der Reduktion - Maßnahmen der Aktivierung auf drei Ebenen - Zusammenfassung der Psychoregulationstechniken anhand eines Schaubildes mittels fünf Kategorien
Modul 7	Konzentration Teil 1	<ul style="list-style-type: none"> - Vorübung Konzentration, Kommunikation und Motivation - Erarbeiten von Situationen der Konzentrationsstörung und Möglichkeiten zur Wiederherstellung der Konzentration - Kennen lernen von 16 verschiedenen Konzentrationstechniken - Übung: Zahlen-Konzentration - Übung: Aufmerksamkeitswechsel
Modul 8	Konzentration Teil 2	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstgesprächsregulation: Definition und Übungen zur Wahrnehmung, Formulierung und Verwendung - Mantra-Konzentration - Strategien in Form von Selbstgesprächen

Fortsetzung von Tabelle 1:

Modul	Bausteine	Inhalt
Modul 9	Zielsetzung Teil 1	<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung der Bedeutung und Notwendigkeit von sportlichen Zielen im Leistungssport - schriftliche Formulierung und Priorisierung der eigenen Ziele - Kennen lernen der zeitlichen Unterscheidung von Zielen - Formulierung der eigenen Ziele im Hinblick auf die zeitliche Ebene - Autogenes Training oder Phantasiereise - Zielvisualisierung in Kombination mit Entspannung
Modul 10	Zielsetzung Teil 2	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen lernen der drei Arten von Zielen - Überprüfung eines Ziels auf seine Qualität im ruhigen und konzentrativen Zustand (Herstellung durch Autogenes Training oder Atemübung) - Formulierung der eigenen Ziele im Hinblick auf die drei Arten von Zielen - Kennen lernen der SMARTS – Kriterien beim Zielsetzungstraining - Einsatz der SMARTS – Kriterien auf die individuellen Ziele - Zielvisualisierung in Kombination mit Entspannung
Modul 11	Zielsetzung Teil 3	<ul style="list-style-type: none"> - Übung: class-room-table-tennis - Besonderheiten eines Wettkampfes - Schritte eines erfolgreichen Zielsetzungstrainings - Kreuzworträtsel – Übung zu Zielen
Modul 12	Zusammenfassung und Feedback Diagnostik	<ul style="list-style-type: none"> - Wunschtag – Sportler dürfen sich 3–5 Techniken aussuchen, die anschließend durchgeführt werden - Feedback - Sportpsychologische Fragebögen

2.5 Statistische Auswertung

Die Überprüfung des Einflusses des SAT auf die Selbstwirksamkeitserwartung wird mithilfe von zweifaktoriellen Varianzanalysen mit Messwiederholung mit dem Statistikprogramm SPSS vorgenommen.

2.6 Ergebnisse

Die Analysen zeigen, dass auf der Selbstwirksamkeitserwartung durch das SAT erwartungskonforme Effekte auftreten. Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung als Zielvariable kann durch das SAT sowohl kurz- als auch mittelfristig zu Gunsten der VG im Vergleich zur KG gesteigert werden [$F(2,277) = 6.92, p < .01, \eta^2 = .04$; kurzfristig: $d = 0.31$, mittelfristig: $d = 0.30$].

3. Diskussion

Das SAT stellt eine wirkungsvolle Interventionsstrategie dar, um die Selbstwirksamkeitserwartung bei Nachwuchsleistungssportlern zu steigern. Durch das Training wird den Sportlern ein großes Repertoire an Bewältigungsstrategien zur Verfügung gestellt, sodass sie den vorhandenen Stressoren besser entgegen treten können. Für die sportpsychologische Praxis wurden zwei Hefte entwickelt, um die Nachnutzung der gewonnenen Erkenntnisse zu ermöglichen (*Manual für Sportpsychologen*: Preis, 2014a; *Übungsheft für Sportler*: Preis, 2014b). Zukünftige Studien sollten neben kurz- und mittelfristigen Effekten ebenso langfristige erheben, um die Stabilität der nachgewiesenen Effekte zu testen. Darüber hinaus wäre es wünschenswert, die Wirkungen des SAT ebenso an Sportlern der Wintersportarten und paralympischen Disziplinen zu überprüfen.

Literatur

Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.

Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.

Feltz, D. L., Short, S. E. & Sullivan, P.J. (2008). *Self-efficacy in sport. Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches*. Leeds: Humans Kinetics.

Frester, R. & Mewes, N. (2008). Psychoregulation im Sport. In J. Beckmann & M. Kellmann (Hrsg.), *Anwendungen der Sportpsychologie* (Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D, Ser. 5, Bd. 2, S. 41–117). Göttingen: Hogrefe.

Klauer, T. (2012). Stressbewältigung. Grundlagen der Intervention. *Psychotherapeut*, 3, 263–277.

Linz, L. & Salamon, G. (2002). Frühzeitige Entwicklung statt späterer Problemlösung. Ein Praxisbericht über die psychologische Förderung von Nachwuchsfechtern. *Leistungssport*, 32, 6–10.

Ohlert, J. & Kleinert, J. (2014). Entwicklungsaufgaben jugendlicher Elite-Handballer im Vergleich mit nicht Leistungssport treibenden Schülern. In R. Frank, I. Nixdorf, F. Ehrlenspiel, A. Geipel, A. Mornell & J. Beckmann (Hrsg.), *Performing under pressure. 46. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie und Art in Motion gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft vom 29. bis 31. Mai 2014 in München* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 234, S. 122). Hamburg: Czwalina.

Preis, F. (2010). *Entwicklung und Evaluierung eines Einführungskonzepts zum Psychologischen Training am Sportgymnasium Leipzig*. Unveröffentlichte Magisterarbeit. Universität Leipzig: Sportwissenschaftliche Fakultät.

Preis, F. (2014a). *Sportpsychologisches Athletentraining (SAT). Das Manual für Sportpsychologen* (1. Aufl.). Leipzig: Selbstverlag.

Preis, F. (2014b). *Sportpsychologisches Athletentraining (SAT). Ein Übungsheft für Sportler* (1. Aufl.). Leipzig: Selbstverlag.

Preis, F. (2014c). *Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung bei Nachwuchsleistungssportlern. Entwicklung und Evaluation eines präventiven Stressbewältigungstrainings*. Unveröffentlichte Dissertation. Universität Leipzig: Sportwissenschaftliche Fakultät.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin.

Stoll, O. (2010). Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung auf der Basis von Emotion und Motivation. In O. Stoll, I. Pfeffer & D. Alfermann, *Lehrbuch Sportpsychologie* (1. Aufl., S. 63–95). Bern: Huber.

Verfasserin

Preis, Franziska, Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik, Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig