



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Zum Stellenwert und der Bedeutung von
sportpsychologischem Training im österreichischen
Nachwuchsleistungssport“

verfasst von / submitted by

Clemens Moßburger, Bakk.

gemeinsam mit / in collaboration with

Mag. Karen Mattner, Bakk.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2017 / Vienna, 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 299

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport
UF Psychologie und Philosophie UniStG

Betreut von / Supervisor:

Univ.Ass. Mag. Dr. Björn Krenn

Abstract

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Sportpsychologie im speziellen Bereich des Nachwuchsleistungssports. Insbesondere mögliche Herausforderungen, die sich in der Jugendarbeit zeigen, das Spannungsfeld Schule und Sport, aber auch die Möglichkeiten, wie psychologisches Training in einer systemischen Betreuung professionell und strukturiert in das Leben der jungen Leistungssportler und –sportlerinnen implementiert werden kann, sind im ersten Abschnitt Thema. In weiterer Folge wird anhand von Praxisbeispielen die momentane Situation im österreichischen Nachwuchsbereich genauer betrachtet.

Der zweite Abschnitt dieser Arbeit zeigt eine empirische Untersuchung, in der sowohl Nachwuchsathleten und –athletinnen als auch Trainer_innen allgemein zu sportpsychologischem Training, aber auch speziell zu ihren Einstellungen hinsichtlich der Sportpsychologie befragt und die Ergebnisse evaluiert wurden. Grundlage dieser Untersuchung sind einerseits die Diplomarbeit von K. Reiger (2003), andererseits aber auch die Studien von Martin et al. (2002, 2004, 2005) sowie Zakrajsek & Zizzi (2007, 2008) und deren standardisierte Fragebögen SPA-R und SPARC-2. Die Befragten hatten einen Online-Fragebogen auszufüllen und wurden per Emailaussendungen über die Verbände und Vereine kontaktiert. Insgesamt nahmen 95 junge Leistungssportler_innen sowie 67 Trainer_innen an der Befragung teil. Danach folgte die statistische Auswertung der Online-Umfrage.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung weisen auf ein durchaus positives, jedoch ebenso verbesserungswürdiges Bild hin: Die befragten Personen zeigen eine grundsätzlich eher positive Haltung gegenüber SPT und ein Vertrauen in den Nutzen dessen. Sie sind jedoch nicht soweit überzeugt, dass auch zielgerichtete Schritte in Richtung systematischer und systemischer Betreuung unternommen werden. Der Anteil derer, die bereits Erfahrung mit SPT machen konnten, hat sich seit 2003 nicht erhöht (rund 50%). Die Einstellung zu SPT wird durch mehrere Faktoren wie bspw. Vorerfahrung, Geschlecht und Alter beeinflusst.

Diese Untersuchung zeigt viele weitere Forschungs- und auch Entwicklungsfelder für Sportpsychologie in Österreich auf, um sie zu einem fixen Bestandteil im jugendlichen Leistungssport zu machen. Die positive Einstellung und das Vertrauen in SPT müssen in weiterer Folge auch zu mehr Aktivitäten und Implementierung führen.

The present thesis relates to sport psychology in the special area of competitive sports of junior athletes. The first section discusses potential challenges in the work with junior athletes, the area of conflict between school and sport, the possibilities of how psychological training can be implemented professionally and structures in a systemic mentoring. Consecutively, a deeper analysis of the current situation in the area competitive sports of junior athletes in Austria is provided.

The second part of this thesis contains an empiric survey where junior athletes and trainers were asked to complete a questionnaire regarding sport psychological training, in general, but also their attitude towards sport psychology. This survey is based on the Diploma Thesis of K. Reiger (2003), the studies of Martin et al. (2002, 2004, 2008), as well as Zakrajsek & Zizzi (2007, 2008) with their standardized questionnaires SPA-R and SPARC-2. The online-survey was distributed via email to umbrella organizations and smaller clubs in different types of sport. 95 Athletes and 67 Coaches completed the form. Then, a statistical analysis followed.

The results of this survey indicate positive picture but also reveal room for improvement. The survey's participants generally show a positive attitude towards sport psychological training and seem to have confidence in the benefits it can provide. However, they are not sufficiently convinced to take last step in the direction of systematic and systemic assistance. Referring to the survey of 2003, there is no improvement in experiences with SP services (still about 50 %). Some factors, e.g. experience, sex or age, influence the attitude about the SPT.

This survey reveals further possible areas of research and development for sport psychology and the implementation of SP services as a permanent feature in Austria's high-performance junior sports. The positive attitude and willingness to use SP services must result in action.

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG - MATTNER	9
2	EINFÜHRUNG PSYCHOLOGISCHES TRAINING - MATTNER.....	15
2.1	Begriffsdefinition Sportpsychologie.....	15
2.2	Begriffsdefinition psychologisches Training.....	17
3	SPORTPSYCHOLOGISCHES TRAINING UND SPORTPSYCHOLOGISCHE BETREUUNG IM LEISTUNGSSPORT - MOSSBURGER.....	19
3.1	Mentale Stärke als Weg zum Erfolg	19
3.2	Was ist sportpsychologisches Training?.....	22
3.3	Sportpsychologisches Training im Leistungssport	23
3.3.1	Systematisierung des sportpsychologischen Trainings	24
3.3.2	Sportpsychologische Intervention.....	29
3.3.3	Sportpsychologische Betreuung.....	32
4	EINFÜHRUNG LEISTUNGSSPORT IM JUGENDALTER - MATTNER	35
4.1	Jugendalter.....	35
4.2	Jugend und Leistungssport.....	36
4.2.1	Leistungsmotivation und Sport.....	38
4.2.2	Identität und Sport	40
4.2.2.1	Selbstkonzept.....	41
4.2.2.2	Selbstwert - Selbstwertgefühl	42
4.2.2.3	Identität.....	43
4.2.2.4	Selbstwirksamkeit	45
4.2.2.5	Besonderheiten im Nachwuchsleistungssport.....	46
4.2.3	Die Rolle der Eltern	48
4.2.4	Die Rolle der Trainerinnen und Trainer	53
5	SCHULE UND LEISTUNGSSPORT - MOSSBURGER	57
5.1	Spannungsfeld Schule und Sport	57
5.2	Schule und Sport Modelle – sportbetonte Schulen	65
5.2.1	Allgemeine Strukturen von Schulsportmodellen.....	65
5.2.2	Förderkonzept im Nachwuchsbereich an einem deutschen Beispiel	66
5.3	Schule & Sport Modelle in Österreich	68
5.3.1	Übersicht Modelle.....	68
5.3.2	Beispielschule Schul-Sport-Modell Salzburg.....	73

6	SPORTPSYCHOLOGISCHE BETREUUNG IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT - MATTNER	75
6.1	Besonderheiten im Nachwuchsleistungssport – psychische Anforderungen	76
6.2	Systemische Betreuung im Nachwuchsleistungssport	78
6.2.1	Modelle	78
6.2.2	Inhalte sportpsychologischer Nachwuchsarbeit.....	83
6.3	Die Sportpsychologie im Nachwuchsleistungssport in Österreich.....	86
6.4	Das „Mentaltalent“ – ein deutsches Beispielprogramm	91
7	ÜBER EINSTELLUNGEN ZUR SPORTPSYCHOLOGIE - MATTNER.....	93
7.1	Bisherige Untersuchungen zu Athleten und Athletinnen	93
7.2	Bisherige Untersuchungen zu Trainern und Trainerinnen	95
8	ZUSAMMENFASSUNG DIPLOMARBEIT REIGER 2003 - MOSSBURGER.....	102
9	EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG.....	105
9.1	Einführung - Mattner	105
9.2	Beschreibung des Messinstruments - Mossburger	107
9.2.1	Eigener Fragebogen - Mossburger.....	108
9.2.2	SPA-R & SPARC-2 - Mattner.....	108
9.3	Datenerhebung - Mossburger.....	110
9.4	Statistische Auswertung.....	112
9.4.1	Demographische Darstellung - Mossburger	112
9.4.1.1	Gesamtstichprobe	112
9.4.1.2	Geschlecht.....	112
9.4.1.3	Sportarten	113
9.4.1.4	Kategorisierung Sportarten.....	114
9.4.1.5	Durchführung von SPT bei Athleten und Athletinnen	116
9.4.1.6	Themengebiete Sportpsychologie im Nachwuchs	123
9.4.1.7	Athleten und Athletinnen – Allgemeiner Frageblock	131
9.4.1.8	Wertigkeitsverteilung des Technik-, Taktik- Mentaltrainings im Nachwuchs.....	135
9.4.1.9	Sportpsychologisches Training in der Praxis.....	135
9.4.1.10	Allgemeine Trainertätigkeit.....	136
9.4.1.11	Wertigkeitsverteilung des Technik-, Taktik- Mentaltrainings beim Trainerstab.....	142
9.4.1.12	Themen der Sportpsychologie bei den Trainern und Trainerinnen	143
9.4.2	Prüfende Statistik - Mossburger	151
9.4.2.1	Geschlecht – sportpsychologische Arbeit.....	151
9.4.2.2	Art des Sports – sportpsychologische Arbeit.....	152
9.4.2.3	Kategorien der Sportarten - sportpsychologische Arbeit.....	153
9.4.2.4	Sportart – sportpsychologische Arbeit.....	154
9.4.2.5	Hauptberuflich – sportpsychologische Arbeit.....	155
9.4.2.6	Trainer_innen - Sportpsychologisches Training.....	157
9.4.2.7	Wichtigkeit, Trainierbarkeit - sportpsychologische Arbeit	157
9.4.2.8	Athleten und Athletinnen - Sportpsychologisches Training	159
9.4.2.9	Leistungsebene - sportpsychologische Arbeit.....	161
9.4.2.10	Trainingsumfang - sportpsychologische Arbeit	162

9.4.2.11	Zufriedenheit.....	162
9.4.2.12	Erlebte und erwartete Effekte	164
9.4.2.13	Schule und Sport Modelle im Vergleich zu anderen Schulen	165
9.4.3	Standardisierter Fragebogen - Mattner.....	166
9.4.3.1	SPA-R: Einstellungen von Athleten und Athletinnen	167
9.4.3.1.1	Korrelationen der Faktoren CO, OP und ST.....	168
9.4.3.1.2	Geschlechterdifferenzen.....	174
9.4.3.1.3	Differenzen in Sportarten.....	175
9.4.3.2	SPARC-2: Einstellungen der Trainer und Trainerinnen.....	176
9.4.3.2.1	Korrelationen mit den Faktoren CO, ST und PO.....	176
9.4.3.2.2	Geschlechterdifferenzen.....	181
9.4.3.2.3	Differenzen nach Trainer_innentätigkeit	182
10	ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE - MOSSBURGER	184
10.1	Athleten und Athletinnen - Auswertung SPA-R.....	190
10.2	Trainer und Trainerinnen - Auswertung SPARC-2	192
11	AUSBLICK - MATTNER.....	195
11.1	Limitationen.....	196
11.2	Weitere Forschungsgebiete	196
12	LITERATURVERZEICHNIS	200
13	ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	206
14	TABELLENVERZEICHNIS.....	208
15	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	210

Vorwort

Die Kraft der Gedanken, mentale Fähigkeiten, psychische Stärke und die Überzeugung mit der „richtigen“ Einstellung mehr erreichen zu können, sind Themenbereiche über die wir uns schon oft unterhalten haben, sie begleiten uns schon ein gutes Stück unseres Weges. Wir beobachten deren Auswirkungen und die Beeinflussung des Lebens bei uns selbst, bei Familienmitgliedern, bei Freunden und Bekannten und auch bei Personen des öffentlichen Lebens und das nicht nur im Sport, sondern auch im Arbeitsleben, in Schule und Studium, bei persönlichen Herausforderungen und im gesundheitlichen Bereich bei Krankheit oder Verletzungen.

Mit unterschiedlichen Vorerfahrungen aus der eigenen sportlichen Laufbahn und besonders der Tätigkeit als Trainer bzw. Coach von jugendlichen (Leistungs-)sportlern und (Leistungs-)sportlerinnen und der gleichen Fächerkombination Bewegung und Sport sowie Psychologie und Philosophie war uns beiden ein sportpsychologisches Thema ein besonderes Anliegen. Deshalb waren wir nach nur kurzer Überlegung schnell dafür gewonnen, die Einstellungen zu sportpsychologischem Training im Nachwuchsleistungssport, als Folgeuntersuchung zu einer bestehenden Diplomarbeit aus dem Jahr 2003, zu analysieren und überzeugt davon, dass dies eine spannende Materie werden würde. Die Entscheidung gemeinsam an einer Arbeit zu schreiben fiel schon vor der Themenfindung, da es uns mit zwei Kindern und mehreren Jobs als der beste Weg erschien, sich intensiv mit einem Thema auseinanderzusetzen. Darum freuten wir uns umso mehr, dass wir mit unserem Betreuer Univ.Ass. Mag. Dr. Björn Krenn schon bald losstarten konnten. Die Fragestellungen und ein Konzept waren schnell gefunden und wir machten uns an die Arbeit.

So wie das Leben spielt, lief Vieles nicht nach Plan und der Aufwand, den eine gemeinsame Diplomarbeit in Kombination mit Berufs- und Familienleben mit sich bringt, haben wir wohl beide gravierend unterschätzt. Tatsächlich dauerte das Erstellen dieser Arbeit länger als geplant und an dieser Stelle möchten wir uns ganz besonders bei Univ.-Ass. Mag. Dr. Björn Krenn für seine Geduld und sein Verständnis für unsere besonderen Lebensumstände sowie für eine produktive, hilfreiche und angenehme Diplomarbeitsbetreuung bedanken. Weiters natürlich auch bei unseren Freunden und unseren Familien für ihre positiven

Worte, für ihre Unterstützung, sei es auf zeitlicher Ebene oder auch fachlich. Im Speziellen natürlich unseren Müttern für das Abnehmen einiger unserer Betreuungspflichten und die Möglichkeiten über längere Zeiträume intensiver arbeiten zu können, für das spezielle Coaching (Danke Claudia Mattner), denn bei der Arbeit über mentales Training merkt man erst, wie hilfreich dies in vielen Lebenslagen auch für einen selbst sein kann und natürlich jenen Kolleginnen und Kollegen, die uns besonders fachlich bei der statistischen Auswertung und den ein oder anderen Schwierigkeiten so fabelhaft helfen konnten!

1 Einleitung

Hintergrund (Problembeschreibung)

Kerstin Reiger schrieb 2003 in ihrer Diplomarbeit (S. 5) „Da sportpsychologisches Training im Jugendalter noch in den Kinderschuhen steckt (...)“ und erhob den Ist-Zustand der sportpsychologischen Maßnahmen in sportbetonten Schulen in Österreich. Seither sind 14 Jahre vergangen und wir möchten mit unserer Arbeit herausfinden, was sich inzwischen geändert hat.

Die sportpsychologische Betreuung im Erwachsenenbereich kämpft immer noch gegen die Schwierigkeiten an, die professionellen Psychologen oder Psychologinnen überhaupt im Betreuungsteam zu positionieren (Beckmann, 2012). Es herrschen auch weiterhin Hemmungen, Stigmatisierungen und Barrieren vor, die den Einsatz von systematischer Betreuung oder Beratung erschweren. Hierzu haben Martin et al. (2001, 2004, 2005) sowie Zakrajsek & Zizzi (2007, 2008, 2011) Studien (teilweise auch mit jugendlichen Sportler_innen) durchgeführt, um die Einstellungen der Athleten und Athletinnen sowie der Trainer und Trainerinnen abzubilden und eben diese Barrieren zu identifizieren. Es gibt also unterschiedliche Faktoren, die zur Grundhaltung gegenüber sportpsychologischem Training (SPT) beitragen. So fand man beispielsweise heraus, dass es Geschlechterdifferenzen geben kann, Frauen würden eher sportpsychologisch arbeiten als Männer (Martin et al. 2004), außerdem ist die Vorerfahrung ein ausschlaggebender Punkt hinsichtlich einer positiven oder negativen Einstellung gegenüber SPT. Besonders interessant zeigt sich, dass jugendliche Sportler_innen noch größere Vorbehalte haben als Ältere.

Wo steht das sportpsychologische Training im österreichischen Nachwuchsleistungssport heute und welchen Stellenwert nimmt dieses im Tages- und Trainingsablauf ein? Wie kann systemische Betreuung mit Kindern und Jugendlichen, deren Eltern, Trainern und Traineerinnen gestaltet werden und wie wird die Sportpsychologie in sportbetonten Schulen, in Schulsportmodellen implementiert? Wie läuft im Allgemeinen die Verschränkung von Schule und Sport in Österreich? Mit der Einführung des sogenannten „Mentalführer-

scheins“ an den Nachwuchsleistungssportzentren wurde ein Schritt in Richtung fester und zielgerichteter Implementierung von sportpsychologischen Maßnahmen in das leistungsbezogene Training gesetzt. Die Sportpsychologen und -psychologinnen versuchen hier ein einheitliches Konzept in den Schulen zu integrieren, um den Nachwuchssportlern und -sportlerinnen bessere psychologische Trainingsmöglichkeiten bieten zu können und sie auf ihrem Weg zum Erfolg optimal zu begleiten. Ziele und Inhalte dieses Konzepts sind für Außenstehende allerdings wenig transparent. Es interessiert an dieser Stelle natürlich auch, so wie Reiger (2003) schon untersuchte, welche Erwartungen die jugendlichen Athleten und Athletinnen an sportpsychologisches Training haben, mit welchen Themen sie sich bereits auseinandergesetzt haben bzw. an welchen Themengebiete sie gerne sportpsychologisch arbeiten möchten und wie die Einstellungen zu SPT im Allgemeinen sind. Wie schätzen die Sportler_innen und Trainer_innen die Trainierbarkeit von mentalen Fähigkeiten ein und wie sieht der Kontakt zu Sportpsychologen und -psychologinnen aus? Funktionierte hier also die Vernetzung von Sportpsychologie und Nachwuchssport? Wissen die Athleten und Athletinnen, die Trainer_innen wohin und an wen sie sich wenden können, wenn sie sportpsychologische Beratung wünschen?

Ob die Einstellungen zum sportpsychologischen Training zwischen jugendlichen Athleten und Athletinnen und Trainer_innen differieren, wurde in der dieser Arbeit zu Grunde liegenden Diplomarbeit (Reiger, 2003) nicht untersucht, da hier nur aktive Sportler_innen befragt wurden und stellt eine Erweiterung dieser Folgeuntersuchung dar. Die quantitative Untersuchung wurde also um die Dimension der Trainer_innen erweitert. Die Fragebögen *SPA-R* und *SPARC-2* wurden für diese Untersuchung adaptiert und stellten einen weiteren Baustein dieser Analyse dar. So konnten Einstellungen und Stellenwert innerhalb der Gruppe der Sportler_innen sowie der Trainerpersonen ermittelt werden, weiters aber auch Gemeinsamkeiten, Unterschiede und mögliche Beeinflussungsfelder im Vergleich Athleten und Athletinnen und Trainer_innen herausgearbeitet werden.

Ziel der Arbeit

Das Ziel dieser Arbeit ist es einen aktuellen Stand über die Einstellungen zum Thema sportpsychologisches Training zu erheben und dies sowohl von Sportler_innenseite als auch seitens der Trainer_innen. Einen theoretischen Einstieg und eine Vorstellung der Modelle, wie professionelle psychologische Betreuung im Sport ablaufen könnte, bildet die Grundlage der Analyse der momentanen Situation. Vergleiche zu deutschen Modellen und Beispielen schaffen eine weitere Möglichkeit den aktuellen Stand zu analysieren und für die Zukunft Verbesserungsmaßnahmen herauszuarbeiten. Über die Fragebögen zu den Einstellungen zur Sportpsychologie können Vergleiche zur Untersuchung von 2003 sowie auch zu den Studien der letzten Jahre gezogen werden und es entsteht ein Bild hinsichtlich der Entwicklung der Sportpsychologie im Nachwuchsleistungssport in den letzten Jahren und auch über die weiterhin herrschenden Barrieren und Hemmungen SPT in Anspruch zu nehmen.

Folgende Fragestellungen ergaben sich:

- Welche Formen, Häufigkeiten, Dauer haben die durchgeführten sportpsychologischen Trainings bzw. Maßnahmen?
- Welchen Stellenwert hat sportpsychologisches Training bei Athleten und Athletinnen bzw. Trainer_innen - subjektive Wichtigkeit, Trainierbarkeit, Effekte
- Welche Themengebiete sind besonders interessant bzw. wo sind die Erwartungen zur Wirksamkeit von SPT besonders hoch?
- Vergleichsuntersuchung Athleten und Athletinnen bzw. Trainer_innen – Wo liegen Einstellungsunterschiede, Unterschiede in der Bewertung der Wichtigkeit für Erfolg, Effektivität, Trainierbarkeit, etc.?

Aufbau der Arbeit

Zu Beginn stehen einführende Abschnitte, in denen erst Definitionen und Abgrenzungen für die Begriffe *Sportpsychologie* und *psychologisches Training* gefunden werden (Kapitel 1 & 2). In weiterer Folge gehen wir besonders auf das psychologische Training und die sportpsychologische Betreuung im Leistungssport ein (Kapitel 3). Was ist eigentlich Mentale Stärke und wie wichtig ist diese für sportlichen Erfolg? Dass es im sportpsychologischen Training nicht nur um die Arbeit mit Problemathleten und –athletinnen oder mit Problemsituationen geht, diese Überzeugung hat sich noch nicht überall durchgesetzt. Es handelt sich beim mentalen oder sportpsychologischen Training um einen langfristigen Prozess, der auch systematisch und strukturiert gestaltet werden muss. Diese Systematisierung ist ein weiteres Thema dieses Abschnittes, es wird ein Struktur- sowie ein Prozessmodell vorgestellt und es wird auf die Bereiche *Intervention* und *Betreuung* genauer eingegangen.

Nach diesen allgemeinen Themen zur Sportpsychologie gehen wir in Folge speziell in den Bereich Nachwuchs und Jugendalter. Welche Besonderheiten warten im Leistungssport im Jugendalter und worauf ist speziell zu achten? Inwiefern ist die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Leistungssport besonders? (Thema Leistungsmotivation und Identität) Gerade in diesem Bereich spielen natürlich auch die Eltern eine besondere Rolle, da sie ja Sozialisationsinstanz, Unterstützungsapparat und Ort des Rückzugs und Schutzes zugleich darstellen. Auch den Trainern und Trainerinnen kommen spezielle Funktionen in der Betreuung von Jugendlichen zu. Dies wird ebenfalls in Kapitel 4 behandelt.

Ein weiteres wichtiges Thema im Nachwuchsbereich ist das Spannungsfeld Schule und Sport, das sich hier zwangsläufig ergibt (Kapitel 5). Anhand der Darstellung des Aufbaus existierender bzw. wünschenswerter Schulsportmodelle im Allgemeinen und einer Beispielschule aus Deutschland im Speziellen soll gezeigt werden, wie man die Herausforderung Schulbildung mit dem hohen Trainingsaufwand im Leistungssport optimal verbinden und koordinieren kann. Wie dies in Österreich organisiert ist und welche Schulformen den Nachwuchsathleten und –athletinnen hier zur Verfügung stehen, wird in weiterer Folge besprochen.

Die sportpsychologische Betreuung im Nachwuchsbereich ist besonders hinsichtlich der speziellen Herausforderungen, die diese Sparte mit sich bringt, interessant. Eine altersgerechte Herangehensweise ist hier natürlich wichtig, die Eltern (Coach the parents) und das Trainerpersonal müssen mit eingebunden werden. Den zusätzlichen psychischen Belastungen und Entwicklungsaufgaben der Jugendlichen ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken; Bewusstseins Schaffung bei den Betreuungspersonen betreffend der einhergehenden Verantwortung bzw. der speziellen Anforderungen ist besonders wichtig (Kapitel 6). Deshalb gehen wir in weitere Folge auch genauer auf das systemische Betreuungssystem von Beckman-Waldenmayer (2012) ein, das in Anlehnung an ein Modell für Erwachsene auch die sportpsychologische Betreuung im Nachwuchsleistungssport in eine geordnete, systematische, periodisierte, entwicklungs- und altersgerechte Struktur bringt und so eben diese professionalisiert.

Wie ist nun die Situation in Österreich? Über die Einführung des *Mentalführerscheins*, die Module und Inhalte dazu, kann ebenfalls in Kapitel 6 gelesen werden. Im deutschsprachigen Raum gibt es mit dem *Mentaltalent* ebenfalls eine Variante dazu.

In den folgenden Kapiteln 7 und 8 kommen wir zum empirischen Teil unserer Arbeit. Zu Beginn werden bisherige Untersuchungen und Studien, die der unsrigen zu Grunde liegen vorgestellt und deren Ergebnisse erläutert. Hierbei geht es um die SPA-R und SPARC Fragebögen von Martin et al. und Zakrajsek und Zizzi aus den Jahren 2005 und 2007/08. Diese wurden für unsere Untersuchung adaptiert und in die Online-Umfrage integriert. Weiters werden im nächsten Kapitel (Kapitel 8) die Diplomarbeit und ihre Ergebnisse von Kerstin Reiger aus dem Jahr 2003 kurz zusammengefasst und erläutert.

In Kapitel 9 geht es dann an unsere Folgeuntersuchung. Nach einer Einführung in das Messinstrument und unsere Datenerhebung, sowie eine Beschreibung der benutzten, standardisierten Fragebögen SPA-R und SPARC-2, folgt die statistische Auswertung und Interpretation der Untersuchung. Hier steht zu Beginn die Beschreibung der Gesamtstichprobe und die demographische Darstellung. Danach folgt die prüfende Statistik mit spezifischen Tests im Zusammenhang mit dem sportpsychologischen Training. Es werden immer wieder Vergleiche zu bisherigen Studien bzw. der Diplomarbeit von Reiger gezogen. Im

nächsten Teil folgt die Auswertung der standardisierten Fragebögen und spezifischer Fragestellungen hierzu – es geht dabei insbesondere um die Einstellungen zur Sportpsychologie.

Eine Zusammenfassung am Ende (Kapitel 10) gibt nochmals einen gesammelten Überblick über die Ergebnisse. Ein Ausblick am Ende (Kapitel 11) soll zukünftig interessante Fragestellungen anschneiden, weitere Forschungsfelder aufzeigen und ein Anknüpfungspunkt für weitere Studien sein.

2 Einführung Psychologisches Training

Was ist Sportpsychologie, welche Besonderheiten ergeben sich in der psychologischen Betrachtung von Sport und was bedeutet (sport)psychologisches Training? Im folgenden Abschnitt sollen Begriffe abgegrenzt und definiert, sowie eine Einführung in den Aufgabenbereich des sportpsychologischen Trainings gegeben werden.

2.1 Begriffsdefinition Sportpsychologie

Eine recht simple Definition von Sportpsychologie liefern Weinberg und Gould (2003, S. 4, zit.n. Alfermann & Stoll, 2010, S. 15): „Sportpsychologie ist die Wissenschaft vom Menschen und seinem Verhalten bei sportlicher und Bewegungsaktivität und die praktische Anwendung dieses Wissens.“

Etwas genauer hingegen definieren Gabler, Nitsch und Singer (2004, S. 13): „Sportpsychologie untersucht die psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Bedingungen, Abläufe und Folgen sportbezogenen Handelns und leitet daraus Möglichkeiten zu deren systematischer Beeinflussung ab.“

Amesberger betrachtet folgende Definition in seinem Skriptum zur „Sportpsychologie für TrainerInnen“ (2000, S. 6) etwas genauer: „Allgemein gefasst beschäftigt sich die Sportpsychologie mit den psychischen Grundlagen und Folgen sportbezogener Handlungen unter der Perspektive grundlagenwissenschaftlicher Analyse einerseits und praxisbezogener Aufgabenstellungen andererseits.“ (Nitsch, 1989, zit. n. Amesberger, 2002, S. 6) Weiters erläutert er Elemente dieser Aussage:

„Psychologische Grundlagen sportbezogener Handlungen“: Darunter sind alle psychischen Voraussetzungen und Prozesse zu verstehen, die bei einem Sportler oder einer Sportlerin vor oder während einer sportlichen Handlung ablaufen. Beispiele dafür sind Gedanken über das Gelingen oder Misslingen einer Aktivität oder auch die GegnerInnen- oder MitspielerInnen-Beobachtung (Amesberger, 2002).

„psychische Folgen sportbezogener Handlungen“: Hierzu zählen sowohl kurzfristige Folgen, wie Spaß, Ärger und ähnliches, als auch langfristige Konsequenzen wie beispielsweise das Lernen (Amesberger, 2002).

„grundlagenwissenschaftliche Analysen“: Hier ist der wissenschaftliche, auf Erkenntnisgewinn ausgerichtete Zugang gemeint. Es geht um das Beschreiben und Erklären. Fragestellungen können beispielsweise sein, welche Wahrnehmungsprozesse während eines Hochsprunges ablaufen (Amesberger, 2002).

„praxisbezogene Aufgabenstellungen“: Dabei geht es nun um die Fragen der Beeinflussung von Verhaltens- und Handlungsweisen. Fragestellungen beispielsweise hinsichtlich der Motivationssteigerung, Fehlerreduktion, und ähnliches (Amesberger, 2002).

Alfermann und Stoll (2010) arbeiten 4 Gemeinsamkeiten heraus, die den Definitionsversuchen der Sportpsychologie zu Grunde liegen:

- Betonung der Empirie und Wissenschaftlichkeit
- Betonung von Bewegung und Sport als inhaltlicher Bereich
- Konzentration nicht nur auf objektiv beobachtbares Verhalten, auch subjektives Erleben spielt eine Rolle (Wahrnehmung, Interpretationen, etc.)
- Nicht nur wissenschaftliche Forschung, auch systematische Anwendung des Wissens im Bereich des Sports wird betont.

Die zusammenfassende Definition von Alfermann und Stoll (2010, S. 16) lautet daher: „Sportpsychologie befasst sich mit Verhalten und Erleben im Rahmen sportlicher Aktivität (englisch: sport and exercise). Sie ist darauf gerichtet, dieses Verhalten und Erleben zu beschreiben, zu erklären, zu beeinflussen und das gewonnene Wissen praktisch anzuwenden.“

Zwei Hauptkategorien werden in der Sportpsychologie untersucht:

- Psychische Prozesse im Sport

Diese meinen die Untersuchung des Einflusses psychologischer Faktoren auf Sport und Bewegung und das bessere Verständnis von psychologischen Voraussetzungen von Sport und Bewegung.

- Psychische Prozesse durch Sport

Hier geht es darum, in wieweit die individuelle Entwicklung, die Gesundheit etc. durch Bewegung und Sport beeinflusst werden, also um den Einfluss von Sport auf psychische Prozesse, die Effekte von Sport und die Möglichkeit Sport als Mittel zu psychologischer Intervention zu nutzen.

(vgl. Nitsch et al., 2000; Alfermann & Stoll, 2010)

2.2 Begriffsdefinition psychologisches Training

Psychologisches Training, mentales Training, Psychoregulation, psychische Wettkampfvorbereitung – das alles sind Begriffe, die zum Teil synonym für die gleiche Form von Training verwendet werden. Amesberger (2002) führt aus, dass wenn beispielsweise von „Mentalem Training“ gesprochen werde, nicht klar ist, ob psychische bzw. mentale Leistungsmerkmale, also die sogenannte „mentale Stärke“ oder aber mentale Prozesse trainiert werden sollen, oder eine spezielle Trainingsmethode zur „Optimierung der Bewegungskoordination mittels Vorstellungsprozessen“ gemeint ist (Amesberger, 2002, S.6). Er legt daher seinen Ausführungen folgende Definition von Gabler (1990, zit. n. Amesberger, 2002, S. 7) zu Grunde: „Unter Psychologischem Training ist die systematische Optimie-

„... die Erforschung der anforderungsspezifischen Handlungskompetenz einer Person und/oder einer Gruppe mit Hilfe psychologischer Methoden zu verstehen.“

Beckmann (2012) sieht die Aufgaben der Sportpsychologie in der Praxis nicht nur in der Gestaltung und Anleitung des mentalen Trainings, sondern umfassender in einer

- Optimierung individueller Handlungskompetenz von Athleten und Athletinnen und Trainern und Trainerinnen
- Optimierung der Beziehungen der Sporttreibenden untereinander und zu ihrem sozialen Umfeld
- Optimierung der Organisationsstrukturen und –abläufe im Sport.

Es handelt sich weiter um einen „längerfristig angelegten Erwerb mentaler Fertigkeiten und deren Beherrschen“ (Beckmann, 2012, S.16). Sportpsychologisches Training ist wie andere sportliche Leistungskomponenten als längerfristiger Prozess anzusehen, der auf einer systematischen Diagnose und gezielten Trainingsmaßnahmen beruht (Beckmann, 2012).

Der Begriff des sportpsychologischen Trainings ist in der hier zugezogenen Literatur meist etwas weiter gefasst, als jener des mentalen Trainings. Auf Grund der ungenauen Abgrenzung zwischen mentalem Training und (sport)psychologischem Training durch die verschiedenen Autoren in diesem Bereich und der oft weitgehend synonymen Verwendung dieser, verzichten auch wir auf eine klare Unterscheidung zwischen diesen.

3 Sportpsychologisches Training und sportpsychologische Betreuung im Leistungssport

3.1 Mentale Stärke als Weg zum Erfolg

„Meine Waffen waren Konzentration, Kampfgeist, Selbstvertrauen, Fitness und Gelassenheit unter Druck. Ich gewann, weil ich wettkampfstärker war. Mein größtes Plus war meine innere Stärke“ schreibt Chris Evert in Loehrs Buch (2012, S. 11) über die Überlegenheit gegenüber anderen Tennissportlerinnen. So wie der Tennisprofi sehen viele Spitzensportler und Spitzensportlerinnen nicht bloß herausragende körperliche Fähigkeiten als Ursache für ihren Erfolg an – ja manchmal verneinen diese ja sogar – sondern sind der Überzeugung, ihre mentale Stärke ist der ausschlaggebende Faktor (Loehr, 2012).

Van den Berghs Werk zu den „Mysteriösen Kräften im Sport“ und der Bedeutung des Mentaltrainings erschien erstmals im Jahr 1941. Schon damals stellte er fest, dass der Geist des Sportlers oder der Sportlerin eine größere Bedeutung hat als die Muskelkraft (Van den Bergh, 2010).

Wie kommt man jedoch zu Stärke auf mentaler Ebene und wie definiert sich diese? Wie kann man mentale Stärke erwerben, erlernen, trainieren oder ist sie eine Eigenschaft, die man „einfach hat“?

Einen Wettkampf gewinnt man im Kopf

US-Schwimmer Schollander schreibt schon 1971 in seinem autobiographischen Bericht (Schollander & Savage, 1971, S. 26, zit. n. Weber, 2003, S. 172) über die Erkenntnis der Wichtigkeit mentaler Stärke um erfolgreich zu sein. „I learned early that a race is won in the mind“. Um sich die erforderlichen Eigenschaften und Einstellungen anzueignen ist es notwendig die Erfahrung zu machen, dass sich der persönliche Einsatz lohnt. Durch diese Überzeugung, dass sich die Wahrscheinlichkeit für sportliche Siege durch intensives Training erhöht, wird auch der oft extreme Ehrgeiz und das enorme Durchhaltevermögen erklärt, die Leistungssportler_innen an den Tag legen (Weber, 2003). Sie wissen, dass die Tagesverfassung kein Zufall ist, sondern eine Kompetenz, die man sich erarbeitet. Eine

Fähigkeit, den optimalen Befindlichkeitszustand an diesem bestimmten Tag zu erreichen (Wörz, 2011).

Auch bei Marlies Schild ist zu lesen: „Als Slalom-Weltmeisterin und Weltcupsiegerin weiß ich, wie viele andere Spitzensportler auch, wie wichtig der mentale Faktor in der Ausübung unserer Aktivitäten ist.“ (Wörz, 2011, S. 9) Sie erzählt, dass sie bei ihrem Mentaltrainer Kompetenzen erworben hat, die ihr helfen, mit schwierigen Situationen besser umzugehen und er ihr „in der Persönlichkeitsentwicklung zu mehr Unabhängigkeitsdenken und zum richtigen Umgang mit Stress und Erwartungsdruck verholfen“ hat (Wörz, 2011, S. 9). Auch die Ausweitung der Techniken vom Sport auf andere Bereiche des Lebens sind Thema.

Beckmann (2012, S. 11) schreibt in einer Einführung über sportpsychologische Praxis, dass „weite Bereiche des Sports“ mittlerweile erkannt haben, „dass die mentale Seite von Training und Wettkampf nicht vernachlässigt werden kann“, und Engbert (2011, S. 10) erwähnt ebenfalls, dass je „besser die mentalen Fertigkeiten eines Sportlers ausgebildet sind, desto besser ist er in der Lage, mit den psychischen Anforderungen des Wettkampfes umzugehen und seine Leistung stabil abzurufen“.

Es geht also um etwas, das sich „mentale Fähigkeit“, „mentale Kompetenz“, „mentale Seite von Training und Wettkampf“, man liest von bestimmten Techniken und Persönlichkeitsentwicklung. Eine genaue Definition, was diese speziellen mentalen Fähigkeiten genau sind, haben wir bisher nicht erhalten.

Wörz (2011) wird hier schon etwas genauer:

„Die Mentale Einstellung spiegelt unsere ganz individuellen Gedanken, Bewertungen, Gefühle, Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen in den unterschiedlichen Lebenssituationen wider. Ziel ist es, mit entsprechenden mentalen Verfahren die attraktiven Seiten von Problemsituationen zu erkennen und die Kompetenz zu erlangen, erwünschte Befindlichkeitszustände jederzeit abrufen zu können.“ (Wörz, 2011, S. 7)

Schwarz (2002, S. 30) definiert mentales Training für sich als „alle Strategien und Übungen, die auf einem grundlegenden und ganzheitlichen Prinzip beruhen – der Tatsache nämlich, dass man Geist und Psyche genauso trainieren kann wie den Körper.“ Gedanken steuern die Leistungsbereitschaft, es geht jedoch darum, welche man zulässt, positive, freimachende oder negative, blockierende (Schwarz, 2002). Die Erkenntnis, dass man mit mentalem Training die Leistungsfähigkeit erheblich beeinflussen kann, machen Leistungssportler_innen immer wieder. Es genügt nicht nur gut trainiert zu sein, sondern darum die Leistung im richtigen Augenblick abrufen zu können. Dies kann durch mentales Training gesteuert werden, welches allerdings genauso wie körperliches Training regelmäßig betrieben werden muss, um Erfolg zu haben (Schwarz, 2002).

Loehr (2012, S. 19) beschreibt mentale Stärke mittels vier Merkmale: *Emotionale Flexibilität* (das Einstellen auf Unerwartetes), *Emotionales Engagement* (die Fähigkeit engagiert zu bleiben, wenn man unter Druck steht), *Emotionale Stärke* (Kampfgeist und die Fähigkeit dem Gegner unter Druck das Gefühl der eigenen Stärke zu vermitteln) sowie die *Emotionale Spannkraft* (die Fähigkeit auf Enttäuschungen und Fehler mit Kraft und Konzentration zu reagieren).

„Mentale Stärke ist die Fähigkeit sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen.“ (Loehr, 2012, S.20) Für den Autor ist klar, dass mentale Stärke erlernbar ist. Es geht hier nicht darum, eine bestimmte Veranlagung für mentale Fähigkeiten zu haben, sondern darum, diese zu erlernen und das kann laut Loehr (2012) jeder Mensch, jeden Alters. In weiterer Folge beschreibt er diese mentale Stärke als Fähigkeit das gesamte „Potenzial an Talent und Technik im Wettkampf umzusetzen“ (S. 20). Die Leistungsgrenze bestimmt also die mentale Stärke, nicht das Talent, sie ist der entscheidende Faktor für Erfolg. Die „innere Stärke“ beschreibt Loehr (2012, S. 21) als „die Fähigkeit, in jeder Situation eines Wettkampfs kraftpendende Emotionen auslösen zu können“, also welches „emotionale Klima“ für maximalen sportlichen Erfolg notwendig ist und wie man emotionale Kontrolle erlangt.

Mentale Stärke sieht Loehr (2012, S. 30) also als mehrdimensionales Konzept, die eine gute physische, wie emotionale Vorbereitung benötigt, ein „hoch entwickeltes, ausgebildetes Wettkampf-Ich“ und damit die Fertigkeit zu präzisiertem Denken und Handeln, und die Fähigkeit, mentalem und emotionalem Stress in großem Ausmaß standzuhalten. Die körperliche Fitness ist eine Grundkomponente mentaler Stärke. Loehr (2012) erläutert weiter, dass man ein gewisses Maß an Stress ausgesetzt werden muss, um diese Fähigkeiten, die gemeinsam zur „Mentalen Stärke“ führen, zu erwerben. Diese Stärke ist ein Trainings- und Lernprozess. Fehlt es Sportler_innen an innerer Stärke, führt das Loehr (2012) meist darauf zurück, dass sie die entsprechenden Denk- und Verhaltensmuster, durch welche sie den Wettkampf als Herausforderung annehmen können, nicht gelernt haben.

Man kann also schließen, dass Mentale Stärke, Mentale Kompetenz oder die benannte „winning attitude“ als überbegriffliche Konzeptionen von mehreren psychischen Faktoren, aber auch physischen Faktoren beschrieben werden, die jemandem nicht grundsätzlich angeboren sind, sondern durchaus mittels Training und systematischer Vorbereitung erlernt und erarbeitet werden können und müssen.

Mentale Stärke spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Steuerung des idealen Leistungszustands (Loehr, 2012).

3.2 Was ist sportpsychologisches Training?

Was ist nun sportpsychologisches oder eben mentales Training genau? Was beinhaltet dieses und wie wird es durchgeführt? Wozu wird überhaupt psychologisch trainiert und welche Vorteile bzw. Effekte bringt ein solches Training? Im folgenden Abschnitt werden Ziele, Aufgaben und Anwendungsfelder des sportpsychologischen Trainings erörtert und beschrieben.

Sportpsychologische Praxis beschränkt sich nicht ausschließlich auf den Leistungssport, sondern findet auch im Gesundheitssport, im Freizeitsport und Schulsport überhaupt in allen Praxisfeldern sportlicher Aktivität ihre Anwendung (vgl. Alfermann & Stoll, 2010, S. 20; Gabler, Nitsch & Singer, 2001, S. 16). Jeder Sportler und jede Sportlerin trainiert auch

mental – durch Planung, Analyse, Bewertung und Regulation der eigenen Emotionen und ähnliches. Weil man versucht, „systematisch an der Veränderung eingeschliffener Mechanismen zu arbeiten“, spricht man eben auch von mentalem *Training* (Amesberger, 2002, S. 7).

Es geht in der Praxis der Sportpsychologie, entgegen immer noch verbreitetem Glauben, nicht um die alleinige Behandlung von Problemathleten und –athletinnen, das heißt nur um die „Bewältigung von mentalen Krisen, Blockaden und Problemsituationen“ (Engbert, 2011, S. 10) sondern vorrangig um „Beratung und um Training psychologischer Fertigkeiten“ (Alfermann & Stoll, 2010, S. 20). Sportpsychologisches Training ist ein „wichtiges Element zur Leistungsoptimierung und –stabilisierung“ (Beckmann, 2012, S. 11), dessen Ziele neben der Optimierung der Leistung der sportlich Aktiven auch eine Optimierung ihrer Entwicklung (Stichwort Karriereende) und eine Verbesserung oder die Gestaltung von Sportprogrammen, sowie von sportlichem Training hinsichtlich der Motivation der Teilnehmenden und der positiven psychischen Effekte von Bewegung und Sport sind (Alfermann & Stoll, 2010).

Wir möchten uns in der vorliegenden Arbeit vorrangig mit dem Bereich des sportpsychologischen Trainings im Leistungssport mit besonderem Augenmerk auf den Nachwuchsleistungssport beschäftigen.

3.3 Sportpsychologisches Training im Leistungssport

„Das Mentale Training ist ein langfristiger Prozess, der möglichst früh begonnen werden sollte. Denn wie im motorischen Bereich ist es auch hier einfacher, mentale Fertigkeiten von Anfang an richtig zu lernen, anstatt Fehler später wieder mühsam ausmerzen zu müssen.“ (Engbert, 2011, S. 10)

3.3.1 Systematisierung des sportpsychologischen Trainings

Neben dem frühzeitigen Beginnen mit psychologischem Training sind auch die Art und Weise, die inhaltliche und zeitliche Struktur, das systematische Vorgehen und ähnliches, ausschlaggebend für dessen Erfolg. Beckmann (2012, S. 12) beschreibt sportpsychologische Arbeit demnach als „einen Präventions-, einen Trainings- und einen Interventionsaspekt“ umfassend. Bevor es jedoch zum aktiven Training und zur sportpsychologischen Intervention geht, führt Amesberger (2002) mehrere Phasen an, mit denen das Training einhergeht und von denen die *Intervention* an sich nur einen Teil ausmacht:

Es beginnt mit der Phase des *Auftrags*, in welcher es darum geht die Funktionen zu bestimmen, die der Sportpsychologe oder die Sportpsychologin erfüllen soll. Wie und mit wem gearbeitet wird, welche Erwartungen bestehen und ähnliches. Ein klarer Auftrag ist demnach ausschlaggebend für ein effektives Arbeiten und daher muss dieser auch immer wieder nachgebessert werden.

Die nächste Phase ist die der *Information*. Alle laut Auftrag im Interventionssystem befindlichen Personen, wie Sportler_innen, Trainer_innen etc., werden durch den Sportpsychologen oder die Sportpsychologin über Möglichkeiten und Grenzen des sportpsychologischen Trainings informiert und die Erwartungshaltungen, die gegenüber dem Training bestehen, werden geklärt.

In der Phase der *Diagnostik* wird einerseits der Auftrag geschärft, an dem sich der Sportpsychologe oder die Sportpsychologin orientiert und an Hand dessen er bzw. sie herangetragene Anliegen differenziert (Welches Verhalten bei welchen Personen? Wessen Ziel ist es, dieses zu ändern? Wer wird betreut und warum? Was soll erreicht werden? u.ä.). Andererseits werden die Ausgangsbedingungen erfasst. Hier sind Tests oder „explorative anamnestiche Gespräche und die Beobachtung von Training und Wettkampf“ (Amesberger, 2002, S. 8) möglich.

Nun folgt die *Interventionsphase*, in welcher es um die „konkrete Veränderung von Strukturen, Erlebnis- und Verhaltensweisen, Denkmustern, Erwartungshaltungen, Selbstwert und Selbstkonzept, ...“ (Amesberger, 2002, S.8) geht.

In der *Anwendungsphase* ist es von zentraler Bedeutung für das Gelingen der Intervention, dass die erworbenen Muster angewandt und stabilisiert werden, damit diese neu erlernten Handlungsmuster automatisiert werden können.

Als letzte Phase beschreibt Amesberger (2002) die *Evaluationsphase*. Er führt hier an, dass es aus Sicht der Sportpsychologen und Sportpsychologinnen besonders bedeutsam ist, die Veränderungen des eigenen Handelns zu registrieren und dieses selbst zu „evaluieren“. Diese erlebten Wandlungen motivieren und Nicht-Gelungenes kann auf Veränderungsmöglichkeiten geprüft werden. Hierbei werden Evaluationskriterien auf mehreren Ebenen angeführt: auf der Ebene der Strukturen (Veränderungen der Rahmenbedingungen, u.ä.), auf der Ebene des Verhaltens (beobachtbare Veränderungen), auf der Ebene des Erlebens (Veränderungen im Erleben, Einfluss auf eigene Leistung, Gruppenklima, etc.), auf der Ebene der sportlichen Resultate (vermuteter Einfluss auf Resultate, andere Faktoren die daran beteiligt sind) und auf der Ebene der Interventionsziele (Umsetzung der Maßnahmen, Bewährung von strukturellen Veränderungen, usw.).

Die Systematisierung der Sportpsychologie und das systematische sportpsychologische Training ist auch den in der Praxis tätigen Sportpsychologen und Sportpsychologinnen ein besonderes Anliegen. Dazu schlagen Holliday et al. (2008, zit. n. Nimz, 2012) ein mentales Trainingsprogramm vor, das in Anlehnung an das physische Training periodisiert wird, wodurch so ein systematischer Rahmen geschaffen werden kann. In diesem Ansatz werden Entspannungstechniken, Selbstgesprächsregulationen und Mentales Training in Umfang und Intensität an die Trainingsbelastungen in Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode angepasst und das psychologische Training entsprechend der körperlichen Belastungen integriert. Die Effektivität des sportpsychologischen Trainings soll durch diese gezielte Anwendung gesteigert werden. So werden beispielsweise Selbstgesprächsregulationstechniken systematisch erlernt. In der Übergangsphase wird mit den theoretischen Grundlagen und sportartspezifischen Inhalten gestartet, in der Vorbereitungsphase werden

die Techniken in das Training eingebaut und modifiziert, um sie dann in der Wettkampfphase gezielt anwenden zu können. Die Trainingssteuerung erfolgt auch im mentalen Bereich ähnlich wie im physischen Bereich über den Umfang und die Intensität. Mit der Steigerung des physischen Trainings sollte der Umfang des Mentalen Trainings systematisch abnehmen. Die Steuerung der Intensität kann über die Komplexität der zur erlernenden kognitiven Fertigkeiten oder über die Wichtigkeit des Erfolges beim Wettkämpfen gesteuert werden, so Holliday et al. (zit. n. Nimz, 2012). Bei besonders komplexen Fertigkeiten und besonders wichtig erscheinenden Leistungsergebnissen steigt die Intensität. Die Umsetzung dieser kognitiven Fertigkeiten, sowie der Wechsel von Situationen, die nicht direkt mit dem Sport in Verbindung stehen, über Trainingseinheiten bis hin zu Wettkampfsituationen, erhöhen die mentale Intensität. In der Nebensaison, wenn einfache, nicht sportartspezifische Übungen durchgeführt werden, um allgemeine Fertigkeiten zu entwickeln, ist die Intensität vergleichsweise gering.

Beckmann und Elbe (2011, zit. n. Beckmann, 2012) integrieren das sportpsychologische Training einerseits zeitlich in ein Strukturmodell sportpsychologischer Intervention (siehe Abbildung 2), in dem die unterschiedlichen Trainingsmaßnahmen auf drei Ebenen eingeführt werden, sowie andererseits in ein Prozessmodell, das vom Erstgespräch als Beginn der Betreuung bis zur Evaluation als Abschluss dieser reicht (Abbildung 1).

In diesem Prozessmodell folgt nach dem Erstgespräch die Zielbestimmung, in der ein Soll-Profil erstellt wird und dann in der Diagnose ein Ist-Profil folgt. Erst danach werden Interventionsmaßnahmen abgeleitet und über deren Durchführung eine Verhaltensoptimierung angestrebt. Am Ende folgt natürlich eine Evaluation, in der das Soll-Ist-Profil abgeglichen wird. Wurden die Ziele erreicht kann die Betreuung vorerst abgeschlossen werden, wurden diese nicht erreicht, startet der Prozess wieder in der Phase der Diagnose.

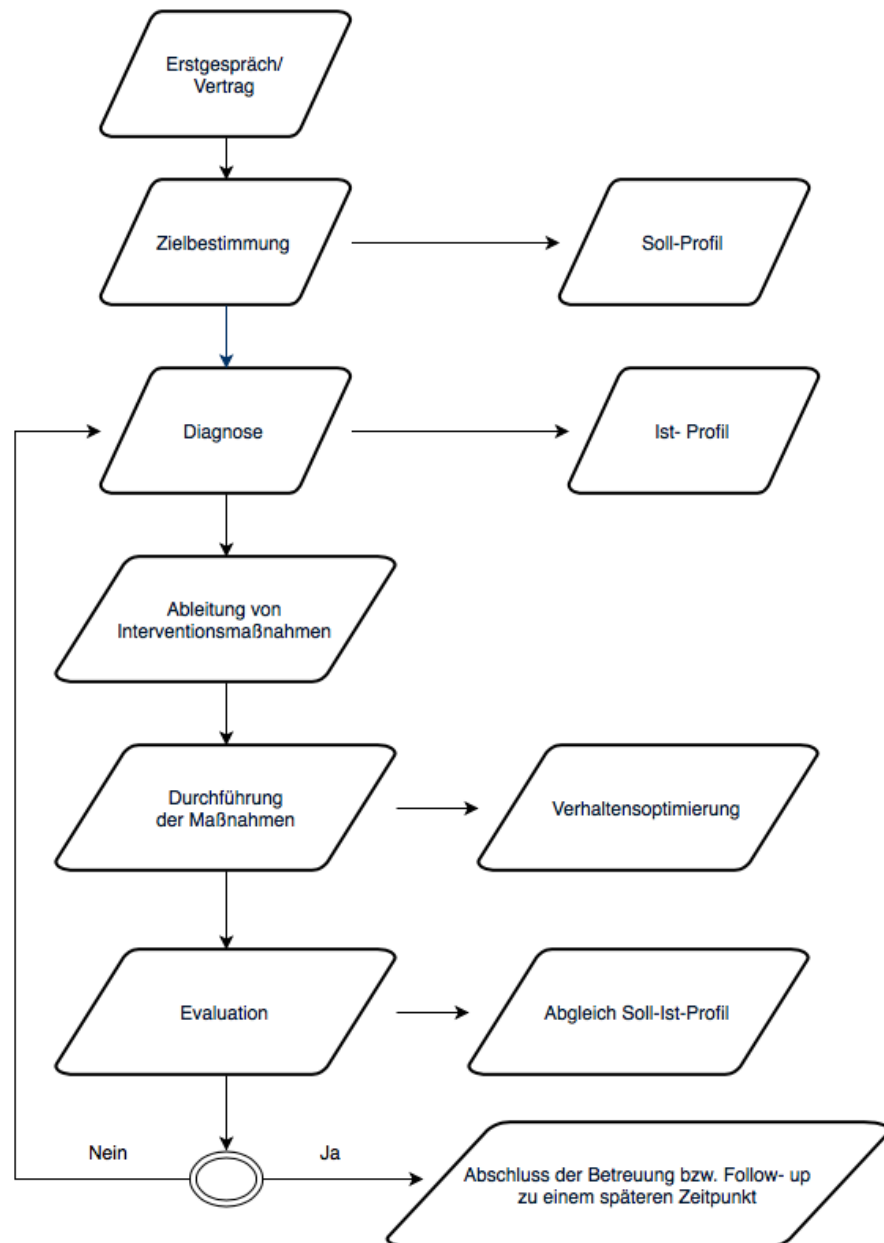


Abbildung 1: Prozessmodell sportpsycholog. Intervention

Quelle: mod. n. Beckmann & Elbe (2011, zit. n. Beckmann, 2012, S. 15)

Wichtig ist, dass - bei aller Struktur, die dem sportpsychologischen Training gegeben wird - berücksichtigt wird, dass Athleten und Athletinnen als Individuen mit spezifischen Merkmalen gesehen werden und eben diese individuellen Merkmale über die Diagnostik erfasst werden. Als Orientierungsrahmen wurde die Struktur in Abb. 2 entworfen, die auf Basis der Diagnostik in weiterer Folge mit einem auf die Sportler_innen maßgeschneider-ten Interventions- und Trainingsprogramm gefüllt wird. Die Athleten und Athletinnen üben

dabei eine aktive Rolle als Experten und Expertinnen über sich selbst aus (Beckmann, 2012).

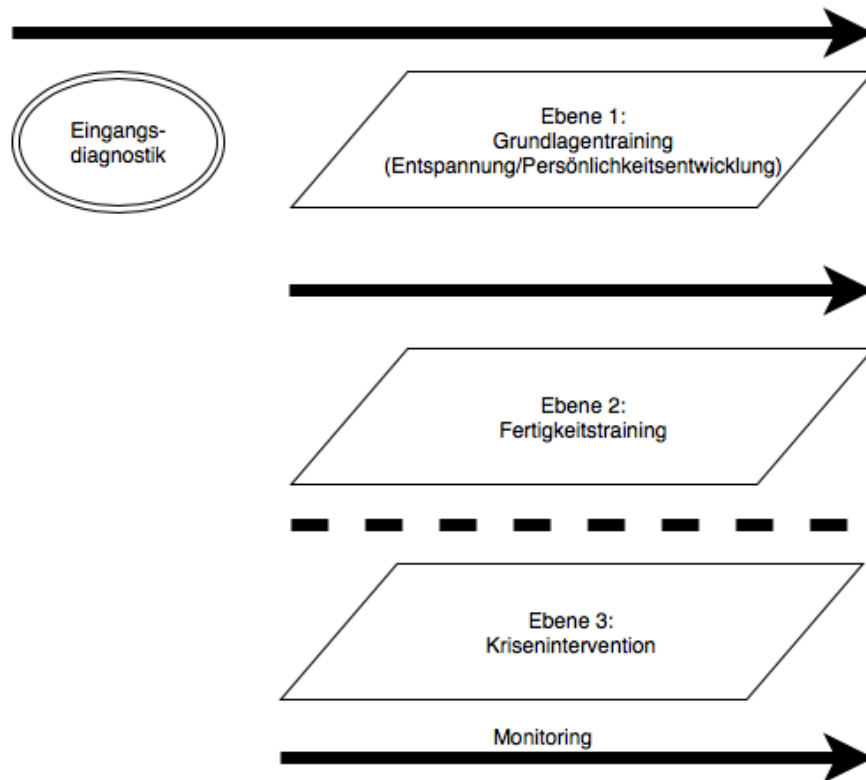


Abbildung 2: Struktur einer sportpsychologischen Betreuung

Quelle: mod. n. Beckmann & Elbe (2011, zit. n. Beckmann, 2012, S. 13)

Die sportpsychologische Betreuung beginnt auch hier mit einer Eingangsdiagnostik (siehe Abb. 2) und einer Stärken-Schwächen-Analyse, selbst wenn der Athlet oder die Athletin nicht mit einem speziellen Problem zum Psychologen oder zur Psychologin kommt (Beckmann, 2012). Danach startet auf Ebene 1 das Grundlagentraining. Es stellt die Basis eines sportpsychologischen Trainings dar. Hier werden aufbauend verschiedene Psychoregulationstechniken wie etwa die Atementspannung gefolgt von der progressiven Muskelentspannung und dem autogenen Training vermittelt. Diese sollen den Sportlern und Sportlerinnen in Stresssituationen zu Entspannung und Bündelung der Aufmerksamkeit verhelfen. Auch Teambuilding zählt zum Grundlagentraining (Beckmann, 2012). Im Fertigkeitstraining (Ebene 2) werden nach einer diagnostischen Stärken-Schwächen-Analyse mentale Fertigkeiten für ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm ausgewählt. In einer ersten Phase geht es um die Vorstellung von Techniken, Wirkkomponenten und An-

wendungsfeldern, während in einer zweiten Phase die ausgewählte Methode individuell auf das Defizit des Athleten oder der Athletin zugeschnitten wird. Danach erfolgt die Erprobung in der Praxis. Durch häufige Anwendung soll die Methode automatisiert werden, so dass sie kaum noch kognitive Kapazitäten beansprucht. Schließlich wird sie in das sportliche Handeln des Athleten oder der Athletin integriert und auch im Wettkampf angewendet. Im Fertigkeitstraining wird der Sportler oder die Sportlerin individuell entsprechend seiner oder ihrer Stärken und Schwächen gefördert. Es werden Zielsetzungen besprochen, Selbstgesprächsregulation erlernt, die Entwicklung des Bewegungsgefühls kann ein Thema sein, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Aufmerksamkeitsregulation oder Vorstellungsregulation sind weitere Themen dieser Phase (Beckmann, 2012).

Diese zwei Ebenen ziehen sich kontinuierlich durch den Betreuungsprozess. Ebene 3 – die Krisenintervention orientiert sich am Bedarf nach einer solchen (Beckmann, 2012). Dies können Konflikte innerhalb einer Mannschaft oder eines Teams, Verletzungen, Misserfolgsverarbeitung oder Karriereende sein. Dafür werden die im Grundlagen- und Fertigkeitstraining erlernten Techniken und Fertigkeiten genutzt, aber auch eine individuum- oder gruppenzentrierte psychologische Beratung ist hier häufig gefragt. Als übergeordnete Ebene soll während des gesamten Betreuungsprozesses ein kontinuierliches Monitoring des Erholungs-Beanspruchungs-Zustandes stattfinden, um Dysbalancen rechtzeitig zu erkennen und Konflikte zu identifizieren. Im Idealfall sollte das psychologische Training parallel zum physiologischen laufen und ebenso in Meso- und Mikrozyklen strukturiert sein, denn so lassen sich insgesamt bessere Effekte erzielen (vgl. Beckmann, 2012, S. 13f; Beckmann-Waldenmayer, 2012, S. 71f).

3.3.2 Sportpsychologische Intervention

Gabler, Nitsch und Singer (2001, S. 19) verstehen unter sportpsychologischer Intervention „allgemein die professionelle Hilfestellung für das Vorbeugen, Erkennen und Lösen psychosozialer Probleme in den verschiedenen Anwendungsfeldern des Sports.“ Das bedeutet, dass die Intervention als professionelle Hilfestellung durchgeführt wird, und zwar von Personen, die auf Grund von „Ausbildung und Erfahrung hinreichend qualifiziert (...) und auch dazu befugt“ sind. „Das Vorgehen selbst ist wissenschaftlich begründet und kontrol-

liert und in seinem Ablauf und seinen Wirkungen ethisch vertretbar“. Die Autoren leiten zwei Grundrichtungen der sportpsychologischen Intervention ab (Gabler, Nitsch & Singer, 2001, S. 20):

- Sport als Gegenstand psychologischer Intervention – also die Beeinflussung von körperlicher Verfassung, von Erleben und Verhalten im Sport durch psychologische Methoden, und
- Sport als Mittel psychologischer Intervention – die Beeinflussung körperlicher Verfassung, Erleben und Verhalten durch Sport.

Die folgenden drei Grundintentionen sportpsychologischer Maßnahmen unterscheiden sowohl Amesberger (2002, S. 10) als auch Gabler et al. (2001, S. 20):

- Erziehung – als Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und der sozialen Integration
- Training – als systematische und anforderungsspezifische Optimierung der Handlungskompetenz. Allgemeiner Gegenstand des psychologischen Trainings ist die anforderungsbezogene Verbesserung der Selbstregulation einer Person. Zentrales Wirkungsprinzip ist die Anregung und Steuerung von Lernprozessen.
- Prävention – als Vorbeugung von psychischen und/oder sozialen Fehlentwicklungen. Dabei werden drei Ansatzpunkte angeführt:
 - Primäre Prävention: Verhinderung des erstmaligen Auftretens einer psychosozialen Störung durch Ausschaltung schädlicher Einflussfaktoren.
 - Sekundäre Prävention: Möglichst frühzeitiges Erkennen und Beeinflussen einer aufgetretenen Fehlentwicklung oder Störung, um gravierende und langfristige negative Folgen abzuwehren.
 - Tertiäre Prävention: Verhinderung der chronischen Verfestigung und weiteren Ausbreitung einer Störung sowie Verringerung des Rückfallrisikos (Wiederauftreten einer Störung).

Eine Situation ist durch drei Komponenten bestimmt: durch die Person, die Umwelt und die zu bewältigende Aufgabe. Davon werden die drei folgenden Interventionsstrategien abgeleitet (Amesberger, 2002, S. 11; Gabler, Nitsch & Singer, 2001, S. 21f):

- Personenzentrierte Intervention – diese setzt unmittelbar an der betreuten Person an und wirkt durch unmittelbare Veränderungen im psychischen Bereich, durch Veränderungen des körperlichen Zustandes oder durch Veränderungen des Verhaltens.
- Umweltzentrierte Intervention – hier geht es um die Gestaltung der Rahmenbedingungen für optimales Handeln, bspw. das soziale Umfeld, die Optimierung von organisatorischen Abläufen, Verbesserung der finanziellen Absicherung, u.ä.
- Aufgabenzentrierte Intervention – dabei geht es darum, die Anforderungen (Leistungsstandards und Ausführungsregeln) an die individuelle Leistungsfähigkeit und –bereitschaft anzupassen.

Als weiteren wichtigen Aspekt für die sportpsychologische Intervention wird die subjektive Wahrnehmung genannt. Die Veränderung der Sichtweisen, also „eine handlungsgünstigere Bewertung der Bewältigbarkeit einer Situation einerseits und der Konsequenzen einer erfolgreichen bzw. mißlungenen Situationsbewältigung andererseits“ wird angestrebt (Gabler et al., 2001, S. 22). Dazu sollen Erwartungshaltungen geändert werden und ein Reframing stattfinden, also eine Umgewichtung dieser (Gabler et al., 2001).

Interventionen können einerseits an der Person, auf Verhaltens-, Erlebens- oder Körperebene und andererseits an der Interaktion, auf Beziehungs- oder Sach- und Funktionsebene, ansetzen (Amesberger, 2002). Die kontrollierte Einflussnahme lässt sich in drei Interventionsstufen unterscheiden:

- Informieren (Sachinformationen, theoretische Hintergründe, Verfahrensweisen, u.ä.),
- Beraten (Aufklärung und Lösung konkreter praktischer Probleme)
- Betreuen (unmittelbarer Einfluss, konkrete Mitverantwortung wird übernommen).

(Gabler et al., 2001, S. 23f, Amesberger, 2002, S. 12)

Um den Nutzen und die Effektivität von sportpsychologischen Maßnahmen zu erhöhen werden einige Problemfelder und Aspekte beschrieben (Holliday et. al, 2008, zit. n. Nimz, 2011, S. 63):

- Integration von mentalem und physischem Training zur Verbesserung der Trainingsumsetzung von kognitiven Fertigkeiten und dauerhaftem Transfer in Wettkampfsituationen
- Verbesserung der Abwechslung von Trainingsmethoden, um Athleten und Athletinnen für das Mentale Training zu begeistern
- Schaffung von Langzeit-Trainingsinterventionen, um nachhaltige Entwicklungserfolge der Athleten und Athletinnen zu garantieren
- Minimierung der Leistungsplateaus und -löcher
- Vermeidung von Burnouts durch ständig steigende Trainingsbelastungen
- Optimale Vorbereitung der Athleten und Athletinnen auf Wettkämpfe, damit diese ihre Leistung abrufen können
- Erhöhung der Trainingsbeteiligung bei sportpsychologischen Interventionen.

3.3.3 Sportpsychologische Betreuung

Beckmann (2012) beschreibt die Schwierigkeiten bei der Positionierung des Sportpsychologen oder der Sportpsychologin im Betreuungsteam. Ist die betreuende Person nur mit dem Trainer oder der Trainerin in Kontakt oder direkt mit den Athleten und Athletinnen? Oft wollen die Sportler_innen persönliche Probleme besprechen oder solche, die in direktem Zusammenhang mit dem Trainer oder der Trainerin stehen, dann ist der Psychologe oder die Psychologin auch als Mediator_in gefragt. Eine gute Beziehung bzw. ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Trainerstab und Psychologe oder Psychologin ist in jedem Fall die Basis für gute sportpsychologische Arbeit. Auch das Verhältnis zu den Athleten und Athletinnen muss stimmen, die zwischenmenschliche Komponente darf nicht vernachlässigt werden. Weiters stellt Beckmann (2012) die Frage, ob der Sportpsychologe oder die Sportpsychologin die betreute Sportart selbst beherrschen sollte. Hier geht es um mehrere Aspekte, wie das Kennen von sportartspezifischen Abläufen oder die persönliche Wettkampferfahrung, die für das Einfühlen in die Stimmung der Athleten und Athletinnen wichtig sein könnten. Auf der anderen Seite fällt das Schlagwort der „Betriebsblindheit“,

wenn man selbst einen sehr tiefen Einblick in eine Sportart hat. Manche Problemstellungen lassen sich mit etwas Abstand besser erkennen und ein solcher lässt unter Umständen auch innovativere Lösungsvorschläge zu. Ein „weit gehendes Verständnis“ für die Sportart scheint auf jeden Fall hilfreich.

Amesberger (2002) führt dementsprechend drei unterschiedliche Betreuungsformen an. Als eine Variante die Beratung des Trainers oder der Trainerin durch den Sportpsychologen oder die Sportpsychologin, die Beratung des Sportlers oder der Sportlerin bzw. eines gesamten Teams oder als dritte Form die komplexe Betreuung von Sportlern und Sportlerinnen, Trainern und Trainerinnen und Verband. Als Vorteile der Trainer_innenberatung sieht Amesberger (2002) den klaren und überschaubaren Auftrag, den Trainer oder die Trainerin in relevanten Frage- und Problemstellungen zu beraten, die klare Struktur durch Trainer_innen als einzige Bezugspersonen für die Sportler_innen, die ökonomische Nutzung sportpsychologischer Ressourcen – somit stellt diese die geeignete Form für die Unterstützung der Interessen der Trainer_innen dar. Wenn sich der Trainer oder die Trainerin jedoch bei bestimmten Sportler_innenproblemen überfordert fühlt, die einen direkten professionellen Einsatz des Psychologen oder der Psychologin erfordern würden, so ist dies ein Nachteil dieser Betreuungsform, genauso wenn die Sportler/innen individuelle Unterstützung benötigen oder es für die Trainer_in-Sportler_in Gespräche eine Vermittlungsperson bedarf (Amesberger, 2002).

Berät der Psychologe oder die Psychologin den Sportler oder die Sportlerin bzw. ein Team, dann ist hier die individuelle, spezifische Problembesprechung als Vorteil zu verbuchen. Themen die dem Trainer oder der Trainerin gegenüber Tabu sind, können mit dem Psychologen oder der Psychologin besprochen werden. Jedoch hat diese Betreuungsform auch Nachteile: Die Trainer_innenposition bleibt dem Psychologen oder Psychologin verborgen oder der Sportler bzw. die Sportlerin kann beispielsweise den Psychologen oder die Psychologin zum „besseren Trainer“ machen - dadurch kann es zu Konfliktsituationen durch Konkurrenzdenken oder Abwertung kommen. Ein weiterer Nachteil findet sich in der Betreuung mehrerer Sportler_innen durch nur einen Psychologen oder eine Psychologin, da dieser/diese ja auch Konkurrent_innen betreuen kann. Hier schlägt Amesberger (2002) vor, dass sich die Betreuungsperson nicht in das System hineinziehen lassen darf. Die kosten- und ressourcenintensive Betreuung sowie die Nicht-Vereinbarkeit dieser Betreuungsform

mit einer Wettkampfbetreuung (ohne Einbeziehung der Trainer/innen) sind weitere negative Aspekte der Sportler_innen bzw. Teambetreuung.

Liegt bei der komplexen Betreuung eine klare Beauftragung des Sportpsychologen oder der Sportpsychologin vor, ist ein umfassender, integrativer sportpsychologischer Ansatz möglich (Amesberger, 2002). Weiters werden in dieser Form langfristige Entwürfe und strukturelle Veränderungen begünstigt sowie die Arbeit in Teams ermöglicht. Wie bei allen Formen sind hier auch Nachteile zu nennen, wie beispielsweise der hohe zeitliche Aufwand dieser Betreuung oder die Konfliktrichtigkeit bei starken Erwartungsdiskrepanzen. Gibt es keine klaren Funktionsverteilungen, wird die Arbeit schwierig. Auch hier schlägt Amesberger (2002) vor, die Systemgrenzen genau zu kennen bzw. diese abzustechen und professionell zu agieren, indem man für niemanden Partei ergreift, sondern den Beratungsauftrag mit Distanz erfüllt.

4 Einführung Leistungssport im Jugendalter

In diesem Kapitel möchten wir erörtern, was das Besondere an Leistungssport im Jugendalter ist. Worauf muss man in der Arbeit mit jugendlichen Nachwuchsathleten und –athletinnen besonders achten? Welche Aspekte sind hinsichtlich ihrer psychischen und physischen Entwicklungsmöglichkeiten und Belastungen zu berücksichtigen? Wann kommt es zu Überforderungen und wie sind diese zu vermeiden?

4.1 Jugendalter

Das Jugendalter wird gemeinhin als „Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter verstanden“ (Gabler et al., 2001, S. 52), das mit Einsetzen der Pubertät (11.-13. Lebensjahr) beginnt. Das Ende dieser Phase ist weniger genau definiert, da der Übergang zwischen Jugendalter und Erwachsenenalter mit keinem klaren Einschnitt markiert ist. So gibt es körperlich wohl eine Richtlinie, die zwischen dem 17. und 19. Lebensjahr angesetzt wird, zu dem Zeitpunkt an dem die körperliche Entwicklung zu einem „Endpunkt“ gekommen ist, im psychosozialen Bereich ist diese Grenze jedoch nicht ganz so klar (Gabler et al., 2001).

Gabler et al. (2001) einigen sich auf einen Zeitraum des Jugendalters zwischen dem 11./12. und dem 18./19. Lebensjahr im sportlichen Bereich, da hier die körperliche Entwicklung eine bedeutendere Stellung einnimmt als in anderen Bereichen. Sie beschreiben weiters vier Gesichtspunkte (in Anlehnung an Oerter 1987) unter denen sich das Jugendalter betrachten lässt. Diese sind: die körperliche Entwicklung, die Entwicklungsaufgaben, die von Jugendlichen zu bewältigen sind, das Spannungsfeld verschiedener Umwelten sowie die Jugendlichkeit als Phase gesteigerter Identitätssuche.

Wörz (2011) bezeichnet besonders den Bereich zwischen 11 und 18 Jahren (Vorpubertät und Pubertät) als psychisch labilen Lebensabschnitt. Gerade die Vorpubertät zwischen 11 und 13 Jahren beschreibt er als „krisenhafte Zeit, die von Eltern, Betreuern, Lehrern und

anderen Bezugspersonen ein hohes Maß an pädagogischer Differenzierungsfähigkeit erfordert“ (Wörz, 2011, S. 199). Die körperlichen Proportionen verschieben sich und die Entwicklung der geschlechtlichen Reife setzt ein. Neben den körperlichen Veränderungen ist auch eine veränderte, wankelmütige Verhaltensweise zu beobachten. Das Konfliktpotential steigt, die Jugendlichen wollen ihre spontanen Interessen durchsetzen, vertragen kaum persönliche Kritik, sind leichter reizbar und neigen vermehrt zu Depressionen. Die Belastbarkeit ist also deutlich reduziert und dies sollte bei der Konfliktbewältigung beachtet werden. Einfühlungsvermögen, Sachlichkeit und Lösungsorientierung sind besonders gefragt (Wörz, 2011).

In der Pubertät zwischen 13-14 und 16-17 Jahren, erläutert Wörz (2011), kommt es weiters zu Konzentrationsproblemen auf Grund hoher Ablenkbarkeit, zu Motivationsschwankungen, Leistungsabfällen in Schule und/oder Sport, auch das Verhältnis zum anderen Geschlecht nimmt viel Aufmerksamkeit in Anspruch. Dies ist auf die psycho-physische Entwicklung, die Geschlechtsreife, die hormonellen Veränderungen und die Ablösungsphase von den Eltern zurückzuführen.

Diese Aspekte sind in weiterer Folge zu beachten, wenn es darum geht Jugendliche im Nachwuchsleistungssport zu coachen und zu unterstützen, denn hier kommen neben den schon schwierigen Spannungsfeldern zwischen Training und Schule oder auch zwischen Training und Freizeit noch weitere Aufgaben auf die Athleten und Athletinnen zu, die mit dem Sport an sich nichts zu tun haben, diesen aber stark beeinflussen können.

4.2 Jugend und Leistungssport

Oertner (1998) bemerkt den Leistungssport im Kindes- und Jugendalter betreffend zwei unterschiedliche Auffassungen. Einerseits das sportliche Training zur Vorbereitung auf die Höchstleistung im Erwachsenenalter und andererseits das Training zur Erreichung des Leistungshöhepunktes bereits in der Jugend oder der späten Kindheit. Problematisch ist hier die zweite Variante, weil hier „abgesehen von allen sonstigen Gefährdungen der Leistungshö-

hepunkt so früh eintritt, daß ein sehr intensives Training erforderlich wird, das in keinem rechten Verhältnis zum gesamten weiteren Lebenslauf steht.“ (Oertner, 1998, S. 69)

Hält man sich an Kluge, Engbert und Beckmann-Waldenmayer (2012, S. 82) ist das Ziel des Nachwuchsleistungssports eine „optimale Förderung junger Sportler, ohne dass es dabei zu einer physischen oder psychischen Überforderung kommt“, und das gilt sowohl für die physiologischen als auch für die psychologischen Komponenten sportlicher Leistungsfähigkeit. Die individuelle physische Trainierbarkeit und psychische Belastbarkeit sind nach Gabler et al. (2001, S. 51) im Laufe der Entwicklung vom Kindes- zum Erwachsenenalter so zu berücksichtigen, dass „die physischen und psychischen Entwicklungsmöglichkeiten optimal im Sinne eines höchstmöglichen Endniveaus der sportlichen Leistung ausgeschöpft werden“, ohne eine physische und psychische Überforderung aufkommen zu lassen. Hierzu gibt es eine Reihe an wissenschaftlichen Untersuchungen und Erkenntnissen (vgl. Hollmann, 1998) inwieweit die unterschiedlichen motorischen Hauptbeanspruchungsformen in der Jugend trainierbar sind. Während man bei der Koordination an keine gesundheitsgefährdende Grenze stoßen kann, ist dies bei der Flexibilität sehr wohl der Fall (Stichwort Hyperflexibilität) Weiters ist beispielsweise beim Krafttraining zu beachten, dass die maximale Muskelkraft zwischen dem 16. und 20. Lebensjahr erreicht wird und der Testosteronspiegel beim Aufbau von Muskelmasse eine große Rolle spielt. Auch im Bereich des Schnelligkeits- und Ausdauertrainings spielen das Alter und die physische Entwicklung eine entscheidende Rolle. Hierauf wird in der einschlägigen Literatur intensiv eingegangen (Hollmann, 1998), der psychischen Komponente wird allerdings immer noch weniger Aufmerksamkeit gewidmet, als dem altersgerechten Training im konditionellen Bereich, obwohl Frester schon 1999 (zit. n. Kluge et al., 2012) die sportlichen Fehlentwicklungen und Leistungsstagnationen vor allem auf unzureichend ausgeprägte psychische Leistungs- und Persönlichkeitsvoraussetzungen zurückführte.

Schon 1998 weist Grupe (zit. n. Wegscheider, 2010) auf die Gestaltungskriterien im Nachwuchsleistungssport hin. Die Kinder müssen als ganzheitliche Wesen betrachtet und die sportlichen Höchstleistungen dem Interesse an einer Gesamtentwicklung untergeordnet werden. Diese Gesamtentwicklung spielt bei der Ausbildung sportlicher Fertigkeiten eine Rolle und die allgemeine Ausbildung ist einer frühzeitigen, einseitigen Spezialisierung auf einzelne Disziplinen oder Sportarten vorzuziehen. Die kognitive und geistige Entwicklung

eines Kindes darf durch den Sport nicht dauerhaft beeinträchtigt werden und auch die Möglichkeit zum sozialen Beziehungsaufbau und zur Bildung und Pflege von Freundschaften ist für eine ganzheitliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Gerade bei sehr jungen Leistungssportlern und Leistungssportlerinnen ist ein zeitlicher Freiraum neben dem Training und der Schule sehr wichtig (Wegscheider, 2010).

4.2.1 Leistungsmotivation und Sport

Die Entwicklung des Willens, ist laut Oertner (1998) eine wichtige Komponente, die sowohl mit der Identität als auch mit Leistungsmotivation zu tun hat. Er beschreibt Hochleistungssport als Willenstraining, das sich auch auf andere Bereiche des Lebens ausdehnt. Damit in Zusammenhang steht die Kontrolle über sich selbst. Hochleistungssportler_innen zeigen weniger Problemverhalten, erzielen bessere schulische Leistungen und haben ein positives Selbstwertgefühl (Oertner, 1998). Der Weg nach oben gelingt laut Weber (2003, S. 172) nur Personen mit einem hohen Leistungs- und Durchhaltewillen, sowie jenen die über eine „winning attitude“ verfügen (zu diesem Thema siehe auch Kapitel 3.1 Mentale Stärke als Weg zum Erfolg, S. 19ff). Sie wissen über die Wichtigkeit alles zu geben und dass ohne ein „Mindestmaß an Anstrengungs- und Risikobereitschaft“ im Wettkampf keine Titel errungen werden.

Oertner (1998) beschreibt die Fähigkeit zur Anspruchsniveausetzung, also den Leistungsgütemaßstab, den Kinder entsprechend ihrer eigenen Fähigkeit setzen, als wichtige Etappe auf dem Weg zur Leistungsmotivation. Da im Sport die Aufgabenstellung sehr präzise ist und das Feedback noch während oder gleich nach vollbrachter Leistung erhalten wird, ist die Anspruchsniveausetzung schon im Kindesalter möglich (sofern dieses wirklich auf Grund vorangegangener eigener Leistungen erfolgt und nicht angesichts unbekannter Aufgaben oder Gegner). Oertner (1998, S.70f) unterscheidet zwei Formen der Anspruchsniveausetzung: die individuelle und die soziale. Bei der individuellen Anspruchsniveausetzung vergleicht sich die Person mit sich selbst und versucht den eigenen Leistungsstandard immer weiter anzuheben. Bei der sozialen Anspruchsniveausetzung erfolgt die Orientierung an einer Gruppe oder an anderen Personen. Erstere ist grundsätzlich früher möglich und sie ist auch die beste motivationale Bedingung für Leistungssteigerung. Die normative

Orientierung wird erst später wichtig, wenn jugendliche Leistungssportler_innen sich aus der Gruppe der „Normalpopulation“ herauslösen und mit der Leistungsgruppe trainieren. Es bleibt trotzdem weiterhin die Orientierung an der eigenen Leistung entscheidend, jedoch kann diese im Vergleich mit anderen korrigiert werden. In weiterer Folge unterscheidet Oertner (1998) weiter einerseits in Kinder, die eher erfolgsmotiviert sind - das sind jene, die bei einem Misserfolg weiter versuchen die Aufgabe zu meistern, sich oft überschätzen und manchmal unrealistisch schwere Aufgaben wählen - und andererseits in Kinder, die eher misserfolgsmotiviert sind, das heißt, diesen Misserfolg zu vermeiden versuchen und sich zu leichte Aufgaben setzen. Als dritte Gruppe führt er die Handlungsorientierten nach Murphy (1996) an, denen es um die Bewältigung der Aufgabe und nicht um den Gewinn geht. Nun geht Oertner (1998) in die Unterscheidung nach aufgabenorientierten und leistungsorientierten Kindern. Während die Aufgabenorientierten versuchen ihr Anspruchsniveau und die Leistung an der Bewältigung der Aufgabe festzumachen, geht es bei leistungsorientierten Kindern um eine Selbststeigerung, um Gewinnen und um soziales Ansehen. Die erste Gruppe scheint demnach bessere Chancen zu haben, im sportlichen Training durchzuhalten und zu Höchstleistungen zu kommen, weil sie sich auf sich selbst, ihr eigenes Ziel und die eigene Leistung konzentrieren und dabei vergessen gegen wen sie kämpfen.

Schon im frühen Kindesalter, mit etwa fünf Jahren, zeigen sich emotionale Spannungen im Wettbewerb. Verlieren Kinder in solchen Situationen, ist das häufig mit starken negativen Reaktionen verbunden, da sie mit dieser Niederlage emotional nicht anders umgehen können. Später bessert sich dies in den meisten Fällen, hängt aber stark vom Einsatz und der Bedeutung dieser für die Identität ab. So kommt es zu „Verletzungen“, wenn sich die Leistung im Sport nur noch auf Gewinnen und Verlieren und nicht mehr auf das absolute Niveau oder den Vergleich mit sich selbst konzentriert. Dies kann zu einer Reihe von psychischen Reaktionen führen, die sich negativ auf den Sport auswirken (Oertner, 1998, S. 71).

Eine weitere Komponente zum Thema Hochleistungssport und Leistungsmotivation ist die *Fähigkeit*. Große Unterschiede in der Lerngeschwindigkeit und im Fortschritt innerhalb eines sportlichen Leistungsbereiches führen dazu, dass einige wenige ihre Gleichaltrigen in hohem Maße überragen. Interessant ist hierbei allerdings, dass es eine Korrelation zwischen Anstrengung und Fähigkeit gibt. Bessere wenden auch im Hochleistungsbereich

mehr Trainingszeit auf als Schlechtere. Kinder und Jugendliche messen sich also hauptsächlich an sich selbst und wollen ihre eigenen Leistungen steigern. Das Training wird nur aufrecht erhalten, wenn diese Bedingungen erfüllt sind (Oertner, 1998).

4.2.2 Identität und Sport

„Hochleistungssportler/innen haben gewöhnlich ein hohes Selbstwertgefühl und definieren ihre Identität in starkem Maße durch den Sport. Je größer das Egoinvolvement in den Hochleistungssport, desto stärker wird die Identität durch die damit verbundenen Aktivitäten besetzt. Im Wettkampf kann sich dies als Risikofaktor auswirken.“ (Oertner, 1998, S. 71)

Damit beschreibt der Autor den engen Zusammenhang zwischen Sport und dem Selbstwertgefühl bzw. der Identität. Auch Herkner (2003, zit. n. Kattinger 2006) sieht, dass der Vergleich der eigenen Leistungen mit jenen anderen Personen den Selbstwert erhöhen oder senken kann.

Die Begriffe Selbst, Selbstkonzept, Selbstwert und auch Identität stammen aus unterschiedlichen Traditionen und können nur schwer gegenübergestellt bzw. genau abgegrenzt werden (Flammer & Alsaker, 2002). Bei der unterschiedlichen, häufigen und schwammigen Verwendung der Ausdrücke Identität, Selbstkonzept, Selbstwert und Ähnlicher ist es an dieser Stelle notwendig diese noch etwas genauer zu betrachten und es folgt ein Versuch gewisse Unterscheidungen zu treffen bzw. zu definieren.

4.2.2.1 Selbstkonzept

Das Selbstkonzept ist das Bild, das Menschen von sich selbst im Hinblick auf wichtige Bereiche des eigenen Lebens und der eigenen Person haben. Diesem kommt im Zusammenhang mit dem Aufbau einer individuellen und sozial akzeptierten Identität im Jugendalter eine besondere Bedeutung zu. Es gibt ein intellektuelles, ein soziales, ein emotionales und ein körperliches Selbstkonzept aus deren unterschiedlichen Wahrnehmungen das Selbstwertgefühl resultiert, welches wiederum dazu beiträgt, wie jemand bestimmten Situationen gegenübersteht (Kattinger, 2006).

Baumeister (1997, zit. n. Schneider, 2001, S. 83) beschreibt das Selbstkonzept als „die Gesamtheit der Schlüsse und Kognitionen, die eine Person über sich selbst ableitet“ und auch Asendorpf (1999, zit. n. Schneider, 2001, S. 83) sieht es als „komplexes Wissenssystem an, in dem das Wissen über die eigene Person geordnet ist“. Schneider (2001) ordnet die Begriffe Identität und Selbstwert dem des Selbstkonzepts unter. Auch Mummendey (2006, S. 38) beschreibt das Selbstkonzept als „die bei diesem Individuum erfaßbare Gesamtheit, die Summe oder den Inbegriff aller selbstbezogenen psychologischen Prozesse“ bzw. auch als die Gesamtheit „der Einstellungen zur eigenen Person“.

Die Entwicklung des Selbstkonzepts erfolgt über den gesamten Lebenslauf. Mit Beginn der Schullaufbahn macht diese Entwicklung große Schritte. Mit zunehmendem Alter differenziert sich das Selbstkonzept in mehr Bereiche aus. So haben Kinder im familiären Umfeld andere Selbstbilder als in der Schule oder unter Freunden. Mädchen haben einen höheren Anteil an sozialen Interaktionen in ihren Selbstbeschreibungen als Jungs, während diese sich körperlich aktiver präsentieren (Schachinger, 2002).

Flammer und Alsaker (2002) weisen darauf hin, dass die Begriffe Selbstkonzept und Selbstwert, trotz der Bemühungen sie zu trennen, häufig implizit synonym verwendet werden. Die Berechtigung findet dies in der Tatsache, dass Selbstbeschreibungen selten neutral sind und meist eine klare evaluative Komponente haben.

4.2.2.2 Selbstwert - Selbstwertgefühl

Als Grundlage für das Selbstwertgefühl, beschreiben Brettschneider und Heim (2001, zit. n. Kattinger, 2006) die Wahrnehmung der eigenen Person in verschiedenen Lebensbereichen. Der Begriff des Selbstwertes beschreibt nach Schneider (2001) den evaluierten Teil des Selbstkonzepts, die „globale subjektive Bewertung der eigenen Person“ (Schneider, 2001, S. 84). Auch Mummendey (2006) beschreibt das Selbstwertgefühl als die bewertende Komponente der Selbsteinstellung (des Selbstkonzepts), es geht also um Selbstevaluation. Der Selbstwert ist Ausdruck der eigenen Person entgegengebrachten Wertschätzung und kann von Anerkennung bis Missbilligung reichen und besitzt eine gewisse zeitliche Stabilität (Schneider, 2001). Quellen des Selbstwerts können das Feedback und die Bewertung anderer Personen und die direkte Erfahrung des eigenen Erfolgs oder Misserfolgs sein. Die Bewertung der eigenen Person kann negativer ausfallen, wenn der Erfolg oder eine positiv bewertende Rückmeldung ausbleiben (Schneider, 2001). Eine hohe Selbsteinschätzung bzw. ein hohes Selbstwertgefühl, wird in der psychologischen Forschung nicht automatisch als positiv oder negativ betrachtet. Demnach können Personen mit einem „gesunden Selbstbewusstsein“ sowohl gut angepasst und psychisch stabil, als auch überheblich und arrogant sein (Mummendey, 2006, S.71).

Schachinger (2002) beruft sich auf Pinquart und Silbereisen (2000), wenn sie Schwankungen im Selbstwertgefühl von Jugendlichen auf mehrere Einflussfaktoren zurückführen. Nämlich auf widersprüchliche Erwartungen und Bewertungen von Eltern und Gleichaltrigen, die zu Unsicherheit führen. Weiters wechseln sich durch das Ausprobieren verschiedener Möglichkeiten und mehr Freiraum die Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse stärker ab und eigene Widersprüche werden wohl erkannt, „können aber häufig noch nicht aufgelöst und ins Selbstkonzept integriert werden.“ (Schachinger, 2002, S. 93) Dadurch verändert sich das Selbstwertgefühl relativ leicht, positive Erfahrungen können diesen rasch aufbauen und auf einem positiven Niveau halten.

4.2.2.3 Identität

„Je mehr die Jugendlichen über sich selbst nachdenken und je vielfältiger die soziale Welt außerhalb der Familie ist, desto drängender wird die Frage, wer man denn selbst wirklich ist oder sein möchte.“ (Flammer & Alsaker, 2002, S. 96) In Abgrenzung zum Selbstkonzept, das als „Resultat einer Selbstbeschreibung und Selbstbewertung“ beschrieben wird, sprechen Flammer & Alsaker (2002, S. 156f) beim Begriff Identität von einem „Ergebnis einer aktiven Suche, Definition oder Konstruktion des Selbst“.

Die Identitätsentwicklung gilt als eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben im Jugendalter. Sie hat mit der eigenen Wahrnehmung zu tun, und ob man sich akzeptiert, so wie man sich selbst sieht und bewertet (Kattinger, 2006). Mummendey (2006) merkt an, dass der Begriff der Identität häufig nicht leicht zum Selbst oder dem Selbstkonzept abzugrenzen ist. Auch Flammer und Alsaker (2002) beschreiben Selbstkonzept und Identität als zwei unterschiedliche Konzepte, die allerdings in Zusammenhang miteinander stehen. Auch das „sich selbst treu bleiben“ hat mit der Entwicklung der Identität zu tun (Kattinger, 2006). Bei Problemen im Jugendalter wird häufig von „Identitätskrisen“ gesprochen. So ist auch in Eriksons Entwicklungsmodell (1981, zit. n. Flammer & Alsaker, 2002) die fünfte Phase, welche im Jugendalter erreicht wird, als Krise zwischen „Identität und Identitätsdiffusion“ beschrieben, welche bewältigt werden muss. Die Abgrenzung von dem, was man nicht sein möchte, sowie die Ich- und Gruppenidentität sind hier besonders wichtig. Im Lebensverlauf baut sich die Identität laut Erikson (zit. n. Flammer & Alsaker, 2002) während der gesamten Entwicklung auf, ist im Jugendalter besonders kritisch, aber auch danach nicht definitiv gefestigt.

Im Gegensatz zur sozialen Rolle, die jeder Mensch in unterschiedlichen Formen ausfüllt, sei es als Eltern/Kindrolle, Berufsrolle oder Ähnliches, beschreibt die Identität stärker als das Selbstkonzept das Unverwechselbare und Einmalige an einer Person. Auf der anderen Seite wird Identität auch als soziale oder situative Identität beschrieben, also als nach außen dargestellte Individualität (Mummendey, 2006). So wird bei Baumeister (1997, zit. n. Schneider, 2001) Identität auch sozial definiert, sie entspringt also nicht zwingend der eigenen Person, sondern wird auch von außen, gesellschaftlich gebildet.

Eine Person bezieht ihre Identität auch aus Quellen, die in ihr selbst verankert sind. Erikson (1968, zit. n. Schneider 2001) beschreibt sie beispielsweise als auf Erfahrungen – vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen – basierend. Schneider (2001) teilt basierend auf Deschamps und Devos (1998) in zwei Bereiche der Identität. Einerseits in die persönliche Identität, die durch spezielle Attribute der Person gebildet wird. Dadurch wird sie von anderen unterscheidbar. Diese Individualität kann allerdings nur in sozialem Umgang mit anderen sichtbar werden. Auf der anderen Seite steht die soziale Identität, die auf der Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen gründet. Sind Gruppenzugehörigkeiten von einzelnen Personen ähnlich, so sind auch deren soziale Identitäten ähnlich. Die soziale Identität wird also durch die Wahrnehmung von Ähnlichkeiten und Zugehörigkeitsgefühlen sichtbar. Dazu muss allerdings auch die Unterschiedlichkeit zu anderen Gruppen erkannt werden. Je höher die Identifikation mit der eigenen Gruppe, desto größer ist auch die Abgrenzung zu anderen Gruppen (Schneider, 2001). „Ein ideales Gefühl von Identität ist erreicht, wenn sich das Individuum im eigenen Körper zu Hause fühlt“, schreiben Flammer und Alasker (2002) in Anlehnung an Eriksons Entwicklungsmodell. Die Identität impliziert demnach ein Einigkeitsgefühl mit sich selbst und eine Kontinuität dessen über die Zeit.

Mummendey (2006) fasst in seinen Ausführungen zum Begriff der Identität schön zusammen, dass es hier eben kaum eindeutige Unterschiede zwischen den von den verschiedenen Autoren beschriebenen Erläuterungen zur Identität, dem Selbst oder dem Selbstkonzept feststellbar sind. So schließt er mit den Worten:

Insgesamt gesehen scheint der Identitätsbegriff, (...), nichts grundsätzlich anderes auszudrücken als bereits mit den Begriffen „Selbst“ und „Selbstkonzept“ abgedeckt wird: Ein Mensch besitzt verschiedene soziale und situative Identitäten und ist doch stets mit sich selbst identisch. Er repräsentiert und präsentiert unterschiedliche Arten des „Selbst“ und verfügt zugleich über ein mehr oder weniger stabiles Konzept von der eignen Person (Mummendey, 2006, S. 86).

4.2.2.4 Selbstwirksamkeit

Die Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura (1977, 1997 zit. n. Mummendey, 2006) beschreibt die Fähigkeit des Individuums, Vorhersagen über sein zukünftiges Verhalten zu machen und Erwartungen darüber auszubilden. Schachinger (2002) definiert die Selbstwirksamkeit als Glauben an eigene Fähigkeiten und Potentiale, die zur Organisation und Ausführung von Handlungen zur Erreichung bestimmter Ziele dienen. Es geht um die „subjektive Überzeugung, aus eigener Kraft und eigenem Vermögen bestimmte Ergebnisse bewirken zu können“ (Schachinger, 2002, S. 167), also um die Effizienz des eigenen Handelns. Bandura (1977, zit. n. Schneider, 2001) unterscheidet in drei Dimensionen der Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit: dem Niveau der Schwierigkeit der Aufgaben, die zu bewältigen sind, der Ausdauer, die eine Person aufbringen muss, um ein Ziel auch bei Schwierigkeiten und Hindernissen weiter zu verfolgen und der Generalität, mit der die Selbstwirksamkeitserwartung von einer Situation oder Aufgabenstellung auf Andere übertragen wird. Diese letzte Dimension der Selbstwirksamkeitswahrnehmung ist höher, je mehr Erfahrungen mit Erfolgserlebnissen eine Person hat. Die Erwartung an die Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Faktor, der menschliches Verhalten beeinflusst. Um einen Anreiz für sein Handeln zu haben und Schwierigkeiten bewältigen zu können, muss eine Person auch glauben, dass sie durch dieses Handeln gewünschte Ergebnisse erreichen kann. Auf der anderen Seite können Lehrer_innen und Trainer_innen (auch Therapeuten und Therapeutinnen) solche Verhaltensverbesserungen fördern, indem sie an der Veränderung der Selbstwirksamkeitserwartungen arbeiten (Bandura 1977, zit. n. Mummendey, 2006). Einen interessanten Punkt erläutert Schachinger (2002) zum Thema Stärke der Selbstwirksamkeit. Nämlich, dass eine schwache Selbstwirksamkeitsüberzeugung durch Niederlagen noch weiter leidet, also das Vertrauen Herausforderungen bewältigen zu können, weiter erlischt. Auf der anderen Seite der Glaube in die eigenen Fähigkeiten bei starker Selbstwirksamkeitsüberzeugung nicht so leicht zu erschüttern ist. Auch die Nichterreichung eines Ziels stachelt demnach Motivation und Ehrgeiz noch eher an.

4.2.2.5 Besonderheiten im Nachwuchsleistungssport

Zurückzukommen auf die Besonderheit der Identität im Sport und der Jugend wird die Selbstkonzeptualisierung, also die Beschäftigung mit der eigenen Person, und die Identitätsentwicklung von vielen Entwicklungspsychologen laut Mummendey (2006) als beherrschendes Thema des Jugendalters angesehen. „Jugendliche beschäftigen sich sehr stark mit Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen, dem eigenen Selbstwertgefühl, den eigenen Fähigkeiten und dem eigenen Äußeren.“ (Mummendey, 2006, S. 100f) Dabei sind gewisse Geschlechtsunterschiede feststellbar. Jungs beurteilen sich demnach als ausgeglichener und selbstkontrollierter, während Mädchen sich häufiger als weniger attraktiv, ängstlicher und emotional labiler beurteilen. Gesellschaftliche Normen und Ideale sind für weibliche Jugendliche problematischer als für männliche. Nicht bestätigt haben sich allerdings globale Geschlechtsunterschiede hinsichtlich des Selbstwertgefühls. Zur Selbsteinschätzung ergeben sich insgesamt oft positive Selbstbewertungen (Mummendey, 2006).

„Das Körperbild ist eine besonders wichtige Facette des Selbstkonzepts in der Adoleszenz“ betonen Flammer und Alsaker (2002, S. 150) Die körperlichen Veränderungen machen eine Anpassung der Darstellung der eigenen Erscheinung notwendig. Gerade bei Mädchen leidet der Selbstwert, bei deutlicher Frühentwicklung, während „frühreife“ Jungen mit ihrem Körper und Aussehen zufriedener sind (Flammer & Alsaker, 2002).

Auch das schulische und berufliche Selbstkonzept nehmen im Jugendalter zunehmend eine wichtige Position ein. Schule und Beruf haben eine identitätsbildende Wirkung und die Selbstkonzepte werden nicht nur von Leistung, sondern auch von Fremdeinschätzung, Fähigkeitenkognitionen, sozialem Status und ähnlichem beeinflusst (Mummendey, 2006). Eine Besonderheit in der Selbstkonzeptentwicklung im Jugendalter ist die Entwicklung und Differenzierung von emotionalen Phänomenen. Stolz auf eine beispielsweise sportliche Leistung, oder auch Scham- und Schuldgefühle bei Versagen sei es in Schule oder Sport, scheinen eng mit der zunehmenden Fähigkeit zur Selbstaufmerksamkeit und Selbstbewusstheit sowie der Selbstbewertung zusammen. Ein weiterer für den Sport auch wichtiger Faktor ist, dass sich Personen im Jugendalter oft hochgesteckte Ziele setzen, die nur schwer erreichbar sind (Mummendey, 2006).

Der oft sehr hohe oder überhöhte Stellenwert, den Sport im Leben von Jugendlichen einnimmt, die sich noch in einer Übergangsphase von Kindheit in die Erwachsenenwelt befinden und deren Identitätsentwicklung und –erweiterung noch nicht abgeschlossen ist, kann zu überhöhten Erwartungen und Zielsetzungen führen und damit zu Angst vor Misserfolgen, übergroßer Nervosität und Selbstzweifel (Kattinger, 2006).

Loehr (2012) merkt an, dass das Selbstwertgefühl, als emotionales Bedürfnis vor Beginn eines Wettkampfes ausreichende Befriedigung braucht, um Probleme mit Selbstzweifel, Frustration, Nervosität und der Wertschätzung der eigenen Leistung zu vermeiden.

So schreibt auch Wörz (2010) dass der Umgang mit Enttäuschungen und die Verarbeitung von Niederlagen von Persönlichkeit und Verarbeitungsmechanismen abhängig sind. Es stärkt den Selbstwert, wenn man auch als Mensch geachtet und respektiert wird, wenn sportliche Erfolge ausbleiben. Die Wertschätzung, die einem das soziale Umfeld, vor allem Eltern und Trainer_innen, unabhängig von der Leistung, entgegenbringen, ist ein besonders wichtiger Punkt in der Stärkung des jungen Selbst. Die Leistungsorientierung und das Streben nach Anerkennung fördern die Ergebnisorientierung und hemmen die Freude am Handeln selbst. Als negative Folgen, die mit der Sehnsucht nach Zuneigung und Aufmerksamkeit zusammenhängen, beschreibt Wörz (2010) auffällige Verhaltensweisen wie Unpünktlichkeit, sich immer in den Mittelpunkt stellen oder die Flucht in die Krankheit. So können beispielsweise alte Verletzungen wieder spürbar werden.

Mehrere Entwicklungsstränge, wie die athletische Entwicklung, die psychologische Entwicklung, die psychosoziale Entwicklung und die Entwicklung in Schule und Beruf laufen parallel und stellen die Jugendlichen vor zahlreiche Aufgaben (Seiler, 2010). Durch dieses Zusammentreffen von verschiedenen Übergängen in mehreren Bereichen steigt laut Seiler (2010) auch das Risiko von Fehlentwicklungen. Als besonders konfliktträchtigen und kritischen Punkt sieht er im Nachwuchsleistungssport den Übergang in eine höhere Alterskategorie und der damit verbundene erhöhte Trainingsumfang. Dieser kann zu Lasten der außersportlichen Beziehungen gehen, wobei wiederum die Gefahr besteht, eine ausschließlich athletische Identität herauszubilden, die „dann mit einer eingeschränkten Exploration

anderer Rollen in anderen Lebensbereichen einhergeht, etwa in einer Partnerschaft, im Beruf oder durch das Ausprobieren verschiedener Lebensstile.“ Es besteht die Gefahr von geringerer Lebenserfahrung und beschränktem Copingrepertoire (Seiler, 2010, S. 36f).

4.2.3 Die Rolle der Eltern

Die Familie entscheidet maßgeblich darüber, in welchen Handlungsfeldern sich die Kinder aufhalten – sie ist die primäre Sozialisationsinstanz. Eigene Interessen werden in sehr jungem Alter noch kaum artikuliert oder realisiert. Demnach sind die Eltern dafür zuständig, Bereiche zugänglich zu machen, die auch außerhalb des familiären Handlungsbereiches liegen. Sportpräferenzen werden durch die Entscheidungen der Familie festgelegt, die Sportsozialisation erfolgt in erster Linie anfangs also innerfamiliär. Die prägende Funktion der Familie kann grundsätzlich von Anregung bis Behinderung reichen (vgl. Weber, 2003). Weiters meint Weber (2003), dass für das Erreichen einer hohen sportlichen Leistungsstufe Unterstützungsleistungen seitens der Eltern zwingend vorhanden sein müssen.

„Das soziale Umfeld wie z.B. Trainer, Peers und Eltern spielt im Nachwuchsleistungssport eine wichtige Rolle und kann die sportliche Entwicklung der Kinder sowohl fördern als auch behindern.“ (Kluge et al. 2012, S. 90)

Haben Eltern realistische Erwartungen an Schule und Leistungssport und sind diese mit denen der Jugendlichen in Übereinstimmung, beeinflusst es die Sportkarriere durchaus positiv. Enttäuschungen der Erwartungen können allerdings ein Risikofaktor für Konfliktsituationen in der Eltern-Kind-Beziehung sein (vgl. Wegscheider, 2010).

Hermann (1998) kritisiert, dass sowohl Eltern als auch Trainer oft zu viel Druck auf die jungen Leistungssportler_innen ausüben und der Leistungsgedanke wichtiger ist als der Spaß am Sport, der wiederum jedoch der größte Motivator dafür ist. Besonders hinsichtlich des Elternverhaltens sieht er Schwierigkeiten in der Übernahme der richtigen Rollenverteilung. Es werden enorme Erwartungen in die Kinder gesetzt und oft scheinen die Ziele

mehr die der Eltern zu sein, als die der jungen Sporttreibenden selbst. Manche Elternteile fungieren außerdem in der eigentlichen Freizeit zusätzlich als „Nachhilfetainer“.

Dabei können Eltern gerade beim Aufbau von Selbstvertrauen sehr unterstützend wirken und gerade dieses Vertrauen in die eigenen sportlichen Fähigkeiten spielt eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit einer optimalen Einstellung zum Leistungssport (Weber, 2003).

Die Unterstützungsleistungen der Eltern können in sachlicher, emotionaler, zeitlicher und sozialer Hinsicht erfolgen. Die finanzielle Ermöglichung des Leistungssports ist wohl die augenscheinlichste der sachlichen Unterstützungsleistungen. Der finanzielle Aufwand im Spitzensport ist enorm, es kostet jedoch auch einiges an Ressourcen, etwa durch besondere Erfordernisse in der Haushaltsführung, die Organisation des Sportalltages und die Koordination von Sport und Außersportlichem, welche nicht direkt monetär zu beziffern sind (vgl. Weber, 2003). Auch auf emotionaler Ebene kommt Familien und vor allem Eltern natürlich eine starke Unterstützungsfunktion zu. Die Familie ist der zentrale Ort für emotionale Nähe und für den Aufbau emotionaler Beziehungen. Dadurch werden auch entsprechende Unterstützungsleistungen dort ausgetauscht. Es geht vor allem um Selbstvertrauen, sozialen Rückhalt und emotionale Stabilität. Die Qualität der familialen Beziehungen und das daraus resultierende Unterstützungspotential spielen eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von seelischen Belastungen und eben auch im Umgang mit Stresssituationen in der Sportkarriere (vgl. Weber, 2003).

Beckmann-Waldenmayer (2012) betont die durch Studien belegte Wichtigkeit des Elternverhaltens und dessen Einfluss auf die Motivation, die Entwicklung psychischer Fähigkeiten und auch auf Dropouts. Eltern dienen als Vorbild für Zielorientierung und Motivationsentwicklung und sind die wichtigsten Bezugspersonen neben der Peergroup. Die Autorin (Waldenmayer, 2012) beruft sich auf Pomerantz, Grolnick und Price (2005), die zeigten, dass Eltern das Kompetenz- und Autonomieerleben ihrer Kinder, die Entwicklung von Werten und damit auch ihre Leistungsfähigkeit beeinflussen. Auch bei der Bewältigung von Misserfolgen und während eines Wettkampfs hat das Verhalten der Eltern Einfluss auf die jungen Athleten und Athletinnen. Dieser kann sowohl positiv als auch negativ wahrge-

nommen werden. Jugendliche lernen von ihren Eltern, ihre eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen und sich realistische Ziele zu setzen. Die Misserfolgsängstlichkeit wird stark durch die Familie geprägt, Eltern und Geschwister dienen als Maßstäbe für Erfolg und Misserfolg. Eltern spielen also eine große Rolle für die Motiv- und Verhaltensstrukturen ihrer Kinder. Besonders das Leistungsmotiv wird als wichtige Voraussetzung für die Partizipation im Sport dargestellt. Dabei geht es nicht zwingend darum, den Kindern immer disziplinierend zur Seite zu stehen. Wertorientierungen werden auch automatisch über die alltäglichen Interaktionen entwickelt und Eltern vermitteln als Identifikationsobjekte die Einstellungen und Motivation im und zum Sport. Auch in Situationen des Zweifels und des in Frage Stellens des eingeschlagenen Weges, besonders im Vergleich mit Gleichaltrigen, die nicht im Leistungssport und dem damit verbundenen engen Zeitplan stehen, benötigen Nachwuchsathleten und –athletinnen immer wieder die Unterstützung ihrer Eltern (Weber, 2003).

Beckmann-Waldenmayer (2012) führt weiter Studien an (bspw. Weinberg und Gould 2007), die Gründe für Dropouts untersuchten und zu dem Schluss kamen, dass ein zu hoch empfundener Druck der Eltern zu einem Motivationsverlust und damit zum Aufhören führen können. Sie unterstreicht die Wichtigkeit des unterstützenden und fürsorglichen Elternhauses für Nachwuchsleistungssportler_innen und die Möglichkeit der Sportpsychologie die Eltern in ihrer Aufgabe zu coachen. Systematische Implementierung der Eltern in den Betreuungsprozess der Nachwuchsathleten und –athletinnen ist also ein weiterer wichtiger Punkt (siehe Kapitel „Systemische Betreuung im Nachwuchsleistungssport“, S. 78).

Kluge et al. (2012) betonen, dass die Eltern von jungen Leistungsportlern und Leistungssportlerinnen erst in den letzten Jahren in den Fokus der sportpsychologischen Forschung gerückt sind. Der Einfluss der Eltern verändert sich entsprechend der verändernden Beziehung der Kinder zu diesen im Entwicklungsverlauf. Kluge et al. (2012) teilen diesen Prozess in Anlehnung an Gould und Weinberg (2007) sowie Würth et al. (2004) in drei Phasen:

1. Die Eintrittsphase

Hier steht der Spaß am Sport im Vordergrund. Das Ausprobieren und Erfahrung sammeln ist bedeutender als das Gewinnen und das Erbringen von Spitzenleistungen. In dieser Phase fungieren die Eltern als Rollenmodelle und Vorbilder. Diese Vorbildfunktion beeinflusst die Kinder hinsichtlich des allgemeinen Sporttreibens sowie des sozialen Verhaltens beispielsweise bezüglich Fairness, Teamfähigkeit und den Umgang mit Anderen. Die Eltern sind in dieser Phase die wichtigsten Unterstützer der jungen Sportler_innen. Die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern soll vor allem auf der emotionalen Ebene laufen.

2. Die Entwicklungsphase

In dieser Phase findet eine Spezialisierung in der gewählten Sportart statt und das Erlernen spezifischer sportlicher Fähigkeiten und Techniken steht im Vordergrund. Die Rolle der Eltern beläuft sich hier auf den finanziellen Rückhalt, sowie die logistische und die emotionale Unterstützung. Ein beratender Kommunikationsstil wird empfohlen und die Verantwortung über die sportlichen Leistungen kann zunehmend an die Kinder abgegeben werden. Schwierigkeiten können auftreten, wenn Eltern zu einem eher kontrollierenden Kommunikationsstil neigen – vor allem in Stresssituationen. Dieser kann jedoch das Stressgefühl bei den Kindern noch steigern, Ängste auslösen und so die Entwicklung hemmen.

3. Die Elite- oder Masteryphase

In dieser Phase befinden sich die Athleten und Athletinnen auf einem gehobenen Leistungs- und Wettkampfniveau. Training findet regelmäßig und unter Leitung oder Aufsicht eines Trainers oder einer Trainerin statt. Die Sportler_innen übernehmen bereits mehr Eigenverantwortung und werden unabhängiger. Die Eltern sind demnach immer weniger involviert, bleiben aber im Hintergrund eine wichtige Quelle sozialen und emotionalen Rückhalts (als Fahrtendienste, Fans, Sponsoren, Zuschauer und emotionale Unterstützer).

Kluge et al. (2012) verweisen auf verschiedene Studien (u.a. Hellstedt 1987, Holt et al. 2008, Würth et al. 2004, Lauer et al. 2010), die den Einfluss der Eltern auf ihre sporttreibenden Kinder untersuchten. Sie bewegen sich hierbei auf einem Kontinuum von Unter-

und Überfürsorge. Sind Eltern zu stark in den Coaching-Prozess involviert oder zu fürsorglich, ist der Umgang mit Misserfolgen schwieriger, weiters leiden diese Sportler_innen häufiger unter Burnout, dem hohen Druck der Eltern, sie weisen ein höheres Angstniveau und ein geringeres Selbstwertgefühl auf. Gehen Eltern zu druckvoll mit den Leistungen ihrer Kinder um, kann es auch hier zu Leistungsabfall, Angst, Stress und Burnout Symptomen kommen. Im Gegensatz dazu können zu wenig fürsorgliche oder involvierte Eltern zu Motivationsverlust bei den jungen Sportlern und Sportlerinnen oder erhöhten Dropout-Raten führen. Auf der anderen Seite führt eine realistisch-herausfordernde Erwartungshaltung der Eltern zu positiven Auswirkungen auf die sportliche Karriere ihrer Kinder und „geht tendenziell mit einer Erhöhung der Selbstwirksamkeit, der Motivation und der Freude am Sport einher“ (Kluge et al., 2012, S. 91)

So ist es auch für die Eltern schwierig, die Balance zwischen Über- und Unterforderung der jungen Sportler_innen zu finden (Kluge et al. 2012). Sie sollten wertschätzend und unterstützend agieren und Kinder ermutigen, jedoch ohne dabei zu hohen Erwartungs- und Leistungsdruck auszuüben. Wichtig ist Freiraum, um selbstständig Entscheidungen treffen zu können und bei der „leistungssportlichen Perspektive den Spaß nicht zu verlieren“ (Kluge et al., 2012, S. 91). Dieser ist schließlich ein wesentlicher Motivationsaspekt.

Hermann (1998) ist eine Vertrauensförderung im Allgemeinen wichtig, deren Ziel es ist mehr mit anstatt über die Kinder zu reden und auch er sieht die Wichtigkeit der Einbindung in Entscheidungsprozesse. Er fordert Eltern auf, als unaufdringliche Ansprechpartner zu fungieren, die ein Zuhause bieten, das bewusst als Rückzugsort vom Sport dienen soll und die vor allem auch ihre eigenen Erwartungen kritisch überprüfen. Vorwürfe nach sportlichen Niederlagen sind zu unterlassen und es sollen keine Rechtfertigungen erzwungen werden.

Eltern und Betreuungspersonen können das Selbstwertgefühl einer Nachwuchsathletin oder eines Nachwuchsathleten erhöhen, indem sie ihm oder ihr vermitteln „Wir lieben dich, weil es dich gibt“ – es bedeutet etwas wert zu sein, ohne etwas geleistet zu haben und bekommt damit eine andere, existentielle Dimension (Wörz, 2010, S. 9).

4.2.4 Die Rolle der Trainerinnen und Trainer

„Trainer, Übungsleiter, Eltern haben im Nachwuchssport eine wichtige Funktion in der Betreuung von Jugendlichen. Sie geben ihnen den notwendigen sozialen und psychischen Rückhalt auf dem oft angestrebten Weg zum Spitzensportler ...“ (Frester, Wörz, 2003, zit.n. Wörz, 2011, S. 198) Wirkt der Trainer oder die Trainerin unterstützend, beruhigend, verständnisvoll und motivierend, kann dies zu einer günstigen Leistungsentwicklung beitragen (Wörz, 2011). Der Autor kritisiert jedoch, dass häufig genau das Gegenteil der Fall ist und den jungen Sportlern und Sportlerinnen immer noch Verhaltensweisen wie Bestrafung oder Liebesentzug nach verlorenen Wettkämpfen entgegengebracht werden. Damit wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Jugendlichen Ängstlichkeit entwickeln und die Freude am Spielen oder am Sport verlieren, was die Abkehr vom Wettkampfsport zur Folge hat (Wörz, 2011). Auch Hermann (1998) kritisiert hinsichtlich des Trainer_innenverhaltens, dass der Erfolgsdruck der Trainer und Trainerinnen an die jungen Athleten und Athletinnen weitergegeben wird und außerdem die Eigenständigkeit zu stark unterbunden wird. Dabei muss von Trainer_innen erwartet werden, dass sie neben fachlichem Wissen auch soziale Kompetenzen vermitteln und diese entsprechend vorleben. Natürlich ist auf jede Form von Gewalt oder Übergriffen zu verzichten. Trainerpersonal im Nachwuchsbereich sollte jedenfalls speziell geschult sein, um mit Kindern und Jugendlichen im Leistungssport gut umgehen zu können, und dazu ist ein größeres Know-how in verschiedenen Bereichen notwendig (Hermann, 1998). Dazu zählt beispielsweise Wissen über die physische und psychische Entwicklung sowie über Motivation und Pädagogik. Zur Optimierung des Kinder- und Jugendleistungssports sind altersgerechte Trainingspläne mit Freiraum und Überlegungen zur langfristigen Motivation notwendig (Schlagworte: Abwechslung, Erleben von Gruppengefühl und Individualität, Gestaltungsspielraum).

Auch Brettschneider (2001, zit. n. Wegscheider, 2010) äußert sich kritisch hinsichtlich der Position der Trainer_innen im Nachwuchsbereich. Sie haben wohl die Möglichkeit junge Sportler_innen optimal auf den Sport vorzubereiten und ihre Leistungen zu fördern, die psychologische und pädagogische Unterstützung neben und nach dem Sport kommt dabei meist zu kurz. Dadurch wird eine der wesentlichsten sozialen Ressourcen der Nachwuchssportlerinnen und -sportler nicht genutzt.

Neben den sportlichen und physischen Ausbildungsaufgaben des Trainerpersonals muss auch das psychische Wohlbefinden der Athleten und Athletinnen ein wichtiges Anliegen sein. Kleinert (2010) beschreibt die zentrale Regulationsfunktion, die dem Trainer oder der Trainerin zukommt. Diese besteht aus der Wahrnehmung von Veränderungen, wie Befindlichkeitsveränderungen, Erschöpfungssymptomen oder emotionalen Dysbalancen, sowie der Beeinflussung psychischer Bedingungen. Festgestellt werden körperliche oder psychische Befindlichkeitsveränderungen durch Beobachten des Verhaltens der Sportler_innen in Training und Wettkampf oder über standardisierte Verfahren der Selbstauskunft über das eigene Befinden. Auch die Ursachen für die Stressfaktoren sollten einbezogen werden. Äußere Leistungsanforderungen durch Trainer oder Familie oder innere Leistungsansprüche, besonders wenn sie unrealistisch formuliert sind, können solche Auslöser für solche Befindlichkeitsveränderungen sein. Kleinert (2010) betont hier die Wichtigkeit der intrinsischen Anreize der sportlichen Aktivität, da eben die im Leistungssport überwiegenden, extrinsischen Anreize zu einer Erhöhung von Befindlichkeitsstörungen und Dropouts führen können. Motivationstiefs können verhindert werden, indem der Gefallen an der Sportart selbst und die Freude des sportlichen Treibens gefördert werden. Auch setzt Kleinert (2010) auf ein hohes Ausmaß an Freiheit und Eigenständigkeit, auf leistungsunabhängige Anerkennung und Eingebundenheit der jungen Athleten und Athletinnen in bestimmten Bereichen sowie die soziale Anerkennung.

Auch oder im Speziellen hinsichtlich sportpsychologischen Trainings haben die Trainer und Trainerinnen einen besonderen Einfluss auf ihre Athleten und Athletinnen. Neumann und Mellinghoff (2000, S. 43, zit. n. Nimz, 2011, S. 74f) stellen vier Anforderungen an Trainer und Trainerinnen hinsichtlich der Vermittlung von kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten:

- Trainer_innen sollen in der Lage sein die psychischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ihrer Athleten und Athletinnen einschätzen zu können. Das Gleiche gilt für die Hintergründe und Auswirkungen dieser auf die Leistung der Sportler_innen.

- Trainer_innen haben die Aufgabe dieses Wissen an die Sportler_innen weiterzugeben, individuell auf ihr mögliches Potential einzugehen und die Einsicht für Veränderungen zu wecken.
- Trainer_innen sollen helfen, Methoden und Techniken des kognitiven Trainings und psychologisch orientierte Methoden zur Verbesserung technisch-taktischer Fertigkeiten zu vermitteln und zu trainieren und damit die Selbstregulation der Athleten und Athletinnen zu unterstützen.
- Trainer_innen sollen die Methoden auch frühzeitig im Nachwuchsbereich anwenden, um die jungen Athleten und Athletinnen für den Erwachsenenbereich zu stabilisieren und die Selbstregulationsfähigkeit zu schulen.

Abschließend ist es wichtig, sich als Trainer oder Trainerin, als Elternteil, als Bezugsperson im Umfeld Jugendlicher und besonders jugendlicher Leistungssportler_innen der besonderen Aufgabe und vor allem Verantwortung bewusst zu sein. Das Jugendalter ist eine besonders kritische Phase, in der die Identitätsfindung eine besondere Rolle spielt und damit auch die sportliche Identität, die soziale Identität mit der Gruppe. Die Besonderheit des Körperbildes und die auch geschlechtsunterschiedliche Wahrnehmung des eigenen Selbsts sind ein weiterer Punkt, der in der Betreuung von Jugendlichen spezielle Aufmerksamkeit verdient. Auch das schulische und berufliche Selbstkonzept entwickelt und verändert sich. Dabei sind das Umfeld, die sozialen Bezugspersonen, Peers, Trainer und andere nicht außer Acht zu lassen, da die Fremdeinschätzung und Bewertung von Anderen hier eine nicht zu unterschätzende Rolle spielen. Es scheint also essentiell das Selbstwertgefühl zu stärken, um mit Misserfolgen, Niederlagen, aber auch im sozialen Kontext mit Konflikten umgehen zu können. Weitere Themen hierbei sind angemessene, realistische Zielsetzungen und das Thema des Drucks von außen. Weder Trainer oder Trainerinnen, noch Elternteile sollten zu viel Druck auf die Jugendlichen aufbauen und die Wertschätzung unabhängig von der erbrachten Leistung ist hier mitausschlaggebend für eine günstige Entwicklung.

Die Sportpsychologie hat hier viele Ansatzpunkte, um das psychische Wohlbefinden jugendlicher Athleten und Athletinnen zu erhöhen und die mentalen Fähigkeiten im sportlichen Bereich zu stärken. Wie im Kapitel „Sportpsychologische Betreuung im Nachwuchssport“ ab S.75 genauer beschrieben wird, ist der Einsatz eines systemischen Be-

treuungsmodells besonders sinnvoll. Es geht nicht allein um die Athleten und Athletinnen, sondern auch um Eltern und Trainer_innen als Teil eines komplexen Gefüges. Eine professionelle und fixe Verankerung der Sportpsychologen und –psychologinnen im Betreuungstab der Nachwuchsleistungssportler_innen ist ein erstes Ziel auf dem Weg die psychische Komponente im Leistungssport auf Augenhöhe mit den physischen Aspekten zu trainieren und zu schulen.

5 Schule und Leistungssport

Es herrscht großes Diskussionspotential, ob nun Leistungssport im Kindes- und Jugendalter einen Gewinn für die Athleten und Athletinnen darstellt oder aber eher mit dem Verlust der Jugend einhergeht. Wir möchten in unserer Arbeit jedoch nicht auf das prinzipielle Für und Wider jugendlichen Leistungssports eingehen, wohl aber auf die Doppelbelastung, die Schüler_innen und Sportler_innen trifft, wenn sie sowohl in ihrem Sport als auch in ihrer schulischen Laufbahn erfolgreich sein wollen bzw. welche Möglichkeiten und Risiken mit leistungssportlichem Engagement einhergehen (vgl. Brettschneider, 1998). In Österreich gibt es mehrere Optionen, um Schule und Leistungssport zu koordinieren, auf welche wir in weiterer Folge eingehen werden. Vorab soll eine Einführung des Spannungsfelds näher beschreiben, in welchem sich die jugendlichen Athleten und Athletinnen befinden.

5.1 Spannungsfeld Schule und Sport

Für Brettschneider und Heim (2001, zit. n. Kattinger, 2006) ist die Leistungssportkarriere eine ständige Gratwanderung. Die jungen Leistungssportler und Leistungssportlerinnen leben in einer Ambivalenz zwischen Chancen (Traumerfüllung, Erfolg, internationalem Durchbruch, erfolgreichem Schulabschluss) und Risiken (Misserfolge, Schulversagen, Enttäuschung, frustrierendem Einbruch). Auch unermüdlicher Einsatz und höchste Anstrengungen sind keine Garantie für Erfolg. Die Dauer der sportlichen Karriere ist häufig auf wenige aktive Jahre beschränkt und die Verdienstmöglichkeiten in vielen Sportarten gering. Es muss also sowohl in den Sport als auch in die schulische Ausbildung einiges investiert werden und viele scheitern an der Doppelbelastung Schule und Sport, sie sehen sich gezwungen sich zwischen sportlicher Karriere und schulischer Bildung zu entscheiden (Teubert, 2009, zit.n. Wegscheider, 2010).

Allem voran ist festzuhalten, dass Generalisierungen immer schwer sind und die unterschiedlichen Lebenssituationen der verschiedenen Kinder und Jugendlichen sich im jeweiligen Einzelfall immer unterscheiden. Weiters sind auch die Anforderungsprofile in den verschiedenen Sportarten individuell stark abweichend, die personalen und sozialen Res-

sources unterscheiden sich, und ebenso die subjektiven Bewältigungsstrategien bezüglich der vielfältigen Belastungen (vgl. Brettschneider, 1998). Inwieweit der Sport ein zusätzlicher Stressfaktor für junge Athleten und Athletinnen ist, hängt auch in großem Maße von deren individuellen Persönlichkeitseigenschaften ab. Diese sind nicht unabänderlich in die Wiege gelegt, sondern zu einem großen Teil das Ergebnis gemachter Lebenserfahrungen von frühester Kindheit an (Schweer, 2011).

Da die Zeit der sportlichen Höchstleistungen immer mehr in die Zeit der Adoleszenz fällt und in dieser Lebensphase aber auch die schulischen Belastungen hoch sind, da es darum geht selbstverantwortlich die Weichen für das spätere berufliche Leben zu stellen, ist die Abstimmung von schulischen und sportlichen Verpflichtungen und Anforderungen eine besondere Herausforderung und wird zur „existentiellen Belastungsprobe“ (Brettschneider, 1998, S. 101). Junge Leistungssportler_innen haben jedoch nicht zwangsläufig schlechtere Noten. „Entscheidend für eine günstige Entwicklung ist das soziale Umfeld von Kindern und Jugendlichen, wobei insbesondere den Eltern in dieser Hinsicht eine Schlüsselfunktion zukommt“ (Schweer, 2011, S.14) Von besonderer Bedeutung sind die stetige Unterstützung in der Bewältigung der anstehenden Aufgaben, das Gefühl von emotionaler Sicherheit und erlebte Verlässlichkeit innerhalb der Familie, der Freunde und Betreuer_innen (Schweer, 2011).

Sportlich talentierte Heranwachsende stehen häufig vor dem Dilemma, das Engagement für den Leistungssport mit der schulischen und beruflichen Ausbildung in Einklang zu bringen. Drei gängige Wege stehen den Betroffenen grundsätzlich offen (Brettschneider und Klimek, 1998, Brettschneider und Heim, 2001, zit. n. Kattinger 2006):

- Engagement für den Leistungssport – gegen konkurrierende Zukunftsentwürfe

Die Jugendlichen konzentrieren sich auf die sportliche Karriere und vernachlässigen die schulische Ausbildung bzw. sind im Extremfall sogar bereit, sich davon gänzlich zu verabschieden und auf einen Abschluss zu verzichten.

- Priorität gilt der Schulbildung und dem Abschluss

Durch Eltern unterstützt wird der Schule und Ausbildung die absolute Priorität eingeräumt. Es wird wohl Zeit und Engagement in Training und Sportkarriere gesteckt, jedoch kann das Leistungsvermögen nur zum Teil ausgeschöpft werden. Die schulischen Leistungen sind häufig überdurchschnittlich, im Sport werden zumindest beachtliche Leistungen erbracht, Spitzenwerte jedoch nicht erreicht.

- Balanceakt zwischen Schule und Sport

Die Heranwachsenden engagieren sich stark in der Schule und auch ein Bildungsabschluss ist gewünscht, so dass hinsichtlich späterer Berufswahl alle Türen offen bleiben. Auch der Sportkarriere wird gleich großes Engagement entgegengebracht und die Ergebnisse dort sind gut. Die Lebenswelt der Jugendlichen beschränkt sich dadurch allerdings auf Unterricht und Training, oftmals in einer 60-Stunden-Woche. Der Alltag ist so zerstückelt, dass für Freizeit, Freunde und die Entwicklung anderer Interessen kaum mehr Zeit bleibt.

Neben den Entwicklungsaufgaben sieht auch Beckmann-Waldenmayer (2012) die Belastungen in Schule und Sport stetig ansteigen. Die zeitliche Belastung in der Schule erhöht sich, genauso wie der Zeitaufwand für das sportliche Training – die Autorin bezieht sich hier auf eine Studie von Fessler, Frommknecht, Kaiser, Renna, Schorer und Binder aus dem Jahr 2002. Auch Kleinert (2010) macht auf den steigenden Stress im Jugendalter bei gleichzeitig sinkenden Ressourcen sowohl im Bereich der Schule (wachsende Anforderungen bei sinkender Schuldauer) als auch im Bereich des Sports aufmerksam. Beckmann-Waldenmayer (2012) sieht weiters nicht nur die auf die verfügbare Zeit bezogenen Anforderungen als hoch an, sondern auch die Forderung, in beiden „Leistungssystemen Schule und Sport“ gute Leistungen zu bringen als besonders herausfordernd (Beckmann-Waldenmayer, 2012, S. 75). Die zweifache Anforderung kann über längere Zeit zu Erschöpfungssymptomen führen, besonders, wenn es keine Abstimmung zwischen Schule und Sportsystem gibt, denn dann kommt es zu bestimmten Zeiten zu enormen Belastungen durch den parallelen Druck von Prüfungen und Wettkämpfen. Auch die schlechte Abstimmung zwischen dem Lehrerstab und den Trainern und Trainerinnen kann zu einem Problem für die Athleten und Athletinnen werden. Die Verschränkung von Lehrpersonal

und Trainerpersonal kann an Schul-Sport-Systemen leichter erfolgen, ist aber in jedem Fall empfehlenswert und kann durch die Sportpsychologen und Sportpsychologinnen, beispielsweise in Workshops oder Mediationen, gut unterstützt werden (Beckmann-Waldenmayer, 2012).

Sport kann also nicht nur Ressource sein, ein Bereich in dem Selbstvertrauen, persönliche Kompetenzen und auch soziale Netzwerke aufgebaut werden, sondern ist auch mit hohen Anforderungen verbunden. Diese produzieren dann Stress, wenn sie aus subjektiver Sicht nicht erfüllt werden können (Kleinert, 2010).

Gerade in der Zeit als Jugendliche/r kommen einige Entwicklungsaufgaben auf die jungen Athleten und Athletinnen zu, die es zu bewältigen gilt. Neben den „normalen“ jugendtypischen Erfahrungen und Lebensbedingungen, den sozialen und körperlichen Wandlungsprozessen, mit ihren Hoffnungen, Träumen und Problemen entstehen durch den Leistungssport zusätzliche Spannungsfelder. Zu den typischen Entwicklungsaufgaben gehören etwa die Akzeptanz der eigenen körperlichen Erscheinung, die Ablösung vom Elternhaus bei gleichzeitigem Aufbau eines eigenen Freundeskreises, die Vorbereitung einer beruflichen Karriere und die Entwicklung eines positiven Selbstbilds etc. Bei Sportlern und Sportlerinnen ist der Körper Kapital und Risikopotential zugleich; Eltern, von denen man sich auf der einen Seite ablösen soll, sind gleichzeitig eine wichtige Ressource bei der Bewältigung der Doppelbelastung. Hohe elterliche Fürsorge kann aber auch hinderlich für die Identitätsentwicklung sein. Schulische Anforderungen, die erfüllt werden müssen stehen im Konflikt zum Traum vom sportlichen Erfolg, produzieren emotionale Spannungen und erschweren die frühzeitige Vorbereitung auf eine sportliche Berufskarriere (Brettschneider, 1998).

Brettschneider (1998, S. 103) beschreibt zusätzlich leistungssportinduzierte „stressful life events“. Diese können beispielsweise besondere sportliche Erfolge oder Misserfolge, Verletzungen, das Ausscheiden von Trainern und Trainerinnen oder die Auflösung der Trainingsgruppe sein. Neuanpassungen werden herausgefordert, die dann zur Belastung werden können, „wenn es dem betroffenen Individuum an personalen und sozialen Ressourcen mangelt, um den Anforderungen begegnen zu können“.

Nicht alle Anforderungen stellen nun für Jugendliche (und jugendliche Leistungssportler_innen) die gleiche Belastung dar. Brettschneider (1998) beschreibt den Belastungsbegriff als Zusammenspiel von objektiven Anforderungen, die sich aus Schule und Training ergeben, und subjektiven Bewertungen ebendieser.

Auch Richartz (2000, 2009, S. 36 zit. n. Wegscheider, 2010) stellt fest, dass Anforderungen an junge Leistungssportler_innen unterschiedlich wahrgenommen werden und die Belastungen im schulischen Bereich ebenfalls sehr unterschiedlichen Charakter aufweisen können. Auch die zeitliche Belastung wird sehr unterschiedlich wahrgenommen, so empfinden die Einen es als nicht schwer, Training, Schule und tägliche Anforderungen unter einen Hut zu bringen, während die Anderen sich mehr Zeit für individuelle Interessen und Anliegen wünschen.

Für die Bewältigung dieser Belastungen beschreibt Brettschneider (1998) unterschiedliche zur Verfügung stehende Ressourcen. Objektive Ressourcen sind die schulischen und sportorganisatorischen Rahmenbedingungen. Als soziale Ressourcen stehen die Unterstützungsleistungen des sozialen Netzwerks zur Verfügung. Unter subjektiven Ressourcen, auf die Jugendliche bei der Bewältigung der Mehrfachbelastung zurückgreifen können, versteht man das Selbstkonzept, zu dessen Bildung sowohl schulische und berufliche Ambitionen als auch sportliche Erfolge und Ziele beitragen. Das Gelingen der Bewältigung der situationsspezifischen Belastungen und der Entwicklungsaufgaben hängt also von den „individuellen Handlungskompetenzen und der Wirksamkeit der verfügbaren personalen und sozialen Ressourcen“ (Brettschneider, 1998, S. 104) ab.

Die Anforderungen in schulischer und sportlicher Hinsicht unterscheiden sich erheblich zwischen den einzelnen Sportlern und Sportlerinnen sowohl ihre Altersstufe und Schulform betreffend als auch hinsichtlich ihrer gewählten Sportart. Es ergibt sich aber oftmals ein großes Spannungsfeld zwischen Schule und Sport, da den jugendlichen Athleten und Athletinnen kaum Zeit für andere Aktivitäten – also Freizeit – bleibt. Die wenigen Stunden, die übrig bleiben, sind häufig für Hausübungen reserviert. Brettschneider (1998) gibt allerdings an, dass Leistungssportler_innen ihre wenige freie Zeit dafür ökonomischer nut-

zen, da sie besser wissen, was sie damit anfangen möchten, als Jugendliche aus Vergleichsgruppen. Auch Sportinternatsschüler_innen können durch die wegfallenden Anfahrtszeiten über mehr selbstbestimmte Freizeit verfügen, als jene, die zu Hause wohnen. Das wiederum wirkt sich ressourcenschonend und positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus (nach einer Studie von Beckmann et al. 2006 zit. n. Beckmann-Waldenmayser, 2012).

Das Belastungsempfinden steigt nach Richartz (2000 zit. n. Wegscheider, 2010) mit fortschreitendem Alter und Schulkarriere stetig an. Zurückzuführen ist dies auf die steigenden Anforderungen in den höheren Schulstufen, aber auch durch den größeren zeitlichen Aufwand, den die Wettkämpfe auf nationaler und internationaler Ebene in Anspruch nehmen. Dazu kommt dann das Aufholen müssen der versäumten Unterrichtsstunden. Weiters gibt es auch geschlechtsspezifische Unterschiede in der Wahrnehmung von belastenden Situationen. Mädchen erwähnen belastende Situationen häufiger als Buben und fühlen sich von sozialen Spannungen stärker beeinträchtigt (Richartz, 2009, zit. n. Wegscheider, 2010).

Schweer (2011, S.18f) beschreibt fünf Kategorien an zusätzlichen Stressoren, die im Rahmen der Schule-Sport Doppelbelastung auftreten können:

1. Stress durch physiologische Bedürfnisse, wie zum Beispiel falsche Ernährung, Schlafmangel, körperliche Überforderung durch nicht angemessene Trainingsbelastung
2. Stress in Zusammenhang mit den Sicherheitsbedürfnissen durch beispielsweise instabile Familienverhältnisse, Unsicherheiten in Bezug auf die sportliche Laufbahn oder die beruflichen Perspektiven.
3. Stress mit den sozialen Beziehungen, der durch Diskriminierung, fehlendes Vertrauen in der Eltern-Kind- oder Trainer_innen-Athlet_in-Beziehung entsteht.
4. Stress durch fehlende soziale Anerkennung oder wenn die Athleten und Athletinnen nur bedingte Wertschätzung durch ihre Bezugspersonen erfahren. Es fehlt die Sensibilität hinsichtlich der Stärken und Schwächen der Kinder und die Anerkennung für ihre Person an sich.

5. Stress im Zusammenhang mit der Selbstverwirklichung. Sowohl schulisches als auch sportliches Handeln muss mit einem Autonomieerleben und Selbstbestimmung einhergehen. Ausschließlich fremdbestimmte Ziele, ohne Einbeziehung der Kinder und Jugendlichen in die Entscheidungen, führt zu einem Motivationsverlust und zum Schwinden der Freude am Sport oder am Lernen.

Auf der anderen Seite erwähnt Beckmann-Waldenmayer (2012) auch die positive Seite der zweifachen Anforderung – nämlich die des Ausgleichs. Dem Systemwechsel kommt gleichsam eine Ausgleichsfunktion zu. Durch den wechselnden Anspruch von schulischen und sportlichen, mentalen und körperlichen Aufgaben entsteht ein Erholungspotential. Insgesamt wird die Doppelbelastung individuell wohl auch sehr unterschiedlich erfahren und subjektiv unterschiedlich bewertet. Dies ist von der allgemeinen Lebenslage abhängig und die Bewältigung wiederum von der Wirksamkeit der zur Verfügung stehenden Ressourcen (Beckmann-Waldenmayer, 2012). Schule als objektive Ressource sollte nicht bloß als Belastungskomponente gesehen werden, sondern auch als „Ort der Unterstützung“. Sie ist ein „Erfahrungsraum für die eigene intellektuelle Leistungsfähigkeit“, der „Entstehungsort für peer-groups“ und der Ort für den Übergang zur Erwachsenengesellschaft (Brettschneider, 1998, S. 105).

Die soziale Ressource der Peergroup hat eine besondere Bedeutung im sozialen Netzwerk von Jugendlichen. Die gleichaltrigen Peers leisten nicht nur einen Beitrag zur Entwicklung sozialer Fähigkeiten und helfen bei der Lösung jugendtypischer Entwicklungsaufgaben, „sondern sie gewähren auch informative und vor allem emotionale Unterstützung in leistungssport-spezifischen Problemsituationen.“ (Kattinger, 2006, S. 44) Allerdings können diese Peergroups nicht nur Unterstützung, sondern auch Orte von Konflikten und Konkurrenz sein.

Die Familie ist bzw. die Eltern sind ein konstantes Bezugssystem und Ort für emotionale Nähe (vgl. Kapitel „Die Rolle der Eltern“, S. 48). Die zentralen Aufgaben sind sozialen Rückhalt, emotionale Stabilität und Selbstvertrauen zu geben. Sie ist eine wichtige psychische Stütze für die Mitglieder. Natürlich hängt der Nutzen für die jugendlichen Leistungssportler_innen von der Qualität der Eltern-Kind-Beziehung und der Einstellung der Eltern

gegenüber der Sportkarriere ab (Richartz & Brettschneider, 1996 zit. n. Kattinger, 2006). Nicht zu vergessen sind auch die sachlichen Unterstützungsleistungen der Eltern, in Form von Kostenübernahme und finanziellen Aufwendungen, die der Leistungssport verursacht sowie die Organisation des Alltags und Koordinationsaufgaben. Die Beziehungsqualität von Freunden und Elternhaus sind unterschiedlich und werden auch dementsprechend beurteilt. Freunde stehen für wechselseitige Unterstützung und Intimität, während bei den Eltern der Zusammenhalt und die Konfliktarmut im Vordergrund stehen. Mit zunehmendem Alter verschieben sich die Anteile der Bezugsgruppen wohl in Richtung der Peers, das ändert aber die elterliche Unterstützungsbasis nicht, die sich auf die Entwicklung und Stabilität der Leistungssportkarriere auswirkt (Kattinger, 2006).

Eine weitere soziale Ressource bzw. Unterstützung sind die Trainer und Trainerinnen. Als besondere Herausforderung ist hier die pädagogische Kompetenz zu nennen, die neben der Fachlichen scheinbar zur Vernachlässigung neigt. Kattinger beschreibt hier besonders das Verhalten gegenüber den Athleten und Athletinnen am Karriereende (2006). Ist der Fokus schon im Nachwuchsbereich zu sehr auf Erfolg ausgerichtet, führt das eventuell zur Vernachlässigung der pädagogischen Aufgabe, die auch die Gesamtentwicklung der jungen Athleten und Athletinnen umfasst (siehe auch Kapitel „Die Rolle der Trainer_innen, S. 53).

Der subjektiven Ressource „Selbstbild“ kommt hinsichtlich der Belastungsbewältigung besondere Bedeutung zu. Dieses Selbstkonzept entsteht über das Entwerfen, Wahrnehmen und Reflektieren von eigenem Verhalten. Es enthält also „Vorstellungen von dem, was man ist, was man kann, was aus einem werden kann und was man wert ist“ und ist deshalb so wichtig, weil es auch auf „Handlungsentwürfe“ eingeht und dort Steuerungsfunktion übernehmen kann“ (Brettschneider, 1998, S. 108). Damit entscheidet das Selbstbild über das Kompetenzbewusstsein, mit welchem eine Person Anforderungen gegenübertritt. In der Verknüpfung von Sport- und Schulkarriere sind ein positives Bild von sich selbst und die Überzeugung, in verschiedenen Bereichen kompetent zu sein, günstige Voraussetzungen für die Bewältigung der doppelten Belastung und damit auch für eine gelungene Identitätsentwicklung. Ein negatives Selbstkonzept hingegen erschwert dementsprechend die Bewältigung von Belastungen und behindert die allgemeine Entwicklung (Brettschneider, 1998). Für ein positives Selbstbild sind auch schulische Leistungen und soziale Fähigkei-

ten von Bedeutung. „Schulische Kompetenzerlebnisse und die damit verbundene Gewißheit der eigenen intellektuellen Leistungen“ tragen zum Selbstwertgefühl ebenso bei wie sportliche Erfolge und körperliche Leistungsfähigkeit (Brettschneider, 1998, S. 109f).

5.2 Schule und Sport Modelle – sportbetonte Schulen

5.2.1 Allgemeine Strukturen von Schulsportmodellen

In Zusammenarbeit zwischen Schulsystem und organisiertem Sport wird versucht Unterricht, Training und eventuell auch Wohnen in einem strukturierten Rahmen zu vereinen und damit die Belastung für die Jugendlichen zu reduzieren. Schulintern kann weiters flexibel auf Wettkampfsaison und Belastungsspitzen eingegangen werden, so dass Schularbeiten und Hausaufgaben nicht zusätzlich zu einer Überforderung beitragen und zur Entlastung können Stütz- und Fördermaßnahmen angeboten werden. Auch die Unterstützungsleistung im persönlichen Bereich darf nicht übersehen werden, bietet doch die Schule einen Ort und Raum für soziale Ressourcen. Die schon besprochenen Peers mit gleichen Interessen, ähnlichen Problemen und ähnlichem Tagesablauf helfen Stressempfinden abzufangen (Kattinger, 2006).

Ein übergreifendes Ziel dieser Schule und Sport Modelle ist das Schaffen einer ökonomischen Organisationsstruktur, in der neben dem Schulbesuch auch die Trainingsbelastungen realisierbar sind. Die zur Verfügung stehenden Ressourcen werden so bestmöglich genutzt, da eine optimale Betreuung und kürzere Wegstrecken zwischen Schule und Trainingsstätten geboten werden können. Die so gewonnenen zeitlichen, sozialen und psychophysischen Ressourcen ermöglichen mehr Raum für außersportliche und außerschulische Tätigkeiten, für Freizeit und für die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. Auch die Koordination von Wettkämpfen, Trainingslagern und ähnlichem mit den schulischen Ereignissen ist in diesem Rahmen leichter. Der Fokus ist auf den Leistungssport gerichtet, während auch die schulische Karriere nicht aus den Augen verloren wird (Beckmann et al., 2006; Teubert, 2009, zit. n. Wegscheider, 2010).

5.2.2 Förderkonzept im Nachwuchsbereich an einem deutschen Beispiel

Wie kann nun ein geeignetes Modell für die Verschränkung von Schule und Sport in der Praxis aussehen? Dazu beschreibt folgendes Beispiel die Organisationsstruktur und Besonderheiten eines solchen in Deutschland.

Das Konkurrenzverhältnis Schule und Sport aufzubrechen und diese beiden Bereiche auf Basis eines sinnvollen Konzepts zu verknüpfen, daran arbeitet die CJD Christophorusschulen Barchesgaden seit 40 Jahren. Die Grundforderungen, damit ein solches Konzept funktionieren kann, sind die Leistungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler sowie das Engagement der Eltern, die finanzielle Ausstattung durch Verbände und den Staat, die Flexibilität von Trainings- und Lehrpersonal bei der Rhythmisierung von Sport und Schule, sowie das gegenseitige Verständnis für die Probleme der anderen Beteiligten (Kantsperger, 2010).

Bei der möglichst für die jungen Athleten und Athletinnen optimierten Verschränkung von Schule und Sport, werden hier ein paar Punkte besonders deutlich, die dies ermöglichen:

1. Vereinssport anerkennen: Schüler_innen können vom Schulsport am Nachmittag freigestellt werden, wenn sie mehrmaligen Vereinssport in der Woche nachweisen und bestätigen lassen.
2. Förderkonzept mittels Partnerschulen: Talente werden heimatnah gefördert. Im schulischen Alltag wird versucht den jungen Sportlern und Sportlerinnen mit Freistellung vom Nachmittagsunterricht, Vermeidung von schriftlichen Leistungsnachweisen an Montagen (nach Wettkämpfen an Wochenenden) und mit Förderunterricht, entgegenzukommen.
3. „Profifach Sport“ als gleichberechtigte Ausbildungsrichtung, in der neben dem praktischen Sport auch theoretische Kenntnisse vermittelt werden.

(Kantsperger, 2010)

In Deutschland gibt es in etwa 40 „Eliteschulen des Sports“, die ihre Auszeichnung vom Deutschen olympischen Sportbund erhalten und deren Vergabe an bestimmte Qualitätskriterien gekoppelt ist (Kantsperger, 2010). Die CJD Christophorusschulen verfügen über erforderlichen strukturellen Voraussetzungen, um für ihren Bereich (Wintersport) eine optimale Förderung der Nachwuchsathleten und –athletinnen bereitstellen zu können. Dazu ist natürlich ein hohes Maß an Engagement und Flexibilität aller Beteiligten notwendig, sowie das Wissen um die schwierige psychische Situation, in der sich die jungen Sportler_innen befinden. Der Druck auf zwei Ebenen gute Leistungen erbringen zu müssen, lange Abwesenheitszeiten durch Training und Wettkampf und das zwangsläufige Leiden der schulischen Tätigkeit unter diesen Bedingungen, verlangen nach gezielten Fördermaßnahmen. An den CJD Christophorusschulen sind das:

- Der Sportkoordinator, der die zentrale Schnittstelle zwischen Sportlern und Sportlerinnen, Schule und Internat darstellt, die schulische Förderung organisiert und den Kontakt zu Lehrkräften und Trainerstab hält. Außerdem ist er Ansprechpartner für die Jugendlichen in Fragen des täglichen Schulbetriebs.
- Förderunterricht auf mehreren Ebenen:
 - Förderbedarf feststellen und Förderunterricht durch den Sportkoordinator vermitteln
 - Nachführunterricht durch die Lehrkräfte – Versäumter Unterrichtsstoff wird hier oft nach kurzfristiger Absprache vermittelt, damit die Sportler_innen in der Lage sind die Anforderungen in Leistungsnachweisen zu erfüllen.
 - Osterunterricht – die Sportler_innen werden in den Osterferien konzentriert auf den neuesten Stand gebracht und Unterrichtsstoff wird aufgearbeitet.
- Vielfältige Wege der Versorgung mit Unterrichtsmaterial damit die Sportler_innen auch während ihrer Abwesenheit zu Lernmaterial kommen und um sich zumindest kurz mit bestimmten Aspekten des Unterrichts beschäftigen zu können. So fällt es leichter den schulischen Anschluss zu behalten. Mit moderner Kommunikationstechnik gibt es viele Wege und Möglichkeiten einen engen Kontakt zwischen Sportlern und Sportlerinnen und Schule zu erreichen.

(Kantsperger, 2010)

Das Konzept endet allerdings nicht mit der Bereitstellung eines organisatorisch durchdachten und technisch ausgefeilten Umfelds, denn auch der erklärte Wille der Sportler_innen aktiv an der Umsetzung der Fördermöglichkeiten mitzuwirken ist ein grundlegender Bestandteil erfolgreicher und effektiver Betreuung. Dabei ist auch große Selbstständigkeit und Selbstverantwortung gefragt, denn die Schüler_innen sind selbst dafür verantwortlich Materialien einzuholen, diese auf Vollständigkeit zu prüfen, Termine für Nachholarbeiten zu vereinbaren und das Versäumte nachzulernen (Kantsperger, 2010).

5.3 Schule & Sport Modelle in Österreich

Hinsichtlich der möglichst optimalen Verschränkung von schulischer und sportlicher Entwicklung, gibt es in Österreich mehrere Optionen. Will man das Training und den Leistungssport nicht „neben“ der Schule zusätzlich absolvieren sind Schulsportmodelle und Leistungssportzentren eingerichtet, die darauf abzielen Leistungssport und sportliche Entwicklung auf hohem Niveau mit der schulischen Ausbildung bestmöglich zu harmonisieren.

5.3.1 Übersicht Modelle

In Österreich wird hinsichtlich des Leistungssports im Nachwuchsbereich, wie im normalen Schulsystem auch, in zwei Bereiche gegliedert – in die Unterstufe und die Oberstufe. Für Nachwuchssportler_innen im Alter zwischen 10 und 14 Jahren gibt es die Möglichkeit eine Schule mit sportlichem Schwerpunkt zu wählen. Laut Website des Bundesministeriums für Bildung und Frauen für „Bewegung und Sport in den Schulen Österreichs“ (www.bewegung.ac.at) hat jede Schule die grundsätzliche Möglichkeit einen sportlichen Schwerpunkt zu setzen, Voraussetzung dafür ist ein verstärktes Bewegungsangebot oder bewegungsorientierte Gegenstände. Dieses Angebot fällt unter den Punkt der Begabtenförderung und es wird darauf geachtet, dass Unterrichtspersonen zusätzliche sportorientierte Ausbildungen aufweisen. Welchen Umfang diese aufweisen sollen oder wie genau eine Sportorientierung bzw. ein Sportschwerpunkt aussieht, wird nicht transparent gemacht. Für die Schüler_innen stehen an sich unterschiedliche Möglichkeiten zur Wahl: Sporthaupt-

schulen, Sport-NMS (im Schuljahr 2014/15 waren das in beiden Formen 107 Standorte in ganz Österreich), spezielle Skihauptschulen und Ski-NMS für den alpin und nordischen Bereich, sowie Sportgymnasien. In diesen sportbetonten Schulen geht es einerseits zur Hinführung zum Leistungssport über eine breite und vielseitige sportliche Grundlagenausbildung, andererseits aber auch darum, die Bewegung und den Sport in der Lebensführung zu verankern und zur Gesundheitsförderung beizutragen.

Eine bewegungsorientierte Schule kann demnach ein Grundstein für eine breitere Grundausbildung sein, ist aber nicht zwangsläufig mit dem Thema Leistungssport verbunden. Auch eine Zusammenarbeit mit Vereinen oder besondere Förderkonzepte sind hier nicht explizit vorgesehen, es handelt sich also nur um eine inhaltlich eher bewegungsorientierte Ausrichtung einer Schule.

An allen Schulen mit sportlichem Schwerpunkt ist für die Aufnahme eine Eignungsprüfung abzulegen, es ist jedoch keine Mitgliedschaft in einem Verein, eine bestimmte Leistungsklasse oder Wettbewerbsbereitschaft Voraussetzung. In der Beschreibung der Schulen mit skisportlichem Schwerpunkt (Bundesministerium für Bildung, 2016) ist sogar extra angeführt, dass nicht alle Schüler_innen zur Leistungsspitze vordringen können und deshalb auch andere zukünftige Arbeitsfelder, wie Skilehrer_in oder Trainer_in „zu erschließen“ sind (BMB, 2016). Die sportlichen Inhalte und Bewegungsangebote werden schulautonome festgelegt. In Sportgymnasien wird der Schwerpunkt bis zur Reifeprüfung durch ein Stundenausmaß von 7-8 Wochenstunden weitergeführt und durch zusätzliche Gegenstände wie Sportkunde ergänzt. So ist auch in diesen Schulformen im Altersbereich ab 14 Jahren Leistungssport grundsätzlich gut möglich, die Hinführung zu jugendlichen Wettkämpfen ist Teil des Schwerpunkts, eine Verschränkung von Schule und außerschulischem Sport findet allerdings nicht organisiert statt.

Eine Sonderstellung hat der Skisport in Österreich: An mittleren und höheren Schulen mit skisportlichem Schwerpunkt unterrichten staatlich geprüfte Trainer_innen. Hier werden auch Lernstunden angeboten, um durch wettkampfbedingte Fehlzeiten Versäumtes nachholen zu können. Es gibt 6 Sportschulen (Stams, Schladming, Bad Hofgastein, Saalfelden und Waidhofen/Ybbs), die durch eine Kooperation mit dem Österreichischen Skiverband

die Aufnahme in den Leistungskader, Trainingskurse und Wettkämpfe bestmöglich koordinieren. Klar gegebenes Ziel ist an diesen Schulen die Ermöglichung einer abgeschlossenen Schulausbildung bei gleichzeitiger Erreichung eines möglichst hohen sportlichen Leistungsniveaus. Im Jahr 2015/2016 besuchten insgesamt 577 Schüler_innen diese Schulform.

Für die 14 bis 19-jährigen Leistungssportler_innen gibt es die Möglichkeit spezielle Schulsportmodelle (SSM) -die Nachwuchseistungssportmodelle (NWLSM/NWLSZ)- zu besuchen, die eine bessere Verschränkung und Abstimmung von Schule und Sport durch eine „flexible Schulorganisation“ (BMB, 2016) versprechen und ein zusätzliches Schuljahr, als Ausgleich zum gesteigerten Zeitaufwand, den Leistungssport und Ausbildung mit sich bringen, ermöglichen. Hier sollen besondere Talente und Leistungssportler_innen, die international erfolgreich sind oder werden sollen, besondere Unterstützung finden. Die Organisation und Finanzierung des Trainings erfolgt durch Trainingszentren und/oder die Fachverbände und die Unterrichtszeiten sind auf die Trainingserfordernisse abgestimmt. Auch hier gibt es ein Angebot an „Förderstunden und Lernpaketen“ als Ausgleich zu Fehlzeiten und das Theoriefach Sportkunde ist ein Pflichtgegenstand sowie Teil der Reifeprüfung. Ziel ist auch hier die Ermöglichung eines Abschlusses bzw. der Reifeprüfung bei gleichzeitiger Betreibung von Spitzensport. Die Voraussetzung um eine dieser Schulen für Leistungssportler_innen besuchen zu können sind einerseits die sportliche Qualifikation, also der Nachweis über ein bestimmtes Leistungsniveau, andererseits aber auch schulische Qualifikationen, unter dem Schlagwort „Lernreserve“ und ein medizinisches Gutachten (BMB, 2016).

Das österreichische Sportministerium startete eine Initiative um den österreichischen Nachwuchseistungssport zu fördern. Mit dem „Interaktionsmodell Nachwuchseistungssport in Österreich“ des österreichischen Sportministeriums (2016) sollen Kräfte gebündelt werden und dem Nachwuchssport zu mehr Erfolgen verholfen beziehungsweise den Athleten und Athletinnen vermehrt der Weg in den Spitzensport auf internationalem Niveau geebnet werden. Der österreichische Nachwuchseistungssport soll dadurch gestärkt sowie Talente gefördert und gesichert werden. Die Nachwuchseistungssportmodelle arbeiten mit Bundes- und Landesfachverbänden sowie Vereinen zusammen. Oberstes Ziel ist die Vernetzung aller Institutionen und Gebietskörperschaften, um so Synergien zu Nutzen und Talentbetreuungsstrukturen zu schaffen und damit die Entwicklung zu international erfolg-

reichen nationalen Sportlerinnen und Sportlern zu fördern und auch die Verbindung von Nachwuchsleistungssport und Ausbildung zu verbessern. Dazu ist die „Bundeskoordination Nachwuchs“ im Sportministerium angesiedelt und diese arbeitet wiederum mit dem Verband österreichischer Nachwuchsleistungssportmodelle (VÖN) und deren Experten und Expertinnen zusammen.

Jedes Bundesland verfügt über eine Anlaufstelle – ein Nachwuchskompetenzzentrum - die beratend in Schultypfragen und Trainingsumfeldbetreuung zur Seite steht. Das sind die schon oben genannten „Nachwuchsleistungssportmodelle“. 5-jährige Oberstufenrealgymnasien oder auch 3-jährige Handelsschulen, verfügen über einen für die spitzensportliche Betreuung angeschlossenen Verein und betreuen mindestens 10 Sportarten (davon sind mindestens 5 olympisch). Drei Viertel der österreichischen Nachwuchsathleten und –athletinnen zwischen 14 und 19 Jahren werden laut Bundesministerium in diesen Modellen betreut (Sportministerium, 2016).

In diesen 9 Nachwuchskompetenzzentren sind oft mehrere Standorte zusammengefasst, so hat Kärnten beispielsweise zwei Standorte, in Klagenfurt und Spittal, und Salzburg drei (davon sind zwei ORGs und eine HAS). Weiters existieren zwei Spezial-Nachwuchsleistungssportmodelle: eines für Wintersport, das aus Skigymnasium, Skihandelsschule und Nordischem Ausbildungszentrum zusammengesetzt ist (Stams, Schladming, Eisenerz) und ebenso eines für den Sommersport – das Bundesleistungszentrum Südstadt.

Das Sportministerium hat für die Betreuung der jungen Athleten und Athletinnen Betreuungsaufgaben formuliert, welche die Nachwuchsleistungssportmodelle übernehmen. Dazu zählen:

- Der Überblick über die individuelle Gesamtbelastung der Athleten und Athletinnen und die zeitgerechte Gegensteuerung durch geeignete Maßnahmen, um Drop-outs zu minimieren
- Sportwissenschaftliche Maßnahmen
- Sportmedizinische Maßnahmen

- Sportmotorische Leistungsdiagnostik
- Sportpsychologische Maßnahmen, persönlichkeitsbildende Maßnahmen (Einführung des Mentalführerscheins, österreichweit)
- Ernährungsberatung, -diagnose und -begleitung
- Regenerative Maßnahmen
- Koordinations- und Athletiktraining
- Training zur Behebung von Defiziten
- Spartenübergreifende Trainingslehrgänge
- Talentaktionen

(Sportministerium, 2016)

Jedes dieser NWLSZ bietet die Trainingsmöglichkeit in verschiedenen Sportarten an und die Zusammenarbeit mit den jeweiligen Verbänden und Vereinen. Ein Basistraining erfolgt über die Schule und die dort beschäftigten Trainer und Trainerinnen, das sportspezifische Training und die Vorbereitung auf Wettkämpfe über den Verband. Hierfür sind extra Trainingszeiten in Abstimmung mit dem Schulunterricht vorgesehen. Neben der sportmotorischen Eignung für die Aufnahme an einer solchen Ausbildungsstätte ist die „Befürwortung“ des Landes- oder Bundesverbandes verlangt. Das heißt, dass die Entscheidung über die Eignung eines Sportlers oder einer Sportlerin dem Verband obliegt. Weiters muss auch die Bereitstellung der entsprechenden Trainings- und Rahmenbedingungen für die Dauer des Schulbesuchs zugesichert werden und eine entsprechende Leistung bzw. die Perspektive in Richtung zumindest österreichischer Spitze. Die Aufnahme- und Eignungstests werden von den jeweiligen NWLSZ gestaltet und so sind auch hier unterschiedliche Bedingungen möglich. Sportmotorische, sportmedizinische und sportpsychologische Eignung wird jedoch in allen Modellen geprüft (VÖN, 2017).

Kritisch könnte man hier anmerken, dass das Entdecken und Fördern von Talenten wohl ein eigenes Thema ist, dem man sich intensiv widmen muss. Diese Form der Festlegung, wer zukünftig die besten Leistungen erbringen soll und wird, ist immer nur eine Prognose, die anhand verschiedener Faktoren getroffen wird. Abhängig sind die Jugendlichen also von der Einstellung der Trainer_innen und Verantwortlichen in den Verbänden, sowie den Rahmenbedingungen, die für die großen Sportarten jedenfalls zur Verfügung stehen, in

Randsportarten sieht die Situation aber eventuell schon anders aus. Auch der Konkurrenzdruck ist hier nicht zu unterschätzen, wenn sich für eine begrenzte Anzahl an Ausbildungsplätzen mehr Schüler_innen bewerben.

5.3.2 Beispielschule Schul-Sport-Modell Salzburg

Das Salzburger Schul-Sport-Modell soll zur Förderung von schulisch und sportlich Begabten beitragen, mit optimalen Trainingsmöglichkeiten im Olympiazentrum Rif. Das Projekt soll zu einer Qualitätssteigerung in der Schul- und Sportlandschaft Salzburgs führen. Der Aufgabenschwerpunkt liegt darin „neue sportwissenschaftliche und pädagogische Wege in der leistungssportlichen Entwicklung von Jugendlichen einzuschlagen.“ (Wörz & Gassner, 2010, S. 89)

Gewährleistet soll dieser Anspruch durch den gezielten Einsatz leistungssportunterstützender Maßnahmen werden. Dazu zählen unter anderem Basistrainings, Sportmedizin, sportpsychologische Betreuung, Ernährungsberatung, Rehabilitations- und Regenerationsmaßnahmen. Das Ausbildungskonzept ist darauf ausgerichtet, den Jugendlichen in einem Entwicklungsprozess zu einem erfolgreichen Karriereverlauf zu verhelfen und ihnen die AHS Matura ermöglichen, sowie im Sport zumindest die nationale Spitze zu erreichen. Durch „vielseitige, abwechslungsreiche und präventive Trainingskonzepte“, die langsam auf einen „gesunden“ Hochleistungssport vorbereiten und einseitige Belastungen vermeiden sollen, wird Defiziten vorgebeugt und es entstand ein Schwerpunkt in der Leistungssteuerung (Wörz & Gassner, 2010, S.89). Pädagogisch und psychologisch vertretbare Maßnahmen zur Förderung gruppendynamischer Prozesse und zur Persönlichkeitsentwicklung sind fixer Bestandteil des Konzepts. Schulische Ausbildung, sportwissenschaftliche Betreuung und das Training mit Fachverbänden und Vereinen wurde optimiert. Als Bindeglied und Servicestelle zwischen Schule und den Fachverbänden wurde der Verein SSM positioniert. Neben der Betreuung der Nachwuchssportler_innen, stellt auch die Vernetzung der verschiedenen Leistungssportschulen im In- und Ausland einen zentralen Bereich dar. Weiters wurde ein SSM Patenschaftsmodell geschaffen, bei dem international erfolgreiche Sportler_innen die Patenschaft eines SSM-Nachwuchssportlers oder einer –sportlerin übernehmen. Dabei übernimmt der Pate oder die Patin die Verpflichtung seinen oder ihren Schütz-

ling zu Medien-, Sponsorenterminen, Veranstaltungen und gemeinsamen Trainings einzuladen und mit wertvollen Tipps zu unterstützen, andererseits verpflichtet sich auch das Patenkind zur Einhaltung der olympischen Idee, der Fairness und zu laufenden Infos über die Entwicklung der eigenen Karriere (Wörz & Gassner, 2010).

Interessant bei der Beschreibung der Nachwuchsleistungssportmodelle und auch bei der Beispielschule Salzburg ist, dass im Gegensatz zur deutschen Christophorusschule das Hauptaugenmerk auf der sportlichen Förderung der Schüler_innen liegt. Also wie kann man aus den jugendlichen Athleten und Athletinnen mehr herausholen, wie kann man sie zu besseren Leistungen bringen, sie an die Spitze begleiten und welche sportlichen, sportmedizinischen, trainingsbedingten und auch psychologischen Maßnahmen sind wichtig, um sie möglichst gut zu fördern. Der Aspekt der Schulbildung geht in den Beschreibungen über Initiativen und der Arbeit der NWLSM mit Begriffen wie „flexible Schulorganisation“, „Förderstunden und Lernpakete“ etwas unter. Gute schulische Leistungen sind Voraussetzung für die Aufnahme und das Verbleiben an den SSM, wie die Schüler_innen hier aber besonders unterstützt werden können oder wie berufliche Zukunft in das Leben als Leistungssportler_in integriert werden kann, sollte man mit dem Sport nicht dauerhaft Geld verdienen können, wird nicht weiter erwähnt. So könnte man sich vorstellen, dass der schulische Druck, der eigentlich durch das verschränkte System genommen werden sollte, trotzdem erhalten bleibt. Kantsperger (2010) beschreibt hingegen genau, wie Fördermaßnahmen, Verschränkung von Schule und Sport (Stichwort Sportkoordinator) und kreative und innovative Wege die Schüler_innen mit Unterrichtsmaterialien zu versorgen koordiniert werden, um auch die bestmögliche Schulbildung zu gewährleisten. Hier stellt sich die Frage, ob das an österreichischen NWLSM so gut funktioniert, dass es keiner weiteren Erklärung bedarf oder die Schulbildung zwar wichtig ist und abgeschlossen werden soll, die Maßnahmen und das Engagement dafür jedoch eher selbst getragen werden müssen?

Auch die Wohnsituation wird hier nicht weiter erläutert, also ob die Schüler_innen die Möglichkeit oder Verpflichtung haben ein Voll- oder Teilinternat zu besuchen.

6 Sportpsychologische Betreuung im Nachwuchsleistungssport

„Das Ziel im Nachwuchsleistungssport ist eine optimale Förderung junger Sportler, ohne dass es dabei zu einer physischen oder psychischen Überforderung kommt.“ (Kluge, Engbert & Beckmann-Waldenmayer, 2012, S. 82) Das altersgerechte Training im konditionellen Bereich ist heute schon selbstverständlich, die „planmäßige Förderung der psychischen Leistungsvoraussetzungen“ wird bisher jedoch nur selten in den Trainingsalltag integriert. Die Autoren kritisieren diese Tatsache und berufen sich auf Frester (1999), mit der Überzeugung, dass sportliche Fehlentwicklungen oder Leistungsstagnationen auf unzureichend ausgeprägte psychische Leistungs- und Persönlichkeitsvoraussetzungen zurückzuführen sind (Kluge et al., 2012).

Auch Wörz (2011, S. 13) stellt fest, dass „im Nachwuchs-Leistungssport psychologisches Training – wenn überhaupt – eine periphere Rolle“ spielt, obwohl mentale Trainingsformen „unbedingt in den Betreuungsprozess eines jungen Menschen gehören, um entsprechende Problemlösungskompetenzen sowohl für einen Weltklasseportler als auch für die täglichen Herausforderungen des Lebens zu entwickeln“.

Ein Hindernis für Athleten und Athletinnen, sportpsychologische Betreuung in Anspruch zu nehmen, sind oft neben dem „Eingestehen der eigenen ‚Schwächen‘“ auch die eigenen Trainer_innen (Schweer, 2011, S. 154). Die Einstellungen des Trainerpersonals hinsichtlich der psychologischen Beratung, die Angst vor dem Herabsetzen der eigenen Autorität im Trainingsalltag sind maßgeblich für die Anstellung eines Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin mitentscheidend. Häufig fehlt es an der Motivation oder der finanziellen Bereitschaft eine psychologische Betreuungsperson in das Team zu integrieren (Schweer, 2011).

Beckmann-Waldenmayer (2012) bemerkt eine Zunahme der Forschung hinsichtlich sportpsychologischer Betreuung im Nachwuchsbereich. Die Forderungen nach einer optimalen Förderung der Kinder und Jugendlichen werden formuliert, „um Dropouts, Überlastungen oder physischen und psychischen Fehlentwicklungen vorzubeugen“. Dafür ist eine psycho-

logische Förderung genauso unumgänglich wie eine entwicklungs- und altersgerechte physiologische Betreuung. Weiters führt sie (Beckmann-Waldenmayer, 2012) an, dass in der Sportpsychologie bereits verstärkt altersgerechte sportpsychologische Interventionen entwickelt wurden, die neben den Betreuungsmaßnahmen für den Nachwuchs auch Maßnahmen für Eltern und Trainer beinhalten. Eine wissenschaftlich fundierte und altersgerechte sportpsychologische Praxis, sowie die Kenntnis über den Einfluss von Eltern, Trainern und Trainerinnen und Gleichaltrigen auf die persönliche und sportliche Entwicklung der Nachwuchssportler_innen in einer besonderen Entwicklungsphase befinden, kommt der sozialen Verantwortung auch eine bedeutende Rolle zu. „Lernerfahrungen in der Kindheit und Jugend wirken sich auf die Persönlichkeitsentwicklung sowie auf das spätere Sozialverhalten aus“ (Beckmann-Waldenmayer, 2012, S. 73). Die jungen Sportler_innen befinden sich außerdem in einem Abhängigkeitsverhältnis zu Eltern, Lehrern und Lehrerinnen sowie zu Trainern und Trainerinnen. Deshalb ist eine systematische und entwicklungsgerechte Förderung des Nachwuchses besonders wichtig, um langfristig dessen Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu sichern. Die Jugendlichen bleiben dem Sport dann erhalten, wenn sie Spaß daran haben, Erfahrungen sammeln können, positive Spannung erleben und Anschluss finden. Die Dropoutgefahr steigt, wenn es an diesen Faktoren mangelt (Beckmann-Waldenmayer, 2012).

6.1 Besonderheiten im Nachwuchsleistungssport – psychische Anforderungen

Durch die unterschiedlichen Entwicklungsaufgaben und vielen verschiedenen Entwicklungsbereiche, mit denen sich jugendliche Athleten und Athletinnen auseinandersetzen und in denen sie sich zurechtfinden müssen, entstehen im Nachwuchsleistungssport einige Besonderheiten und Herausforderungen.

Mit steigendem Alter und steigender Leistungsklasse ändern sich auch die Anforderungen im sportlichen Wettkampf: Ansteigende Zahl der Trainingseinheiten, häufigere Wettkampfteilnahmen, gesteigerte Leistungsanforderungen durch gesteigerte Strecken, höheres Tempo oder ähnliches, überregionale, nationale, internationale Wettkämpfe, komplexer

werdende Handlungen und Bewegungen, korrigieren von falsch eingelernten Automatismen. Dazu kommen die veränderten Wettkampfbedingungen. Während im Kindesalter Wettkämpfe eher spielerisch durchgeführt werden, werden mit steigendem Alter immer mehr Konkurrenzsituationen bewusster wahrgenommen. Die Bedeutung von Sieg und Niederlage nimmt zu und das macht sich in erhöhtem psychischem Druck bemerkbar (Seiler, 2010).

Eine besondere Stellung nimmt hier die Misserfolgsangst ein. Nach einer Studie von Sagar, Busch und Jowett (2010, zit. n. Seiler, 2010) hat diese erhebliche Auswirkungen in den Bereichen persönliches Wohlbefinden, soziale Interaktion und Kommunikation sowie in der Leistung. Dabei wurden die Misserfolgskriterien durch sechs Merkmale charakterisiert: emotionale Kosten der Enttäuschung und Entmutigung, Verringerung der selbst eingeschätzten Fähigkeiten, Verlust an Status, das bedeutet der Verlust von Anerkennung durch den Coach und die Teammitglieder, die Unsicherheit über die Zukunft und das Enttäuschen wichtiger Bezugspersonen. Diese Angst steigt durch den Druck, den sich die Athleten und Athletinnen selbst aufbauen oder von den Eltern verspüren und auch durch schlechte Leistung im vorangegangenen Training, Spiel oder aber auch durch gute Gegner. Auch nach Copingstrategien wurde in der Studie von Sagar et al. (Seiler 2010) gefragt und am Häufigsten wurde die Strategie des Verdrängens genannt, weiters auch die Suche nach emotionaler Unterstützung und das Erhöhen der Anstrengung und des Trainingsaufwandes.

Dem Umgang mit diesen erhöhten Anforderungen besondere Aufmerksamkeit zu schenken ist besonders hinsichtlich der gesteigerten Drop-out Rate in diesem Alterssegment von gesteigertem Interesse. So wäre die Abstimmung von schulischen und sportlichen Anforderungen zu optimieren, der bessere Weg diesem Druck entgegenzuwirken. Seiler nimmt hier Bezug auf Sonnenschein (1989), der als Stressregulationsmechanismen die Kontrolle der Bedingungen oder Ursachen, das Einüben von Verfahren, die stressauslösende Bedingungen oder Bewertungen verändern sowie symptom- oder zustandsbezogene Verfahren vorschlägt. Besonders hinsichtlich der Verdrängungsstrategie sollte jenen der kognitiven Umstrukturierung der Vorzug gegeben werden, da diese verdrängten Inhalte häufig im ungeeignetsten Augenblick wieder an die Oberfläche kommen und hier besonders leistungshemmend wirken. Die daraus resultierenden Misserfolge verstärken dann wiederum die Angst vor diesen. Soziale Unterstützung, das Ansprechen können der Ängste, hilft Ju-

gendlichen die Gefahr des Verdrängens zu verringern. Ist nicht klar, weshalb die Angst auftritt, eignen sich die genannten symptombezogenen Verfahren, bei denen die eigentliche Ursache der Misserfolgsangst nicht verändert werden (Seiler, 2010).

Besonders wichtig in der Arbeit mit Nachwuchsathleten und –athletinnen ist, dass sich die Betreuungspersonen der Verantwortung und der hohen psychischen Anforderungen bewusst sind. Sie sollten den jungen Menschen zu Selbstregulationstechniken verhelfen, die im Sport und im Leben außerhalb wirkungsvoll und nützlich sind, besonders da, wie schon erwähnt, Copingstrategien durch den hohen zeitlichen Aufwand oftmals nicht erworben werden. Auch Seiler (2010) scheint ein frühes Einbeziehen von sportpsychologisch kompetenten Fachleuten unumgänglich.

6.2 Systemische Betreuung im Nachwuchsleistungssport

6.2.1 Modelle

Wie schon im Kapitel sportpsychologische Intervention (S. 29ff) beschrieben, gibt es in der Erwachsenenbetreuung konkrete Modelle für die Vorgehensweise einer sportpsychologischen Intervention bzw. wie die sportpsychologische Arbeit mit Athlet_innen ablaufen soll. Beckmann-Waldenmayer (2012) kritisiert das Fehlen eines solchen systematischen Strukturmodells für die Betreuung von Nachwuchssportlern und –sportlerinnen. Auch im Kinder- und Jugendbereich sollten die sportpsychologische Betreuung und die sportpsychologischen Inhalte auf den Wettkampfkalender der jungen Athlet_innen abgestimmt sein. So schlägt die Autorin vor in der Vorbereitungsphase die Sportpsychologie einzuführen oder auch an vorhandene Inhalte anzuknüpfen. Beispiele dafür wären Inhalte des Grundlagentrainings oder teambildende Maßnahmen. In der folgenden Trainingsperiode könnte ein darauf aufbauendes individuelles Fertigkeitstraining stattfinden. Eine zusätzliche Anpassung der Intervention an die Alters- und Entwicklungsstufe sowie die individuelle Diagnostik ist außerdem empfehlenswert. Beckmann-Waldenmayer (2012) weist allerdings darauf hin, dass es kaum auf Nachwuchsathleten und –athletinnen abgestimmte Diagnostika zur Verfügung stehen. In der Wettkampfperiode sollten auch junge Sportler und

Sportlerinnen in der Lage sein, die erlernten und automatisierten sportpsychologischen Inhalte abzurufen (vgl. Beckmann-Waldenmayer, 2012, S. 71ff).

In Anlehnung an das sportpsychologische Betreuungsmodell, das in Kapitel („Systematisierung des sportpsychologischen Trainings“, S. 24) schon beschreiben wurde, hat Beckmann-Waldenmayer (2012) ein Modell für den Nachwuchsleistungssport entwickelt und adaptiert (Siehe Abbildungen 3 und 4). Die Betreuung sollte systematisch, periodisiert, entwicklungs- und altersgerecht gestaltet sein. Die Eltern als Bezugspersonen, Erziehungsberechtigte und Teil des Familienverbandes sollten in die sportpsychologische Betreuung integriert werden. Hier können beispielsweise die Kommunikation verbessert werden, aber auch die Eltern an sich über die sportpsychologische Betreuung lernen, wie sie ihr Kind am besten unterstützen, etwa beim Umgang mit Misserfolgen. Auch Geschwister können in den Prozess miteingebunden werden, genauso wie mögliche Peer-groups oder andere wichtige Personen nach Bedarf. Besonders hinsichtlich Geschwistern erwähnt die Autorin (2012) mögliche Eifersucht oder Streitigkeiten, auf Grund des hohen Zeitaufwands im Leistungssport, als Themen. Die Betreuung kann dann eben einen ausgleichenden Beitrag leisten, in dem sie einen ressourcenschonenden Ablauf zwischen Schule, Leistungssport und Familiensystem fördert.

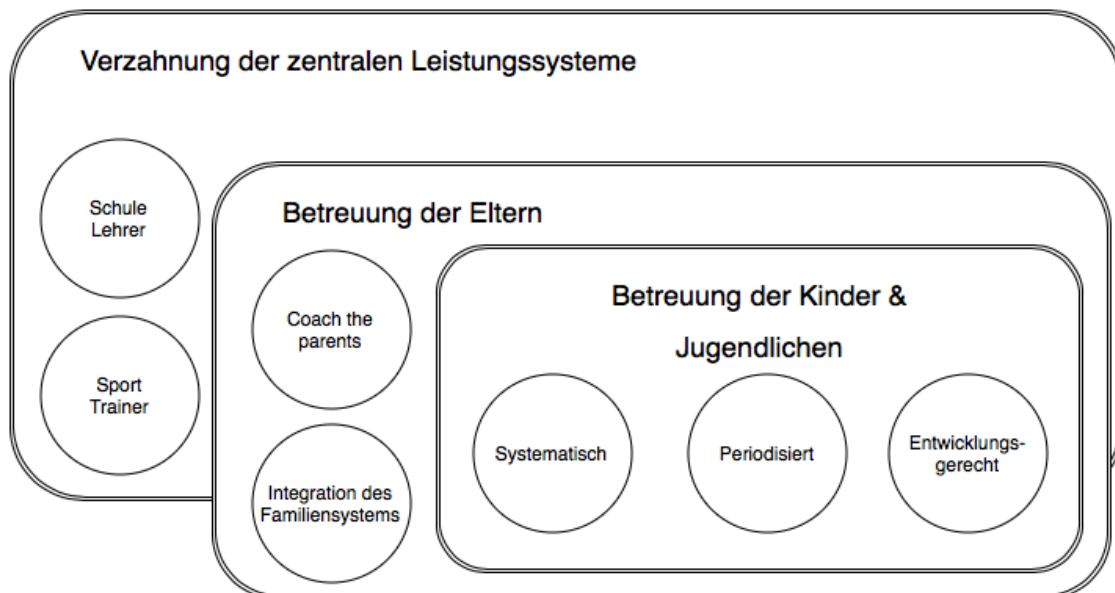


Abbildung 3: systemisches Betreuungsmodell NWLS

Quelle: mod. n. Beckmann-Waldenmayer 2012, S. 75

Der Betreuungsprozess an sich läuft ähnlich ab, wie im Erwachsenenbereich, mit den oben erwähnten Ergänzungen. Wie in Abbildung 3 dargestellt startet dieser mit einem Erstgespräch, das meist von den Eltern initiiert ist. Beckmann-Waldenmayer (2012) empfiehlt mit einem gemeinsamen Gespräch Psychologe/Psychologin-Eltern-Athlet/Athletin zu beginnen und Erwartungen zu klären, danach folgen getrennte Gespräche mit den Beteiligten, in denen weitere Anliegen, Probleme und Zielvorstellungen eingeholt werden. Treten hier unterschiedliche Soll-Zustands-Vorstellungen ans Licht können auch unterschiedliche Ziele definiert werden. Nach dieser Zieldefinition erfolgt die Erhebung des Ist-Zustandes mittels Diagnoseverfahren, die Ableitung der entsprechenden Interventionsmaßnahmen und die Evaluierung dieser nach ihrer Implementierung. Bei Erreichung des Soll-Zustandes kann die Betreuung beendet und eventuell ein Follow-up vereinbart werden, um die Stabilität der Veränderungen zu überprüfen. Bei Nicht-Erreichung der Ziele ist eine neue Zieldefinition oder Auftragsklärung notwendig. Durch die unterschiedlichen Teilnehmer der Betreuung kann es natürlich auch zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen, so dass das Coaching durchaus für eine Partei schon beendet sein kann, während es für eine andere noch weitergeführt wird (Beckmann-Waldenmayer, 2012).

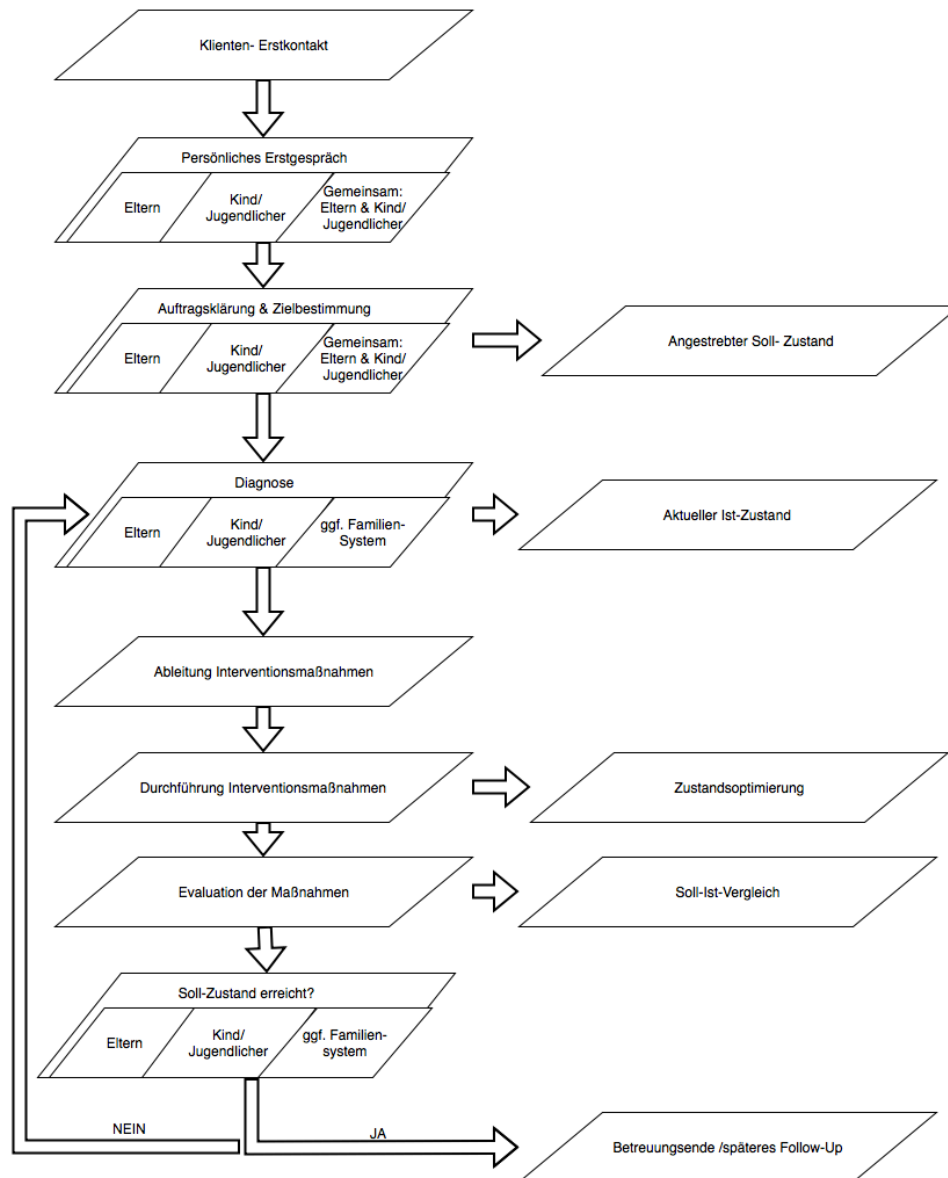


Abbildung 4: Prozessmodell sportpsy. Betreuung im NWLS

Quelle: mod. n. Beckmann-Waldenmayer, 2012, S. 78

Anschließend an dieses Prozessmodell überträgt die Autorin (Beckmann-Waldenmayer, 2012) dieses auf das Strukturmodell der sportpsychologischen Beratung von Beckmann und Elbe (2011) und die folgenden Säulen:

- Kinder und Jugendliche

Diese beinhaltet entwicklungsgerechte Interventionen, das Grundlagen- und Fertigkeitstraining, die Krisenintervention und das Monitoring. Eine Laufbahnberatung

bietet sich ebenfalls an, um die Möglichkeiten einer Ausbildung neben dem Leistungssport aufzuzeigen und bei einem Karriereende stabilisierende Ressourcen zu eröffnen.

- Coach the parents

Diese Säule beinhaltet gezieltes Fertigkeitstraining und Konfliktmanagement für die Eltern zur Unterstützung und Förderung der Nachwuchssportler_innen. Außerdem sind fachliche Informationen über Entwicklungsprozesse und Ähnliches hilfreich für ein besseres Verständnis der Jugendlichen in ihren aktuellen Situationen. Auch eine Laufbahnberatung kann sinnvoll sein.

- Verzahnung der zentralen Leistungssysteme

Hier ist das Ziel die Förderung und Kooperation zwischen Schule und Sport, um Reibungspunkte zu verhindern und Belastungen zu reduzieren.

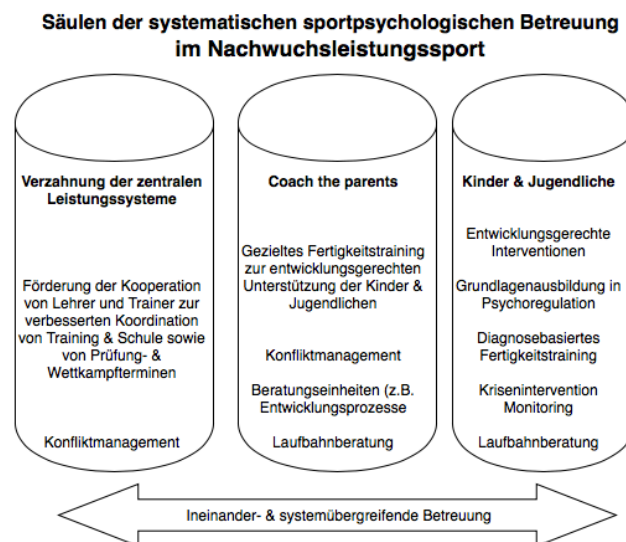


Abbildung 5: Säulenmodell der systematischen sportpsy. Betreuung im NWLS

Quelle: mod. n. Beckmann-Waldenmayer, 2012, S. 80

6.2.2 Inhalte sportpsychologischer Nachwuchsarbeit

In der sportpsychologischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist ausschlaggebend, dass die Trainings- und Betreuungsmaßnahmen sowohl inhaltlich, als auch methodisch-didaktisch dem Entwicklungsstand der Nachwuchssportler_innen angepasst sind. Dazu wird die von Frester (1999, zit. n. Kluge et al., 2012) vorgeschlagene Einteilung in Altersgruppen übernommen. Demnach wird im Alter von 10 bis 12 Jahren vor allem an der „Förderung einer stabilen intrinsischen Motivation“, die psychische Regenerationsfähigkeit sowie die Konzentrationsfähigkeit geschult. Im Alter von 13 bis 15 Jahren kann es durch Wachstumsphasen zu motorischen Koordinationsproblemen und durch die Pubertät zu Stimmungslabilität kommen. Daher wird der Fokus auf Förderung der Bewegungsregulation, des Bewegungsgefühls und das Erlernen von Fertigkeiten zum Umgang mit emotionalen Prozessen gelegt. Weiters soll an der Bekräftigung der Leistungsmotivation sowie am Ausbau des selbstkritischen Verhaltens gearbeitet werden. In einer dritten Gruppe, der der 16 bis 18-jährigen Sportler und Sportlerinnen wird das Augenmerk auf den Ausbau der anforderungsbezogenen Motivation, der psychischen Belastbarkeit und der mentalen Vorstellungsfähigkeit gelegt (Kluge et al., 2012).

Kluge et al. (2012) beziehen sich auf das Modell von Beckmann und Elbe (2011), wenn sie anführen, dass es sich im Jugendbereich bewährt hat mit dem Training grundlegender psychoregulatorischer Fertigkeiten zu beginnen. Sie beschleunigen die geistige und körperliche Regeneration und sind die Grundlage für spezifischere Fertigkeiten. Auf der Basis der Psychoregulation können in weitere Folge Emotions-, Aktivierungs- und Konzentrationsregulationstechniken erlernt werden. Kluge et al. (2012, S. 84ff) führen vier zentrale Fertigkeiten an, die im Training mit Kindern und Jugendlichen und für deren „sportpsychologische Leistungsfähigkeit“ von besonderer Bedeutung sind.

- Psychoregulation

In einer Sensibilisierungsphase steht die Wahrnehmung von physiologischen Prozessen und Körperempfindungen im Vordergrund. In der darauffolgenden Trainingsphase erfolgen altersgerecht die Erlernung und das Training der Aktivierungsregulation. Die Athleten und Athletinnen sollen lernen Körperempfindungen differenziert wahrzunehmen.

men, sie zu identifizieren und auch zu benennen. Dieses sensorische Wahrnehmungsvermögen kann durch spezielle Übungen im Einzel- oder Gruppentraining trainiert werden. Wichtig ist eine altersgerechte, kreative Übungsauswahl, eine klare Anleitung sowie eine Vor- und Nachbereitung. Können die Athleten und Athletinnen ihren Anspannungszustand gezielt beeinflussen, lernen sie auch sich auf Stresssituationen besser einzustellen und auf Belastungen zu reagieren. Fehlt es an diesen Fertigkeiten kann es schon früh zu motorischer Unruhe, Angstzuständen, Motivationsproblemen oder Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen kommen. Für junge Athleten und Athletinnen eignen sich besonders spielerische Entspannungstrainings und Fantasiereisen, aber auch die progressive Muskelrelaxation. Außerdem eignen sich isolierte Techniken aus dem Bereich des autogenen Trainings, wie die Atementspannung oder Visualisierungstechniken, wie das Ruhebild. Auch Aktivierungstechniken sollten gelernt werden, um Motivationsdefizite oder reduzierte Anspannung durch Nervosität ausgleichen zu können.

- Vorstellungstraining

In diesem soll die sportliche Leistung durch wiederholtes und bewusstes Vorstellen der sportlichen Handlung optimiert werden. Vorstellungen von Ruhe- und Erfolgsbildern können zur Unterstützung von Regeneration und Entspannung eingesetzt werden. Vorstellungstraining im Nachwuchsbereich beginnt mit der Steigerung der sensorischen Bewusstheit und der Qualität der mentalen Vorstellungsbilder. Trainiert wird dies über das Vorstellen von Gerüchen, Geräuschen und anderen Eindrücken aus dem Alltagsleben. Danach wird an der Kontrollierbarkeit dieser Bilder gearbeitet, wobei hier auch wieder mit unspezifischen Übungen begonnen werden soll und in weiterer Folge zu sportspezifischen Vorstellungen gewechselt wird. Ein Wechsel mit motorischen Übungen stellt den Transfer sicher und gewährleistet den kontinuierlichen Abgleich der Vorstellungsbilder mit den tatsächlich ausgeführten Bewegungen. Basierend auf diesem Training der sensorischen Bewusstheit und der Kontrollierbarkeit der Vorstellungen, kann mit altersgerechten Varianten ideomotorischen Trainings begonnen werden. Die Athleten und Athletinnen stellen sich die auszuführende Bewegung bzw. deren Bewegungsabläufe genau vor, zusätzlich kann mit Bildern, Videos oder Ablaufbeschreibungen von anderen Personen (bspw. Trainer_innen) gearbeitet werden.

- Konzentration und Aufmerksamkeit

Konzentration wird hier als willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit und die Fähigkeit wichtige Dinge zur richtigen Zeit wahrzunehmen gesehen, während Unwichtiges ausgeblendet wird. Aufmerksamkeit und die dazugehörige Konzentration wird im Nachwuchsleistungssport als eine der wichtigsten mentalen Fertigkeiten angesehen, da die Sportler und Sportlerinnen in der Lage sein müssen, Leistungen schnell und präzise abzurufen und sich von Störfaktoren nicht ablenken zu lassen. Hat ein Sportler oder eine Sportlerin einen Aufmerksamkeitsfokus, der der Situation nicht angepasst ist, kommt es zu Fehlleistungen (Bspw. das Wahrnehmen von zu vielen Nebengeräuschen, anstelle sich auf das Startsignal zu konzentrieren). Gerade bei Kindern und Jugendlichen kommt es häufig vor, dass sich die Athleten und Athletinnen zu stark auf innere Vorgänge und Gedanken konzentrieren, anstatt auf die eigentliche Aufgabe. Für das Training der Aufmerksamkeitsfokussierung werden die Erarbeitung von Konzentrationsroutinen für junge Athleten und Athletinnen empfohlen. Diese können sehr individuell gestaltet werden und sind immer dann einsetzbar wenn der Sportler oder die Sportlerin merkt, dass Ablenkungen die Konzentration stören.

- Motivation, Wille und Selbstführung

Gerade im Nachwuchsbereich sind motivationale Fähigkeiten besonders zentral. Entwicklungsaufgaben, soziale Kontakte, variierende Interessen und schulische Anforderungen mit dem Training zu vereinbaren, stellt die Jugendlichen vor eine Herausforderung. Kluge et. al (2012) halten sich hier an Kuhl (1994), der vorschlägt Kinder und Jugendliche besonders hinsichtlich eines eigenständigen und konfliktfreien Selbst zu fördern. Unterstützt werden kann das durch freie Entscheidungsräume, das Spürbarmachen der eigenen Wirksamkeit und die Vermeidung von übermäßiger externer Kontrolle. Die Fähigkeit sich „selbst zu führen“ wird als besonderes wichtig dargestellt. Um dabei erfolgreich zu sein, ist das Setzen von kurz-, mittel- und langfristigen Zielen sowie die eigenständige und konkrete Planung von Handlungen für die Erreichung dieser Ziele von besonderer Bedeutung. Altersgerechte Übungen zur Zielsetzung sind hier in der Praxis anzusetzen. Dies kann sowohl in Team-Sportarten, beispielsweise als Motto vor einem Wettkampf, als auch in Individualsportarten mit jungen Athleten und Athle-

tinnen (ab ca. 12 Jahren) in einer gemeinsamen Erarbeitung einer individuellen Saison- und Trainingsplanung erfolgen. Dabei ist auf eine realistische und konkrete Zielsetzung zu achten und einzelne Handlungsziele auf dem Weg zum übergeordneten Saisonziel sind ebenfalls zu setzen. Am Ende der Saison wird überprüft und bewertet und so die langfristige Motivation gestärkt. Wichtig bei den Zielsetzungen ist, dass die Sportler und Sportlerinnen überzeugt sind, dass diese durch Trainingseinsatz erreichbar sind, denn nur dann sind sie auch motivierend.

(vgl. Kluge et al. 2012, S. 84ff)

6.3 Die Sportpsychologie im Nachwuchsleistungssport in Österreich

Wie schon im Kapitel („Schule & Sport Modelle in Österreich“, S.68) erläutert, werden die österreichischen Nachwuchsathleten und –athletinnen auf hohem Niveau oftmals in den Schulsport Modellen und Kompetenzzentren betreut.

In persönlichen Gesprächen haben die AthletInnen des SSM immer wieder betont, dass sie mentales Training im Leistungssport als sehr wichtig erachten, es war außerdem zu beobachten, dass über die letzten Jahre hinweg immer wieder Einzelcoachings gerne angenommen wurden. Die Teilnahme an freiwilligen Gruppeneinheiten zu Themen des mentalen Trainings war jedoch nicht so hoch wie erhofft (Wörz, 2014, S.1).

Als Grund, warum Jugendliche Angebote nicht annehmen, wird häufig Zeitmangel angegeben, weiters fehlt jedoch auch der Zugang zu dem Thema und das Wissen um die Wirksamkeit von mentalem Training (Wörz, 2014). Um die psychologische Betreuung im Nachwuchsbereich zu forcieren und den Jugendlichen mehr Wissen über die Möglichkeiten und Einsatzgebiete der Sportpsychologie näher zu bringen und die jungen Sportler_innen zu mentalem Training zu verpflichten, wurde der Mentalführerschein eingeführt. So können wichtige Kernkompetenzen in diesem Bereich erlangt werden (Wörz, 2014).

Sieht man in die Auflistung der Betreuungsaufgaben der Nachwuchsleistungssportmodelle, findet sich hier auch der Punkt „sportpsychologische Maßnahmen inkl. persönlichkeitsbildende Maßnahmen (*hier wurde zuletzt österreichweit der „Mentalführerschein“ eingeführt*)“ (Sportministerium, 2016)

Was ist nun dieser Mentalführerschein, in welcher Form wird dieser angeboten und was beinhaltet die Absolvierung dieses Scheins?

Auf der Website des Verbands der Österreichischen Nachwuchsleistungssportmodelle (VÖN), der die unterschiedlichen Kompetenzzentren vereint und vernetzt, findet man das Projekt „Modulsystem Sportpsychologie“. Laut den Richtlinien des VÖN/ÖBS (2015) wird es als „integrativer Bestandteil des leistungssportlichen Betreuungskonzepts der österreichischen NWLSM“ vom Sportministerium gefördert. Insgesamt besteht dieses Modulsystem aus 8 aufeinander folgend zu absolvierenden Modulen, die in den ORGs von der 5. bis zur 8. Klasse und in den HAS von der 1. bis zur 4. Klasse in einer vorgegebenen Reihenfolge zu absolvieren sind. Zur Durchführung sind ausschließlich Sportpsychologen und Sportpsychologinnen, Sportpsychotherapeuten und Sportpsychotherapeutinnen sowie MentalCoaches berechtigt, die vom ÖBS (Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie) anerkannt sind. Weiters ist die genaue Einhaltung der organisatorischen Rahmenbedingungen angeführt, damit die Arbeit des psychologischen Personals mit den Athleten und Athletinnen eben auch finanziell gefördert wird. Dazu ist maximal ein Modul pro Semester in 5 Einzelstunden oder mit Ausnahmen (nämlich dann, wenn der Sportpsychologe oder die Sportpsychologin nicht aus dem Umkreis stammt) auch in zwei Doppel- und einer Einzelstunde durchzuführen und das in ein bis maximal drei Wochen. Die maximale Anzahl an Teilnehmern und Teilnehmerinnen pro Gruppe ist 18. Danach muss eine weitere Gruppe eröffnet werden. Auch die Anwesenheit der Schüler_innen soll streng kontrolliert werden, ein Minimum von 80% ist für den Abschluss erforderlich. Eine Evaluierung seitens der Sportpsychologen oder –psychologinnen soll jeweils nach Abschluss eines Moduls erfolgen. Die Sportler_innen erhalten nach Absolvierung jedes Moduls eine Bestätigung und am Ende einen „Mentalen Kompetenzschein“ in ihrem Nachwuchsleistungssportmodell, bestätigt von der Leitung des Zentrums und dem ÖBS Psychologen bzw. der ÖBS Psychologin (Wörz & Amesberger, 2015).

Inhaltlich decken die Module jeweils ein anderes Themengebiet ab, zu welchem dann Techniken und Methoden gelehrt und gelernt werden sollen. Laut VÖN wird in den Modulen folgendes behandelt:

Modul 1 – „Mit mentalem Training zum Erfolg – Eine Einführung für zukünftige Spitzensportler.“

Hier sollen die wichtigsten Themen des Mentaltrainings, wie bspw. die Emotionsregulation, die positive Kommunikation, die Motivation, Konzentration und optimaler Aktivierungszustand, behandelt werden.

Modul 2 – „Gelassen bleiben, auch wenn es mich ärgert.“

In diesem Modul geht es um Emotionsregulation und um Stressmanagement, dabei auch um Stärken und Schwächen in Training und Wettkampf, Erholung und Belastung, um Indikatoren für Übertraining und Ernährung.

Modul 3 – „Der innere Coach und die Wirkung auf das Trainings- und Wettkampfverhalten.“

Die Selbstgesprächssteuerung ist hier das Thema. Die Bewusstmachung von negativen sowie unterstützenden Gedanken und die Gedankensteuerung als Fähigkeit zu entwickeln, sowie die Arbeit an der (richtigen) Einstellung.

Modul 4 – „Positive Kommunikation mit Team und Trainer.“

Die Kommunikations- und Konfliktlösungskompetenz steht in diesem Modul im Vordergrund. Es geht um das Erkennen von Rollen und Funktionen in Teams und auch um erste Schritte in Richtung Führungskompetenz sowie Auswirkungen von Mimik, Gestik und Körpersprache in Wettkampfsituationen, in Gesprächen mit Trainern und Trainerinnen und Sponsorenterminen.

Modul 5 – „Motiviert, konzentriert und richtig aktiviert sein, wenn’s drauf ankommt.“

Die Aktivierungsregulationstechniken, wie Übungen zur Mobilisation und Relaxation, die Möglichkeiten zur Einbindung in den Alltag, die Einführung der Konzentrationsarten und das Erarbeiten von Konzentrationstechniken, Techniken zur Selbstmotivation und zur Zielsetzung sind im Modul 5 verankert.

Modul 6 – „Wettkämpfen lernen – vorbereiten, durchziehen, auswerten.“

In diesem Modul geht es an die optimale Wettkampfvorbereitung. Im Fokus liegt die Erarbeitung von Wettkampfroutinen, der Einsatz von bereits gelernten Techniken zum inneren Coach und zur optimalen Wettkampfsaktivierung, die Erarbeitung von Ritualen, sowie die Auswertung von Wettkämpfen und der Umgang mit Niederlagen.

Modul 7 – „Ich als Sportlerpersönlichkeit“

Die Persönlichkeit als Sportler oder Sportlerin steht hier im Fokus. Die Multiple Selbstwertskala wird als Einstieg empfohlen und Techniken zum Aufbau von Selbstvertrauen und zum Umgang mit Niederlagen, sowie zum Erkennen und Nutzen eigener Ressourcen werden in Modul 7 erarbeitet.

Modul 8 – „Bewegungsabläufe verbessern durch mentales Training.“

Im letzten Modul wird das Techniklernen durch mentales Training unterstützt. Hier sollen Visualisierungstechniken, Verbomotorische Techniken, Modelllernen, Ideomotorisches Training, sowie der Umgang mit Feedback und ähnliches vermittelt werden.

(vgl. Wörz, Amesberger & Buchner, 2016, und Wörz, 2014)

Die Einführung dieses Modulsystems ist also ein Anfang, um die Jugendlichen mit den Themen der Sportpsychologie vertraut zu machen. Wörz (2014) merkt an, dass bisher die Einzelcoachings guten Anklang gefunden hätten, die freiwilligen Gruppeneinheiten jedoch kaum genutzt wurden. Durch die Verpflichtung zum Besuch der Module ist nun sichergestellt, dass alle in einen ersten Kontakt mit Sportpsychologen und –psychologinnen treten. Ob eine verpflichtende Teilnahme jedoch bewirkt, dass sich die Einstellungen zu Sport-

psychologie und zum sportpsychologischen Training verbessern, bleibt abzuwarten. Die Gefahr besteht hier natürlich, dass dieses Modulsystem als zusätzliches „Schulfach“ nicht den Anklang findet, der gewünscht wird. Hier wäre es ratsam gleich mit ausreichender Evaluierung anzusetzen und das System laufend zu verbessern. Der systemische Ansatz und das systematische Vorgehen in der Betreuung von Nachwuchssportlern und -sportlerinnen wird auch mit dem Modulsystem nicht weiter verfolgt. Der wichtige Punkt der regelmäßigen Implementierung in den Trainingsalltag wird komplett vernachlässigt. Das sportpsychologische Training sollte einen höheren Stellenwert bekommen, mit der momentanen Durchführung bekommt es leicht den Charakter eines Schulfachs. Durch das ausschließliche Gruppensetting ist keine Individualität und auch kein Einbeziehen des Umfelds möglich, die strukturierte Betreuung, angepasst an den Trainingszyklus und auf den Wettkampfkalender wird vernachlässigt. Jedes Semester gibt es einen kurzfristigen Input im Rahmen eines Moduls, der auf ein paar Wochen beschränkt ist. Von einer Anwendung der vorgestellten und gelernten Methoden und Techniken im Training und Wettkampf kann demnach nicht ausgegangen werden. Es geht hier also um eine reine Wissensvermittlung und eine erste Erfahrung, worum es im sportpsychologischen Training überhaupt geht und nicht um die längst notwendige, systematische Implementierung dessen in den Trainingsalltag. Man kann dieses Modulsystem also als einen ersten Schritt bezeichnen, um mehr Athleten und Athletinnen zu erreichen, für eine feste Verankerung und Verschränkung von Sportpsychologie in und mit dem physischen Training ist es jedoch wohl zu wenig. Inwieweit eine sportpsychologische Einzelbetreuung für jugendliche Athleten und Athletinnen in Anspruch genommen werden kann oder gefördert wird, ist über den VÖN nicht transparent. Über das Bundesministerium kann im Rahmen des Spitzensportförderprogramms *Team Rot-Weiss-Rot*, eine solche Betreuung beantragt werden (Sportsektion des Bundesministeriums für Landesverteidigung und Sport, 2016). Für andere Einzelbetreuungen müssen wohl die Sportler_innen bzw. deren Eltern selbst aufkommen.

6.4 Das „Mentaltalent“ – ein deutsches Beispielprogramm

Leiter der Initiative „Mentaltalent“ ist Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln. Dabei geht es darum Kaderathleten und –athletinnen im Raum NRW eine professionell angeleitete sportpsychologische Grundausbildung für jugendliche Leistungssportler_innen anzubieten. Als Ziel wird angeführt eine „Leistungsoptimierung und Erhöhung der individuellen Handlungsregulation unter altersgerechtem Einbezug der Athleten und ihrer Expertise“ zu verfolgen. Ergänzt durch problemspezifische Einzelbetreuungen und eine Basisdiagnostik als Kontrolle der Effektivität und Notwendigkeit der Betreuungsmaßnahmen, soll ein umfassendes Angebot für sportpsychologische Bildung und Begleitung ermöglicht werden.

Die Basisdiagnostik kann optional vor und nach der psychologischen Intervention durchgeführt werden. Über einen personifizierten Online-Fragebogen werden die Einschätzung der mentalen Kompetenzen, das Kontrollverhalten, das Befinden bzw. die Zufriedenheit und die Bewältigungsressourcen erfasst und es werden mentale Stärken sowie eventuelle Defizite sichtbar. Die Diagnostik kann durch die Bereiche Bewegungsvorstellungen und Konzentrations- bzw. Reaktionsleistung ergänzt werden. Am Ende stehen ein individuelles Stärken- und Optimierungsprofil sowie die Analyse der Veränderungen im Verlauf der Betreuung.

Auch eine Einzelbetreuung ist grundsätzlich möglich, laut der Website ist diese bei jugendlichen Athleten und Athletinnen allerdings nur unter bestimmten Bedingungen möglich und angezeigt. Weitere Details dazu werden nicht genannt, über diese Einzelbetreuung entscheiden Trainer_innen und Verbände. Für Kaderathleten und –athletinnen werden spezielle Workshops angeboten, in denen Individualkompetenzen, die später in Training und Wettkampf eingesetzt werden können, vermittelt werden. Inhaltlich wird hier im Besonderen Techniken der Spannungs-, Bewegungs-, Handlungs-, Aufmerksamkeits- und Befindlichkeitsregulation eingegangen. Diese kostenfreien Workshops werden in bestimmten Themenbereiche gegliedert und angeboten, nämlich in: Motivation und Zielsetzung, Wettkampfangst und Selbstvertrauen, Mentales Techniktraining, Stress und Erholung und Kommunikation im Sport.

Weiters scheint es die grundsätzliche Möglichkeit zu geben sich als „ambitionierter“ Sportler oder als „ambitionierte“ Sportlerin auch selbstfinanzierte Workshops zu buchen. Dazu gibt es aber momentan keine weiteren Infos.

Eine besondere Zusammenarbeit hat mentaltalent.de mit den NRW-Sportinternaten 2011 gestartet, um die Betreuungsqualität der Nachwuchsathleten und –athletinnen zu optimieren. Dabei werden 14-tägig sportpsychologische Fallbesprechungen mit den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen bzw. den Betreuern und Betreuerinnen der Internate geführt. Ziel ist es das Personal für sportpsychologische Phänomene zu sensibilisieren, damit umgehen zu lernen und erlernte Techniken auch anzuwenden, zum Beispiel bei der Integration neuer Internatsmitglieder. Die Trainer_innen-Athlet_innen-Beziehung, das Rollenverständnis in der Gruppe, der Umgang mit Misserfolg oder Verletzungen sind hierbei häufige Themen (vgl. www.mentaltalent.de - Zugriff am 18. Dezember 2016).

7 Über Einstellungen zur Sportpsychologie

7.1 Bisherige Untersuchungen zu Athleten und Athletinnen

Martin et al. entwickelten 2002 (zit n. Martin, Zakrajsek & Wrisberg, 2012) den SPA-R Fragebogen (siehe auch Kapitel „Statistische Auswertung – zweiter Teil: SPA-R & SPARC-2“, S. 108 für genauere Beschreibungen) um die Einstellungen von Athleten und Athletinnen hinsichtlich der Sportpsychologie zu untersuchen. Vier Faktoren wurden darin bestimmt, die hierbei eine Rolle spielen sollen: *stigma tolerance* – als die Überzeugung, dass Sportler_innen, die sportpsychologische Unterstützung suchen, leicht abgestempelt bzw. stigmatisiert werden; *confidence in sport psychology consultation* – als die Überzeugung, dass sportpsychologische Betreuung hilfreich ist; *personal openness* – als den Willen SPT auszuprobieren; und *cultural preference* – als die Identifikation mit dem eigenen kulturellen Background und die Präferenz mit jemandem zu arbeiten, der oder die einen ähnlichen hat. Studien, die diesen Fragebogen benutzen zeigen, dass unterschiedliche persönliche und sportliche Charakteristika die Einstellungen, Erwartungen und Hemmungen beeinflussen.

Martin, Lavalley, Kellmann & Page untersuchten 2004 die Einstellung von 811 Athleten und Athletinnen aus Großbritannien (404 Personen), den USA (147 P.) und Deutschland (260 P.) mittels des SPA-R, davon waren 440 Männer und 371 Frauen zwischen 18 und 27 Jahren. 16 % der Befragten haben zumindest einmal einen Sportpsychologen oder eine Sportpsychologin aufgesucht. Im demographischen Bereich wurden Alter, Geschlecht, Ethnizität, Bildungsgrad, Sportart und Trainingsdauer in dieser, sowie die Erfahrungen mit Sportpsychologen oder -psychologinnen wie die Anzahl der Besuche, die Zufriedenheit mit der Beratung und der Wille zu weiteren Terminen abgefragt. Danach folgte der Teil, der über Zustimmung zu Aussagen die Einstellungen zu SPT abfragen soll und in die vier schon beschriebenen Faktoren der *stigma tolerance*, *personal openness*, *confidence in SPC* und *cultural preference* unterscheidet. Dazu wird im SPA-R eine 7-teilige Bewertungsskala benutzt (Martin et al. 2004).

Hinsichtlich Geschlechterdifferenzen wurde in dieser Studie festgestellt, dass männliche Athleten eher dazu neigen Personen in sportpsychologischer Betreuung zu stigmatisieren als ihre weiblichen Kolleginnen und dass Männer sich auch mehr mit ihrer ethnischen Zugehörigkeit oder Kultur identifizieren. Weiters sind es auch eher Männer, die versuchen Probleme selber zu lösen und nicht um Hilfe bitten möchten (Martin et al., 2004).

Im Nationenvergleich zeigten die Ergebnisse, dass Personen aus den USA eher zu Stigmatisierung jener neigen, die sportpsychologische Hilfe in Anspruch nehmen, als jene aus Großbritannien oder Deutschland, während britische Athleten und Athletinnen mehr Vertrauen in sportpsychologische Betreuung haben und sich weniger mit ihrer eigenen Nationalität identifizieren (Martin et al., 2004).

Martin (2005) untersuchte in einer weiteren Studie die Einstellungen zu SPT von 362 Highschool und 431 College Athleten und Athletinnen aus den USA. Von diesen 793 Personen waren 406 Männer und 387 Frauen im Alter von 14-27 Jahren. Auch hier hatten 15 % der Befragten zumindest einmal Kontakt zu einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin (Martin, 2005). Personen, die schon einmal in sportpsychologischer Betreuung waren, haben mehr Vertrauen sich Hilfe von Sportpsychologen und –psychologinnen zu suchen als jene ohne Vorerfahrung, dafür neigen eben jene eher zu Stigmatisierung. Als Ergebnisse konnten weiters festgehalten werden, dass auch in dieser Studie männliche Athleten eher zu einer Stigmatisierung hinsichtlich sportpsychologischer Betreuung tendieren und sich mehr mit ihrem kulturellen Hintergrund bzw. ihrer Nationalität identifizieren. Auch jüngere Athleten und Athletinnen sowie Sportler_innen, die in Kontaktsportarten sozialisiert wurden, stigmatisieren eher als ältere und Sportler_innen aus kontaktlosen Sportarten. Die größten Tendenzen in diese Richtung haben Sportler aus dem Wrestling und Football (Martin, 2005).

Es wurde also in mehreren Studien festgestellt (Martin et al. 2012), dass Frauen und Personen mit Vorerfahrungen im mentalen Trainingsbereich offener für sportpsychologische Angebote sind als Männer und Personen ohne Vorerfahrung. Genauso sind Athleten und Athletinnen, die bereits über Erfahrungen in diesem Bereich verfügen eher bereit mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin zu arbeiten, haben mehr Vertrauen in

die Wirksamkeit und neigen weniger zu Stigmatisierung Anderer, die solche Angebote in Anspruch nehmen. Auch die ausgeübte Sportart kann ein Faktor sein, der die Aufgeschlossenheit beeinflusst. So sind Personen in Kontaktsportarten weniger offen für SPT als Sportler_innen in kontaktlosen Sportarten, wie die Studie von Martin (2005, zit. n. Martin et. al, 2012) unterstreicht, wobei dies auch auf die Sozialisierung zurückführbar sein kann („typisch männliche“ Eigenschaften, Sportarten, Einstellungen u.ä.)

Interessant für den Nachwuchsbereich ist, dass adoleszente Sportler_innen laut Martin (2005) größere Vorbehalte haben, als ältere Kollegen und Kolleginnen.

7.2 Bisherige Untersuchungen zu Trainern und Trainerinnen

Die Trainer und Trainerinnen der Leistungssportler_innen fällen oftmals die Entscheidung darüber, ob und in welcher Form mit Sportpsychologen und Sportpsychologinnen gearbeitet wird. Deren Einstellungen, sowie natürlich die Athlet_in-Trainer_in-Beziehung beeinflussen die Einstellungen und Erwartungen der Sportler und Sportlerinnen hinsichtlich eines (zukünftigen) sportpsychologischen Trainings. Dabei sind deren eigene Erfahrungen und deren sportpsychologisches Wissen wahrscheinlich mit ausschlaggebend (Zakrajsek & Zizzi, 2007; Zakrajsek, Martin & Zizzi, 2011; Martin, Zakrajsek & Wrisberg, 2012).

Zakrajsek, Martin und Zizzi beschäftigten sich intensiv mit dem Thema der Einstellungen von Trainer_innen gegenüber sportpsychologischem Training und stellten in diesem Sinne angelehnt an Martins Fragebogen (2002, 2004, 2005) Untersuchungen an. So wurde der SPA-R Fragebogen für Trainer und Trainerinnen adaptiert. Die 4 Faktoren „stigma tolerance“, „confidence in SPC“, „personal openness“ und „cultural preference“ wurden genauso beibehalten und auch die Anzahl der Items wurde zu Beginn nicht verändert, später aber auch eine gekürzte Form gefunden. Allerdings hat man Formulierungen der Fragestellungen so weit adaptiert, dass diese für die Trainer und Trainerinnen mehr Sinn ergeben (genauere Beschreibung siehe ebenso „Statistische Auswertung – zweiter Teil SPA-R & SPARC-2 (S. 108)). In Untersuchungen lässt sich festhalten, dass auch hier die Vorerfahrung ein ausschlaggebender Faktor hinsichtlich der Nutzung sportpsychologischer Angebote ist. Trainer_innen mit mehr Wissen über die Sportpsychologie, Beratungs- oder Be-

betreuungserfahrungen sind grundsätzlich offener gegenüber SPT, haben weniger Vorbehalte und mehr Vertrauen in das Training sowie realistischere Erwartungen an die Betreuung (Martin et al., 2012). Auch hier sind Geschlechterunterschiede ähnelnd jener der Athleten und Athletinnen feststellbar: Trainerinnen sind sportpsychologischer Betreuung gegenüber positiver eingestellt und neigen weniger zu Stigmatisierung als ihre männlichen Kollegen. Weiters können Sportart, die Jahre im Trainerberuf, das Alter und die Ausbildung eine Rolle hinsichtlich der Einstellungen zu SPT spielen (Martin et al., 2012).

Eine Studie von Zakrajsek und Zizzi untersucht die Einstellungen von Highschool Football Coaches, eine weitere, die von Schwimm- und Leichtathletik Coaches und in einer weiteren Untersuchung wurden Coaches unmittelbar nach einem Sportpsychologie-Workshop zu ihren Einstellungen befragt.

Die erste Studie, die sich mit dem Einfluss der Trainer und Trainerinnen hinsichtlich sportpsychologischem Training beschäftigt, wurde von Zakrajsek und Zizzi 2007 veröffentlicht. Die Stichprobe bestand aus 104 Schwimmcoaches und 270 Track Coaches. Die Wichtigkeit von mentaler Stärke für Erfolg geben die Befragten als sehr wichtig an. Immerhin 79 % der Coaches hatten zumindest etwas Erfahrung aus dem Bereich der Sportpsychologie, also haben bereits Kurse, Workshops besucht oder selbst einen Sportpsychologen oder eine Sportpsychologin kontaktiert, 43 % haben Zugang zu sportpsychologischer Betreuung, aber nur 22 % gaben an, dass ein Sportpsychologe oder eine Sportpsychologin momentan mit ihrem Team arbeitet (Zakrajsek & Zizzi, 2007). Bezüglich Geschlechtsunterschiede wurde angenommen, dass Trainerinnen eine positivere Einstellung hinsichtlich sportpsychologischer Betreuung haben als Männer. Die Ergebnisse zeigen einen signifikanten, aber eher geringen Unterschied zwischen Frauen und Männern beim Faktor der *stigma tolerance* und der *personal openness* auf (Zakrajsek & Zizzi, 2007). Weiters wurde angenommen, dass mehrere Faktoren die Intention sportpsychologische Betreuung in Anspruch zu nehmen beeinflussen. Also die Faktoren *confidence in SP consultation*, *stigma tolerance* und *personal openness*, sowie des Weiteren die Erwartungen an den Prozess des SPT, sportpsychologische Vorerfahrungen und das Geschlecht der Trainer_innen. Dies bestätigte beim Faktor der *confidence in SP consultation* als jener mit der höchsten Signifikanz, gefolgt von *stigma tolerance* und den Erwartungen an den Trainingsprozess. Die

anderen Faktoren wiesen in der Stichprobe keine signifikanten Ergebnisse aus (Zakrajsek & Zizzi, 2007).

Insgesamt gehen die Ergebnisse dieser Studie in Richtung einer eher guten Einstellung hinsichtlich SPT. Als interessante weiterführende Frage wird hier in Aussicht gestellt, ob Trainer_innen, die nicht beide Geschlechter trainieren größere Unterschiede aufweisen würden. Die Autoren weisen darauf hin, dass diese Studie nicht grundsätzlich auf andere Sportarten übertragbar ist und nur Intentionen, nicht aktuelles Verhalten untersucht wurde (Zakrajsek & Zizzi, 2007).

In der Untersuchung der Einstellungen von Football Coaches (Zakrajsek et al., 2011), Football wird als die Sportart mit sehr hohen Vorbehalten gegenüber SPT angegeben, wird die Auswahl der Zielgruppe damit begründet, dass bewusst Sportarten gewählt werden, die sportpsychologische Arbeit unterdurchschnittlich in Anspruch nehmen, um genauere Informationen zu erhalten, wie hier besser auf deren Bedürfnisse eingegangen werden und man Klienten an Bord holen kann. Auch Geschlechterrollen spielen, wie schon erwähnt, eine Rolle, wenn es darum geht sportpsychologische Beratung zu suchen. Durch Normen und Sozialisation wird vorgegeben, was es heißt ein Mann oder eine Frau zu sein und das wird gerade in und durch Sport so weitervermittelt. Besonders in männlich dominierten Sportarten lernen die Athleten, welche Attribute dazugehören (Zakrajsek et al., 2011, S.462). Die Hypothese zu dieser Studie war, dass American Football Coaches, so wie andere Kontaktsportler_innen, Vorurteile und Hemmungen haben, sich von einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin beraten zu lassen bzw. den Athleten eine sportpsychologische Betreuung zu ermöglichen. Weiters wurde angenommen, dass ältere Trainer bzw. jene, mit einer höheren Ausbildung oder langjährigerer Erfahrung eine positivere Einstellung zu sportpsychologischem Training haben als jüngere, mit weniger Erfahrung oder niedrigerer Ausbildung. Die Items „confidence“ und „stigma tolerance“ wurden als Indikatoren angegeben, die Intention sportpsychologische Beratung in Anspruch zu nehmen begünstigen (Zakrajsek et al., 2011). Inkludiert wurden weiters vier Items, die abbilden sollen, wie weit die Bereitschaft der Coaches geht, Sportpsychologen oder Sportpsy-

chologinnen zu kontaktieren. Diese wurden in fünf Stadien der Bereitschaft¹ eingeteilt: „precontemplation (not thinking of using SP services); contemplation (thinking of using SP services in the next 6 months); preparation (use SP services sometimes but not regularly); action (been using SP services within the last 6 months); maintenance (been using SP services for longer than 6 months)” sowie in eine der Kategorien “coaches who did not intend to use SP services (precontemplation)” und “coaches who were thinking of using or were using services (contemplation, preparation, action and maintenance)” (Zakrajsek et al. 2011, S. 465).

Die Ergebnisse der Football-Coach Studie waren: Die Trainer geben an, dass die Wichtigkeit der mentalen Stärke in ihrem Sport für Erfolg besonders wichtig ist. Ebenso ist die Mehrheit (91,1%) davon überzeugt, dass mentale Stärke gelernt werden kann und nicht angeboren ist. Allerdings arbeitet nur ein kleiner Teil der Befragten Coaches (3%) tatsächlich mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin zusammen. Auch die Zufriedenheit derer, die bereits sportpsychologisch gearbeitet haben ist durchaus positiv zu bewerten ($M=4,63$ $SD=1,6$). Dennoch plant der Großteil der Befragten (63,9%) keine sportpsychologische Betreuung in den nächsten 6 Monaten, während 36,1 % zumindest darüber nachdenken (Zakrajsek et al. 2011). Hinsichtlich der Einstellungen zur sportpsychologischen Betreuung allgemein sind die Ergebnisse leicht positiv. Der Wert der „stigma tolerance“ wird als gering bis moderat beschrieben ($M=2,63$ $SD=0,49$), beim Vertrauen in die sportpsychologische Betreuung (confidence in SP consultation) ebenfalls ein Moderator von $M=4,03$ (bei einer SD von $0,70$) und einen Wert um die Mitte ($3,5$) der Skala beim Faktor der persönlichen Offenheit ($M=3,45$ $SD=0,78$) (Zakrajsek et al., 2011).

Richtig deutliche Ergebnisse in eine positive oder negative Richtung der Einstellungen gegenüber sportpsychologischen Trainings sind dieser Studie allerdings nicht zu entnehmen. Interessant sind hier auch die weiteren demographischen Untersuchungen. So sind Trainer, die mehr als 15 Jahre an Berufserfahrung haben offener gegenüber einer mögli-

¹ Prochaska & DiClemente entwarfen 1983 das *transtheoretical model (TTM)*, das Verhaltensänderungen in diese Stadien einteilt: precontemplation (not thinking about change), contemplation (thinking about changing in the next few months), preparation (planning to initiate change in the next month), action (recently adopted a new behavior), maintenance (continued the behavior for more than six months). (Zakrajsek & Zizzi, 2008, S. 2)

chen sportpsychologischen Betreuung als jene, die weniger als 6 Jahre in diesem Bereich tätig sind (experience, personal openness). Auch die Ausprägung der Stigmatisierung gegenüber SPT sinkt mit steigendem Alter, genauso ist auch die persönliche Offenheit interessanterweise in höherem Alter ausgeprägter als bei Coaches unter 30 Jahren. Höher ausgebildete Coaches haben außerdem ein größeres Vertrauen (confidence) in SPT als jene ohne Master- oder Doktoratsstudium (Zakrajsek et al., 2011). Zusammenfassend stellen Zakrajsek, Martin & Zizzi (2011) die Überlegung an, dass jüngere Trainer in dieser männlich dominierten Sportart deshalb weniger offen für SPT sein könnten, da sie dazu tendieren sich hauptsächlich auf die traditionellen Aspekte des Trainings, wie Technik- und Taktiktraining zu konzentrieren und die geringe Bereitschaft sportpsychologische Betreuung in Anspruch zu nehmen auf ein beschränktes Wissen darüber zurückzuführen ist, während Coaches mit mehr Erfahrung sich ihrer Grenzen besonders im psychologischen Bereich eher bewusst sind (Zakrajsek et al., 2011).

In einer vorangegangenen Studie aus dem Jahr 2008 untersuchten Zakrajsek & Zizzi wie sich die Einstellungen und die Bereitschaft SPT in Anspruch zu nehmen von Trainern und Trainerinnen ändern, wenn diese einen Sportpsychologie-Workshop besuchen, in dem es um Einstellungen, Erwartungen, Barrieren und den Zugang zu sportpsychologischen Services geht und nach welchem ein Handout mit entsprechenden Kontaktinformationen ausgegeben wurde. Dabei ging es darum, die Bereitschaft der Coaches zu erfassen, sportpsychologische Services in Anspruch zu nehmen und das unmittelbar nach einem SP Workshop sowie nach einem Follow-up einen Monat später. Ziel war es herauszufinden, wie man Trainer und Trainerinnen vermehrt dazu bringen kann, sportpsychologische Angebot zu nutzen und ob ein Aufmerksam machen, Kontaktinformationen bereitzustellen und über die Möglichkeiten zu informieren zu einer Initialhandlung führen kann. Hier wurden die gleichen Stadien der Bereitschaft herangezogen, wie in der Studie von 2011 beschrieben – precontemplation, contemplation, preparation, action und maintenance. Die Hypothesen waren, dass Trainer_innen nach so einem Initialworkshop zur Sportpsychologie in ihrer Bereitschaft eine Stufe nach oben klettern würden und dass die Interventionsgruppe mit dem Follow-up einen weiteren Abbau der Barrieren hinsichtlich sportpsychologischer Betreuung und eine höhere Bereitschaft zu SPT zeigen würden bzw. die tatsächliche Verwendung von SP Services steigt (Zakrajsek & Zizzi, 2008). Die Stichprobe von 90 Schwimm-Coaches bestand aus der Hälfte Männern und Frauen aus unterschiedlichen Leistungsklas-

sen und die meisten trainierten sowohl weibliche als auch männliche Sportler_innen. Nur 10 % gaben an, dass sie die Möglichkeit hätten sportpsychologische Services in Anspruch zu nehmen und nur 2 Personen arbeiteten auch aktuell mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin zusammen (Zakrajsek & Zizzi, 2008). Die gekürzte SPARC-2 Version wurde auch hier verwendet, um die Einstellungen der Trainer_innen abzubilden, weiters noch zusätzliche Items, um die Erwartungen und Barrieren, die Bereitschaft und Intentionen sowie tatsächliche Initiative sportpsychologische Services in Anspruch zu nehmen, abzufragen. Die Interventionsgruppe erhielt außerdem dem Workshop folgend und auf ihre Stufe der Bereitschaft abgestimmtes Infomaterial zur Sportpsychologie und den Möglichkeiten von SPT (Zakrajsek & Zizzi, 2008). Als Ergebnis konnte festgehalten werden, dass sich in beiden Gruppen die Offenheit gegenüber SPT nach dem Workshop zum Positiven veränderte, jedoch beim Follow-up wieder verschlechterte. Als Barrieren um überhaupt sportpsychologische Angebote in Anspruch nehmen zu können, gaben die Befragten hauptsächlich Zeit und Geld an. Die Absicht für SPT steigerte sich nach dem Workshop, sank aber im folgenden Monat wieder in etwa auf den Ausgangswert, ähnlich verhielt es sich auch in Bezug auf die Stadien der Bereitschaft (Zakrajsek & Zizzi, 2008). Insgesamt waren die Coaches schon vor dem Workshop positiv eingestellt, obwohl nur wenige bisher Erfahrung mit SPT gemacht haben und Zakrajsek und Zizzi schließen, dass Schwimmtrainer_innen grundsätzliches Interesse hätten sportpsychologisch zu arbeiten und dies auch in Anspruch nehmen würden, wenn sie einen besseren Zugang hätten bzw. das Angebot leistbar wäre (Zakrajsek & Zizzi, 2008). Interessant dabei ist, dass es trotz der sehr positiven Einstellung diese Barrieren gibt, wirklich etwas zu tun bzw. die Notwendigkeit und Priorität sportpsychologische Angebote zu nutzen nicht gegeben sind. Dieses Bedürfnis muss also geweckt werden, damit Trainer_innen Vorhaben und Intentionen auch in die Tat umsetzen (Zakrajsek & Zizzi, 2008).

Nimz (2011) untersuchte in seiner Dissertation unter anderem den Einfluss, den Trainer und Trainerinnen auf Sportler_innen hinsichtlich der sportpsychologischen Betreuung haben. Unter anderem zieht er hierzu eben die Untersuchungen von Zakrajsek und Zizzi (2007, zit. n. Nimz 2011, S. 73) herbei, die Erfahrungen, Erwartungen und die Beweggründe von Trainern und Trainerinnen für die Nutzung von sportpsychologischem Training analysieren. Als entscheidende Faktoren werden das „Vertrauen in den Nutzen von mentalem Training“ und „persönliche Offenheit“ angeführt. Weiters zitiert Nimz eine Un-

tersuchung von Eberspächer et al. (2005, zit. n. Nimz, 2011), in der die Zufriedenheit der Bundestrainer mit der sportpsychologischen Betreuungsarbeit in Athen 2004 (olympische Spiele) untersucht wurde. Diese waren mit der Betreuung an sich sehr zufrieden, strebten eine Weiterführung der Betreuung an und schrieben ihr einen bedeutsamen Beitrag für das Erreichen der sportlichen Ziele zu. Drei Faktoren sind laut Mayer et al. (2009, zit. n. Nimz, 2011) für die Optimierung der Qualität sportpsychologischer Maßnahmen ausschlaggebend. Nämlich die Einbindung der Sportpsychologen und –psychologinnen in den Spitzenverband mit einer entsprechenden Systematik und Organisationsform, die fachliche Ausbildung sowie die Fort- und Weiterbildung und die Evaluation der sportpsychologischen Maßnahmen. Die Schwierigkeiten werden in den Untersuchungen von Eberspächer et al. (2002, zit. n. Nimz, 2011) und Zakrajsek und Zizzi (2008) häufig auf die Finanzierbarkeit zurückgeführt, weniger auf das Wollen oder die Einstellungen zum sportpsychologischen Training, während Pain und Harwood (2004, zit. n. Nimz, 2011) in einer englischen Studie neben dem Finanzierungsproblem auch zu dem Ergebnis kamen, dass die Trainer ungenügendes Wissen über die Sportpsychologie hatten und es deshalb nicht in ihren Trainingsprozess integrieren. Die Inhalte von sportpsychologischen Maßnahmen konnten nicht eingeschätzt werden und auch der Nutzen wurde nicht erkannt.

8 Zusammenfassung Diplomarbeit Reiger 2003

Die Diplomarbeit „Zur Bedeutung sportpsychologischer Maßnahmen im Jugendalter – Eine empirische Untersuchung von jugendlichen Athleten in Sport betonten Schulen“ aus dem Jahr 2003 stammt von Kerstin Verena Reiger unter der Betreuung von AO. Univ. Prof. Dr. Günter Amesberger und liefert den Grundstein für diese Diplomarbeit. Sie setzt sich einerseits theoretisch mit den Begriffen: psychologisches Training, Leistungssport im Jugendalter, Training im Jugendalter unter Berücksichtigung psychologischer Aspekte auseinander und geht andererseits in einer empirischen Untersuchung der Bedeutung von sportpsychologischen Maßnahmen im Jugendalter nach. Mittels eines Fragebogens und einer resultierenden Stichprobe von über 700 jugendlichen Leistungssportlern und –sportlerinnen wurde der Ist-Zustand sportpsychologischer Maßnahmen an Sport betonten Schulen in Österreich erhoben und die Wichtigkeit, Bedeutung und Einschätzung dieser herausgearbeitet. Es wurden die zwei Gruppen: Athleten und Athletinnen mit und ohne Einsatz von sportpsychologischen Maßnahmen gegenübergestellt (Reiger, 2003).

Die Analyse ergab, dass etwa die Hälfte aller Athleten und Athletinnen sportpsychologische Maßnahmen ergriffen, welche sie selbstständig größtenteils mittels Entspannungs- und Visualisierungstrainings durchführten. Diejenigen Athleten und Athletinnen welche sportpsychologisches Training durchführten, empfanden dies als wichtiger, leichter trainierbar, positiver und differenzierter. Weiters konnte der allgemeine Schluss gezogen werden, dass das Angebot als zu gering empfunden wurde und sich die Sportler_innen mehr Wissen wünschen würden. In Bezug auf wahrgenommene Effekte, stellte die Autorin fest, dass die Erwartungshaltung hinsichtlich einer positiven Wirkung von SPT bei jenen, die mentales Training betreiben höher ist als bei Athleten und Athletinnen, die dies nicht in tun.

Durch einen selbst entworfenen Wissenstest zu sportpsychologischem Wissen fand Reiger heraus, dass das Wissensniveau eher auf einem niedrigen Level anzusiedeln war, jedoch bei Athleten und Athletinnen, welche selbst sportpsychologisch arbeiteten auf einem Besseren als bei jenen welche dies nicht tun.

Ebenso ergab sich ein besseres mentales Stärkeprofil bei der Gruppe, welche sportpsychologische Maßnahmen in ihr Training einbauten, mit der Einschränkung, dass dieses Ergebnis natürlich noch einige andere Faktoren wie Alter, Sportart und Geschlecht beeinflussten (Reiger, 2003).

Reiger weist darauf hin, dass die „vielfältigen Belastungsquellen als Ganzes verstanden werden müssen“ (2003, S. 110) und die Bedürfnisse, Ängste und Ziele nicht vergessen werden dürfen. Weiters macht sie eben schon 2003 darauf aufmerksam, dass die altersgerechte Anwendung psychologischen Trainings unzureichend untersucht ist und zu wenig umgesetzt wird. Sie kritisiert dabei den späten Einsatz des SPT und den Mangel an finanziellen Mitteln, um Sportpsychologen und –psychologinnen als festen Bestandteil des Betreuungsstabes zu integrieren. Die Forderung richtet sich dahingehend, dass sportpsychologische Betreuung und Beratung nicht erst dann aufgesucht wird, wenn bereits Probleme oder Konfliktsituationen bestehen, sondern „langfristig, frühzeitig, entwicklungsgemäß und ressourcenorientiert zu konzipieren bzw. anzuwenden“ ist, um so präventiv arbeiten zu können. Abschließend zeichnet Reiger eine positive Richtung, in welche sich die Sportpsychologie in Österreich entwickelt, da jene Athleten und Athletinnen, die sportpsychologische Maßnahmen einsetzen sich von jenen, die dies nicht tun, deutlich unterscheiden.

Unsere Studie schließt nun an Reigers Diplomarbeit an und möchte diese Themen aufgreifen und auch noch vertiefender in die Materie eindringen. Haben sich die Einstellungen in den letzten mehr als 10 Jahren ins Positive verändert und konnte der Einsatz der Sportpsychologie im täglichen Training verstärkt werden? Wurden Sportpsychologen und Sportpsychologinnen im Trainerstab fix verankert und können nun mehr Sportler_innen deren Angebote in Anspruch nehmen bzw. werden dies auch genutzt? Reiger konzentrierte sich ausschließlich auf die Zielgruppe der Athleten und Athletinnen. Nun wird die Zielgruppe um die äußerst Wichtige der Trainer_innen erweitert, um auch auf deren Einstellungen und mögliche Einflussbereiche einzugehen bzw. diese zu durchleuchten. Der von Reiger selbst entworfene Wissenstest wurde nicht übernommen und anstelle dessen ein bereits etablierter standardisierter Fragebogen – SPA-R und SPARC-2 – verwendet. Immer noch interessante Themen wie bspw. die Wertigkeit, Trainierbarkeit, Wichtigkeit von sportpsychologi-

schem Training verblieben natürlich im Fragenpool. Auch die Ausrichtung der demographischen Angaben wurden von Reiger übernommen und durch zusätzliche Fragestellungen ergänzt oder adaptiert.

9 Empirische Untersuchung

9.1 Einführung

Sportpsychologisches Training kann die Leistung von Sportler_innen auf vielfältige Weise positiv beeinflussen, nun kommen wir zu einem weiteren wichtigen Punkt, der vor allem hinsichtlich unserer empirischen Untersuchung eine besondere Rolle spielt: den Einstellungen zur Sportpsychologie bzw. zu Sportpsychologen und Sportpsychologinnen. Weinberg und Gould (2003, zit. n. Nimz, 2011, S. 63) führen als mögliche Schwierigkeiten bzw. hinderliche Aspekte in der Praxis des sportpsychologischen Trainings die Einstellung von Athleten und Athletinnen oder des Trainerpersonals gegenüber der Sportpsychologie und das geringe Zeitbudget der Sportler_innen an. Deshalb stellt es sich als besonders wichtig heraus, die Wirkung von kognitiven Fertigkeiten überzeugend darzustellen und ein sportartspezifisches Wissen aufzuweisen, um eine gute und nutzvolle Arbeitsgemeinschaft mit dem Betreuerstab und den Athleten und Athletinnen eingehen zu können. Für den Erfolg der sportpsychologischen Intervention sind weiters, (wie auch schon im Kapitel „Sportpsychologisches Training im Leistungssport“, S. 23 eingehend erläutert) die systematische und langfristige Planung, die Nachbereitung und Folgetermine besonders zu beachten (Weinberg und Gould, 2003, zit. n. Nimz, 2011).

Seit Reigers Untersuchung 2003 sind mittlerweile 14 Jahre vergangen und es ist an der Zeit hier nochmals nachzuforschen, was sich in diesen letzten Jahren im Bereich der Sportpsychologie im Nachwuchsleistungssport getan hat. Die Forschung bezüglich der sportpsychologischen Arbeit im Kindes- und Jugendalter ist zumindest schon einen Schritt weitergekommen. Es wurden Modelle und Betreuungsstrukturen sowie die Möglichkeiten, die sportpsychologische Trainingsformen mit sich bringen, aufgezeigt. Wie sieht es jedoch mit der Umsetzung der Methoden und der Implementierung aus? Im Kapitel „Die Sportpsychologie im Nachwuchsleistungssport in Österreich“ (S.86) gehen wir auf die aktuelle Situation und die Transparenz der Maßnahmen ein. Welche Schritte wurden bereits gesetzt und welche Strukturen und Rahmenbedingungen wurden in den letzten Jahren geschaffen. Nun gehen wir also in die sportliche Praxis, um direkt an den Zielgruppen Athleten und Athletinnen sowie Trainer und

Trainerinnen nachzufragen, inwieweit die Sportpsychologie Einzug in den Trainingsalltag genommen hat. Als ersten Schritt setzten wir die Erhebung des aktuellen Ist-Zustands, in welchem Umfang sportpsychologisches Training und sportpsychologische Services angeboten und auch genutzt werden (können). Sind Nachwuchsleistungssportler und –sportlerinnen in regem Kontakt mit Sportpsychologen und –psychologinnen oder sogar in ständiger Betreuung? Inwieweit hat sich das Wissen um die Möglichkeiten SPT in Anspruch zu nehmen und über die Wirksamkeit von SPT verbessert? Die Recherche nach bisherigen Studien zu den Einstellungen zur Sportpsychologie hat uns auf die standardisierten Fragebögen SPA-R und SPARC-2 aufmerksam gemacht, über welche wir nun die Einstellungen sowohl der Athleten und Athletinnen als auch der Trainer_innen erheben und mit den Ergebnissen anderer Untersuchungen vergleichen können. Ein weiterer Punkt ist hier natürlich die Diskrepanz zwischen der Einstellung zu SPT und der tatsächlichen Nutzung sportpsychologischer Angebote. Werden diese intensiver angenommen und wenn nicht, lassen sich Barrieren feststellen? Das Wissen über sportpsychologische Inhalte wird in dieser Untersuchung nicht explizit abgefragt, wichtiger an dieser Stelle ist, herauszufinden welche Themen von Interesse für diese Gruppen wären bzw. an welchen bereits gearbeitet wurde und auch wo es Ansatzpunkte für Veränderungen gibt. Ein weiterer Punkt ergibt sich hier, nämlich, ob die Trainer_innen selbst mentales Training und sportpsychologische Inhalte vermitteln oder dieses eher an Sportpsychologen und –psychologinnen abgeben. Es interessieren in dieser Studie also nicht nur die Nutzung und die Einstellungen der Jugendlichen, sondern eben auch der Einfluss und auch die Einstellungen der Trainer_innen zu diesen Themen. Haben sie selbst Erfahrung mit SPT, wie schätzen sie selbst die Wichtigkeit und Trainierbarkeit von mentalen Fähigkeiten ein, welche Themen halten sie für essentiell und beschäftigt sich das Trainerpersonal allgemein mit der Sportpsychologie, sei es über Fortbildungen oder ähnliches. Da wir in vorangegangenen Kapiteln bereits ausführlich auf das Thema des Einflusses der Trainer_innen auf die Athleten und Athletinnen eingegangen sind, sind diese Fragestellungen sehr naheliegend. In der ganzheitlichen Betrachtung des Systemgefüges Nachwuchsleistungssport darf dieser wichtige Bereich nicht untergehen, da der Trainerstab maßgeblichen Einfluss darauf hat, ob sportpsychologische Angebote angenommen werden (können) und wie das Bild der Sportpsychologie an die jungen Sportler_innen getragen wird. Die Untersuchung von Reiger (2003) behandelt besonders den Nachwuchssport und zeichnet ein erstes Bild davon, welchen Stellenwert die Sportpsychologie zu dieser Zeit hatte. Deshalb haben wir uns dazu entschlossen, dass es höchste Zeit ist bei dieser Diplomarbeit anzusetzen, um den heutigen Ist-Zustand zu erheben und diese um einige Themen zu erweitern, Veränderungen zu dokumentieren und weitere Arbeitsfelder

zu eröffnen, um der Sportpsychologie den nötigen Stellenwert zu geben, der ihr eigentlich zusteht und die Forschung in dieser Richtung zu unterstützen. Wir möchten herausfinden, wie intensiv Angebote genutzt werden, ob die jugendlichen Athleten und Athletinnen über SPT Bescheid wissen und auch ausreichend über Betreuungsmöglichkeiten informiert werden. In großem Maße interessieren hier, die Einstellungen zur Sportpsychologie und zum sportpsychologischen Training im Bereich des Nachwuchsleistungssportes und wo es weiterhin Barrieren und Hemmungen gibt, dieses nicht in den Trainingsalltag zu implementieren.

Natürlich sind hier noch viele Fragestellungen offen, die weiterer Untersuchungen bedürfen, aber unseren Rahmen sprengen würden.

9.2 Beschreibung des Messinstruments

Um die Einstellungen zur Sportpsychologie genauer hinterfragen zu können, wurden zwei online Fragebögen mittels der Internetplattform „limesurvey“ erstellt. Einerseits für die Athleten und Athletinnen andererseits aber auch für Trainer und Trainerinnen, welche in diesem Zusammenhang natürlich einen nicht unbeträchtlichen Einfluss ausüben können und deren Meinung somit sehr relevant erscheint.

Der Fragebogen für die Nachwuchsathleten und –athletinnen umfasste 33 Fragen, bestehend aus demographischen Datenabfragen, sportpsychologischen, sportart- und trainingsspezifischen Fragen und dem standardisierten „SPA-R“ Test von Martin, Kellmann, Lavalée & Pages aus dem Jahr 2001.

Der Trainer_innen-Fragebogen umfasste 30 Fragen, ebenfalls bestehend aus demographischen Datenabfragen, sportpsychologischen, sportart- und trainingsspezifischen Fragen und dem standardisierten „SPARC2“ Test von Zakrajsek und Zizzi aus dem Jahr 2007/2008.

9.2.1 Eigener Fragebogen

Die Zusammenstellung der Fragen für unsere Untersuchung erfolgte in mehreren Gesprächen und erforderte immer wieder Nachbesserungen. Sinnvoll erscheinende Fragestellungen der Diplomarbeit von Reiger (2003) wurden übernommen oder adaptiert. Die beiden Gruppen sollten vergleichbar viele und auch ähnliche Fragestellungen haben, um in der Auswertung bessere Vergleiche ziehen zu können. Neben den üblichen demographischen Angaben wie Geschlecht und Alter folgten bei der Gruppe der Nachwuchsathleten und –athletinnen die schulischen Besonderheiten. Hier war die Schulform von Interesse, besonders hinsichtlich der Schule und Sport Modelle, die das Modulsystem Sportpsychologie verpflichtend einführten. Danach ging es an weitere allgemeine Angaben zu Schulstufe, Leistungsklassen, Sportarten, Dauer der Sportausübung und Trainingsumfang. In einem zweiten Teil folgten die Fragestellungen hinsichtlich der Erfahrungen mit der Sportpsychologie. Hier wurden in Anlehnung an Reiger (2003) die Einschätzung zur Trainierbarkeit und Wichtigkeit von psychologischen Faktoren erfragt und grundsätzliche Angaben zum eigenen sportpsychologischen Training gemacht, wie die Häufigkeit und Regelmäßigkeit von SPT sowie die Zufriedenheit damit. Auch der Zugang zur Sportpsychologie und die Form der Durchführung sollten interessante Ergebnisse liefern, besonders auch hier wieder hinsichtlich des Modulsystems der NWLSZ. Angaben zu Anlässen, Themen und Erwartungen im und an das SPT vervollständigten den sportpsychologischen Fragenblock. In einem dritten Teil folgten dann der standardisierte SPA-R, indem es um die Einstellungen zur Sportpsychologie geht (genauere Angaben siehe Kapitel Beschreibung SPA-R & SPARC-2, S. 108f). Den Abschluss bildete wieder eine an Reiger (2003) angelehnte Frage zum Wissen über sportpsychologisches Training.

Der Fragebogen für die Nachwuchstrainer und –trainerinnen war ähnlich aufgebaut.

9.2.2 SPA-R & SPARC-2

Der von uns zusätzlich benutzte Fragebogen *Sport Psychology Attitudes – Revised (SPA-R)* wurde von Martin, Kellmann, Lavalley & Pages im Jahr 2001 als Modifizierung des bestehenden *Attitudes Toward Seeking Sport Psychology Consultation Questionnaire (ATS-*

SPCQ, 1997) entwickelt. Der ursprünglich über 50 Items verfügende Fragebogen wurde auf 25 verbleibende reduziert, welche sich wiederum in den 4 Faktoren „Stigma Tolerance“, „Confidence in SPC“, „Personal Openness“ und „Cultural Preference“ präsentieren. Die befragten Personen geben ihre Zustimmung zu bestimmten Aussagen bezüglich ihrer Einstellung zu sportpsychologischem Training und der Inanspruchnahme von sportpsychologischer Betreuung auf einer 7-teiligen Skala. Items, die dem Faktor der Stigma Tolerance zugeordnet werden und einen höheren durchschnittlichen Wert als 5 aufweisen, stehen für eine negative Einstellung gegenüber der Hilfe eines Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin. Während hohe Werte im Bereich der Confidence in SPC für die Überzeugung, dass sportpsychologisches und mentales Training als hilfreich angesehen wird, sprechen, stehen sie beim Faktor der Personal Openness für einen Widerwillen sich in sportpsychologische Beratung oder Betreuung zu begeben. Im Bereich der cultural preference sprechen diese höheren Werte für eine große Identifizierung mit der eigenen Nationalität, ethnischen Zugehörigkeit oder Rasse. Für die Berechnung der Gesamtwerte der Faktoren werden die Zustimmungswerte der Items, die den einzelnen Faktoren zugeordnet sind, zusammengerechnet und durch die Anzahl der Items dividiert.

Der ursprüngliche SPA-R Fragebogen war in englischer Sprache verfasst, wurde jedoch auch auf Deutsch übersetzt. In dieser Version allerdings mit 29 statt 25 Items.

Um auch die Einstellungen der Coaches, die ja einen großen Einfluss auf ihre Athleten und Athletinnen haben, hinsichtlich der Inanspruchnahme von sportpsychologischer Betreuung abzufragen, adaptierten Zakrajsek und Zizzi (2007, 2008) den SPA-R Fragebogen. Es entstand der *Sport Psychology Attitudes Revised Coaches-2 Questionnaire* (SPARC-2), welcher 26 Items in den gleichen Faktoren „Stigma Tolerance“, „Confidence in SP Consultation“, „Personal Openness“ und „Cultural Preference“ umfasst. Auch die Auswertung erfolgt in gleicher Weise, anders ist hier nur eine 6-teilige Skala zur Zustimmung, anstatt der 7-teiligen wie im Original von Martin et. al. (2001) verwendet. Weiters wurde auch eine gekürzte Version mit nur 15 Items erstellt.

Für unsere Untersuchung zogen wir für die Athleten und Athletinnen den SPA-R und für die Trainer und Trainerinnen den SPARC-2 Fragebogen zusätzlich heran, um die Einstellungen hinsichtlich sportpsychologischer Beratung besser abfragen und auswerten zu können. Wir benutzten hierfür die deutsche Version des SPA-R. Dabei eliminierten wir den für uns nicht relevanten Faktor der cultural preference. Für den Trainer_innen-Fragebogen übersetzten wir

in einem ersten Schritt die ausschließlich englische Version des SPARC-2 und verglichen diese dann in weiterer Folge mit der Version für unsere Athleten und Athletinnen, um keine abweichenden Fragestellungen zu erhalten. Auch hier kürzten wir um die Fragestellungen zum Faktor der cultural preference. In beiden Varianten entschieden wir uns für eine 5teilige Antwortskala. Das bedeutet, dass negative Einstellungen hinsichtlich einer sportpsychologischen Hilfestellung schon ab einem durchschnittlichen Wert von 3,5 bei Items, die der Stigma Tolerance zugeordnet sind, abzulesen sind. Genauso deuten wir ebenso hohe Werte beim Faktor Confidence in SPC als positive Meinung zum sportpsychologischen und mentalen Training sowie ebendiese beim Thema der Personal Openness als Widerwillen sportpsychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Zur Befragung konnten so auf die entsprechende Zielgruppe passende, schon getestete Fragebögen herangezogen werden, die auch zwischen den Gruppen vergleichbar sind.

In unserer Auswertung werden, um die Lesbarkeit und das Verständnis für den Leser und die Leserin einfacher zu gestalten, die folgenden übersetzten Begriffe verwendet. Confidence in SPC wird in Folge mit dem Terminus „Vertrauen in das sportpsychologische Training“ belegt. Personal Openness wird mit „persönliche Hemmungen gegenüber sportpsychologischem Training“ betitelt. Stigma tolerance wird mit „Stigmatisierung gegenüber sportpsychologischem Training“ übersetzt.

9.3 Datenerhebung

Die Datenerhebung erfolgte in mehreren Phasen, die Erste zwischen Jänner 2015 und April 2015 und auf Grund einer zu geringen Anzahl an teilnehmenden Personen wurde ein erneuter Durchlauf bis Mai 2015 gestartet.

Es wurde versucht die zuständigen Personen für Nachwuchsleistungssport in den diversen Sportvereinen in Österreich zu recherchieren und mit diesen via Mail Kontakt aufzunehmen. Das bedeutet, es wurden sowohl Einzelpersonen als auch Vereine und Schulen mit sportlichem Schwerpunkt angeschrieben, um ein möglichst umfassendes und breites Feld des Nachwuchsleistungssports in vielen Sportarten in Österreich abzudecken. Dazu wurden über Dachverbände und die Bundessportorganisation die untergeordneten Sportartenverbände und deren Nachwuchskoordinatoren oder –beauftragte kontaktiert. Über diese erfolgte die Aus-sendung an die zugehörigen Vereine und deren Sportler_innen. Natürlich nutzten wir auch

unsere, über das Studium und die Sportausübung bekannten, Kanäle und Netzwerke in diversen Sportarten und Vereinen, sowie die Möglichkeit über social media Gruppen den Fragebogen zu verbreiten. An dieser Stelle möchten wir uns sehr herzlich bei all jenen bedanken, welche ihre Zeit zur Verfügung gestellt haben und bereit waren unseren Fragebogen auszufüllen, ohne diese freiwilligen Teilnehmer und Teilnehmerinnen wäre eine Durchführung dieser Studie nicht möglich gewesen.

Der gesamte Prozess gestaltete sich schwieriger als erwartet, vor allem genügend Probanden zu finden, welche bereit waren sich die Zeit zu nehmen, um unseren Fragebogen auszufüllen. Die Rücklaufquote des Fragebogens war leider nicht so hoch, wie wir uns dies erhofft haben, trotz Nachhakens und auch mehrmaligen Aufforderns der Athleten und Athletinnen von Trainerseite bzw. der Erinnerungsaussendungen an Trainer_innen und Sportler_innen. Anfragen an Dachverbände und große Vereine verliefen oft im Sand bzw. lieferten keine neuen Probanden. Somit gingen wir einen Schritt in der Hierarchie hinunter und versuchten direkt Trainer_innen anzuschreiben und somit unmittelbar an der Zielgruppe anzusetzen. Leider blieben wir trotz mehrerer Aussendungen unter unseren Erwartungen und am Ende reicht unsere Stichprobengröße nicht an die dieser Diplomarbeit zu Grunde liegenden Untersuchung von Reiger (2003) heran. Gerade das Potential eines online Fragebogens wurde hier bei weitem nicht ausgeschöpft, wenn man bedenkt, dass wir Sportler_innen in ganz Österreich kontaktierten.

Die Wahl des Online-Fragebogens gestaltete die Datenerhebung um einiges einfacher als dies auf postalischem Weg der Fall gewesen wäre und erleichterte auch die Auswertung natürlich enorm. Hierfür wurde die Plattform LimeSurvey verwendet, welches auch Laien die Erstellung von Online-Fragebogen leicht macht. Mittels Mailaussendungen wurde der Link der Umfrage dann an die Zuständigen verschickt und konnte einfach und anonym am PC beantwortet werden. Nach Ende der Frist wurde die Umfrage geschlossen und die Ergebnisse konnten nun in das Statistikprogramm SPSS übertragen werden, um dort mit der genaueren statistischen Untersuchung und Auswertung fortzufahren.

9.4 Statistische Auswertung

9.4.1 Demographische Darstellung

9.4.1.1 Gesamtstichprobe

Die Gesamtstichprobe des Onlinefragebogens umfasst 162 Personen und setzt sich aus den zwei Gruppen: Nachwuchsleistungssportler_innen und Trainer_innen zusammen. Insgesamt nahmen 67 Trainer und Trainerinnen und 95 Nachwuchsathleten und Nachwuchsathletinnen an unserer Studie teil. Die Trainer_innen sind im Durchschnitt 36,25 Jahre alt bei einer Standardabweichung von 12,44 Jahren und das Alter reicht von 18-67 Jahren.

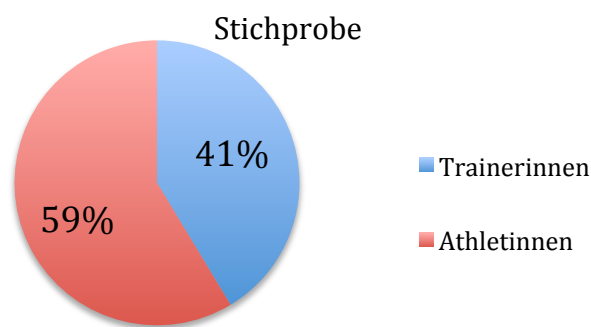


Abbildung 6: Stichprobe – Trainer_innen vs. Athlet_innen

9.4.1.2 Geschlecht

Insgesamt beantworteten in beiden Stichproben mehr männliche Teilnehmer den Fragebogen. Ein größerer Unterschied der Rücklaufquote bezüglich des Geschlechts ist bei der Trainer- und Trainerinnen-Stichprobe zu erkennen. Sie setzt sich aus 43 männlichen und 24 weiblichen Personen zusammen. In der Gruppe der Nachwuchsathleten und -athletinnen wurden 45 männliche und 50 weibliche Personen befragt, welche bei einer Standardabweichung von 4,26 im Durchschnitt 16,5 Jahre alt sind, wobei die jüngsten Teilnehmer_innen 10 Jahre alt sind.

Trainer_innen

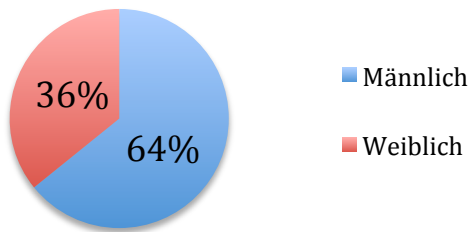


Abbildung 7: Geschlecht Trainer_innen

Sportler_innen

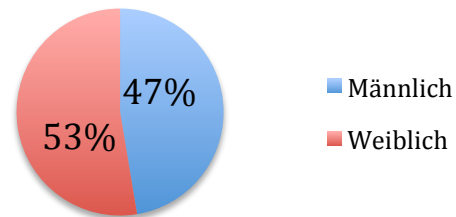


Abbildung 8: Geschlecht Sportler_innen

9.4.1.3 Sportarten

Der Großteil (66%) der befragten Trainer_innen sind in den Sportarten: Fußball, Judo, Leichtathletik, Orientierungslauf, Rudern, Handball und Triathlon zu finden, wobei Fußball den größten Bereich (22%, das sind 14 Trainer_innen) einnimmt.

In welcher Sportart bist du als Trainer/in tätig?

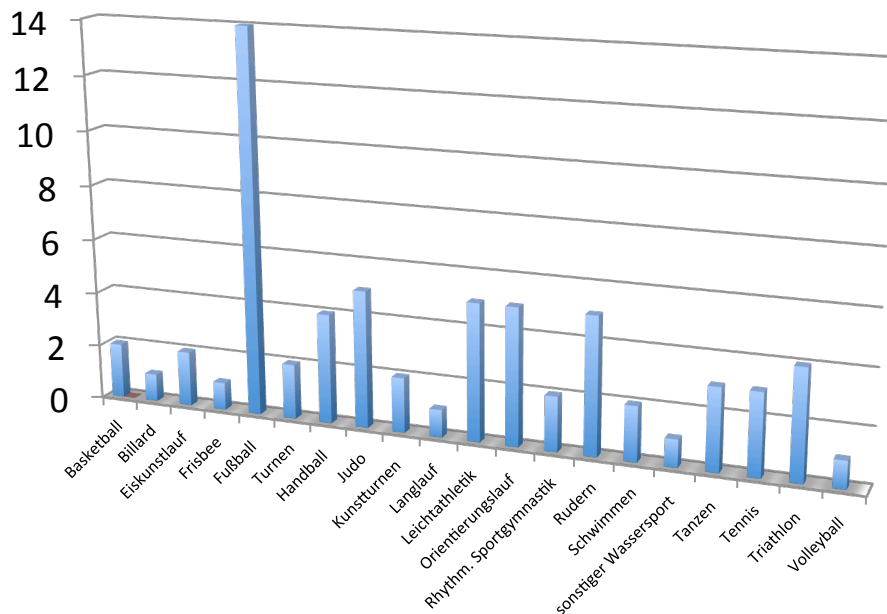


Abbildung 9: Sportart Trainer_in

Der Großteil (rund 75%) der befragten Athleten und Athletinnen kommt aus den Sportarten: Leichtathletik, Judo, Orientierungslauf, Handball und Fußball. Den größten Anteil stellen hier die Leichtathleten und Leichtathletinnen mit 23% (das sind 22 Sportler_innen).

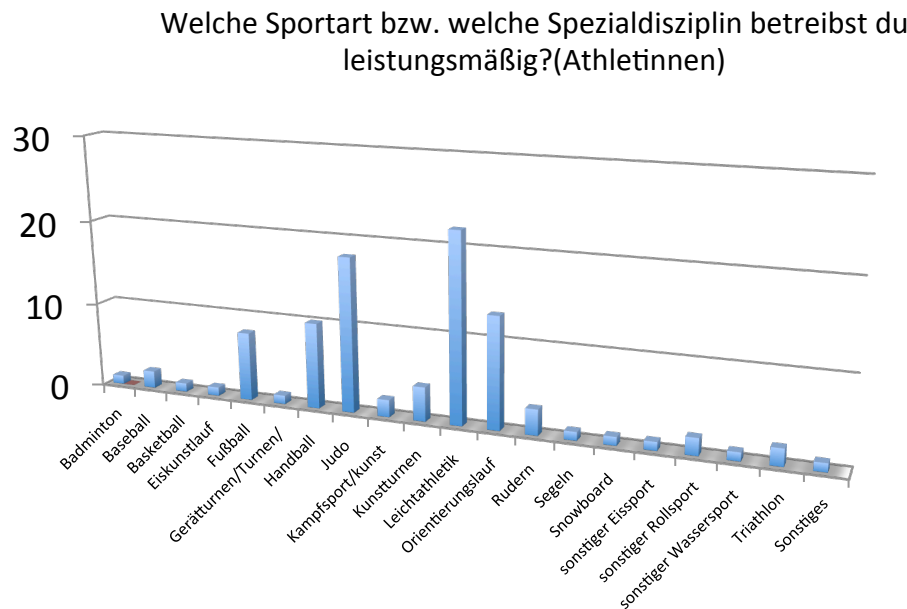


Abbildung 10: Sportart Athleten/innen

9.4.1.4 Kategorisierung Sportarten

Die Kategorisierung der Sportarten erfolgte in Anlehnung an die Diplomarbeit von Kerstin Reiger (2003). Die einzelnen Sportarten wurden den 4 Kategorien Wurf- und Torschussspiele, Rückschlagspiele, Ausdauersportarten und ästhetisch-kompositorische Sportarten (Endrikat 2001, S. 101 zit. n. Reiger, 2003, S. 69) zugewiesen.

Die Kategorie der Wurf- und Torschussspiele umfasst Sportarten, die durch aggressive Körperpraktiken und dominanten Wettkampfcharakter gekennzeichnet sind. Hier werden Sportarten, wie zum Beispiel Fußball, Eishockey, Handball und Basketball zugeordnet.

Die Gruppe der Rückschlagspiele ist durch eine Körperdistanz zwischen den Spielern gekennzeichnet, In dieser Kategorie sind die Sportarten, wie Tennis, Tischtennis, Badminton oder Volleyball zusammengefasst.

In der Gruppe der Ausdauersportarten sind Sportarten zu finden, die Kondition, Ausdauer und körperliche Leistungsfähigkeit erfordern. Auch diese Kategorie ist durch Körperdistanz zwischen den Athleten gekennzeichnet.

Die Kategorie der ästhetisch-kompositorischen Sportarten umfasst Sportarten, die durch individuellen Körpereinsatz mit hohem Selbstbezug gekennzeichnet sind. Direkte körperliche Kontakte mit dem Gegner sind hier ausgeschlossen. Hier sind die Sportarten Turnen, rhythmische Sportgymnastik, Tanzen oder Eislaufen kategorisiert (Reiger, 2003, S. 69).

Kategorisierung der Sportarten Trainer

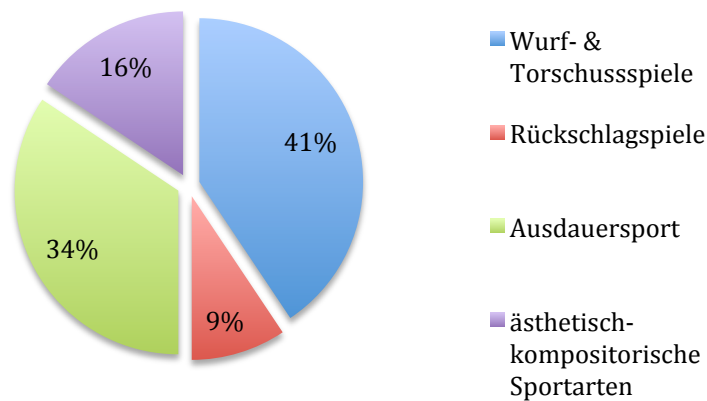


Abbildung 11: Kategorisierung der Sportarten Trainer_innen

Kategorisierung der Sportarten AthletInnen

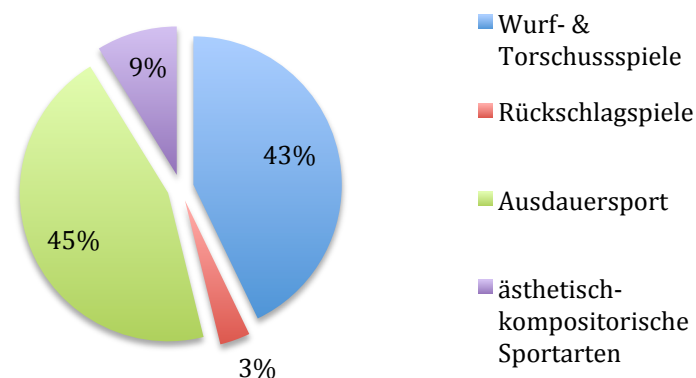


Abbildung 12: Kategorisierung der Sportarten Athleten/innen

Die Stichprobe besteht sowohl bei den Trainern und Trainerinnen als auch bei den Athleten und Athletinnen aus mehr Einzelsportlern und -sportlerinnen als Personen aus Mannschaftssportarten.

Mannschafts- und Einzelsportart TrainerInnen

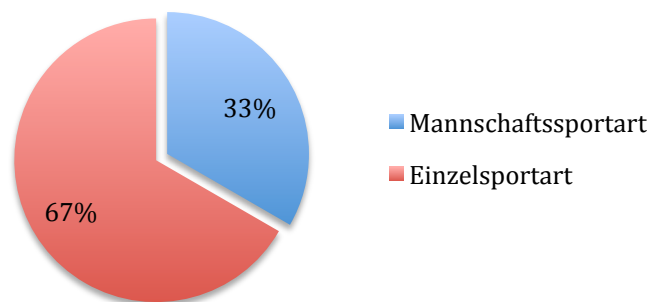


Abbildung 13: Mannschafts- und Einzelsportart Trainer_innen

Mannschafts- und Einzelsportart AthletInnen

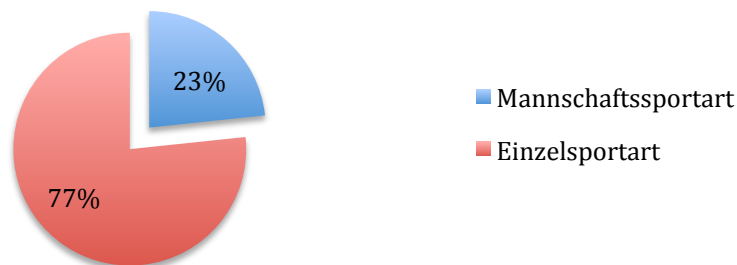


Abbildung 14: Mannschafts- und Einzelsportart Athlet_innen

9.4.1.5 Durchführung von SPT bei Athleten und Athletinnen

Bei der Frage, ob die Athleten und Athletinnen überhaupt schon einmal sportpsychologisch gearbeitet haben, bejahten dies knapp unter der Hälfte der Befragten (49 %, das entspricht 47 Personen), wobei der Großteil (35 Personen) davon in einem Häufigkeitsbereich von unter 10 Mal anzusiedeln ist. In der Diplomarbeit von Reiger zeigte sich das gleiche Verteilungsmuster von 49 zu 51% jener, welche bereits sportpsychologische Maßnahmen ergriffen haben (Reiger, 2003, S. 74.).

Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?

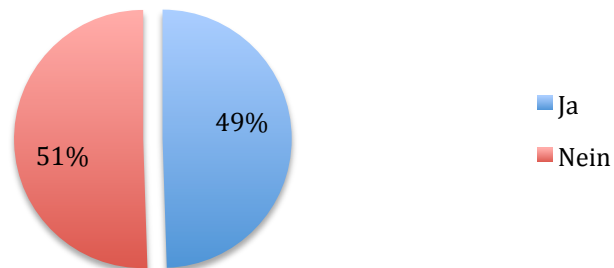


Abbildung 15: bereits sportpsychologisch gearbeitet

Wie häufig hast du sportpsychologisch gearbeitet?

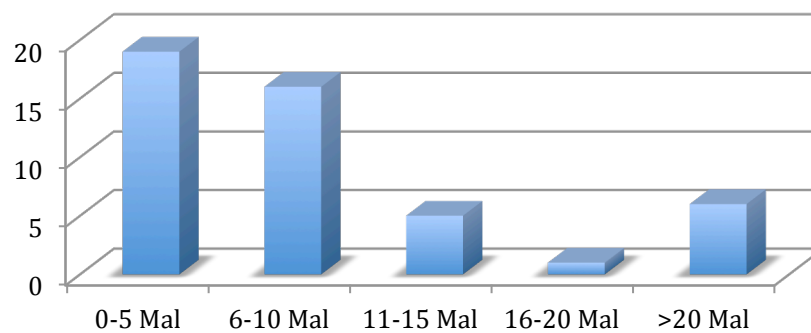


Abbildung 16: Häufigkeit der sportpsychologischen Arbeit

In weiterer Folge erfragten wir die Häufigkeit des sportpsychologischen Trainings und es stellte sich heraus, dass der Großteil der 48 befragten Personen, die bereits Erfahrungen mit sportpsychologischem Training haben, dieses nur sehr unregelmäßig oder äußerst selten durchführt (30 Personen). Gut ein Drittel kommt zumindest auf ein mittelmäßig regelmäßiges sportpsychologisches Training, jedoch keine einzige Testperson beschäftigt sich wöchentlich mit sportpsychologischem Training.

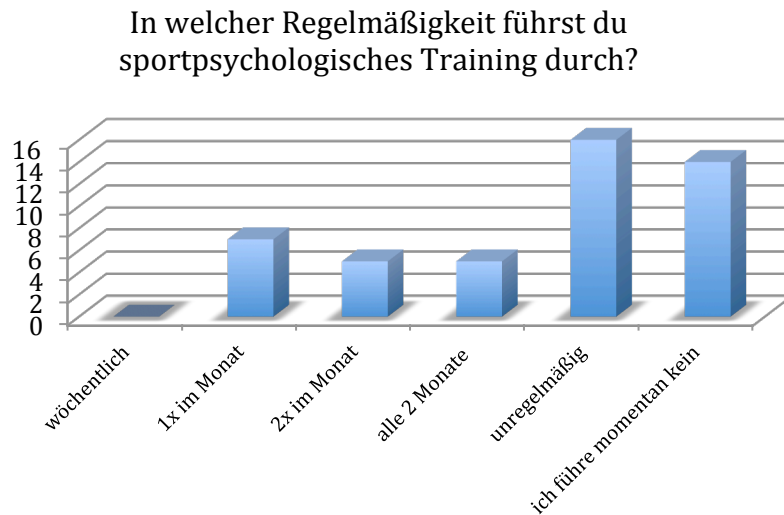


Abbildung 17: Regelmäßigkeit sportpsychologisches Training

27 Personen der Stichprobe nehmen seit 0-2 Jahren sportpsychologische Maßnahmen in Anspruch und nur ein sehr geringer Teil (6 Personen) setzt sich seit über 3 Jahren mit diesem Thema auseinander. Am Häufigsten wird der Weg zum sportpsychologischen Training über den Verein geebnet, aber auch die Schulen und Freunde oder Familie sind hier Wegbereiter.

Seit wann nimmst du sportpsychologische Maßnahmen in Anspruch?

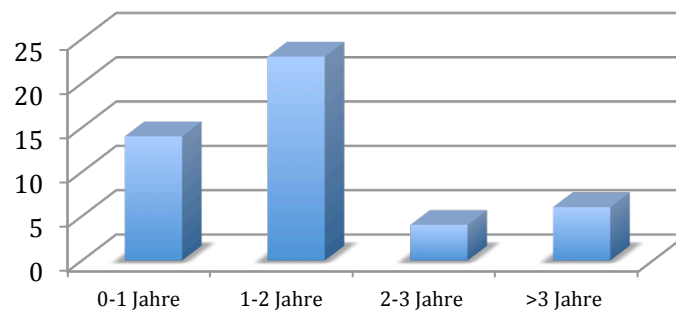


Abbildung 18: Zeitraum der Inanspruchnahme sportpsychologischer Maßnahmen



Abbildung 19: Kontaktaufnahme sportpsychologisches Training

Der Erstkontakt erfolgt hauptsächlich im Gruppensetting und eher mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin als mit dem Trainer oder der Trainerin. Spannend ist hier, dass die Kontaktaufnahme zwar über den Verein erfolgt, jedoch anscheinend professionell durch einen Sportpsychologen oder Sportpsychologin und nicht durch die Trainer und Trainerinnen. Dies wirft Folgefragen auf, wie beispielsweise: Sind die Trainer und Trainerinnen gleichzeitig Sportpsychologen und Sportpsychologinnen? Können sich Vereine Sportpsychologen und Sportpsychologinnen leisten, die direkt im Verein arbeiten? Oder sind Vereine und Sportpsychologen bzw. Sportpsychologinnen so gut vernetzt, dass der Austausch und die gemeinsame Arbeit mit den Nachwuchssportlern und –sportlerinnen so gut funktioniert? Sind die Trainer_innen nicht gut genug ausgebildet im Bereich der Sportpsychologie und verweisen deshalb gleich direkt an Professionelle?



Abbildung 20: Setting des Erstkontakts mit sportpsychologischem Training

Die Durchführung von sportpsychologischem Training erfolgt hauptsächlich mit einem Sportpsychologen oder einer -psychologin im Gruppensetting. Dieses Ergebnis könnte mit den Kosten zusammenhängen, die mit einer Betreuung oder Beratung verbunden sind, falls die Athleten und Athletinnen diese privat tragen müssen oder wenn es Sportpsychologen und Sportpsychologinnen gibt, die direkt mit einem Verein und beispielsweise mit einem ganzen Team arbeiten. Weiters werden sportpsychologische Methoden viel im selbstständigen Training eingebaut oder auch im Einzeltraining mit dem Coach. Reiger (2003, S. 82) stellte in Ihrer Untersuchung fest, dass über 63% der Befragten hauptsächlich selbstständig sportpsychologisch arbeiten und auch von Gabler (1990, S. 43 zit. n. Reiger, 2003, S. 82) wird festgestellt, dass die meisten Athleten und Athletinnen psychologisches Training in Eigenregie durchführen und die Anzahl derer, welche die Hilfe eines Psychologen oder einer Psychologin aufsuchen, eher gering ist. Natürlich kann das Ergebnis dieser Studie durch die geringe Anzahl an Personen beeinflusst werden, wenn beispielsweise im Fußballverein gemeinsam als Team mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin gearbeitet wird.

Interessant ist im Vergleich der Auswertungen, dass der Erstkontakt mit sportpsychologischem Training eher über einen Sportpsychologen bzw. eine Sportpsychologin erfolgt, während bei der Frage nach der aktuellen Durchführung ein Viertel angibt mit dem eigenen Trainer oder der Trainerin sportpsychologisch zu arbeiten und 21 Personen mit einem professionellen Berater.

Wie führst du dein sportpsychologisches Training aktuell durch? (Mehrfachantworten möglich)

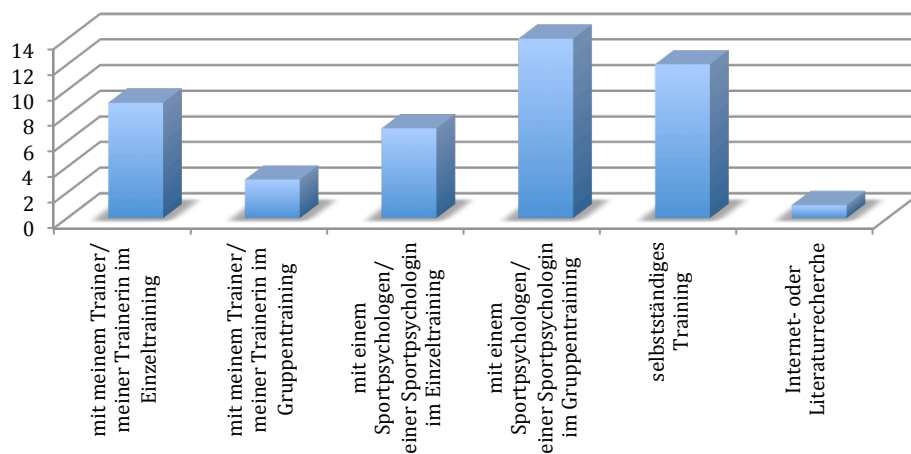


Abbildung 21: Setting des aktuellen sportpsychologischen Trainings

Rund die Hälfte der Befragten (51%) bekommt in ihrem Unterricht oder durch ihren Verein Informationen über Sportpsychologie. Bei 44 % kann sportpsychologisches Training direkt in der Schule bzw. im Verein in Anspruch genommen werden und bei 62 % davon geschieht dies auf freiwilliger Basis. Interessant wäre hier zu wissen, wie und warum die übrigen Athleten und Athletinnen das SPT unfreiwillig also gezwungenermaßen absolvieren müssen. Eine Möglichkeit wäre hier an den „Mentalführerschein“ zu denken (wie in Kapitel „Die Sportpsychologie im Nachwuchsleistungssport in Österreich“, S. 86 besprochen), welcher in den Schulsportmodellen verpflichtend eingeführt wurde.

Erhältst du in deinem Unterricht bzw. Verein Informationen über Sportpsychologie?

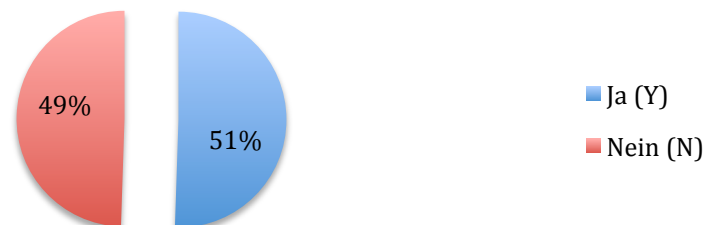


Abbildung 22: Informationen über Sportpsychologie erhalten

Kann sportpsychologisches Training in deiner Schule/
Klasse bzw. in deinem Verein in Anspruch genommen
werden?

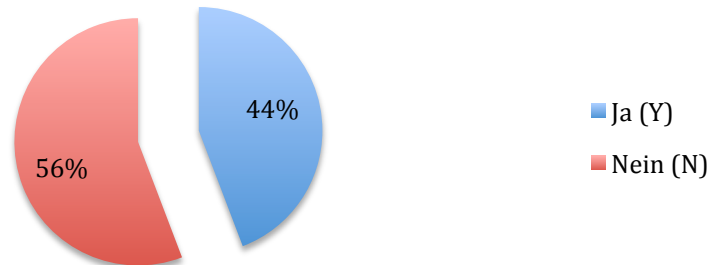


Abbildung 23: Zugriffsmöglichkeit auf sportpsychologisches Training

Wird diese Form des Trainings in deiner Schule/
Klasse bzw. in deinem Verein auf freiwilliger Basis
angeboten?

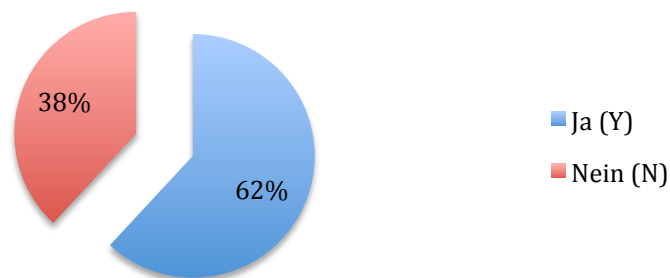


Abbildung 24: freiwillige Basis dieses Trainings

Als Anlässe, aus welchen Gründen ein Sportpsychologe oder eine Sportpsychologin aufgesucht werden, gaben die Befragten am Häufigsten optimale Wettkampfvorbereitung, Konzentration, Motivation, Entspannungstechniken, Zielsetzungstraining, Visualisierung und mental unterstütztes Techniklernen an. Interessant festzustellen ist an dieser Stelle, dass intimere Anlässe wie Selbstgesprächsregulation, bei persönlichen Fragestellungen oder nach Verletzung/Reha kaum als Gründe angegeben wurden.

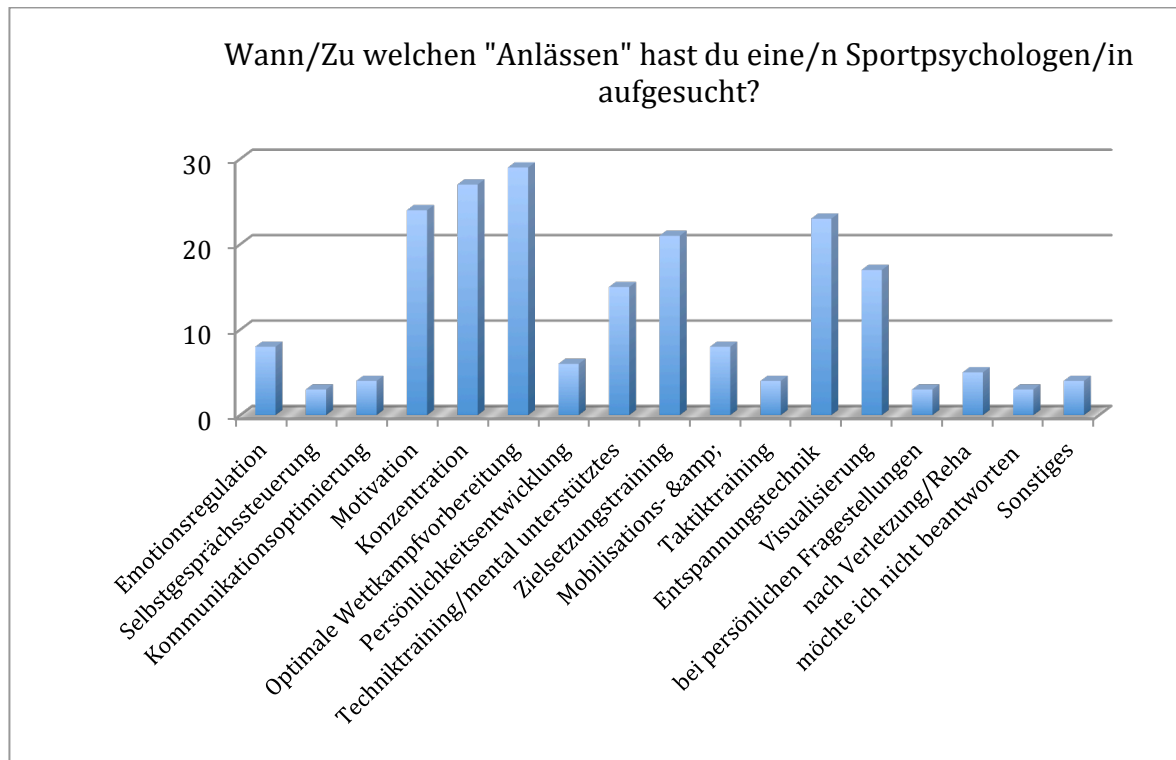


Abbildung 25: Anlass für Sportpsychologen/in

9.4.1.6 Themengebiete Sportpsychologie im Nachwuchs

Nun wurden einzelne Themengebiete der Sportpsychologie abgefragt und eruiert, ob sich die Nachwuchsathleten und Nachwuchsathletinnen bereits mit diesen auseinandergesetzt haben. Diese Auseinandersetzung, sowie das Interesse sich mit diesen Themen in der Zukunft auseinanderzusetzen, wurde mittels einer 5 teiligen Skala (gar nicht bis sehr intensiv) abgefragt. Die folgenden Grafiken zeigen die Antwortstruktur der Fragen, ob sich die Sportler_innen bereits mit dem jeweiligen Thema beschäftigt haben:

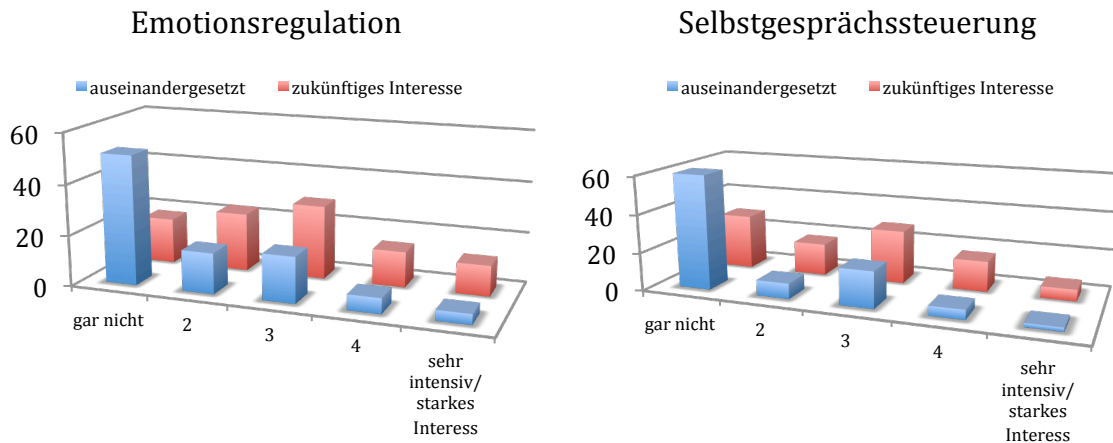
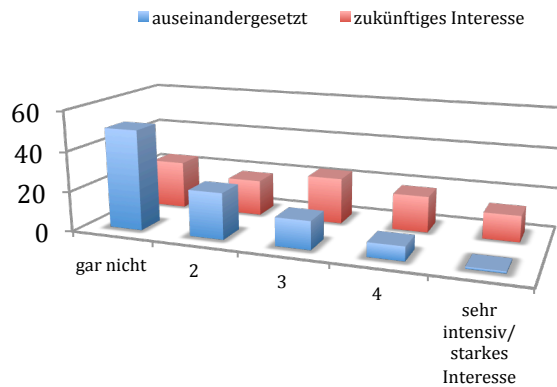


Abbildung 26: Emotionsregulation & Selbstgesprächssteuerung

In Bezug auf die Emotionsregulation, die Selbstgesprächssteuerung und auch die Kommunikationsoptimierung lässt sich erkennen, dass diese eigentlich bisher kaum behandelt wurden. Das ist besonders interessant, da in den ersten 4 Modulen des Modulsystems („Mentalführerschein“) genau diese Themen im Vordergrund stehen. 17 % der befragten Athleten und Athletinnen besuchen SSMS und liegen damit in der Zielgruppe der zu erlangenden mentalen Kompetenzen des Projektes. Gründe dafür könnten sein, dass gerade diese Sportler_innen noch nicht im neuen Lehrplan geführt werden, sich gerade erst am Beginn der Module befinden oder die Kompetenzen des Modulsystems (noch) nicht verinnerlicht haben.

Das Interesse sich zukünftig mit diesen Themen auseinanderzusetzen ergab bei der Emotionsregulation ein Ergebnis von über 70 % der Befragten, die kein oder kaum Interesse bekunden und bei der Selbstgesprächssteuerung sogar über 76 %. Auch die Kommunikationsoptimierung empfinden 66 % der Athleten und Athletinnen nicht interessant oder wichtig genug, um sich damit auseinanderzusetzen. Auch hier ist es erstaunlich, dass die Schüler_innen über den Nutzen oder die Wichtigkeit dieser Themen im Leistungssport nicht Bescheid wissen oder diesen nicht hoch genug einschätzen, um sich damit auseinanderzusetzen zu wollen. Die Aufklärung über die mentalen Fähigkeiten, die man als Sportler_in benötigt, um zum richtigen Zeitpunkt seine Bestleistung abrufen zu können, scheint nicht ausreichend zu erfolgen (Siehe Kapitel „Mentale Stärke als Weg zum Erfolg“, S. 19).

Kommunikationsoptimierung



Motivation

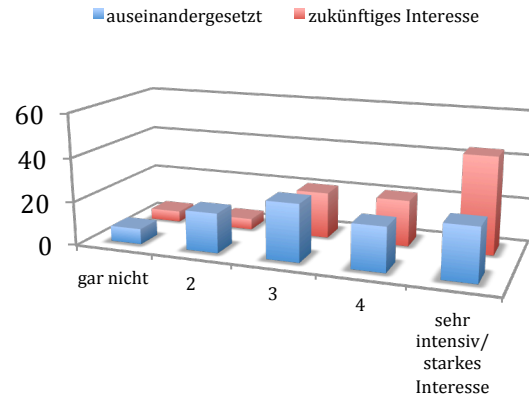
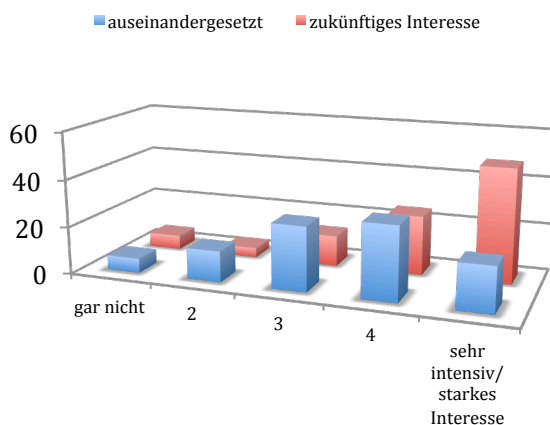


Abbildung 27: Kommunikationsoptimierung & Motivation

Wie bei den oberen Grafiken ersichtlich sieht dies bei Motivation bereits anders aus, hier haben sich bereits über 40 Personen intensiver damit beschäftigt. In der Befragung antworteten weitere 66 % der Nachwuchsathleten und Nachwuchsathletinnen, dass sie das auch in Zukunft möchten.

Konzentration



Optimale Wettkampfvorbereitung

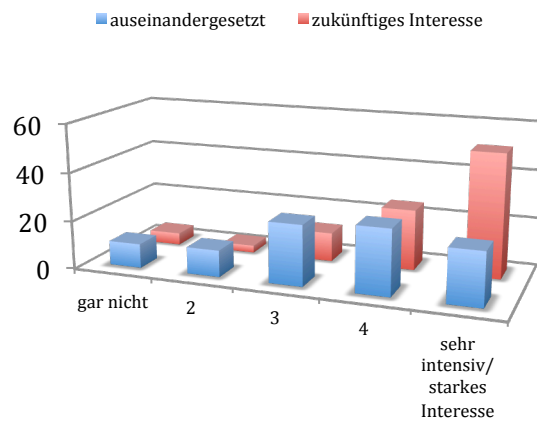


Abbildung 28: Konzentration & optimale Wettkampfvorbereitung

Die nächsten Themen sind Konzentration und die optimale Wettkampfvorbereitung. Auch diese Bereiche wurden bisher intensiver behandelt, wobei gerade Zweiteres von besonderem Interesse war, über 45 % haben sich damit bereits intensiv auseinandergesetzt. Künftig wollen sich 76 % der Sportler_innen näher mit dem Thema der Konzentration beschäftigen und auch

die optimale Wettkampfvorbereitung ist offensichtlich von gesteigertem Interesse, da hier sogar 79 % in Zukunft mehr erfahren wollen.

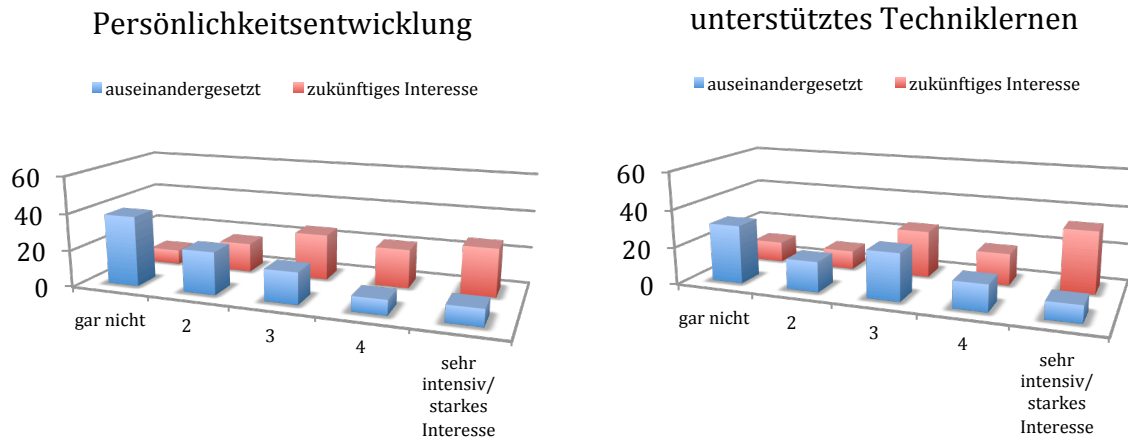


Abbildung 29: Persönlichkeitsentwicklung & unterstütztes Technikkernen

Interessanterweise sind sowohl die Persönlichkeitsentwicklung als auch das mental unterstützte Technikkernen keine Bereiche, die bisher von besonderer Wichtigkeit waren. Gerade 21 % der befragten Athleten und Athletinnen gaben an, sich mit Technikkernen unter mentalen Gesichtspunkten bereits intensiver beschäftigt zu haben, noch weniger sind es bei der Persönlichkeitsentwicklung. Themen zu dieser sind zukünftig allerdings für 48 % von Interesse und immerhin 51 % wollen sich mit dem Thema „unterstütztes Technikkernen“ in Zukunft näher beschäftigen.

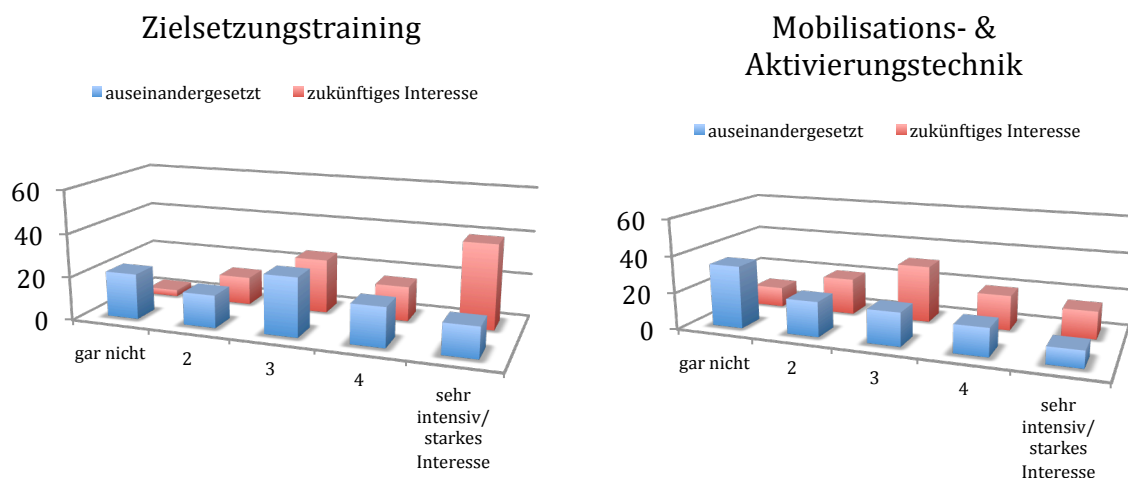


Abbildung 30: Zielsetzungstraining & Mobilisations- & Aktivierungstechnik

Kein eindeutiges Ergebnis liefern die Antworten zum Zielsetzungstraining: über 34 % gaben an sich bisher gar nicht oder kaum damit beschäftigt zu haben, während rund 30 % dies bisher intensiver getan haben. In Zukunft ist es für knapp die Hälfte der Befragten (46 %) von gesteigertem Interesse. Die Mobilisations- & Aktivierungstechnik wurde bisher kaum intensiver behandelt und auch beim Interesse für die Zukunft lässt sich kein Trend in eine Richtung ablesen, da die Verteilung sehr ausgewogen ist.

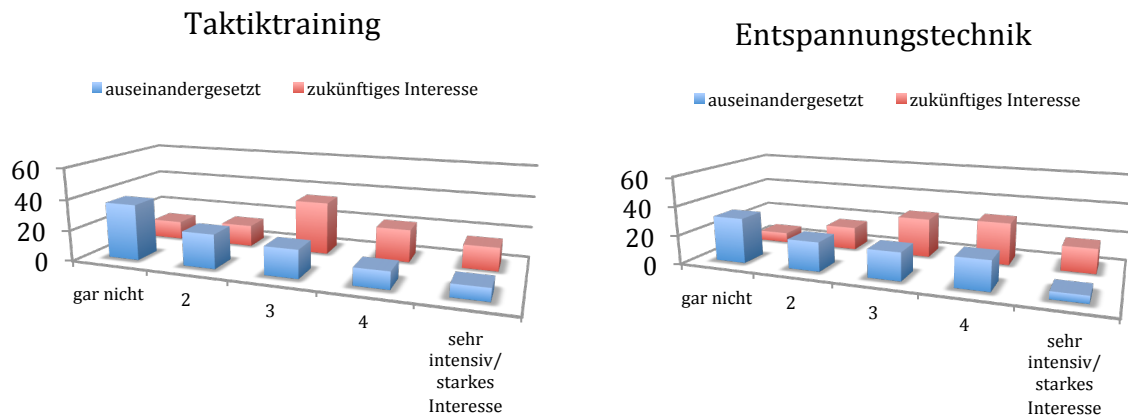


Abbildung 31: Taktiktraining & Entspannungstechnik

Sowohl beim Taktiktraining als auch bei den Entspannungstechniken gab die Mehrheit der Athleten und Athletinnen an, sich bisher wenig bis gar nicht damit beschäftigt zu haben. Auch für die Zukunft ist im Bereich des Taktiktrainings kein Trend erkennbar. Bei den Entspannungstechniken lässt sich eine leichte Tendenz zu einem gesteigerten Interesse mit 46 % herauslesen.

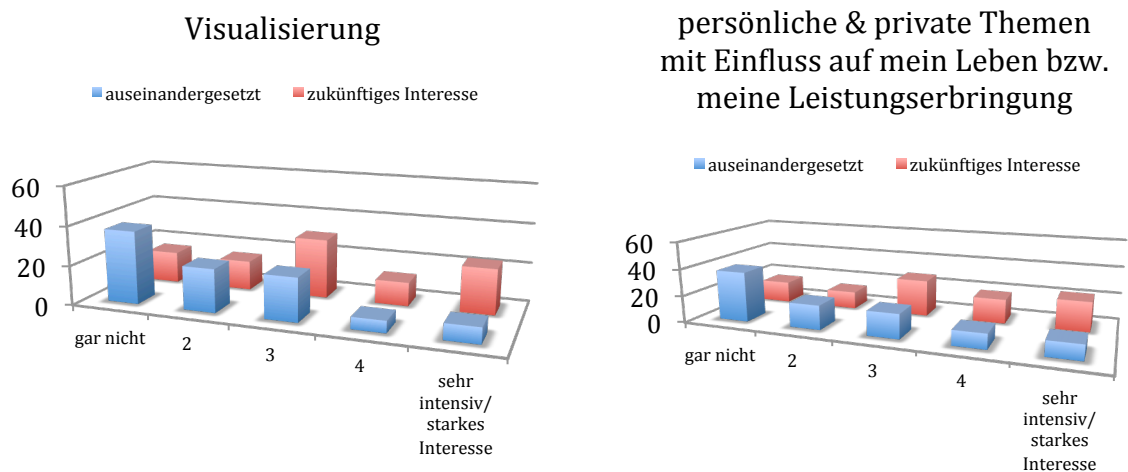


Abbildung 32: Visualisierung & persönliche und private Themen

Ein ähnliches Antwortverhalten zeigt sich bei den Bereichen der Visualisierung und der Behandlung von persönlichen und privaten Themen. Über 55 % haben sich kaum bis gar nicht mit Visualisierungstechniken beschäftigt und auch mehr als die Hälfte der Sportler_innen hatten bisher keine Gelegenheit oder kein Interesse sich mit persönlichen und privaten Themen auseinanderzusetzen.

Im Bereich der Visualisierung bekunden nur 23 % sehr starkes Interesse, 41% würden gerne persönliche & private Themen mit Einfluss auf deren Leben bzw. deren Leistungserbringen aufarbeiten.

Das heißt, allgemein kann man zusammenfassen, dass in den Bereichen Motivation, Konzentration und optimale Wettkampfvorbereitung bereits gearbeitet wird und bei den Themen Motivation, Konzentration, optimale Wettkampfvorbereitung, Persönlichkeitsentwicklung, Techniktraining/mental unterstütztes Technikhlernen, Zielsetzungstraining, Entspannungstechniken und persönliche und private Themen mit Einfluss auf das Leben der Athleten und Athletinnen bzw. auf deren Leistungserbringung ein gesteigertes Interesse vorhanden wäre, um sich mit diesen in Zukunft näher auseinanderzusetzen. Das deckt sich teilweise mit den im „Mentalführerschein“ angebotenen Inhalten, welcher ja nur an den SSM verpflichtend eingeführt wurde. Für Nachwuchsleistungssportler_innen, die „normale“ Schulen besuchen werden sportpsychologische Maßnahmen nur über den Verein angeboten, die hier angegebenen Themen wären auch dort beachtenswert.

Tabelle 1: Häufigkeitstabelle erwartete/erlebte Effekte Athleten und Athletinnen

		trifft über- haupt nicht zu	2	3	4	trifft voll- kommen zu
Verbesserter Umgang mit kritischen Situa- tionen im Training	Erlebt	7	7	13	15	5
	Erlebt in %	14,89	14,89	27,66	31,91	10,64
	Erwartet	1	2	20	11	13
	Erwartet in %	2,13	4,26	42,55	23,40	27,66
Verbesserter Umgang mit kritischen Situa- tionen im Wettkampf	Erlebt	6	9	13	12	7
	Erlebt in %	12,77	19,15	27,66	25,53	14,89
	Erwartet	1	6	8	14	18
	Erwartet in %	2,13	12,77	17,02	29,79	38,30
Verbessertes Verhalten in der unmittelba- ren Wettkampfvorbereitung	Erlebt	5	7	18	11	6
	Erlebt in %	10,64	14,89	38,30	23,40	12,77
	Erwartet	1	5	10	13	18
	Erwartet in %	2,13	10,64	21,28	27,66	38,30
Unterstützung des Technik- & Taktiktrai- nings	Erlebt	14	13	11	7	2
	Erlebt in %	29,79	27,66	23,40	14,89	4,26
	Erwartet	5	6	14	13	9
	Erwartet in %	10,64	12,77	29,79	27,66	19,15
Befähigung selbstständig & unabhängig Probleme im Training & Wettkampf lösen zu können	Erlebt	8	5	18	12	4
	Erlebt in %	17,02	10,64	38,30	25,53	8,51
	Erwartet	3	2	10	17	15
	Erwartet in %	6,38	4,26	21,28	36,17	31,91
Gesteigertes Selbstvertrauen	Erlebt	5	12	13	10	7
	Erlebt in %	10,64	25,53	27,66	21,28	14,89
	Erwartet	3	3	4	14	23
	Erwartet in %	6,38	6,38	8,51	29,79	48,94
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	Erlebt	8	10	14	13	2
	Erlebt in %	17,02	21,28	29,79	27,66	4,26
	Erwartet	4	7	10	16	10
	Erwartet in %	8,51	14,89	21,28	34,04	21,28
Verbesserung der Kommunikation mit Trainer/in & Trainingskollegen/innen	Erlebt	9	11	9	11	7
	Erlebt in %	19,15	23,40	19,15	23,40	14,89
	Erwartet	7	6	11	12	11
	Erwartet in %	14,89	12,77	23,40	25,53	23,40
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mentalenen Fertigkeiten	Erlebt	5	15	15	6	6
	Erlebt in %	10,64	31,91	31,91	12,77	12,77
	Erwartet	3	4	13	14	13
	Erwartet in %	6,38	8,51	27,66	29,79	27,66

Die Athleten und Athletinnen wurden befragt, welche Effekte sie sich von SPT erwarten würden und welche sie selbst schon erlebt haben. Insgesamt kann man sagen, dass die Erwartungen höher sind als die bisherigen Erfahrungen mit sportpsychologischem oder mentalem Training. Beim verbesserten Umgang mit kritischen Situationen erlebten bisher über 40 % der befragten Athleten und Athletinnen diesen im Training und Wettkampf, während mehr als die Hälfte diese Verbesserungen im Training und noch mehr (über 67%) im Wettkampf auch erwarten.

Für die unmittelbare Wettkampfvorbereitung lässt sich kein eindeutiger Trend bei den erlebten Effekten feststellen, jedoch würden knapp 66% diesen von sportpsychologischen Maßnahmen erwarten.

Interessant sind die Antworten der Sportler_innen in Bezug auf die mentale Unterstützung des Technik- und Taktiktrainings. Mehr als 67% gaben an, dass sie diesen Effekt bisher nicht erlebt haben, allerdings ist die Erwartungshaltung diesbezüglich mit rund 47% auch nicht übermäßig hoch.

Bei der Befähigung selbstständig und unabhängig Probleme sowohl in Training als auch im Wettkampf lösen zu können, ergibt sich keine eindeutige Tendenz bei den erlebten Effekten. Es würden aber rund 68% der Befragten einen Effekt bei diesem Thema erwarten. Ähnlich verhält es sich beim gesteigerten Selbstvertrauen, auch hier halten sich die Personen, die den Effekt erlebt oder nicht erlebt haben in der Waage, während sogar über 78% diesen erwarten würden.

Circa ein Drittel der Athleten und Athletinnen erlebten bereits eine verbesserte Kenntnis der eigenen Person. Die Erwartungshaltung für diesen Effekt beträgt rund 55%.

Im Bereich der Kommunikation gibt es hinsichtlich der erlebten Verbesserungen keine eindeutige Tendenz, auch hier erwarten sich nur knapp die Hälfte einen Effekt.

Dass durch Training der mentalen Fertigkeiten eine Leistungsverbesserung bemerkbar ist erlebten Wenige. Über 42% geben an hier bisher keine Steigerung erfahren zu haben, die Erwartungshaltung ist dafür jedoch mit 57% deutlich höher.

Die Bereiche, in denen sich die Nachwuchsathleten und –athletinnen also die meisten Effekte erwarten würden, sind der verbesserte Umgang mit kritischen Situationen in Training und Wettkampf sowie besonders ein gesteigertes Selbstvertrauen. Dies deckt sich mit den Ergebnissen der Untersuchung von Reiger (2003, S. 94), die hier die gleichen Themen mit der höchsten Erwartungshaltung ausweist. Am wenigsten Hilfe durch mentales Training wird in den Bereichen der Unterstützung des Technik- und Taktiktrainings und der Kommunikation

erwartet. Hier ist noch einiges an Aufklärungsarbeit hinsichtlich der Wirkungen und Möglichkeiten von SPT notwendig.

In einem allgemeinen Fragenblock über Sportpsychologie gaben 57 % der Befragten an zu wissen, womit sich ein Sportpsychologe bzw. eine Sportpsychologin beschäftigt und 53 % wissen wohin sie sich wenden können, wenn sie einen Sportpsychologen bzw. Sportpsychologin aufsuchen wollen. Weniger als die Hälfte der Athleten und Athletinnen (47 %) wissen jedoch, wohin sie sich wenden können, wenn sie sportpsychologisches Training durchführen wollen.

Fast 50 % fühlen sich nicht ausreichend über Inhalte und mögliche Effekte von sportpsychologischem Training informiert. Die angebotenen Möglichkeiten ein sportpsychologisches Training in Anspruch zu nehmen, empfinden ca. die Hälfte als gut.

9.4.1.7 Athleten und Athletinnen – Allgemeiner Frageblock

Die Stichprobe der Nachwuchsathleten und –athletinnen besucht eine große Anzahl an verschiedenen Schultypen. Es besuchen 45 Schüler und Schülerinnen, das ist fast die Hälfte, Schulen mit sportlichem Schwerpunkt, also Schule und Sport Modelle (17 % der Befragten) oder sportbetonte Schulen, fast ein Drittel der Befragten (30 Sportler_innen) kommt aus dem AHS Bereich, 15 Schüler und Schülerinnen besuchen sonstige Schulen und 5 Personen besuchen, trotz ihrer Bezeichnung als Nachwuchssportler_in, gar keine Schule mehr. Die Stichprobe teilt sich also in 45 Personen aus Schulen mit und 50 Personen aus Schulen ohne sportlichem Schwerpunkt.

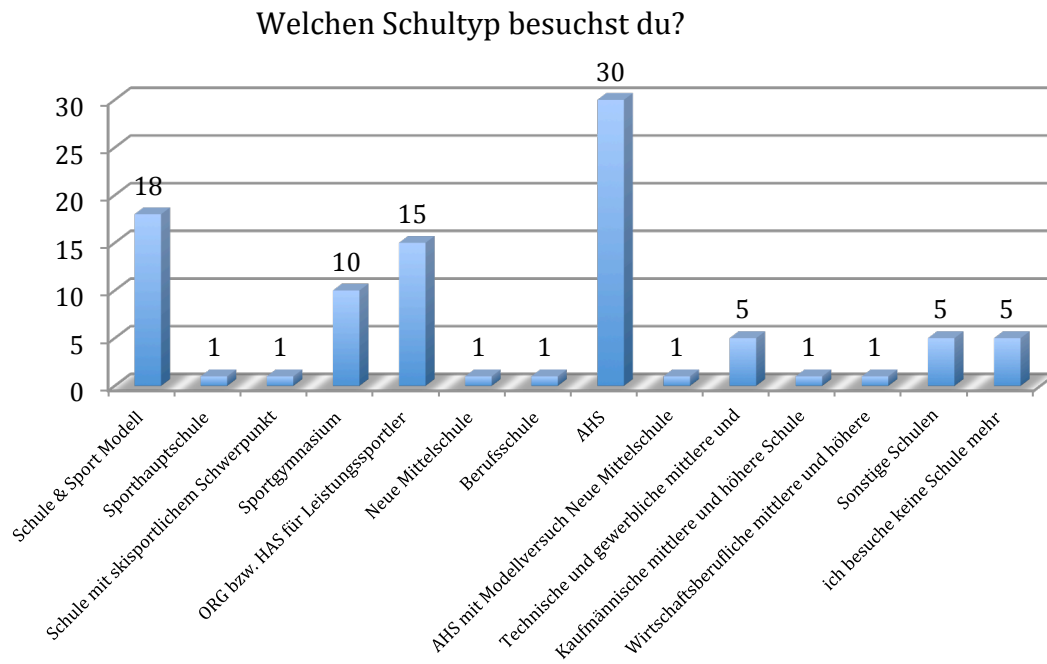


Abbildung 33: Schultyp Athlet_in

Rund 56 % der Befragten besuchen die 10. oder 11. Schulstufe und die meisten betreiben ihre Sportart bereits 2-4 Jahre leistungsmäßig. Es stehen durchschnittlich 25,77 Wochenstunden allgemeine Unterrichtszeit am Schulplan mit einer Standardabweichung von 11,28.

Welche Schulstufe besuchst du derzeit?

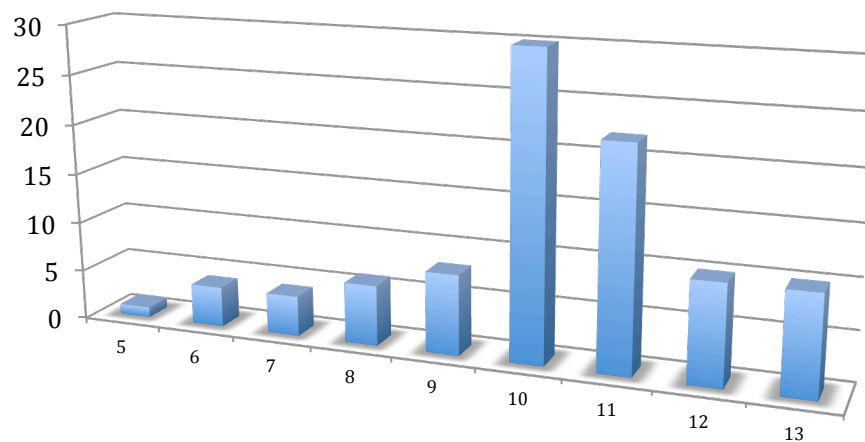


Abbildung 34: Schulstufe Athlet_in

Wie lange betreibst du diese Sportart schon leistungsbezogen?

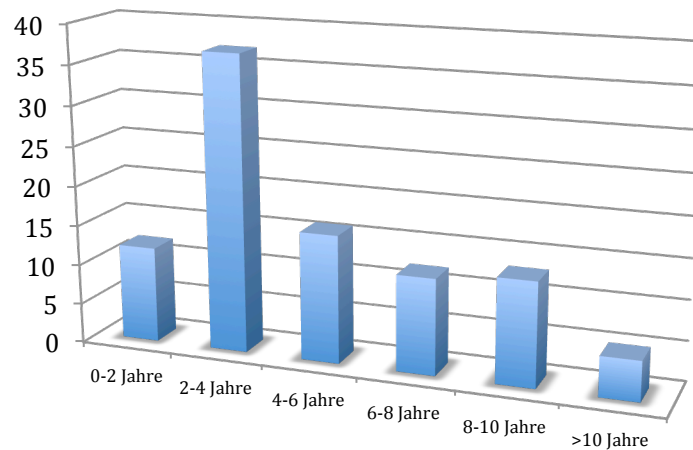


Abbildung 35: Zeitdauer leistungsbezogenes Training

In welcher Altersklasse bestreitest du Wettkämpfe? (Mehrfachantworten möglich)

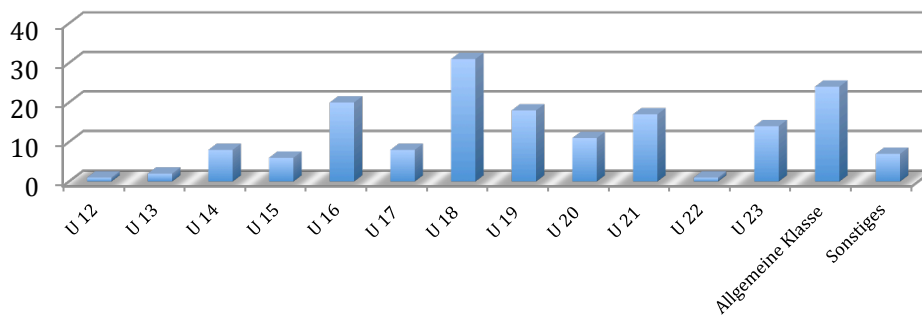


Abbildung 36: Altersklasse bei Wettkämpfen

Mehr als drei Viertel der befragten Athletinnen und Athleten nehmen an nationalen und internationalen Wettkämpfen teil und knapp zwei Drittel trainieren zwischen 7 und 15 Stunden pro Woche und fast 20% sind mehr als 15 h pro Woche mit ihrem Sport beschäftigt. Nur ein geringer Anteil (rund 18%) ist nur bis zur regionalen Spitze tätig. Im Vergleich zu der Diplomarbeit von Reiger (2003, S. 77) ist die prozentuelle Verteilung in dieser Studie eher zu Gunsten von mehr nationalen und internationalen Athleten und Athletinnen.

Auf welcher Leistungsebene betreibst du deine Sportart?

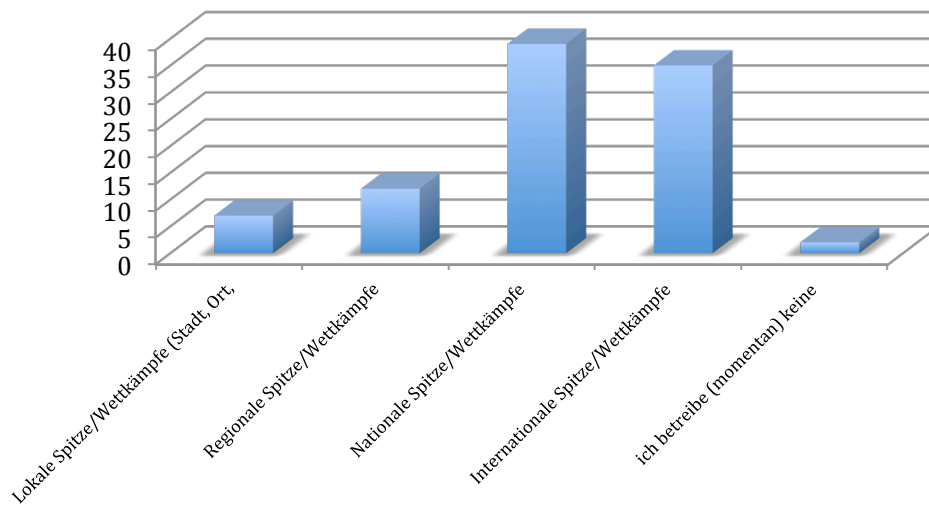


Abbildung 37: Leistungsebene Sportart

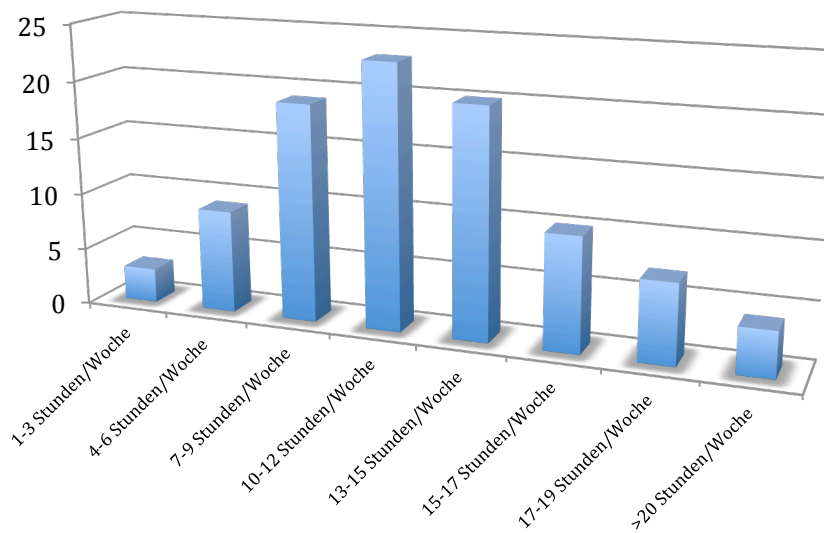
Wie hoch ist dein Trainingsumfang in der Woche?
(gesamte sportliche Aktivität)

Abbildung 38: Trainingsumfang/Woche

9.4.1.8 Wertigkeitsverteilung des Technik-, Taktik- Mentaltrainings im Nachwuchs

Die Athleten und Athletinnen empfinden das Techniktraining als sehr wichtig und stufen die Trainierbarkeit von technischen Faktoren durchschnittlich mit 81,48 (von 100 Punkten) bei einer Standardabweichung von 13,93 ein.

Die Athleten und Athletinnen empfinden das Konditionstraining als sehr wichtig und stufen die Trainierbarkeit von technischen Faktoren durchschnittlich mit 84,95 (von 100 Punkten) bei einer Standardabweichung von 13,87 ein.

Die Athleten und Athletinnen empfinden das mentale Training offensichtlich als nicht ganz so wichtig wie die vorangegangenen Faktoren und stufen die Trainierbarkeit von mentalen Faktoren durchschnittlich mit 67,01 (von 100 Punkten) bei einer Standardabweichung von 22,5 ein.

(Für einen Vergleich zwischen der Wertigkeitsverteilung der Trainer_innen und der Athleten und Athletinnen siehe *Abbildung 51*, S. 142)

9.4.1.9 Sportpsychologisches Training in der Praxis

Wie stark nun das sportpsychologische Training und Wissen in die Praxis umgesetzt werden kann zeigt die folgende Abbildung. Finden Themen und Inhalte auch den Weg in das sportliche Training bzw. den Wettkampf? Wie empfinden die Athleten und Athletinnen die Umsetzbarkeit ihres mentalen Trainings?

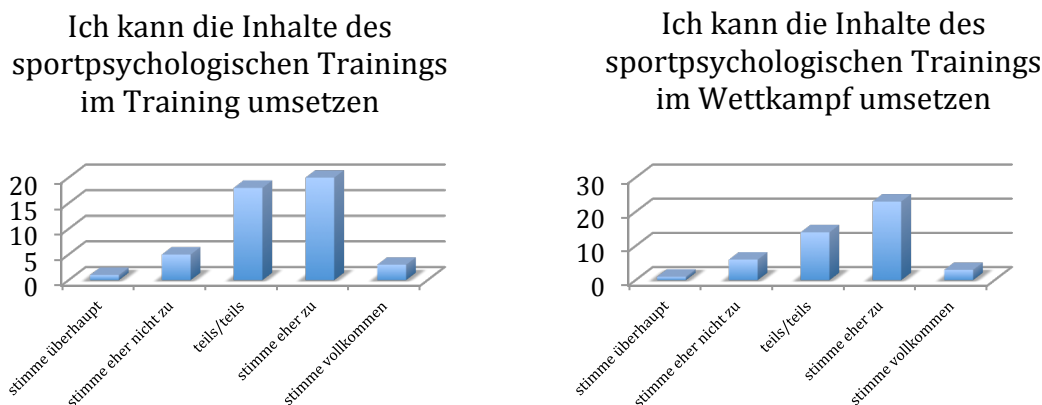


Abbildung 39: Inhalte des SPT im Training & Wettkampf umsetzen

9.4.1.10 Allgemeine Trainertätigkeit

Nur 31 % der befragten Trainer_innen sind hauptberuflich in diesem Tätigkeitsbereich beschäftigt, ganze 69 % sind hier nebenberuflich tätig. Dies könnte einen Einfluss auf die Durchführung von sportpsychologischem Training haben, wenn man bedenkt, dass hauptberufliche Trainer_innen eventuell mehr Zeit in Fort- und Weiterbildung investieren und damit über mehr Wissen bezüglich mentalem Training oder sportpsychologischer Methoden und deren Wirkungen verfügen. Gibt es also Unterschiede hinsichtlich der Verwendung von sportpsychologischem Training, wenn man sich nur nebenbei mit Training beschäftigt oder es zu seinem Beruf macht?

Bist du hauptberuflich als Trainer/in tätig?

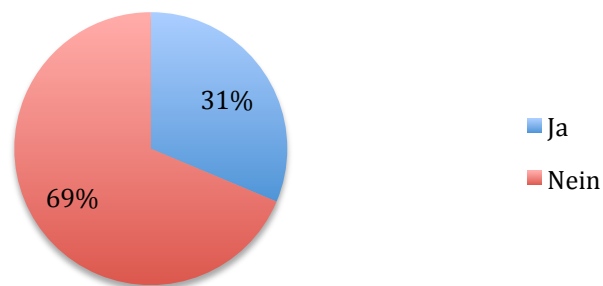


Abbildung 40: Hauptberufliche Tätigkeit als Trainer_in

Die Stichprobe setzt sich aus rund einem Drittel alteingesessenen Trainern und Trainerinnen zusammen, welche schon über 10 Jahre als solche arbeiten. Mehr als die Hälfte der Befragten gab an seit 2-8 Jahren in dieser Sparte tätig zu sein. Im Nachwuchstrainer_innenbereich sieht die Verteilung sehr ähnlich aus.

Wie lange übst du die Trainer/innentätigkeit bereits aus?
[allgemeine Trainertätigkeit]

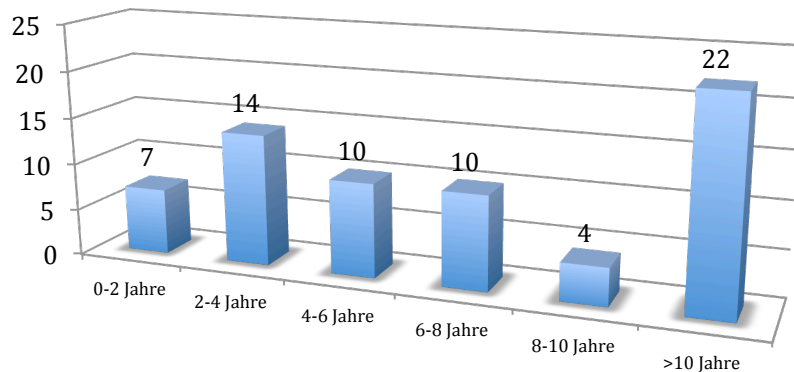


Abbildung 41: Dauer Trainer_innentätigkeit

Wie lange übst du die Trainer/innentätigkeit bereits aus?
[Nachwuchstrainertätigkeit]

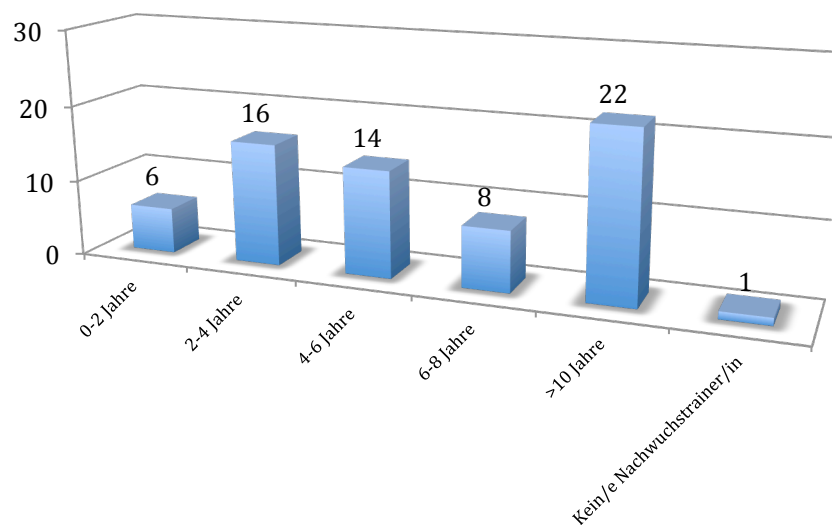


Abbildung 42: Dauer Nachwuchstrainer_innentätigkeit

Der Großteil der Trainer_innen – insgesamt über 56 % - gehen bis zu 10 Stunden pro Woche dieser Tätigkeit nach, knapp 17 % sind über 30 Stunden pro Woche im Einsatz, hier kann man von einer hauptberuflichen Tätigkeit ausgehen, der Rest hält zwischen 10 und 30 Stunden pro Woche.

Wie viele Stunden/Woche betreibst du deine Tätigkeit als
Trainer/in im Nachwuchsleistungssport?

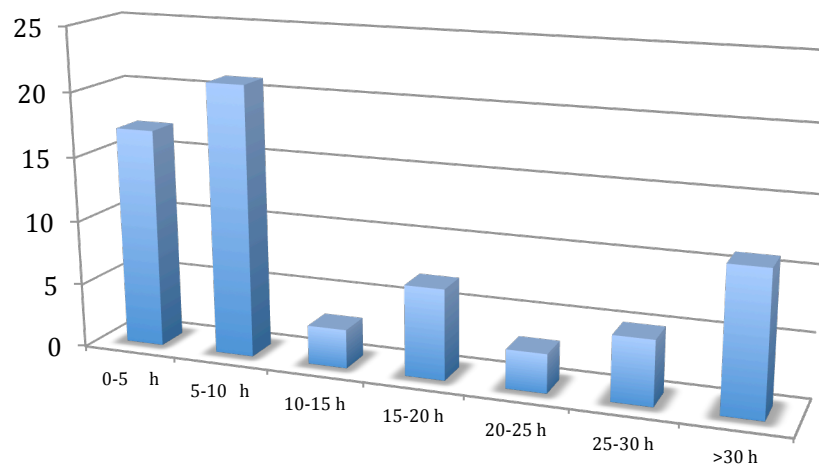


Abbildung 43: Stundenaufwand Trainer_innentätigkeit

Die Trainer und Trainerinnen dieser Stichprobe betreuen Athleten und Athletinnen auf ganz unterschiedlichen Leistungsebenen. Sowohl auf lokaler Spitze, aber auch ein beträchtlicher Teil auf nationaler und internationaler Spitze. Rund ein Drittel der Befragten betreut Sportler_innen, die sich auf nationalem Niveau im Spitzenfeld befinden und mehr als ein Viertel jene im internationalen Top-Bereich. In den Altersklassen betreuen die befragten Trainer_innen Kinder und Jugendliche von der U10 bis hin zur allgemeinen Klasse.

Auf welcher Leistungsebene befinden sich deine besten Athleten/
innen?

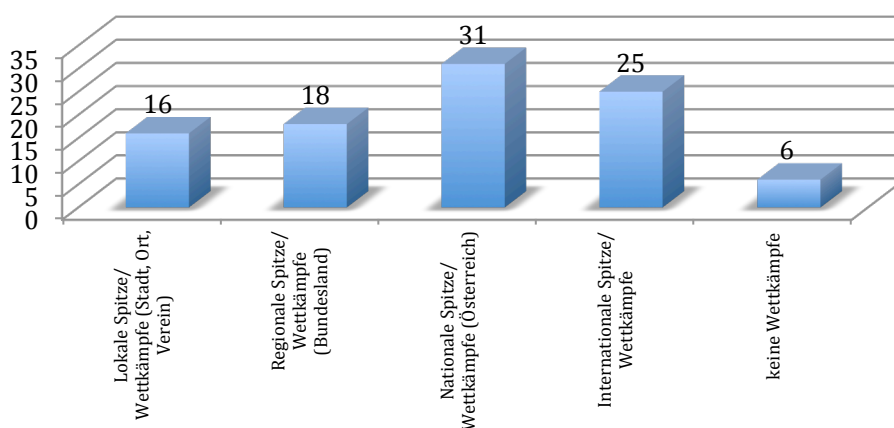


Abbildung 44: Leistungsebene der trainierenden Athleten/innen

In welcher/welchen Altersklasse/n bestreiten deine Athleten/
innen Wettkämpfe?

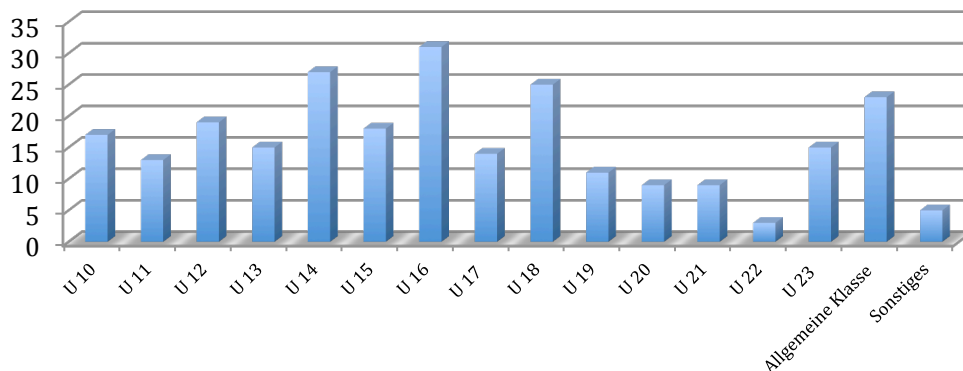


Abbildung 45: Altersklasse der trainierenden Athleten/innen

Nur ein geringer Teil, nämlich 21 %, der Trainer_innen ist an einer Schule tätig und hier hauptsächlich an einer AHS und in einem sehr geringen Ausmaß von nur bis zu 5 Stunden. Wir konnten also kaum Trainer_innen erreichen, die in Schulen mit sportlichem Schwerpunkt tätig sind.

In welchem Schultyp bist du (hauptsächlich) tätig?

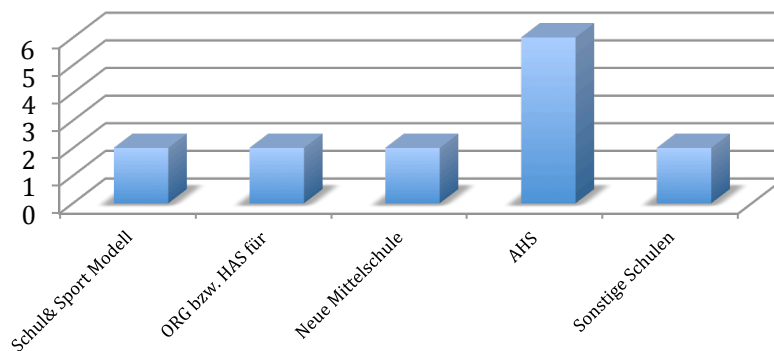


Abbildung 46: Schultyp Trainer_innen

Es sollte überprüft werden, ob Trainer_innen an Schulen mit leistungssportlichem Schwerpunkt häufiger sportpsychologisches Training durchführen, als jene an „normale“ Schulen. In unserer Stichprobe sind jedoch nicht genügend Trainer_innen an Schulen mit leistungssportlichem Schwerpunkt tätig, somit liegen bei dieser Fragestellung zu wenig schulbezogene Antworten vor, um aussagekräftige Schlüsse ziehen zu können.

Wie viele Stunden pro Woche arbeitest Du an oder in Zusammenarbeit mit Schulen?

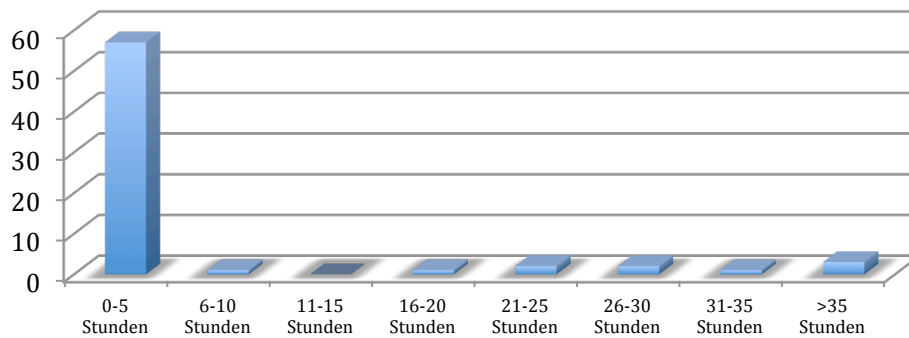


Abbildung 47: Wochenaufwand in Schulen

Die meisten Trainer_innen sehen ihre Aufgabenbereiche eher im Halten der Trainingseinheiten, der Wettkampf- und Trainingsplanung, der Wettkampfbetreuung und der mentalen Unterstützung der Athleten und Athletinnen. Das Regenerationstraining und mentale Training fällt nur für sehr wenige in ihren Aufgabenbereich.

Welche Tätigkeiten fallen in deinen Aufgabenbereich als Trainer/in?

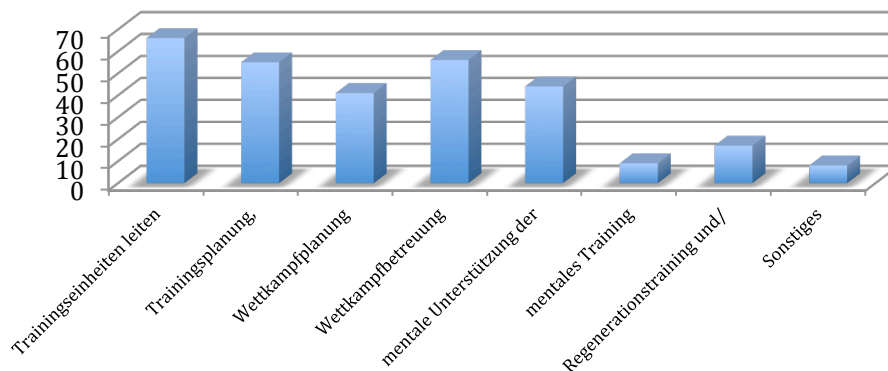


Abbildung 48: Tätigkeitsbereich Trainer_in

Für Trainer_innen gibt es heutzutage ein sehr breites Spektrum an Kursen, Lehrgängen, sowie Aus- und Fortbildungen, sehr weit verbreitet sind die Lehrgänge der BSPA, aber es gibt auch eigene Trainer_innenausbildungen in manchen Sportverbänden. Spezielle Aus-, Fort- oder Weiterbildungen im Bereich der Psychologie bzw. Sportpsychologie haben nur 36 % aller Befragten absolviert. Dies könnte erklären, warum so wenige Trainer_innen mentales Training als Tätigkeit ihres Aufgabenbereiches sehen.

Welchen Ausbildungsgrad hast du als Trainer/in?

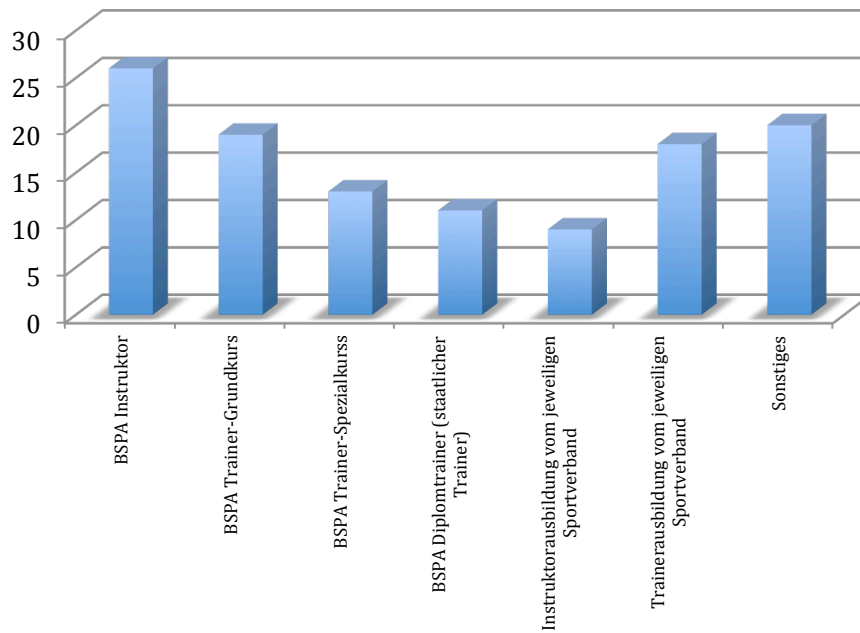


Abbildung 49: Ausbildungsgrad Trainer_in

Hast du Aus-, Fort- oder Weiterbildungen im Bereich der Psychologie bzw. Sportpsychologie absolviert?

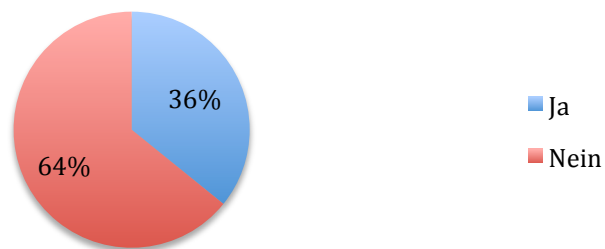


Abbildung 50: Aus-, Fort- und Weiterbildungen Sportpsychologie

9.4.1.11 Wertigkeitsverteilung des Technik-, Taktik- Mentaltrainings beim Trainerstab

Die Trainer und Trainerinnen empfinden das Techniktraining als sehr wichtig und stufen die Trainierbarkeit von technischen Faktoren durchschnittlich mit 82,57 (von 100 Punkten) bei einer Standardabweichung von 11,64 ein.

Die Trainer und Trainerinnen empfinden das Konditionstraining als sehr wichtig und stufen die Trainierbarkeit von konditionellen Faktoren durchschnittlich mit 89,73 (von 100 Punkten) bei einer Standardabweichung von 10,13 ein.

Die Trainer und Trainerinnen empfinden das mentale Training als sehr wichtig bis wichtig und stufen die Trainierbarkeit von mentalen Faktoren durchschnittlich mit 73,76 (von 100 Punkten) bei einer Standardabweichung von 17,16 ein.

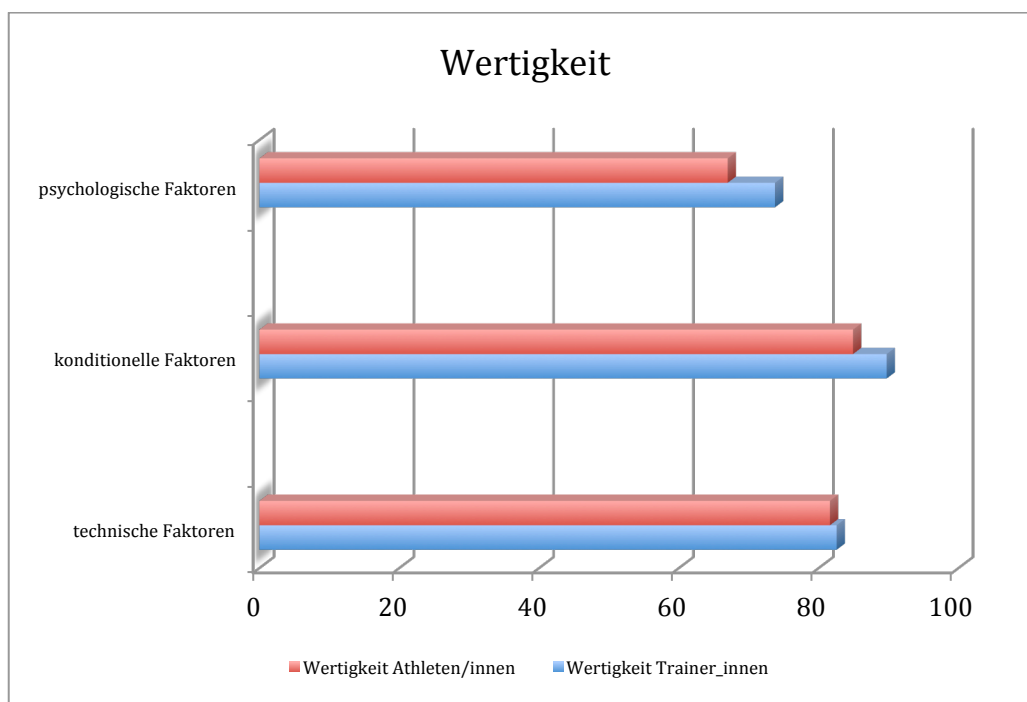


Abbildung 51: Wertigkeit psychologische, konditionelle & technische Faktoren

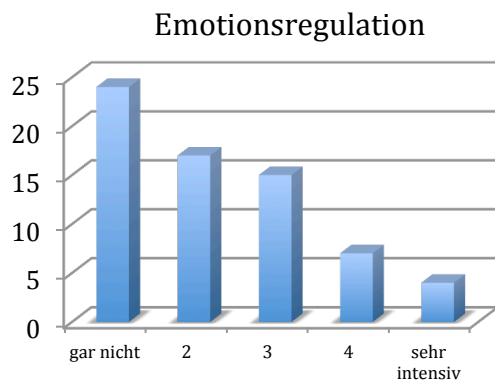
Hier ist ein deutlicher Trend - sowohl bei den Trainern und Trainerinnen als auch bei den Athleten und Athletinnen - zu sehen. Die Trainierbarkeit der mentalen Faktoren wird durchschnittlich von beiden Personengruppen um einiges geringer bewertet, als die beiden anderen Faktoren: Techniktraining und Konditionstraining. Hier könnte man in weiteren Studien ansetzen und den Hintergrund dieses Trends untersuchen, warum mentales Training noch immer

nicht den gleichen Stellenwert hat bzw. dieses für weniger trainierbar gehalten wird. Interessant wäre hierbei auch die Fragestellung nach der mentalen Stärke als gegebenes Element. Wenn diese nicht als trainierbar angesehen wird, wird sie als gegeben vorausgesetzt, was wiederum darauf hinweisen könnte, dass in vielen Köpfen noch von einer „Gewinnerpersönlichkeit“ ausgegangen wird (siehe auch Kapitel 3.1 Mentale Stärke als Weg zum Erfolg, S. 19). Besonders interessant ist hierbei der Stellenwert von mentalem Training und der Trainierbarkeit im Vergleich zur Studie von Zakrajsek et al. (2011), in der die Football-Coachs, als Gruppe mit unterdurchschnittlicher Nutzung von sportpsychologischen Angeboten, mit mehr als 91 % davon überzeugt sind, dass mentale Stärke erlernbar ist.

Ein Erklärungsansatz für den geringeren Wert bei den Nachwuchsathleten und -athletinnen wäre, dass die jungen Sportler_innen noch nicht ausreichende Berührungspunkte mit sportpsychologischer Arbeit hatten und damit die Erfahrung und das Wissen um Training und Inhalte dieser fehlt. Weiters ist es hier durchaus denkbar, dass die Jugendlichen überzeugt sind, dass man mentale Stärke entweder hat oder nicht hat – also von dieser als angeborener Eigenschaft ausgehen und über die mögliche Trainierbarkeit dieser einfach nicht Bescheid wissen.

9.4.1.12 Themen der Sportpsychologie bei den Trainern und Trainerinnen

In weiterer Folge interessiert es, mit welchen Themen sich die Trainer_innen in der Arbeit mit ihren Athleten und Athletinnen bereits auseinandergesetzt haben. Welche Bereiche sind hier von besonderem Interesse? Dazu werden die Antwortstruktur der Beschäftigung mit den jeweiligen Bereichen und ob diese in Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin bearbeitet wurden im Folgenden dargestellt:



in Zusammenarbeit mit
einem/r Sportpsychologen/in

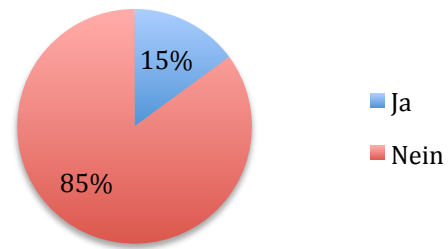
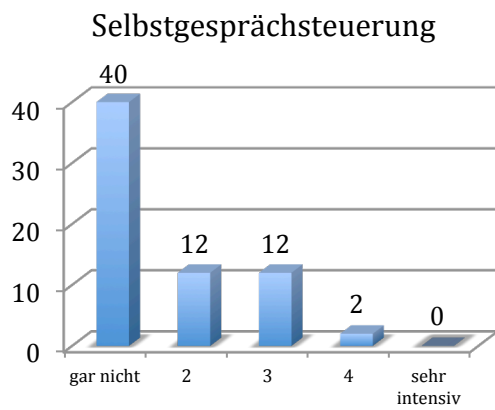


Abbildung 52: Thema Emotionsregulation behandelt



in Zusammenarbeit mit einem/
r Sportpsychologen/in

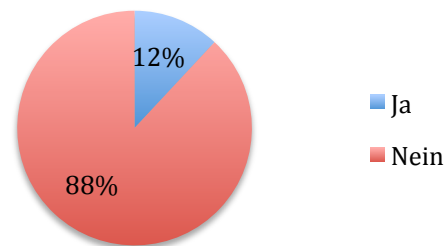
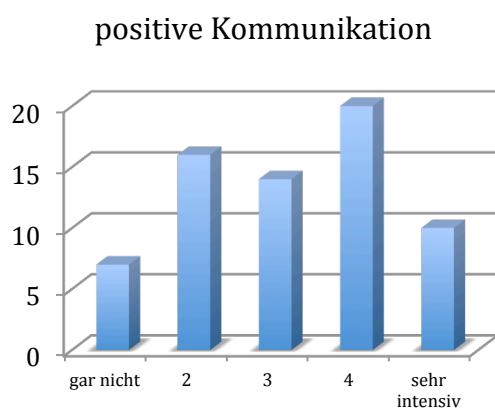


Abbildung 53: Thema Selbstgesprächsteuerung behandelt



in Zusammenarbeit mit einem/
r Sportpsychologen/in

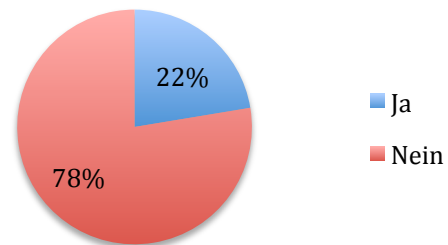
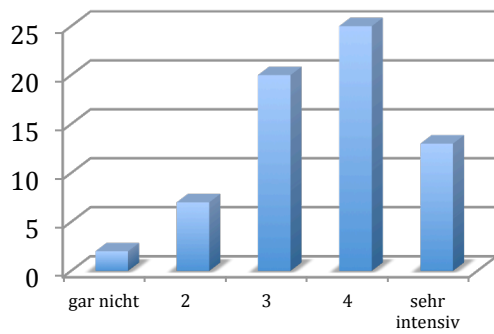


Abbildung 54: Thema positive Kommunikation behandelt

Motivation, Konzentration



in Zusammenarbeit mit einem/ r Sportpsychologen/in

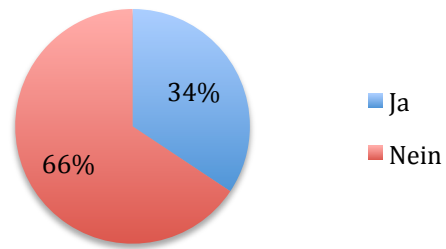
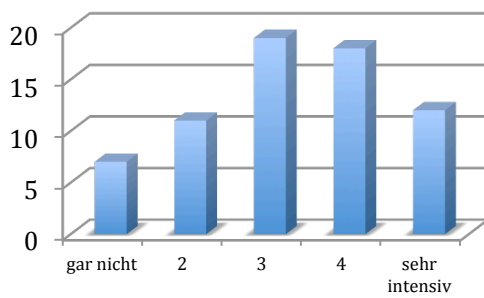


Abbildung 55: Thema Motivation, Konzentration behandelt

optimale Wettkampfvorbereitung



in Zusammenarbeit mit einem/ r Sportpsychologen/in

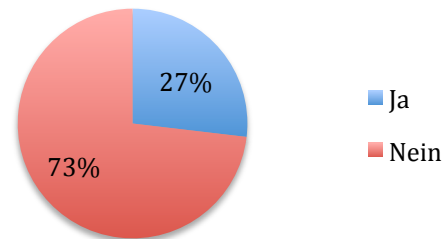
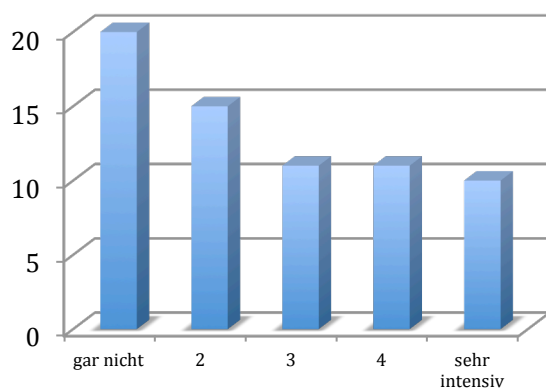


Abbildung 56: Thema optimale Wettkampfvorbereitung behandelt

Persönlichkeitsentwicklung



in Zusammenarbeit mit einem/ r Sportpsychologen/in

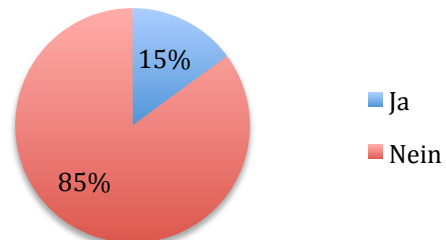
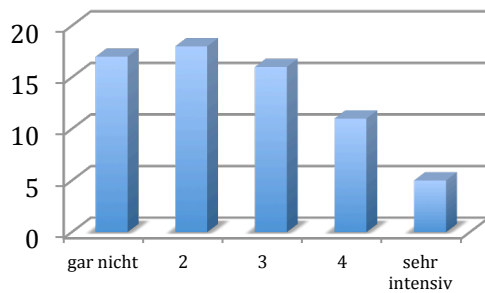


Abbildung 57: Thema Persönlichkeitsentwicklung behandelt

Techniktraining/mental unterstütztes Techniklernen



in Zusammenarbeit mit einem/ r Sportpsychologen/in

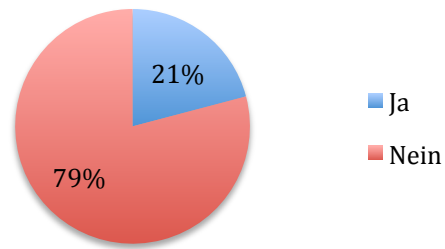
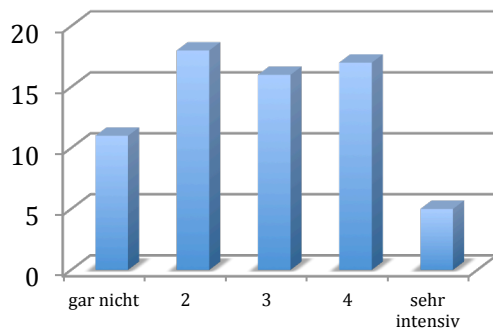


Abbildung 58: Thema Techniktraining/mental unterstütztes Techniklernen behandelt

Zielsetzungstraining



in Zusammenarbeit mit einem/ r Sportpsychologen/in

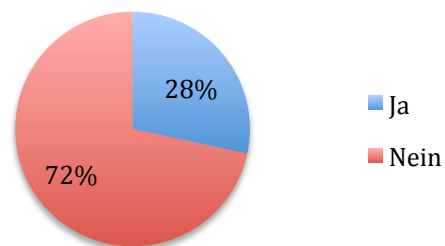
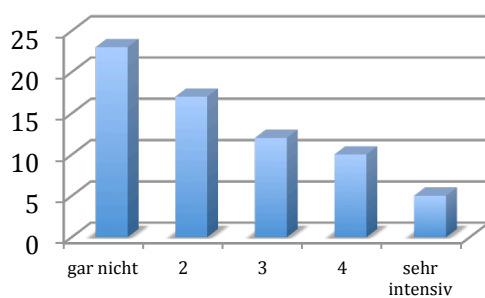


Abbildung 59: Thema Zielsetzungstraining behandelt

Mobilisations- & Aktivierungstechnik



in Zusammenarbeit mit einem/ r Sportpsychologen/in

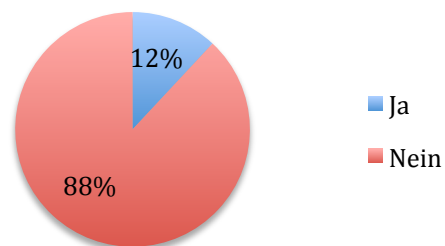
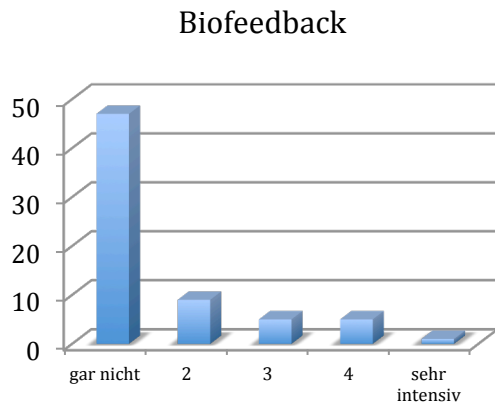


Abbildung 60: Thema Mobilisations- & Aktivierungstechnik behandelt



in Zusammenarbeit mit einem/
r Sportpsychologen/in

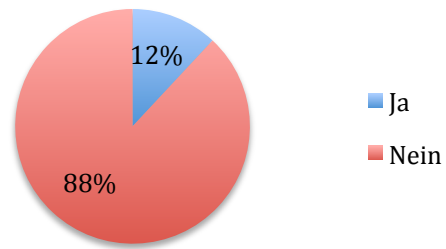
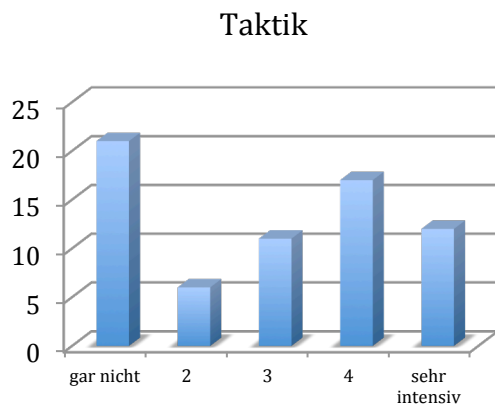


Abbildung 61: Thema Biofeedback behandelt



in Zusammenarbeit mit einem/
r Sportpsychologen/in

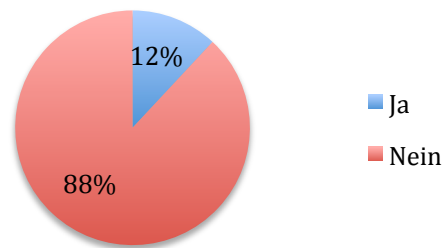
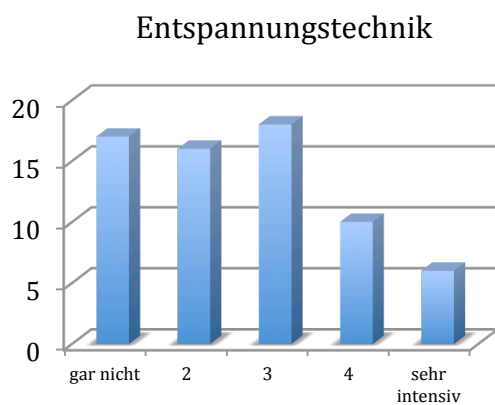


Abbildung 62: Thema Taktik behandelt



in Zusammenarbeit mit einem/
r Sportpsychologen/in

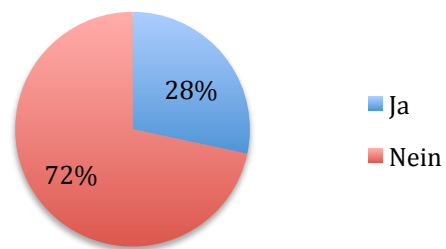


Abbildung 63: Thema Entspannungstechnik behandelt

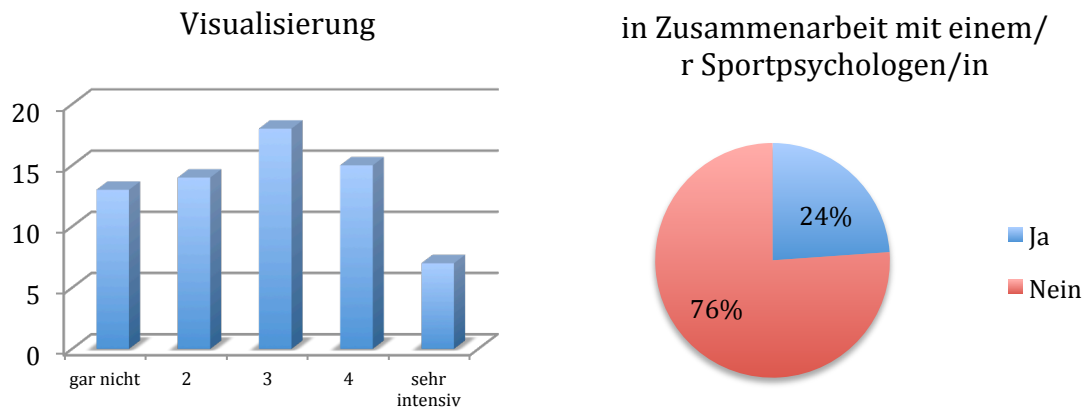


Abbildung 64: Thema Visualisierung behandelt

Besonders die Bereiche der positiven Kommunikation, Motivation und Konzentration und die optimale Wettkampfvorbereitung wurden intensiver behandelt. Das Biofeedback, die Selbstgesprächssteuerung und die Emotionsregulation waren auf der anderen Seite kaum von Interesse. Zumindest Einige der befragten Trainer_innen konnten sich mit ihren Athleten und Athletinnen schon mit den Bereichen der Visualisierung, der Entspannungstechniken, des Taktiktrainings, des Zielsetzungstrainings, des mentalen Techniklernens sowie der positiven Kommunikation und der Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzen. In Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin wurden am ehesten die Themen der Entspannungstechniken, des Zielsetzungstrainings, die optimale Wettkampfvorbereitung und am häufigsten die Themen Motivation und Konzentration (34%) bearbeitet.

Tabelle 2: Häufigkeitstabelle erlebte/erwartete Effekte Trainer_innen

		trifft über- haupt nicht zu	2	3	4	trifft voll- kommen zu
Verbesserter Umgang mit kritischen Situa- tionen im Wettkampf	Erlebt	11	13	13	18	12
	Erlebt in %	16,42	19,40	19,40	26,87	17,91
	Erwartet	1	2	13	17	34
	Erwartet in %	1,49	2,99	19,40	25,37	50,75
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	Erlebt	14	13	21	15	4
	Erlebt in %	20,90	19,40	31,34	22,39	5,97
	Erwartet	4	5	19	19	20
	Erwartet in %	5,97	7,46	28,36	28,36	29,85
Unterstützung des Technik- & Taktiktrai- nings	Erlebt	21	15	16	10	5
	Erlebt in %	31,34	22,39	23,88	14,93	7,46
	Erwartet	9	14	19	12	13
	Erwartet in %	13,43	20,90	28,36	17,91	19,40
Befähigung selbstständig & unabhängig Probleme im Training & Wettkampf lösen zu können	Erlebt	18	12	18	13	6
	Erlebt in %	26,87	17,91	26,87	19,40	8,96
	Erwartet	3	7	13	20	24
	Erwartet in %	4,48	10,45	19,40	29,85	35,82
Gesteigertes Selbstvertrauen	Erlebt	12	9	17	15	14
	Erlebt in %	17,91	13,43	25,37	22,39	20,90
	Erwartet	3	1	9	22	32
	Erwartet in %	4,48	1,49	13,43	32,84	47,76
Verbesserte Kenntnis über die eigene Per- son	Erlebt	17	9	16	11	14
	Erlebt in %	25,37	13,43	23,88	16,42	20,90
	Erwartet	4	4	19	14	26
	Erwartet in %	5,97	5,97	28,36	20,90	38,81
Verbesserung der Kommunikation mit Trai- ner/in & Trainingskollegen/innen	Erlebt	15	13	18	10	11
	Erlebt in %	22,39	19,40	26,87	14,93	16,42
	Erwartet	4	8	16	16	23
	Erwartet in %	5,97	11,94	23,88	23,88	34,33
Leistungsverbesserung durch Training mei- ner psychischen/mentalenen Fertigkeiten	Erlebt	10	15	19	16	7
	Erlebt in %	14,93	22,39	28,36	23,88	10,45
	Erwartet	1	5	11	18	32
	Erwartet in %	1,49	7,46	16,42	26,87	47,76

Im nächsten Frageblock wurden die erlebten und erwarteten Effekte von sportpsychologischem Training abgefragt, auf den ersten Blick erscheint ein Trend ablesbar zu sein, dass von sportpsychologischem Training viel mehr erwartet wird, als dann tatsächlich erlebt wird. Dies kann natürlich auch von der geringen Anzahl derer beeinflusst werden, welche kein mentales Training absolvieren.

Es ist keine Tendenz beim Erleben eines verbesserten Umgangs mit kritischen Situationen im Training abzulesen, hier ist die Verteilung recht glockenförmig, jedoch würde sich der Großteil (65 %) einen Effekt durch sportpsychologisches Training erwarten. Auch beim verbesserten Umgang mit kritischen Situationen im Wettkampf ist ein ähnliches Schema abzulesen, obwohl hier mehr Personen den Effekt bereits erlebt haben. Die Erwartungshaltung ist hier mit 76 % jedoch relativ hoch. Ein ähnlicher Trend lässt sich beim Thema verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung erkennen, hier haben nur 28 % bereits einen Effekt erlebt, während sich 58 % einen Effekt erwarten würden. Bei der Unterstützung des Technik- und Taktiktrainings durch sportpsychologisches Training haben 54 % der befragten Trainer_innen keinen Effekt erlebt, aber auch die Erwartungen, dass SPT sich in diesem Bereich positiv auswirkt sind sehr gering. Die Befähigung selbstständig und unabhängig Probleme im Training und Wettkampf zu lösen, konnten die Befragten nicht bestätigen, jedoch würden sich 66 % dies von sportpsychologischem Training erwarten. 43 % der Trainer_innen konnten ein gesteigertes Selbstvertrauen feststellen, diesen Effekt von sportpsychologischem Training würden sich sogar über 80 % erwarten. Die verbesserte Kenntnis über die eigene Person ergab ein recht gleichmäßig gestreutes Ergebnis – rund 39 % können keine erlebten Effekte bestätigen, während rund 37% diesem Erleben zustimmen. Über 59 % der Befragten würden sich in diesem Bereich einen Effekt erwarten. Auch eine verbesserte Kommunikation mit den Athleten und Athletinnen bzw. Trainingskollegen und Trainingskolleginnen ergab kein eindeutiges Ergebnis, jedoch würden sich 58 % der Befragten einen Effekt erwarten. Leider ergaben die Antworten in Bezug auf die Leistungsverbesserung durch Training der psychischen und mentalen Fertigkeiten eine glockenförmige Verteilung, wobei sich hier immerhin 74 % diesen Effekt erwarten würden.

In einem allgemeinen Fragenblock über Sportpsychologie gaben 58 % aller befragten Trainer_innen an, dass sie wissen an wen sie sich wenden können, wenn sie ihre Athleten und Athletinnen an einen Sportpsychologen oder Sportpsychologin weitervermitteln wollen. Und 56 % wissen wohin sie sich wenden müssen, wenn sie sportpsychologisches Training durchführen wollen. Bei der Frage, ob sie sich über Inhalte und mögliche Effekte von sportpsychologischem Training ausreichend informiert fühlen, kam eine recht gleichmäßige Verteilung zustande. Die angebotenen Möglichkeiten sich im Bereich der Sportpsychologie fortzubilden empfinden nur 17 % als ausreichend.

9.4.2 Prüfende Statistik

Nach dem beschreibenden, statistischen Teil der Auswertung folgt nun die Überprüfung und Analyse spezieller Fragestellungen. Dazu wurden interessant erscheinende mögliche Zusammenhänge und Unterschiede in verschiedenen Gruppen, wie beispielsweise dem Geschlecht, mit den entsprechenden statistischen Verfahren geprüft.

9.4.2.1 Geschlecht – sportpsychologische Arbeit

Ob es einen Unterschied zwischen den Geschlechtern bei der Ausübung von sportpsychologischer Arbeit gibt, dh. ob Frauen oder Männer eher dazu neigen diese Art von Training und Betreuung in Anspruch zu nehmen, ist zu Beginn von besonderem Interesse, da andere Studien gewisse Geschlechterdifferenzen ausweisen. Diese Studie konnte leider keine signifikanten Ergebnisse in Bezug auf das Geschlecht und sportpsychologisches Training bestätigen.

Tabelle 3: Gruppenstatistik Geschlecht - SPT

	Geschlecht:	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Männlich	45	1,56	,503	,075
	Weiblich	50	1,44	,501	,071

Tabelle 4: Test bei unabhängigen Stichproben - Geschlecht - SPT

		Test bei unabhängigen Stichproben								
		Levene-Test der Varianzgleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit						
		F	Signifikanz	T	df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	Standardfehler der Differenz	95% Konfidenzintervall der Differenz	
									Untere	Obere
Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Varianzen sind gleich	,007	,932	1,120	93	,265	,116	,103	-,089	,320
	Varianzen sind nicht gleich			1,120	91,914	,266	,116	,103	-,089	,320

9.4.2.2 Art des Sports – sportpsychologische Arbeit

Auch hier zeigen diverse Studien, dass es Sportarten, wie beispielsweise Football gibt, die sportpsychologische Maßnahmen unterdurchschnittlich in Anspruch nehmen. Ob dies im österreichischen Nachwuchssport auch nachweisbar ist, sollte im Folgenden geprüft werden.

Nachstehend soll überprüft werden, ob es einen Zusammenhang zwischen der Art des Sports (Mannschafts-/Einzelsportart) und dem Einsatz sportpsychologischer Maßnahmen gibt.

Tabelle 5: Kreuztabelle Mannschafts-/Einzelsportart - SPT

			Mannschafts/Einzelsportart		Gesamt
			Mannschaftssportart	Einzelsportart	
Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Ja	Anzahl	9	38	47
		Erwartete Anzahl	10,4	36,6	47,0
		% innerhalb von Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	19,1%	80,9%	100,0%
		% innerhalb von Mannschafts/Einzelsportart	42,9%	51,4%	49,5%
		% der Gesamtzahl	9,5%	40,0%	49,5%
	Nein	Anzahl	12	36	48
		Erwartete Anzahl	10,6	37,4	48,0
		% innerhalb von Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	25,0%	75,0%	100,0%
		% innerhalb von Mannschafts/Einzelsportart	57,1%	48,6%	50,5%
		% der Gesamtzahl	12,6%	37,9%	50,5%
Gesamt		Anzahl	21	74	95
		Erwartete Anzahl	21,0	74,0	95,0
		% innerhalb von Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	22,1%	77,9%	100,0%
		% innerhalb von Mannschafts/Einzelsportart	100,0%	100,0%	100,0%
		% der Gesamtzahl	22,1%	77,9%	100,0%

Tabelle 6: Chi-Quadrat-Test Mannschafts-/Einzelsportart - SPT

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (zweiseitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	,472a	1	,492		
Kontinuitätskorrektur	,193	1	,660		
Likelihood-Quotient	,474	1	,491		
Exakter Test nach Fisher				,622	,331
Zusammenhang linear-mit-linear	,467	1	,494		
Anzahl der gültigen Fälle	95				

a. 0 Zellen (0,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 10,39.

b. Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet

Die Diplomarbeit von Reiger 2003 zeigte, dass ein indirekter Zusammenhang zwischen Einzel- und Mannschaftssportarten und dem Einsatz von sportpsychologischen Maßnahmen bestand. Dies konnte in dieser Untersuchung nicht bestätigt werden.

9.4.2.3 Kategorien der Sportarten - sportpsychologische Arbeit

Weiters soll überprüft werden, ob ein Zusammenhang zwischen den kategorisierten Sportarten und dem Einsatz von sportpsychologischen Maßnahmen besteht.

Tabelle 7: Kreuztabelle Kategorisierung Sportarten - SPT

			Kategorisierung Sportarten				Gesamt
			Wurf- und Torschuss- spiele	Rück- schlagspie- le	Ausdauer- sportarten	Ästhetisch- komp. Sportarten	
Hast du schon einmal sport-psycho- logisch gear- beitet?	Ja	Anzahl	21	1	19	3	44
		Erwartete Anzahl	18,4	1,5	19,8	4,4	44,0
		% innerhalb von Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	47,7%	2,3%	43,2%	6,8%	100,0%
		% innerhalb von Kategorisierung Sportarten	55,3%	33,3%	46,3%	33,3%	48,4%
		% der Gesamtzahl	23,1%	1,1%	20,9%	3,3%	48,4%
	Nein	Anzahl	17	2	22	6	47
		Erwartete Anzahl	19,6	1,5	21,2	4,6	47,0
		% innerhalb von Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	36,2%	4,3%	46,8%	12,8%	100,0%
% innerhalb von Kategorisierung Sportarten		44,7%	66,7%	53,7%	66,7%	51,6%	

	% der Gesamtzahl	18,7%	2,2%	24,2%	6,6%	51,6%
Gesamt	Anzahl	38	3	41	9	91
	Erwartete Anzahl	38,0	3,0	41,0	9,0	91,0
	% innerhalb von Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	41,8%	3,3%	45,1%	9,9%	100,0%
	% innerhalb von Kategorisierung Sportarten	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% der Gesamtzahl	41,8%	3,3%	45,1%	9,9%	100,0%

Tabelle 8: Chi-Quadrat Test Kategorisierung Sportarten - SPT

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (zweiseitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,877a	3	,598
Likelihood-Quotient	1,902	3	,593
Zusammenhang linear-mit-linear	1,362	1	,243
Anzahl der gültigen Fälle	91		

a. 4 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,45.

Auch hier konnte Reiger 2003 eine Signifikanz aufweisen, welche aussagte, dass Wurf- und Torschusspiele weniger oft sportpsychologische Maßnahmen ergriffen, als Sportler_innen anderer Kategorien. Auch bisherige Untersuchungen beispielsweise von Martin (2005) konnten eine Tendenz in Richtung Kontaktsportarten feststellen, die zu einer höheren Stigmatisierung neigen, während allerdings die Studie von Zakrajsek und Zizzi (2007) keine negativere Einstellung der Football-Coaches festmachen konnte, jedoch auch die mangelnde Inanspruchnahme von SP-Services. Dies konnte auch in dieser Studie hinsichtlich der Sportarten nicht bestätigt werden.

9.4.2.4 Sportart – sportpsychologische Arbeit

Als Nächstes interessierte, ob Trainer_innen, welche selbst SPT durchführen, vermehrt in bestimmten Sportarten zu finden sind. Dies wurde mittels Chi-Quadrat-Test überprüft, also genauer der Zusammenhang zwischen gewählter Sportart und der Durchführung von SPT. Es konnte kein signifikanter Unterschied festgestellt werden.

Tabelle 9: Chi-Quadrat Test Sportarten - eigene SPT Tätigkeit Trainer_innen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (zweiseitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	27,250 ^a	20	,128
Likelihood-Quotient	33,115	20	,033
Anzahl der gültigen Fälle	67		

a. 40 Zellen (95,2%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5.

Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,37.

9.4.2.5 Hauptberuflich – sportpsychologische Arbeit

Ob ein Zusammenhang zwischen der hauptberuflichen Trainer_innentätigkeit und der Durchführung von SPT besteht, dh. ob ein signifikanter Unterschied zwischen der haupt- & nebenberuflichen Trainer_innentätigkeit in Bezug auf deren Durchführung von sportpsychologischer Arbeit mit Athleten und Athletinnen feststellbar ist, soll mittels T-Test überprüft werden.

Tabelle 10: hauptberuflich - SPT

	Bist du hauptberuflich als Trainer/in tätig?	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Hast du selbst schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Ja	21	1,33	,483	,105
Als Trainer	Nein	46	1,76	,431	,064

Tabelle 11 Test bei unabh. Stichprobe SPT - Hauptberuflichkeit

		Levene-Test der Varianzgleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit						95% Konfidenzintervall der Differenz	
		F	Signifikanz	T	df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	Standardfehler der Differenz		Untere	Obere
Hast du selbst schon einmal sportpsychologisch gearbeitet? Als Trainer	Varianzen sind gleich	2,174	,145	-3,625	65	,001	-,428	,118		-,663	-,192
	Varianzen sind nicht gleich			-3,473	35,136	,001	-,428	,123		-,677	-,178

Der Levene Test ist nicht signifikant, daher homogen und der T-Test ist zulässig. Es konnte ein signifikanter Unterschied mit $p=0,001$ festgestellt werden, das bedeutet, dass man schlie-

ßen kann, dass diejenigen Trainer und Trainerinnen, welche hauptberuflich tätig sind, eher sportpsychologisch arbeiten als die Nebenberuflichen.

Nun interessiert es, ob Trainer_innen, die noch nicht so lange in diesem Beruf tätig sind, eher sportpsychologisches Training durchführen als jene, die dies schon seit vielen Jahren tun. Wie schon in der Studie von Zakrajsek und Zizzi (2011) beschrieben, sind in ihrer Untersuchung Trainer_innen, die länger in diesem Beruf verankert sind positiver eingestellt und einer möglichen Betreuung offener als jene, die weniger als 6 Jahre Berufserfahrung vorweisen. Auch das Alter der Coaches spielte dort eine Rolle – Personen unter 30 Jahren waren weniger offen. Hier soll also überprüft werden, ob es einen Zusammenhang zwischen den Jahren der Trainerrinnentätigkeit und der Durchführung sportpsychologischen Trainings gibt.

Tabelle 12: Korrelation Trainer/innentätigkeit - SPT

		Wie lange übst du die Trainer/innentätigkeit bereits aus? Allgemeine Trainertätigkeit	Hast du selbst schon einmal sportpsychologisch gearbeitet? Als Trainer
Wie lange übst du die Trainer/innentätigkeit bereits aus?	Korrelation nach Pearson	1	-,258*
	Signifikanz (2-seitig)		,035
Allgemeine Trainertätigkeit	N	67	67

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Es zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang mit einer geringen negativen Korrelation, dh. also je länger jemand bereits mit der Trainerrinnentätigkeit betraut ist, desto weniger wird sportpsychologisch gearbeitet. Daraus könnte man eventuell schließen, dass frische Trainerrinnen eher offen für „neue“ Methoden sind und sich vermehrt an das leider noch nicht so weit verbreitete Thema des sportpsychologischen Trainings heranwagen oder dass das Wissen über den Nutzen der Sportpsychologie eines ist, das in den Trainerausbildungen, die viele Jahre zurückreichen noch nicht oder nicht ausreichend vermittelt wurde. Jedenfalls weicht dieses Ergebnis von jenem ab, das in der Untersuchung von Zakrajsek und Zizzi (2011) beschrieben wurde.

Einen ähnlichen Effekt würde man bezüglich des Alters erwarten, um die oben genannte These zu untermauern. Dass also jüngere Trainer_innen eher selbst sportpsychologisches Training durchführen als ältere Kollegen und Kolleginnen. Es soll überprüft werden, ob ein Zu-

sammenhang zwischen dem Alter der Trainer und Trainerinnen und der eigenen Durchführung SPT besteht.

Tabelle 13: Korrelation sportpsychologisch gearbeitet Trainer_in - Alter

		Hast du selbst schon einmal sportpsychologisch gearbeitet? Als Trainer	Alter:
Hast du selbst schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Korrelation nach Pearson	1	-,158
	Signifikanz (2-seitig)		,202
Als Trainer	N	67	67

Hier konnte kein signifikanter Zusammenhang festgestellt werden ($p=0,202$), dh. es kann in dieser Stichprobe keine Verbindung zwischen dem Alter und der Bereitschaft selbst sportpsychologisch zu arbeiten gezogen werden.

9.4.2.6 Trainer_innen - Sportpsychologisches Training

Es soll überprüft werden, ob jene Trainer_innen, welche bereits selbst sportpsychologisch gearbeitet haben auch eher mit ihren Athleten und Athletinnen im mentalen Bereich arbeiten.

Tabelle 14: Korrelation selbst SPT - Durchführung SPT mit Athleten/innen

		[als Athlet/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	Ich führe mit meinen Athlet/Innen mentales Training durch.
[als Athlet/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	Korrelation nach Pearson	1	,109
	Signifikanz (2-seitig)		,480
	N	44	44

Es konnte keine Signifikanz ($p=0,48$) festgestellt werden, dh. es besteht kein Zusammenhang zwischen dem eigenen SPT und der mentalen Arbeit mit den Sportlern und Sportlerinnen.

9.4.2.7 Wichtigkeit, Trainierbarkeit - sportpsychologische Arbeit

Es soll überprüft werden, wie sehr die Einschätzung der Trainer_innen hinsichtlich der Wichtigkeit und Trainierbarkeit von mentalen und psychologischen Faktoren mit der eigenen Durchführung von sportpsychologischem Training zusammenhängt. Hier wird einerseits aus-

gewertet, ob die eigene mentale Arbeit einen Einfluss auf die Einschätzung hat, also ob die Wichtigkeit und Trainierbarkeit höher eingestuft werden, wenn man selbst Erfahrungen mit SPT gemacht hat und andererseits, ob die sportpsychologische Arbeit mit den Nachwuchsathleten und –athletinnen eine eben solche Einstellung beeinflusst.

Tabelle 15 Korrelation SPT (als Athlet_in) - Wichtigkeit, Trainierbarkeit SPT

			[als Athlet/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	Wie schätzt du die Wichtigkeit von mentalem Training ein?	Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von psychologischen Faktoren ein?
Spearman-Rho	[als Athlet/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	Korrelationskoeffizient	1,000	,253	,187
		Sig. (2-seitig)	.	,098	,224
		N	44	44	44

Es konnte keine Signifikanz festgestellt werden, dh. die eigene Durchführung von sportpsychologischer Arbeit als Athlet_in beeinflusst die Einschätzung der Wichtigkeit und Trainierbarkeit von mentalen und psychologischen Faktoren nicht.

Tabelle 16: Korrelation SPT (als Trainer_in) - Wichtigkeit, Trainierbarkeit SPT

			[als Trainer/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	Wie schätzt du die Wichtigkeit von mentalem Training ein?	Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von psychologischen Faktoren ein?
Spearman-Rho	[als Trainer/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	Korrelationskoeffizient	1,000	,045	,266
		Sig. (2-seitig)	.	,770	,081
		N	44	44	44

Es konnte auch hier keine Signifikanz festgestellt werden, dh. die eigene Durchführung von SPT mit den Athleten und Athletinnen beeinflusst die Einschätzung der Wichtigkeit und Trainierbarkeit von mentalen und psychologischen Faktoren nicht. Trainer_innen haben also keine positiveren Einstellungen zum SPT, nur weil sie es selbst mit ihren Athleten und Athletinnen durchführen.

9.4.2.8 Athleten und Athletinnen - Sportpsychologisches Training

Zu Beginn soll überprüft werden, ob die Durchführung von sportpsychologischem Training mit der Schulstufe zusammenhängt.

Tabelle 17: Korrelation Schulstufe - sportpsychologisch gearbeitet

Spearman-Rho	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?		Welche Schulstufe besuchst du derzeit?
		Korrelationskoeffizient	1,000	
		Sig. (2-seitig)	.	
	N		95	95

*. Die Korrelation ist auf dem 0,05 Niveau signifikant (zweiseitig).

Es konnte eine geringe, positive Korrelation von 0,225 mit einer Signifikanz von 0,029 festgestellt werden, dh. je höher die Schulstufe ist desto eher wird sportpsychologisch gearbeitet ($r_s(95)=0,225$; $p=0,029$). Dieses Ergebnis spiegelt auch die im Folgenden überprüfte Korrelation des Alters mit sportpsychologischem Training wieder. Eine mögliche Interpretation dieses Ergebnisses kann die sein, dass je älter man ist, desto mehr Trainingsjahre hat man bereits erlangt und ist somit auf einem höheren Leistungsniveau. Sportpsychologisches Training ist auf höherem Wettkampfniveau wahrscheinlicher.

Neben der Schulstufe soll nun das Ergebnis der Korrelation dieser mit der Durchführung von SPT durch den Zusammenhang dieser mit dem Alter untermauert werden, dh. ob sich die Annahme bestätigt, dass je älter die Nachwuchsathleten und Athletinnen sind, desto eher führen sie SPT durch.

Tabelle 18: Korrelation Alter – Durchführung sportpsychologischer Maßnahmen

Spearman-Rho	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Korrelationskoeffizient	Alter	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Wie häufig hast du sportpsychologisch gearbeitet?
			,331**	1,000	.
		Sig. (2-seitig)	,001	.	.
	N		95	95	47

**. Die Korrelation ist auf dem 0,05 Niveau signifikant (zweiseitig).

Hier konnte ein sehr signifikanter Zusammenhang mit geringer positiver Korrelation zwischen dem Alter der Sportler_innen und der Durchführung von SPT festgestellt werden, dh. je älter die Athletinnen sind, desto eher führen sie SPT durch ($r_s(45)=0,228$; $p=0,026$).

So hat auch Martin (2005, siehe Kapitel „Bisherige Untersuchungen zu Athleten und Athletinnen“, S.93) festgestellt, dass ältere Sportler_innen dem sportpsychologischen Training gegenüber positiver eingestellt sind, als Jüngere. Diese neigen eher zur Stigmatisierung.

Da die Ergebnisse der Korrelation zwischen Alter bzw. Schulstufe und der Durchführung von SPT einen positiven Zusammenhang ergeben haben, interessiert es natürlich, ob auch das Wettkampfniveau hierbei eine Rolle spielt.

Es soll nun geprüft werden, ob Sportler_innen in höheren Leistungsklassen häufiger sportpsychologisch arbeiten als jene auf niedrigerem Niveau. Hierfür wurden die Leistungsklassen zu einer neuen Variable zusammengefügt und von 1-5 kodiert, wobei 1 keine Wettkämpfe machten und 2-5 aufsteigend der Leistungsklassen nach eingeteilt wurden.

Tabelle 19: Korrelation Leistungsklasse - Häufigkeit SPT

Spearman-Rho	Leistungsklasse Gesamt	[als Trainer/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?		Leistungsklasse Gesamt
		Korrelationskoeffizient	,359*	
		Sig. (2-seitig)	,017	
		N	44	67

*. Die Korrelation ist auf dem 0,05 Niveau signifikant (zweiseitig).

Es konnte mit der Signifikanz von 0,017 eine geringe Korrelation festgestellt werden ($r_s(44)=0,359$; $p=0,017$). Das bedeutet, dass jene Athleten und Athletinnen, welche auf einem höheren Leistungsniveau zu finden sind, auch eher sportpsychologisch arbeiten und umgekehrt. Eine ähnliche Tendenz konnte auch Reiger (2003, S. 78) feststellen.

Um diesen Block der Korrelation des Alters, Schulstufen und Leistungsklassen zu komplettieren und die Tendenzen in Richtung je älter und je höher das Wettkampfniveau, desto eher wird SPT durchgeführt, zu stärken soll nun noch überprüft werden, ob in höheren Leistungs-/Altersklassen bzw. höherer Leistungsebene eher sportpsychologisches Training durchgeführt wird. Dazu wurden die Klassen zu einer neuen Variable „Gesamt Altersklassen“ zusammengefasst und damit gerechnet.

Tabelle 20: Korrelation Altersklasse - SPT

Spearman-Rho	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?		Altersklasse
		Korrelationskoeffizient	1,000	
		Sig. (2-seitig)	.	
		N	95	94

** . Die Korrelation ist auf dem 0,01 Niveau signifikant (zweiseitig).

Es konnte mit einer Signifikanz von 0,007 eine geringe positive Korrelation von 0,278 festgestellt werden, dh. je höher die Altersklasse ist desto eher wird sportpsychologisches Training durchgeführt ($r(95)=0,278$; $p=0,007$).

Bei dem Vergleich der Einschätzung der Wichtigkeit von Konditionstraining, Techniktraining und mentalem Training und dem Zusammenhang mit der Durchführung von sportpsychologischem Training konnte in der Gruppe der Athleten und Athletinnen keine Signifikanz bei den einzelnen Faktoren (Mental, technisch, konditionell) festgestellt werden. Die Arbeit mit dem Sportpsychologen hat somit keinen Einfluss auf die Einschätzung der Wichtigkeit einzelner Faktoren.

9.4.2.9 Leistungsebene - sportpsychologische Arbeit

Weiters soll überprüft werden, ob das Durchführen von sportpsychologischem Training von der Leistungsebene abhängt.

Tabelle 21: Korrelation Leistungsebene - SPT

Spearman-Rho	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?		Auf welcher Leistungsebene betreibst du deine Sportart?
		Korrelationskoeffizient	1,000	
		Sig. (2-seitig)	.	
		N	95	95

*. Die Korrelation ist auf dem 0,05 Niveau signifikant (zweiseitig).

Es konnte eine geringe positive Korrelation (0,216) mit einer Signifikanz von 0,036 festgestellt werden, dh. je höher die Leistungsebene ist desto eher betreibt man sportpsychologisches Training ($r(95)=0,216$; $p=0,036$).

Es besteht also in allen diesen Tests eine geringe positive Korrelation hinsichtlich der Durch-

führung von sportpsychologischem Training und des Alters.

9.4.2.10 Trainingsumfang - sportpsychologische Arbeit

Es soll geprüft werden, ob ein Zusammenhang zwischen dem Trainingsumfang und der Durchführung sportpsychologischem Trainings besteht. Eine These kann hier sein, dass Athleten und Athletinnen, die mehr Zeit für ihr Training aufwenden, insgesamt engagierter bei der Sache sind und deshalb auch eher zu mentalen Maßnahmen greifen.

Tabelle 22: Korrelation Trainingsumfang - SPT

Spearman-Rho	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Korrelationskoeffizient	Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	Wie hoch ist dein Trainingsumfang in der Woche? (gesamte sportliche Aktivität)
			1,000	,190
		Sig. (2-seitig)	.	,065
	N		95	95

Hier konnte kein signifikantes Ergebnis ($p=0,065$) festgestellt werden, dh. es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Trainingsumfang und der Durchführung von sportpsychologischem Training.

9.4.2.11 Zufriedenheit

Im Folgenden geht es nun an das sportpsychologische Training in der Praxis. In welcher Form wirkt sich die sportpsychologische Arbeit auf die Einstellungen hinsichtlich dieser aus?

Es soll die Zufriedenheit der Athleten und Athletinnen mit dem sportpsychologischen Training zu anderen Faktoren wie beispielsweise der Umsetzbarkeit der sportpsychologischen Inhalte im Training und Wettkampf oder auch der erwarteten Effekte in Beziehung gesetzt werden.

Tabelle 23: Korrelation Zufriedenheit - Umsetzbarkeit Training & Wettkampf

			Ich kann die Inhalte des sportpsychologi- schen Trainings im Training umsetzen	Ich kann die Inhalte des sportpsychologi- schen Trainings im Wettkampf umsetzen	Wie zufrieden warst du bisher mit deinem sportpsycholo- gischen Trai- ning?
Spe- arman- Rho	Wie zufrieden warst du bisher mit deinem sportpsychologischen Training?	Korrelations- koeffizient	,428**	,380**	1,000
		Sig. (2-seitig)	,003	,008	.
		N	47	47	47

**. Die Korrelation ist auf dem 0,01 Niveau signifikant (zweiseitig).

Hieraus geht hervor, je eher die Athleten und Athletinnen die Inhalte des sportpsychologischen Trainings im Training und Wettkampf umsetzen konnten, desto zufriedener sind diese ($r_s(47)=0,428$; $p=0,003$, $r_s(47)=0,38$; $p=0,008$)

Es soll überprüft werden, ob sich die Leistungssteigerung durch sportpsychologisches Training auf die Zufriedenheit mit diesem auswirkt.

Tabelle 24: Korrelation Zufriedenheit - Leistungssteigerung

			Wie zufrieden warst du bisher mit deinem sportpsychologischen Training?	Sportpsychologisches Training hilft mir meine sportliche Lei- stung zu steigern
Spearman- Rho	Wie zufrieden warst du bisher mit deinem sportpsychologischen Training?	Korrelations- koeffizient	1,000	,254
		Sig. (2-seitig)	.	,084
		N	47	47

Es konnte keine Signifikanz ($r_s(47)=0,254$; $p=0,084$) zwischen der Zufriedenheit mit dem sportpsychologischen Training und der Leistungssteigerung durch sportpsychologisches Training festgestellt werden, dh. eine verbesserte sportliche Leistung führt nicht unweigerlich zu mehr Zufriedenheit mit dem sportpsychologischen Training, bzw. könnte man nun interpretieren, dass eine Leistungssteigerung nicht direkt auf das SPT zurückgeführt wird.

Weiters soll überprüft werden, ob sich die Zufriedenheit mit dem sportpsychologischen Training auf die erwarteten Effekte von sportpsychologischem Training auswirkt.

Tabelle 25: Korrelation Zufriedenheit - erwartete Effekte von SPT

	Spearman-Rho Zufriedenheit mit SPT?		
	Korrelations- koeffizient	Signifikanz (2-seitig)	N
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Training	0,032	0,83	47
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Wettkampf	-0,076	0,613	47
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	0,024	0,874	47
Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings	-0,055	0,711	47
Befähigung selbstständig & unabhängig Probleme im Training & Wettkampf lösen zu können	-0,023	0,88	47
Gesteigertes Selbstvertrauen	-0,08	0,593	47
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	-0,077	0,609	47
Verbesserung der Kommunikation mit Athleten/innen & Trainingskollegen/innen	-0,034	0,82	47
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mentalenen Fertigkeiten	-0,046	0,759	47
Zufriedenheit	1	.	47

Es konnte keine Signifikanz zwischen der Zufriedenheit und den erwarteten Effekten nachgewiesen werden, dh. nur weil jemand zufriedener mit seinem Sportpsychologischen Training ist, erwartet er/sie sich nicht automatisch mehr Effekte davon.

9.4.2.12 Erlebte und erwartete Effekte

Als nächsten Schritt wurden die erlebten und erwarteten Effekte der Athleten und Athletinnen sowie der Trainer_innen genauer untersucht.

In der Gruppe der Trainer_innen konnte bei allen Items (Verbesserter Umgang mit kritischen Situationen im Training & Wettkampf, Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings, Befähigung selbstständig und unabhängig Probleme im Training und Wettkampf lösen zu können, gesteigertes Selbstvertrauen, Verbesserte Kenntnis über die eigene Person, Verbesserung der Kommunikation mit Athleten und Athletinnen und Trainingskollegen und –kolleginnen und Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen bzw. mentalenen Fertigkeiten) mittels eines T-Tests

bei unabhängigen Stichproben ($n=67$) ein signifikanter Unterschied von jeweils $p<0,05$ zwischen den erlebten und erwarteten Effekten von sportpsychologischem Training festgestellt werden.

In der Gruppe der Athleten und Athletinnen konnte ebenfalls, bis auf das Item gesteigertes Selbstvertrauen, bei allen anderen ein signifikanter Unterschied zwischen Erwartungshaltung und Erleben nachgewiesen werden ($n=67$, $p<0,05$).

Bei allen angegebenen erlebten Effekten konnte ein signifikanter Unterschied zwischen der Gruppe der Athleten und Athletinnen und der Trainer_innen festgestellt werden. Bei den erwarteten Effekten hingegen konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen diesen beiden Gruppen festgestellt werden.

Somit unterscheidet sich die Erwartungshaltungen an sportpsychologisches Training zwischen den Trainer_innen und Athleten und Athletinnen nicht, jedoch die Erfahrungen mit Sportpsychologie und damit die erlebten Effekte durchaus.

9.4.2.13 Schule und Sport Modelle im Vergleich zu anderen Schulen

In diesem Kapitel wird nun gesondert der Unterschied zwischen Athleten und Athletinnen die ein Schule und Sport Model besuchen im Vergleich zu jenen aus anderen Schulen eingegangen. Dh. es wurden zwei Gruppen gebildet, jene der Schüler_innen, die angeben ein SSM zu besuchen und jene der Athleten und Athletinnen an allen anderen Schulen. Damit soll deutlich gemacht werden, ob der Einsatz von SPT in den Leistungssportzentren sich von jenem der Sportler_innen, die nicht das Modulsystem Sportpsychologie (Mentalführerschein) absolvieren, unterscheidet.

Dabei konnte festgestellt werden, dass es einen höchst signifikanten Unterschied ($t(95)=3,918$, $p<0,001$) bei der Frage: „Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet“ zwischen den Schultypen gibt. Weiters stellte sich heraus, dass es für die Anlässe für einen sportpsychologischen Besuch bei den Items Motivation ($t(95)=2,911$, $p=0,008$), Konzentration ($t(95)=3,174$, $p=0,004$), Zielsetzungstraining ($t(95)=2,154$, $p=0,043$), Taktiktraining ($t(95)=-2,041$, $p=0,045$), Visualisierung ($t(95)=-4,640$, $p<0,001$) und Verletzung/Reha ($t(95)=-2,297$, $p=0,024$) ebenfalls sehr signifikante Unterschiede zwischen diesen beiden Gruppen ergaben. Interessanterweise ergaben die Tests zur Häufigkeit von SPT, der Regel-

mäßigkeit mit der SPT in Anspruch genommen wird sowie der Zufriedenheit mit SPT keine signifikanten Unterschiede. Athleten und Athletinnen, die SSMS besuchen und damit verpflichtend über den Mentalführerschein mit SPT in intensiveren Kontakt kommen, nutzen deshalb nicht intensiver sportpsychologische Betreuung und sind auch nicht zufriedener damit.

9.4.3 Standardisierter Fragebogen

In diesem Teil der Untersuchung folgt die Auswertung der standardisierten Fragebögen zu den Einstellungen zu sportpsychologischem Training. Die schon beschriebenen SPA-R und SPARC-2 Bögen wurden dazu herangezogen und zeigen nun ein Bild der österreichischen Nachwuchsathleten und –athletinnen sowie der Nachwuchstrainer und –trainerinnen.

Cronbachs Alpha liefert durchwegs sehr hohe Werte, außer bei dem Faktor der personal openness in der Gruppe der Athleten und Athletinnen.

Tabelle 26: Cronbachs Alpha

Reliabilitätsstatistiken					
Trainer_innen			Athleten und Athletinnen		
Item	Cronbachs Alpha	Anzahl der Items	Item	Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
CO	0,714	7	CO	0,809	9
ST	0,722	5	ST	0,757	8
OP	0,690	5	OP	0,455	8

9.4.3.1 SPA-R: Einstellungen von Athleten und Athletinnen

Tabelle 27: Statistik SPA-R: Athleten/innen

		Co	OP	ST
N	Gültig	95	95	95
	Fehlend	0	0	0

Häufigkeitstabelle

Tabelle 28: Häufigkeitstabelle Co - Op - St

Deskriptive Statistik					
	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Co	95	1,33	4,89	3,4444	,67838
OP	95	1,50	4,50	3,0632	,51146
ST	95	1,00	3,50	1,7632	,60320
Gültige Werte (Listenweise)	95				

Bei den von uns befragten Athleten und Athletinnen zeigte sich eine grundsätzlich eher positive Einstellung im Bereich des Vertrauens in SPT (Co). Sie vertrauen also darauf, dass sportpsychologische Betreuung an sich hilfreich sein kann, stehen aber beim Faktor der persönlichen Hemmung gegenüber SPT (Op) mit einem Wert um die Mitte. Im Bereich der Stigmatisierung gegenüber SPT zeigte sich mit diesem sehr niedrigen Wert ebenfalls keine negative Einstellung gegenüber SPT und Sportpsychologen und –psychologinnen im Allgemeinen.

9.4.3.1.1 Korrelationen der Faktoren CO, OP und ST

Tabelle 29: Korrelationen Co

	Spearman-Rho		
	Co		
	Korrelations- koeffizient	Sig. (2-seitig)	N
Alter:	,204*	0,048	95
Schultyp:	0,094	0,367	95
Wie hoch ist dein Trainingsumfang in der Woche? (gesamte sportliche Aktivität)	0	0,997	95
[Techniktraining] Wichtigkeit	0,14	0,175	95
[Konditionstraining] Wichtigkeit	0,186	0,072	95
[mentales Training] Wichtigkeit	,358**	0	95
[technische Faktoren] Trainierbarkeit	0,061	0,56	95
[konditionelle Faktoren] Trainierbarkeit	-0,008	0,936	95
[psychologische Faktoren] Trainierbarkeit	,285**	0,005	95
Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	,292**	0,004	95
Wie häufig hast du sportpsychologisch gearbeitet?	0,163	0,273	47
Wie zufrieden warst du bisher mit deinem sportpsychologischen Training?	-0,018	0,904	47
Co	1	.	95

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant

Es konnte eine signifikante Korrelation zwischen dem Vertrauen in SPT und dem Alter festgestellt werden ($r_s(95)=0,204$; $p=0,048$). Das bedeutet, dass das Vertrauen in SPT bei älteren Sportler_innen höher ist als bei jüngeren. Bei der Korrelation des Vertrauens in SPT mit Einschätzung der Wichtigkeit von mentalem Training lässt sich ein höchst signifikantes Ergebnis feststellen ($r_s(95)=0,358$; $p<0,001$). Personen, die das Vertrauen besitzen, dass sportpsychologisches Training hilfreich sein kann, schätzen also auch die Wichtigkeit von mentalem Training als hoch ein.

Auch hinsichtlich der Trainierbarkeit psychologischer Faktoren konnte ein signifikantes Ergebnis festgestellt werden ($r_s(95)=0,285$; $p=0,005$). Die Einschätzung der Trainierbarkeit psychologischer Faktoren scheint sehr eng mit dem Vertrauen in SPT zusammenzuhängen. Dieses Vertrauen in sportpsychologische Betreuung ist höher, je eher man bereits sportpsychologisch gearbeitet hat, wie die Korrelation des Vertrauens in SPT mit der „geleisteten sportpsychologischen Arbeit“ ($r_s(95)=0,292$; $p=0,004$) zeigt.

Tabelle 30: Korrelationen Op

	Spearman-Rho OP		
	Korrelations- koeffizient	Sig. (2- seitig)	N
Alter:	-0,008	0,937	95
Schultyp:	0,003	0,980	95
Wie hoch ist dein Trainingsumfang in der Woche? (gesamte sportliche Aktivität)	0,095	0,361	95
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Techniktraining im modernen Training und Wettkampf ein?	0,065	0,533	95
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Konditionstraining im modernen Training und Wettkampf ein?	-0,035	0,735	95
Wie schätzt du die Wichtigkeit von psychologischem Training (mentalem Training) im modernen Training und Wettkampf ein?	-0,011	0,917	95
Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von technischen, Faktoren ein?	-0,075	0,467	95
Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von konditionellen Faktoren ein?	-0,177	0,085	95
Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von psychologischen Faktoren ein?	-0,124	0,232	95
Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	-0,12	0,249	95
Wie häufig hast du sportpsychologisch gearbeitet?	-0,219	0,139	47
Wie zufrieden warst du bisher mit deinem sportpsychologischen Training?	-0,133	0,374	47
OP	1	.	95

Es konnte beim Faktor der persönlichen Hemmungen gegenüber SPT keine signifikanten Korrelationen festgestellt werden.

Tabelle 31: Korrelationen St

	Spearman-Rho ST		
	Korrelations- koeffizient	Sig. (2- seitig)	N
Alter:	-0,142	0,17	95
Schultyp:	-0,111	0,286	95
Wie hoch ist dein Trainingsumfang in der Woche? (gesamte sportliche Aktivität)	-0,139	0,179	95
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Techniktraining im modernen Training und Wettkampf ein?	-0,112	0,28	95
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Konditionstraining im modernen Training und Wettkampf ein?	-,210*	0,041	95
Wie schätzt du die Wichtigkeit von psychologischem Training (mentalem Training) im modernen Training und Wettkampf ein?	0,022	0,833	95
Wie hoch stuft du die Trainierbarkeit von technischen, Faktoren ein?	-0,141	0,174	95
Wie hoch stuft du die Trainierbarkeit von konditionellen Faktoren ein?	-,203*	0,049	95
Wie hoch stuft du die Trainierbarkeit von psychologischen Faktoren ein?	-0,094	0,367	95
Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?	-,228*	0,026	95
Wie häufig hast du sportpsychologisch gearbeitet?	0,083	0,579	47
Wie zufrieden warst du bisher mit deinem sportpsychologischen Training?	-0,116	0,439	47
ST	1	.	95

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

Bei der Auswertung des Faktors der Stigmatisierung gegenüber SPT mit den jeweiligen Items ergibt sich bei der Wichtigkeit von Konditionstraining ($r_s(95)=-0,21$; $p=0,041$), Trainierbarkeit konditioneller Faktoren ($r_s(95)=-0,203$; $p=0,049$) eine negative Korrelation von -0,203 bei einer Signifikanz von 0,049, die aber keine logische Interpretation zulässt. Ebenfalls eine negative Korrelation gibt es zwischen der Stigmatisierung gegenüber SPT und dem Durchführen von SPT ($r_s(95)=-0,228$; $p=0,026$), dh. je größer die Stigmatisierung gegenüber SPT ausfällt umso weniger führen die Befragten SPT durch.

Als nächstes wurden Korrelationen zwischen den erwarteten Effekten von sportpsychologischem Training und den Werten des Vertrauens in SPT geprüft, also die Frage, ob bei höherem Vertrauen in die Wirksamkeit von SPT auch mehr Effekte erwartet werden.

Tabelle 32: Korrelation Co - erwarteten Effekte

Welche Effekte würdest du dir durch sportpsychologisches Training erwarten?	Spearman-Rho		
	Korrelationskoeffizient	Signifikanz (2-seitig)	N
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Training	0,192	0,196	47
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Wettkampf	0,07	0,64	47
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	,373**	0,01	47
Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings	,348*	0,016	47
Befähigung selbstständig & unabhängig Probleme im Training & Wettkampf lösen zu können	0,238	0,107	47
Gesteigertes Selbstvertrauen	,358*	0,013	47
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	,339*	0,02	47
Verbesserung der Kommunikation mit Trainer/in & Trainingskollegen/innen	,313*	0,032	47
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mental Fertigkeiten	,295*	0,044	47
Co	1	.	95

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Ein höchst signifikantes Ergebnis ließ sich hier beim Item „verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung“ feststellen ($r_s(47)=0,373$; $p=0,01$), aber auch bei „Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings“ ($r_s(47)=0,348$; $p=0,016$), „gesteigerten Selbstvertrauen“ ($r_s(47)=0,358$; $p=0,013$), „verbesserte Kenntnis über die eigene Person“ ($r_s(47)=0,339$; $p=0,02$), „Verbesserung der Kommunikation mit Trainer_in & Trainingskollegen und -kolleginnen“ ($r_s(47)=0,313$; $p=0,032$) und „Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mental Fertigkeiten“ ($r_s(47)=0,295$; $p=0,044$). Je höher also die Überzeugung, dass SPT hilfreich sein kann, desto eher erwarten sich die Befragten auch einen Effekt in den unterschiedlichsten Situationen im Trainings- und Wettkampfalltag, wie zb.: verbessertes Verhalten in der Wettkampfvorbereitung, verbesserte Kommunikation, Leistungsverbesserung oder auch ein gesteigertes Selbstvertrauen.

Tabelle 33: Korrelation Op - erwartete Effekte

Welche Effekte würdest du dir durch sportpsychologisches Training erwarten?	Spearman-Rho OP		
	Korrelations- koeffizient	Signifikanz (2-seitig)	N
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Training	0,095	0,524	47
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Wettkampf	-0,412**	0,004	47
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	-0,188	0,207	47
Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings	0,056	0,711	47
Befähigung selbstständig & unabhängig Probleme im Training & Wettkampf lösen zu können	-0,253	0,086	47
Gesteigertes Selbstvertrauen	-0,135	0,366	47
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	-0,066	0,659	47
Verbesserung der Kommunikation mit Trainer/in & Trainingskollegen/	-0,13	0,383	47
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mental Fertigkeiten	1	.	47
OP	0,095	0,524	95

Die gleichen Korrelationen der Effekte interessieren auch beim Faktor der persönlichen Hemmung gegenüber SPT. Hier konnte eine signifikante negative Korrelation bei dem Item des verbesserten Umgangs mit kritischen Situationen im Wettkampf festgestellt werden ($r_s(47) = -0,412$; $p = 0,004$), dh. je größer die Hemmungen gegenüber SPT sind, desto weniger erwarten sich die Befragten einen Effekt im Umgang mit kritischen Wettkampfsituationen.

Beim Faktor der Stigmatisierung gegenüber SPT interessiert es besonders, ob Athleten und Athletinnen, die eine negative Einstellung zur sportpsychologischen Betreuung haben, trotzdem Effekte in bestimmten Bereichen erwarten.

Tabelle 34: Korrelation St - erwartete Effekte

Welche Effekte würdest du dir durch sportpsychologisches Training erwarten?	ST		
	Korrelationskoeffizient	Signifikanz (2-seitig)	N
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Training	0,226	0,127	47
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Wettkampf	0,073	0,626	47
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	0,122	0,416	47
Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings	,387**	0,007	47
Befähigung selbstständig & unabhängig Probleme im Training & Wettkampf lösen zu können	0,13	0,385	47
Gesteigertes Selbstvertrauen	0,085	0,569	47
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	-0,008	0,958	47
Verbesserung der Kommunikation mit Trainer/in & Trainingskollegen/	0,14	0,347	47
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mental Fertigkeiten	0,071	0,635	47
ST	1		95

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Auch hier gab es kaum signifikante Ergebnisse, einzig bei der Korrelation mit der Unterstützung im Technik- und Taktiktraining ($r_s(95)=0,387$; $p=0,007$). Personen mit einem hohen Wert in der Stigmatisierung gegenüber SPT, also jene, die eher negativ eingestellt sind, erwarten sich eher Effekte durch sportpsychologisches Training bei der Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings. Dies könnte man so interpretieren, dass diese SPT zumindest in diesem Bereich als hilfreich ansehen.

9.4.3.1.2 Geschlechterdifferenzen

Das Interesse ist groß festzustellen, ob es in den Einstellungen hinsichtlich des sportpsychologischen Trainings Geschlechterunterschiede gibt.

Tabelle 35: Gruppenstatistik Geschlecht

Gruppenstatistiken					
	Geschlecht:	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Co	Männlich	45	3,3185	,70097	,10449
	Weiblich	50	3,5578	,64339	,09099
OP	Männlich	45	3,0778	,54505	,08125
	Weiblich	50	3,0500	,48445	,06851
ST	Männlich	45	1,8361	,66027	,09843
	Weiblich	50	1,6975	,54521	,07710

Vergleicht man die Mittelwerte der Stichproben, ergeben sich auf den ersten Blick nur geringfügige Differenzen bezüglich der Einstellung, am ehesten im Bereich des Vertrauens in SPT oder in der Stigmatisierung gegenüber SPT.

Tabelle 36: Test bei unabhängigen Stichproben Geschlecht

		Co		OP		ST	
		Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich	Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich	Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich
Levene-Test der Varianzgleichheit	F	0,023		0,172		2,858	
	Signifikanz	0,879		0,679		0,094	
T-Test für die Mittelwertgleichheit	T	-1,735	-1,727	0,263	0,261	1,12	1,109
	df	93	89,708	93	88,595	93	85,619
	Sig. (2-seitig)	0,086	0,088	0,793	0,794	0,266	0,271
	Mittlere Differenz	-0,23926	-0,23926	0,02778	0,02778	0,13861	0,13861
	Standardfehler der Differenz	0,13793	0,13856	0,10562	0,10628	0,12378	0,12503
	95% Konfidenzintervall der Differenz	Untere	-0,51316	-0,51454	-0,18196	-0,18341	-0,10719
		Obere	0,03464	0,03602	0,23752	0,23897	0,38718

Bei der Durchführung des t-tests konnten jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern bei den verschiedenen Items: Vertrauen in SPT, persönliche Hemmung gegenüber SPT und Stigmatisierung gegenüber SPT festgestellt werden.

9.4.3.1.3 Differenzen in Sportarten

Da in vorangegangenen Untersuchungen unterschiedliche Sportarten und Sparten Beachtung fanden und auch extra männlich dominierte Bereiche wie beispielsweise American Football herangezogen wurden, wurde auch hier in Mannschafts- und Einzelsportart getrennt. In Reigers Untersuchung (2003, S. 76) wird ein „signifikanter Unterschied zwischen dem Einsatz sportpsychologischer Trainingsformen und der Kategorisierung der Sportarten“ festgestellt.

Tabelle 37: Gruppenstatistik Einzel-/Mannschaftssportart

Gruppenstatistiken					
	Mannschafts/Einzelsportart	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Co	Mannschaftssportart	21	3,3862	,62422	,13622
	Einzelsportart	74	3,4610	,69612	,08092
OP	Mannschaftssportart	21	3,1607	,45267	,09878
	Einzelsportart	74	3,0355	,52649	,06120
ST	Mannschaftssportart	21	1,9226	,65488	,14291
	Einzelsportart	74	1,7179	,58450	,06795

Tabelle 38: Test bei unabh. Stichproben - Co/Op/St - Einzel-/Mannschaftssportart

		Co		OP		ST	
		Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich	Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich	Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich
Levene-Test der Varianzgleichheit	F	0,027		0,012		1,172	
	Signifikanz	0,869		0,912		0,282	
T-Test für die Mittelwertgleichheit	T	-0,444	-0,472	0,99	1,078	1,379	1,294
	df	93	35,4	93	36,816	93	29,649
	Sig. (2-seitig)	0,658	0,64	0,325	0,288	0,171	0,206
	Mittlere Differenz	-0,07472	-0,07472	0,12524	0,12524	0,20471	0,20471
	Standardfehler der Differenz	0,16845	0,15844	0,12647	0,1162	0,14843	0,15824
	95% Konfidenzintervall der Differenz	Untere	-0,40923	-0,39624	-0,12591	-0,11025	-0,09004
		Obere	0,25979	0,2468	0,37639	0,36073	0,49947

Es konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Einstellungen der Gruppen der Mannschafts- und Einzelsportarten bei den Faktoren des Vertrauens in SPT, der persönlichen Hemmung gegenüber SPT und der Stigmatisierung gegenüber SPT festgestellt werden.

9.4.3.2 SPARC-2: Einstellungen der Trainer und Trainerinnen

Tabelle 39: Statistik SPARC Trainer_innen

Deskriptive Statistik					
	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
CO_rec2	67	1,25	4,88	3,5709	,61900
ST_rec2	67	1,00	2,57	1,2090	,35286
PO_rec2	67	1,40	4,60	2,7672	,65929
Gültige Werte (Listenweise)	67				

In der Stichprobe der Trainer und Trainerinnen zeigte sich ebenfalls eine eher positive Einstellung hinsichtlich sportpsychologischen Trainings. Dies zeigt sich einerseits durch den Wert über der Mitte beim Faktor des Vertrauens in SPT und andererseits auch durch den sehr niedrigen Mittelwert bei der Stigmatisierung gegenüber SPT. Die Vorurteile und Stigmatisierung von sportpsychologischer Arbeit sind also recht gering. Im Bereich der persönlichen Hemmung gegenüber SPT ist mit einem Wert unterhalb der Mitte ebenfalls keine negative Einstellung gegenüber SPT feststellbar.

9.4.3.2.1 Korrelationen mit den Faktoren CO, ST und PO

Tabelle 40: Korrelation Co

	Spearman-Rho		
	CO_rec2		
	Korrelationskoeffizient	Signifikanz (2-seitig)	N
Alter:	-0,075	0,547	67
Wie lange übst du die Trainer/innentätigkeit bereits aus? Allgemeine Trainertätigkeit	-0,179	0,147	67
Leistungsklasse Gesamt	0,061	0,626	67
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Techniktraining ein?	-0,011	0,927	67
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Konditionstraining ein	-0,033	0,792	67
Wie schätzt du die Wichtigkeit von mentalem Training ein?	,318**	0,009	67
Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von technischen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit technische Faktoren zu verbessern?	0,125	0,312	67
Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von konditionellen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit konditionelle Faktoren zu verbessern?	0,095	0,444	67
Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von psychologischen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit psychologische Faktoren zu verbessern?	0,148	0,233	67
[als Trainer/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	-0,076	0,625	44
[als Athlet/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	-0,056	0,717	44
Wie zufrieden warst du mit dem bisherigen sportpsychologischen Training?	0,016	0,92	43
CO_rec2	1		67

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Auch hier konnte eine Signifikanz bei der Korrelation ($r_s(67)=0,318$; $p=0,009$) zwischen dem Faktor Vertrauen in SPT und der Wichtigkeit von mentalem Training festgestellt werden. Trainer und Trainerinnen, die die Überzeugung haben, dass SPT hilfreich sein kann, schätzen eben auch die Wichtigkeit von mentalem Training hoch ein.

Anders als bei den Athleten und Athletinnen, konnten in der Stichprobe der Trainer_innen keine weiteren Signifikanzen hinsichtlich anderer Items und dem Vertrauen in SPT festgestellt werden.

Tabelle 41: Korrelation Op

	Spearman-Rho		
	PO_rec2		
	Korrelationskoeffizient	Signifikanz (2-seitig)	N
Alter:	,276*	0,024	67
Wie lange übst du die Trainer/innentätigkeit bereits aus? Allgemeine Trainertätigkeit	,326**	0,007	67
Leistungsklasse Gesamt	0,014	0,912	67
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Techniktraining ein?	0,073	0,559	67
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Konditionstraining ein	0,019	0,879	67
Wie schätzt du die Wichtigkeit von mentalem Training ein?	-,275*	0,024	67
Wie hoch stuft du die Trainierbarkeit von technischen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit technische Faktoren zu verbessern?	0,191	0,121	67
Wie hoch stuft du die Trainierbarkeit von konditionellen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit konditionelle Faktoren zu verbessern?	0,015	0,902	67
Wie hoch stuft du die Trainierbarkeit von psychologischen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit psychologische Faktoren zu verbessern?	0,058	0,644	67
[als Trainer/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	,307*	0,043	44
[als Athlet/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	0,058	0,71	44
Wie zufrieden warst du mit dem bisherigen sportpsychologischen Training?	0,149	0,342	43
PO_rec2	1		67

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Hinsichtlich des Faktors der persönlichen Hemmung gegenüber SPT, der bei einer höheren Ausprägung einen größeren Widerwillen gegen sportpsychologische Arbeit beschreibt, konnte unter anderem beim Alter eine signifikante Korrelation ($r_s(67)=0,276$; $p=0,024$) festgestellt werden. Das bedeutet, dass Personen, die größere Hemmungen gegenüber des Einsatzes von sportpsychologischen Maßnahmen haben, eher älter sind. Dies untermauert das Ergebnis der Korrelation der persönlichen Hemmungen gegenüber SPT mit der Zeitdauer der Trainertätigkeit ($r_s(67)=0,326$; $p=0,007$). Befragte Trainer_innen, die dem SPT eher skeptisch gegenüberstehen, sind auch schon länger in diesem Berufsfeld tätig. Dies ist ein interessantes Ergebnis, da in der Untersuchung der Football Coaches von Zakrajsek et al. (2011) ein umgekehrtes Bild gezeichnet wird, dass nämlich die Bereitschaft und Offenheit bei älteren Trainern steigt.

Weiters ergab sich eine negative Korrelation ($r_s(67) = -0,275$; $p = 0,024$) hinsichtlich der Wichtigkeit von Mentalem Training. Personen, die größere Hemmungen gegenüber SPT haben, schätzen auch die Wichtigkeit von Mentalem Training geringer ein.

Ein interessantes Ergebnis, das weiterführender Fragestellungen bedürfte, ist, dass die Korrelation der PO mit der Häufigkeit der sportpsychologischen Arbeit eine Signifikanz aufweist ($r_s(44) = 0,307$; $p = 0,043$). Dies bedeutet, dass der Widerwillen gegen SPT steigt, je öfter jemand sportpsychologisch gearbeitet hat. Dies könnte an negativen Erfahrungen liegen, die Trainer und Trainerinnen bisher mit SPT gemacht haben könnten.

Tabelle 42: Korrelation St

	Spearman-Rho		
	ST_rec2		N
	Korrelationskoeffizient	Signifikanz (2-seitig)	
Alter:	0,025	0,844	67
Wie lange übst du die Trainer/innentätigkeit bereits aus? Allgemeine Trainertätigkeit	0,034	0,785	67
Leistungsklasse Gesamt	-0,147	0,235	67
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Techniktraining ein?	-0,014	0,911	67
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Konditionstraining ein	0,09	0,471	67
Wie schätzt du die Wichtigkeit von mentalem Training ein?	0,001	0,991	67
Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von technischen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit technische Faktoren zu verbessern?	-0,064	0,609	67
Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von konditionellen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit konditionelle Faktoren zu verbessern?	-,271*	0,027	67
Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von psychologischen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit psychologische Faktoren zu verbessern?	-0,212	0,085	67
[als Trainer/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	0,254	0,097	44
[als Athlet/in] Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?	-0,09	0,561	44
Wie zufrieden warst du mit dem bisherigen sportpsychologischen Training?	-,357*	0,019	43
ST_rec2	1		67

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Wie schon bei den Athleten und Athletinnen ergibt sich hier eine negative Korrelation von -0,271 bei einer Signifikanz von 0,027 zwischen der Stigmatisierung gegenüber SPT und der Trainierbarkeit von konditionellen Faktoren, was wiederum keinen logischen Schluss zulässt.

Die Stigmatisierung gegenüber SPT zeigt hinsichtlich der Zufriedenheit mit SPT eine signifikante, negative Korrelation ($r_s(43) = -0,357$; $p = 0,019$). Das bedeutet, dass je negativer die Befragten gegenüber dem SPT eingestellt sind, desto weniger zufrieden zeigen sich diese auch

mit ihrem bisherigen mentalen Training. Dies stützt die These, dass die befragten Trainer_innen eventuell negative Erfahrungen damit gemacht haben.

Wie schon bei der Gruppe der Athleten und Athletinnen, interessierten an dieser Stelle, die Korrelationen der Einstellungen gegenüber SPT mit den erwarteten Effekten damit.

Tabelle 43: Korrelation Co - erwartete Effekte

Welche Effekte würdest du dir durch sportpsychologisches Training erwarten?	Spearman-Rho CO_rec2		
	Korrelationskoeffizient	Signifikanz (2-seitig)	N
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Training	-0,018	0,884	67
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Wettkampf	0,153	0,217	67
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	0,219	0,075	67
Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings	,277*	0,023	67
Befähigung selbstständig & unabhängig Probleme im Training & Wettkampf lösen zu können	,348**	0,004	67
Gesteigertes Selbstvertrauen	,340**	0,005	67
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	,339**	0,005	67
Verbesserung der Kommunikation mit Athleten/innen & Trainingskollegen/innen	0,235	0,055	67
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mentalen Fertigkeiten	,352**	0,003	67
CO_rec2	1		67

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Der Faktor des Vertrauens in SPT korreliert mit dem erwarteten Effekt der Unterstützung in Technik- und Taktiktraining ($r_s(67)=0,277$; $p=0,023$). Das bedeutet, dass je höher das Vertrauen in den Sportpsychologen oder die –psychologin, desto eher werden auch Effekte durch SPT bei der Unterstützung des Technik- und Taktiktrainings erwartet. Weiters besteht auch eine Korrelation hinsichtlich der Befähigung durch SPT selbstständig und unabhängig Probleme in Training und Wettkampf zu lösen ($r_s(67)= 0,384$; $p=0,004$). Befragte Trainer_innen, die einen hohen Wert beim Faktor Vertrauen in SPT angeben erwarten auch den Effekt, sich durch das mentale Training Problemstellungen selbst widmen zu können. Das Gleiche gilt für ein gesteigertes Selbstvertrauen durch SPT und die Kenntnis über die eigene Person, auch hier korreliert das Vertrauen in SPT mit diesen Effekten ($r_s(67)= 0,34$; $p=0,005$ und $r_s(67)=0,339$; $p=0,005$).

Ein naheliegender Effekt, den sich die befragten Trainer_innen von SPT erwartet haben, ist, dass sich die Leistung durch das Training der psychischen bzw. mentalen Fertigkeiten verbessert. Dies wird eher erwartet, wenn das Vertrauen in die Sportpsychologen und –psychologinnen hoch ist ($r_s(67)=0,352$; $p=0,003$).

Tabelle 44: Korrelation Op - erwartete Effekte

Welche Effekte würdest du dir durch sportpsychologisches Training erwarten?	Spearman-Rho		
	PO_rec2		
	Korrelationskoeffizient	Signifikanz (2-seitig)	N
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Training	0,023	0,851	67
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Wettkampf	-0,166	0,18	67
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	0,012	0,922	67
Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings	-0,049	0,695	67
Befähigung selbstständig & unabhängig Probleme im Training & Wettkampf lösen zu können	-0,023	0,852	67
Gesteigertes Selbstvertrauen	-0,047	0,708	67
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	-0,154	0,215	67
Verbesserung der Kommunikation mit Athleten/innen & Trainingskollegen/innen	0,059	0,636	67
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mental Fertigkeiten	-0,113	0,363	67
PO_rec2	1	.	67

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Hinsichtlich der erwarteten Effekte durch SPT ergibt sich keine Korrelation mit dem Faktor der persönlichen Hemmung gegenüber SPT.

Tabelle 45: Korrelation St - erwartete Effekte

Welche Effekte würdest du dir durch sportpsychologisches Training erwarten?	Spearman-Rho		
	ST_rec2		
	Korrelationskoeffizient	Signifikanz (2-seitig)	N
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Training	-,258*	0,035	67
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Wettkampf	-,337**	0,005	67
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	-0,185	0,135	67
Unterstützung des Technik- & Taktiktrainings	-0,108	0,383	67
Befähigung selbstständig & unabhängig Probleme im Training & Wettkampf lösen zu können	-,242*	0,049	67
Gesteigertes Selbstvertrauen	-0,21	0,088	67
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	-0,197	0,11	67
Verbesserung der Kommunikation mit Athleten/innen & Trainingskollegen/innen	-0,204	0,098	67
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mental Fertigkeiten	-,320**	0,008	67
ST_rec2	1	.	67

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Beim Faktor der Stigmatisierung gegenüber SPT sind die Ergebnisse der Korrelation mit dem verbesserten Umgang in kritischen Situationen in Training ($r_s(67) = -0,258$; $p=0,035$) und Wettkampf ($r_s(67) = -0,337$; $p=0,005$) signifikant. Je negativer die befragten Personen gegenüber SPT eingestellt sind, desto weniger erwarten sie die Effekte des optimierten Verhaltens in Trainings- oder Wettkampfsituationen. Weiters kam heraus, dass sie sich weniger Befähigung

gung erwarten Probleme selbstständig und unabhängig im Training und Wettkampf zu lösen, wenn sie negativ gegenüber SPT eingestellt sind ($r_s(67) = -0,242$; $p = 0,049$).

Auch hinsichtlich der Leistungsverbesserung durch das Training der psychischen oder mentalen Fähigkeiten ergibt sich ein ähnliches Ergebnis ($r_s(67) = -0,365$; $p = 0,002$). Je negativer die Trainer und Trainerinnen gegenüber SPT eingestellt sind, desto weniger erwarten sie sich eine Verbesserung.

9.4.3.2.2 Geschlechterdifferenzen

Auch in der Gruppe der Trainer und Trainerinnen testen wir auf Unterschiede bezüglich des Geschlechts.

Tabelle 46: Gruppenstatistik Geschlecht Trainer_innen

Gruppenstatistiken					
	Geschlecht:	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
CO_rec2	Männlich	43	3,4767	,65366	,09968
	Weiblich	24	3,7396	,52248	,10665
ST_rec2	Männlich	43	1,2193	,35591	,05428
	Weiblich	24	1,1905	,35413	,07229
PO_rec2	Männlich	43	2,8930	,67238	,10254
	Weiblich	24	2,5417	,58229	,11886

Vergleicht man bloß die Mittelwerte der Faktoren, kann man leichte Differenzen beim Vertrauen in SPT und der persönlichen Hemmung gegenüber SPT erkennen.

Tabelle 47: Test bei unabhängigen Stichproben - Co/Op/St

		CO_rec2		ST_rec2		PO_rec2	
		Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich	Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich	Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich
Levene-Test der Varianzgleichheit	F	0,334		0,485		0,425	
	Signifikanz	0,565		0,488		0,517	
T-Test für die Mittelwertgleichheit	T	-1,69	-1,8	0,318	0,319	2,148	2,238
	df	65	56,941	65	47,906	65	53,689
	Sig. (2-seitig)	0,096	0,077	0,751	0,751	0,035	0,029
	Mittlere Differenz	-0,26284	-0,26284	0,02879	0,02879	0,35136	0,35136
	Standardfehler der Differenz	0,15555	0,14598	0,09053	0,09039	0,16357	0,15698
	95% Konfidenzintervall der Differenz						
	Untere	-0,57349	-0,55517	-0,152	-0,15297	0,02469	0,0366
	Obere	0,04781	0,02949	0,20959	0,21055	0,67802	0,66611

Nach der Durchführung eines t-tests stellt sich heraus, dass nur beim Faktor der persönlichen Hemmung gegenüber SPT ein geringer signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern feststellbar ist. Demnach sind Frauen ein wenig offener gegenüber SPT als Männer.

9.4.3.2.3 Differenzen nach Trainer_innentätigkeit

Neben dem Geschlechtsunterschied, interessiert an dieser Stelle auch, ob es Unterschiede in der Einstellung gibt, je nachdem ob jemand haupt- oder nebenberuflich als Trainer_in tätig ist.

Tabelle 48: Gruppenstatistik Hauptberuflich - Co/Op/St

Gruppenstatistiken					
Bist du hauptberuflich als Trainer/in tätig?		N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
CO_rec2	Ja	21	3,3869	,82339	,17968
	Nein	46	3,6549	,48747	,07187
ST_rec2	Ja	21	1,2381	,36234	,07907
	Nein	46	1,1957	,35168	,05185
PO_rec2	Ja	21	2,9238	,73885	,16123

Nein	46	2,6957	,61498	,09067
------	----	--------	--------	--------

Beim Vergleich der Mittelwerte ergibt sich ein sehr interessantes Bild, dass nämlich die nebenberuflich tätigen Trainer und Trainerinnen dem sportpsychologischen Training gegenüber positiver eingestellt wären. Dies wird mittels t-test bzw. Mann-Whitney-Test überprüft:

Tabelle 49: Test bei unabh. Stichproben Hauptberuflich - Co/Op/St

		CO_rec2		ST_rec2		PO_rec2	
		Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich	Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich	Varianzen sind gleich	Varianzen sind nicht gleich
Levene-Test der Varianzgleichheit	F	6,402		0,774		0,34	
	Signifikanz	0,014		0,382		0,562	
T-Test für die Mittelwertgleichheit	T	-1,666	-1,385	0,454	0,449	1,321	1,233
	df	65	26,61	65	37,795	65	33,177
	Sig. (2-seitig)	0,101	0,178	0,651	0,656	0,191	0,226
	Mittlere Differenz	-0,26799	-0,26799	0,04244	0,04244	0,22816	0,22816
	Standardfehler der Differenz	0,16087	0,19352	0,09349	0,09456	0,17266	0,18498
	95% Konfidenzintervall der Differenz	Untere	-0,58926	-0,66533	-0,14427	-0,14901	-0,11666
		Obere	0,05329	0,12936	0,22916	0,23389	0,60442

Bei den Faktoren Stigmatisierung gegenüber SPT und persönliche Hemmung gegenüber SPT konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den haupt- und nebenberuflichen Trainer_innen festgestellt werden. Beim Faktor Vertrauen in SPT musste mittels U-Test weitergerechnet werden, da durch einen signifikanten Levene Test der T-Test nicht zulässig war. Jedoch konnte auch hier kein Unterschied zwischen den haupt- und nebenberuflichen Trainer_innen und den Einstellungen zum SPT festgestellt werden.

10 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Gesamtstichprobe umfasst 162 Personen, welche sich aus den zwei Gruppen: Nachwuchsleistungssportler_innen und Trainer_innen zusammensetzt. Diese kommen aus den Sportarten: Fußball, Judo, Leichtathletik, Orientierungslauf, Rudern, Handball und Triathlon, wobei Fußball einen äußerst beträchtlichen Bereich einnimmt. Der Großteil der befragten Athleten und Athletinnen kommt aus den Sportarten: Leichtathletik, Judo, Orientierungslauf, Handball und Fußball.

Es wurden 64% Trainer und 36% Trainerinnen (insg. 67) und 47% Nachwuchsathleten und 53% Nachwuchsathletinnen (insg. 95) befragt. Nur 49 % der befragten Athleten und Athletinnen haben bereits sportpsychologisch gearbeitet, wobei der Großteil davon in einem Häufigkeitsbereich von unter 10 Mal anzusiedeln ist und sehr wenige befassen sich bisher länger als seit 2 Jahren damit. Hier kann also keine Steigerung zu den Angaben von Reiger (2003) festgestellt werden. Auch bei ihrer Untersuchung antworteten etwa die Hälfte der Befragten, dass sie sportpsychologische Maßnahmen ergriffen. Die geringe Häufigkeit der Inanspruchnahme kann darauf hindeuten, dass die jugendlichen Athleten und Athletinnen erst am Anfang einer Betreuung stehen, jedoch ist eher davon auszugehen, dass es sich hierbei um gesetzte Impulse handelt, die vom Verein oder vom Trainerpersonal initiiert wurden. Der Erstkontakt mit sportpsychologischem Training erfolgte meist mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin und im Gruppensetting im Verein. Das sportpsychologische Training wird häufig mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin im Gruppentraining durchgeführt, aber auch ein selbstständiges Training wird oftmals angegeben. Dies kann einerseits darauf hinweisen, dass Sportpsychologen und –psychologinnen eingeladen werden mit ganzen Teams oder Trainingsgruppen zu arbeiten, auf der anderen Seite aber auch, dass die jungen Sportler_innen dazu befähigt sind sich weitergehend damit zu beschäftigen und mentale Trainingsformen anzuwenden. Die Angaben der Sportler_innen zeigen, dass eine regelmäßige Auseinandersetzung mit sportpsychologischen Themen oder gar ein regelmäßiges Training kaum bis gar nicht stattfindet. Zirka die Hälfte der Befragten (51%) bekommt in ihrem Unterricht oder durch ihren Verein Informationen über Sportpsychologie. Bei 44 % kann sportpsychologisches Training in der Schule bzw. im Verein in Anspruch genommen werden und bei 62 % davon geschieht

dies auf freiwilliger Basis. Die typischen Anlässe aus welchen Gründen ein Sportpsychologe oder eine Sportpsychologin aufgesucht wird, sind: optimale Wettkampfvorbereitung, Konzentration, Motivation, Entspannungstechniken, Zielsetzungstraining, Visualisierung und mental unterstütztes Techniklernen.

- Es konnte kein Zusammenhang zwischen dem Geschlecht der Athleten und Athletinnen und der Durchführung von Sportpsychologischen Maßnahmen gefunden werden.

Die Sportarten wurden in die Kategorien: Wurf- & Torschusspiele, Rückschlagspiele, Ausdauersport, ästhetisch-kompositorische Sportarten unterteilt, wobei Ausdauer, Wurf- und Torschusspiele bei beiden Gruppen Athleten und Athletinnen und Trainer_innen den größten Anteil einnehmen. Die Trainer_innen sind mit 67% in Einzelsportarten vs. Mannschaftssportarten vertreten und die Athleten und Athletinnen mit 77% ebenfalls in diesen. 69% der Trainer_innen üben diese Tätigkeit nebenberuflich aus.

- Diejenigen Trainer_innen, welche hauptberuflich tätig sind, arbeiten eher sportpsychologisch als die Nebenberuflichen.

Die Stichprobe setzt sich aus vielen langjährigen Trainer_innen (33%) zusammen, welche schon über 10 Jahre in diesem Bereich arbeiten, aber auch einem Großteil (50%), welche zwischen 2-8 Jahren in dieser Sparte tätig sind. Im Nachwuchstrainer_innenbereich sieht die Verteilung ganz ähnlich aus (33% / 55%).

- je länger jemand bereits als Trainer_innen tätig ist, desto weniger wird sportpsychologisch gearbeitet.
- es kann keine Verbindung zwischen dem Alter der Trainer_innen und der Bereitschaft zum Einsatz von sportpsychologischen Maßnahmen gezogen werden.

Dieses Ergebnis ist besonders interessant, da es von jenem der Untersuchungen von Zakrajsek und Zizzi (2011) abweicht. Dort war der Effekt genau umgekehrt beschrieben, dass Trainer_innen, die langjährige Erfahrung vorweisen der Sportpsychologie gegenüber

zumindest positiver eingestellt sind und auch ältere Trainerpersonen SPT offener gegenüberstanden.

Der Großteil der Trainer_innen – insgesamt über 56 % - gehen bis zu 10 Stunden pro Woche dieser Tätigkeit nach, knapp 17 % sind über 30 Stunden pro Woche im Einsatz, hier kann man von einer hauptberuflichen Tätigkeit ausgehen und der Rest hält zwischen 10 und 30 Stunden pro Woche Trainings ab.

Die Trainer_innen dieser Stichprobe betreuen Athleten und Athletinnen auf ganz unterschiedlichen Leistungsebenen, sowohl auf lokaler Spitze, aber auch ein beträchtlicher Teil auf nationaler und internationaler Spitze. Nur ein geringer Teil von 21 % der Trainer_innen ist an einer Schule tätig und hier hauptsächlich an AHS und in einem sehr geringen Ausmaß von nur bis zu 5 Stunden. Leider konnten hier auf Grund der geringen Teilnahme von Trainer_innen, die an Schule und Sport Modellen tätig sind, keine vergleichenden Untersuchungen zum unterschiedlichen Einsatz sportpsychologischer Maßnahmen durchgeführt werden.

Die meisten Trainer_innen sehen ihre Aufgabenbereiche im Halten der Trainingseinheiten (22 %), der Wettkampf- und Trainingsplanung (19 %), der Wettkampfbetreuung (19 %) und der mentalen Unterstützung (15 %) der Athleten und Athletinnen. Das Regenerationstraining (6 %) und mentale Training (3 %) fällt nur für sehr wenige in ihren Aufgabenbereich.

Für Trainer_innen- Ausbildungen gibt es heutzutage ein sehr breites Spektrum, sehr weit verbreitet sind die BSPA-Lehrgänge, aber es gibt auch eigene Trainer_innen-Kurse in manchen Sportverbänden. Aus-, Fort- oder Weiterbildungen im Bereich der Psychologie bzw. Sportpsychologie haben 36 % aller Befragten. Obwohl doch mehr als ein Drittel der Trainer_innen sich in diesem Thema fortbildet, sehen sie trotzdem das mentale Training nicht als ihre Aufgabe und auch die mentale Unterstützung ist in den Angaben eher unterrepräsentiert. Hier stellt sich die Frage, welche Intentionen hinter dem Besuch von Fortbildungsmaßnahmen stehen. Werden diese als vorteilhaft für das eigene Sporttreiben gesehen oder geht es dabei doch um die Verbesserung der eigenen Trainerfähigkeiten? Fühlen sich die Trainer_innen dadurch nicht befähigt genug Methoden aus dem sportpsychologischen Bereich anzuwenden und verweisen lieber auf Sportpsychologen und –psychologinnen

oder sind sie nicht überzeugt, dass mentale Trainingsformen oder sportpsychologische Methoden in der Betreuung der Athleten und Athletinnen hilfreich sein könnten?

- durch das eigene Durchführen von sportpsychologischem Training, wird die Durchführung mit Athleten nicht beeinflusst.

Es besuchen 45 Schüler und Schülerinnen Schulen mit sportlichem Einschlag und 30 Athleten kommen aus dem AHS Bereich, 15 Schüler und Schülerinnen kommen aus anderen Bildungseinrichtungen und 5 besuchen gar keine Schule mehr, dh. es kommen 45 aus Schulen mit und 50 aus Schulen ohne sportlichem Schwerpunkt. Es wurde auch untersucht wie sich jene der Schüler_innen, die ein SSM besuchen von jenen aller anderen Schulen unterscheiden. Hierbei konnten folgende Ergebnisse gefunden werden:

- Es gibt einen Unterschied bei der Frage, ob bereits einmal sportpsychologisch gearbeitet wurde.
- Auch bei den Anlässen für einen sportpsychologischen Besuch konnten bei den Items: Motivation, Konzentration, Zielsetzungstraining, Taktiktraining, Visualisierung und Verletzung/Reha sehr signifikante Unterschiede zwischen diesen beiden Gruppen festgestellt werden.
- Athleten und Athletinnen, die SSMs besuchen und damit verpflichtend über den Mentalführerschein mit SPT in intensiveren Kontakt kommen, nutzen deshalb nicht intensiver sportpsychologische Betreuung und sind auch nicht zufriedener damit.

Man kann also davon ausgehen, dass Schüler_innen, die SSMs besuchen wohl eher in Kontakt mit SPT kommen, da dieser ja verpflichtend hergestellt wird. Das Modulsystem konnte jedoch bisher nicht zu einer regelmäßigeren Betreuung motivieren. Für eine Evaluation des Mentalführerscheins, wäre es interessant hier vertiefendere Forschungsfragen anzusetzen.

Weiters wurden die Einstellungen zur Trainierbarkeit und Wichtigkeit von mentalen, technischen und konditionellen Faktoren abgefragt:

- Die Trainierbarkeit der mentalen Faktoren wird durchschnittlich von beiden Perso-

nengruppen (Tr: 73,76, Ath: 67,01) um einiges geringer bewertet, als die beiden anderen Faktoren: Techniktraining (Tr: 82,57, Ath: 81,48) und Konditionstraining (Tr: 89,73, Ath: 84,95).

- Es konnte bei der Einschätzung der Wichtigkeit und Trainierbarkeit bei keinem Faktor (mental, technisch, konditionell) eine signifikante Korrelation in Bezug auf die Durchführung von sportpsychologischem Training gefunden werden.

Demnach wird sportpsychologisches Training nicht häufiger durchgeführt, nur weil jemand davon überzeugt ist, dass dieses wichtig und hilfreich oder gut trainierbar wäre. Dies wäre ein Ansatzpunkt für die Sportpsychologie, um Hemmungen und Barrieren herauszufinden und vor allem zu überwinden. Die Überzeugung, dass der mentale Aspekt genauso oder annähernd so wichtig ist wie konditionelle oder technische Faktoren hat sich noch nicht durchgesetzt und auch die Folgerung daraus, dass sportpsychologisches Training auch tatsächlich in Anspruch genommen werden sollte, führt nicht zu entsprechenden Handlungen.

Die Bereiche, die von Trainer_innen am häufigsten thematisiert wurden, sind die der positiven Kommunikation, Motivation und Konzentration und der optimalen Wettkampfvorbereitung, während, das Biofeedback, die Selbstgesprächssteuerung und die Emotionsregulation am wenigsten behandelt wurden. Die Themen der Entspannungstechniken, des Zielsetzungstrainings, die optimale Wettkampfvorbereitung und am häufigsten die Themen Motivation und Konzentration (34%) werden am ehesten in Zusammenarbeit mit Sportpsychologen und -psychologinnen bearbeitet.

In Bezug auf die erlebten und erwarteten Effekte von sportpsychologischem Training lässt sich ein leichter Trend ablesen, der besagt, dass die Erwartungshaltung größer ist als die Angaben über tatsächlich erlebte Effekte.

Der Großteil der Befragten (55 %) besucht die 10 oder 11 Schulstufe und die Meisten (39 %) betreiben ihre Sportart bereits 2-4 Jahre leistungsmäßig.

- je höher die Schulstufe ist desto eher wird sportpsychologisch gearbeitet
- je älter die Athleten und Athletinnen sind, desto eher führen sie SPT durch.

Die meisten Athletinnen und Athleten nehmen an nationalen und internationalen Wettkämpfen teil und trainieren zwischen 7 und 15 Stunden pro Woche, nur ein geringer Anteil ist nur bis zur regionalen Spitze tätig.

- jene Athleten und Athletinnen, welche auf einem höheren Leistungsniveau zu finden sind, arbeiten auch eher sportpsychologisch.
- je höher die Altersklasse der Athleten und Athletinnen ist desto eher wird sportpsychologisches Training durchgeführt.
- je höher die Leistungsebene der Athleten und Athletinnen ist desto eher betreibt man sportpsychologisches Training.
- es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Trainingsumfang und der Durchführung von sportpsychologischem Training.

Auch im Nachwuchsbereich wurden nur die Themen Motivation, Konzentration und optimale Wettkampfvorbereitung intensiver behandelt und in den anderen Bereichen eher nicht gearbeitet, jedoch wäre bei vielen weiteren Themen ein gesteigertes Interesse vorhanden. Diese Angaben weichen von denen der Trainer_innen ab. Bei der Befragung der Trainer_innen werden viel mehr Bereiche genannt, in denen bereits mit oder ohne Unterstützung von Sportpsychologen und –psychologinnen gearbeitet wurde. Dies kann daraus resultieren, da nicht zwingend die zu den Sportler_innen zugehörigen Trainer_innen befragt wurden oder aber in der Wahrnehmung und dem Behalten von Inhalten. Da sich nur wenige intensiv sportpsychologisch beschäftigen bzw. es keine Testperson gibt, die sich regelmäßig dem SPT widmet, können viele Themen schnell in Vergessenheit geraten, wenn sie bloß einmal vorgestellt wurden. Das gesteigerte Interesse an vielen Themen sollte man jedoch nutzen, um besser auf die Personen zugeschnittene Inhalte zu bringen und somit die Wahrnehmung des Nutzens sportpsychologischer Maßnahmen zu steigern.

Man kann auch bei den Athleten und Athletinnen sagen, dass die Erwartungen weitaus höher sind als die tatsächlich erlebten Effekte, obwohl sich fast 50 % ausreichend über Inhalte und mögliche Effekte von SPT informiert fühlen.

Hier wäre also ein weiterer Ansatzpunkt für Aufklärungsarbeit der Sportpsychologie. Leistungssportler_innen sollten besser darüber informiert sein, was SPT bringen kann und was nicht. Sind hier die Erwartungshaltungen unrealistisch hoch oder können mögliche Effekte

nicht umgesetzt werden bzw. sind diese zu wenig spürbar?

- je eher die Athleten und Athletinnen die Inhalte des sportpsychologischen Trainings im Training und Wettkampf umsetzen konnten, desto zufriedener sind diese.
- nur weil jemand zufriedener mit seinem sportpsychologischen Training ist, ändern sich die Erwartungshaltungen an SPT nicht.
- Es konnte keine Signifikanz zwischen der Zufriedenheit mit dem sportpsychologischen Training und der Leistungssteigerung durch sportpsychologisches Training festgestellt werden

Diese Ergebnisse zeigen, dass die Sichtbarkeit des Nutzens von psychologischen Maßnahmen ungemein wichtig ist. Kann ich das, was ich auf mentaler Ebene erarbeite in Training und Wettkampf umsetzen, dann steigt natürlich die Zufriedenheit mit dem psychologischen Training. Interessant ist hierbei, dass eine Leistungssteigerung durch SPT nicht zu einer Steigerung der Zufriedenheit beiträgt. Hier könnte es sein, dass diese Verbesserungen nicht in direktem Zusammenhang mit von außen angeleitetem Training gebracht werden, sondern eher auf das selbstständige Trainieren zurückgeführt wird.

10.1 Athleten und Athletinnen - Auswertung SPA-R

Tabelle 50: Gruppenstatistik SPA-R Athleten_innen

Co	95	1,33	4,89	3,4444	,67838
OP	95	1,50	4,50	3,0632	,51146
ST	95	1,00	3,50	1,7632	,60320
Gültige Werte (Listenweise)	95				

- Die befragten Athleten und Athletinnen zeigen eine grundsätzlich eher positive Einstellung gegenüber sportpsychologischem Training.
- Das Vertrauen in SPT ist bei älteren Sportler_innen höher als bei Jüngeren.

- Das Vertrauen in SPT scheint ein sehr wichtiger Punkt bei der Einschätzung der Wichtigkeit von Mentalem Training zu sein.
- Die Einschätzung der Trainierbarkeit psychologischer Faktoren scheint sehr
- Je eher man bereits sportpsychologisch gearbeitet hat, desto mehr Vertrauen hat man SPT.
- Je mehr Vertrauen in SPT gelegt wird, desto eher erwartet man sich durch sportpsychologisches Training auch ein verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, in der Unterstützung des Technik und Taktiktrainings, ein gesteigertes Selbstvertrauen, eine verbesserte Kenntnis über die eigene Person, eine Verbesserung der Kommunikation mit dem/der Trainer_in und Trainingskollegen und –kolleginnen sowie eine Leistungsverbesserung durch Training der psychischen/mentalenen Fertigkeiten.
- Je größer die Stigmatisierung gegenüber SPT, desto weniger wird SPT auch durchgeführt.
- Je größer die Hemmungen gegenüber SPT sind, desto weniger erwarten sich die Athleten und Athletinnen einen Effekt bezüglich des kritischen Umgangs mit Wettkampfsituationen.

Die Wirksamkeit und Trainierbarkeit von mentalen Faktoren wird also besser bewertet, wenn auch das Vertrauen in SPT hoch ist. Dies ist also ein Ansatzpunkt, um das Bild der Sportpsychologie weiter zu verbessern. Personen, die sportpsychologisches Training ausprobiert haben, neigen eher dazu auch Vertrauen in diese Maßnahmen zu haben, während die Überzeugung der Wichtigkeit konditioneller Faktoren die Offenheit dafür sportpsychologisches Training in Anspruch zu nehmen hemmt.

- Es konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern bei den verschiedenen Items: persönliche Hemmungen gegenüber SPT, Vertrauen in SPT und Stigmatisierung gegenüber SPT festgestellt werden.
- Es konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen Mannschafts- und Einzelsportarten bei den verschiedenen Skalen: persönliche Hemmungen gegenüber SPT, Vertrauen in SPT und Stigmatisierung gegenüber SPT festgestellt werden.

Im Gegensatz zu den Untersuchungen von Martin et al. (2004, 2005), die zu dem Ergebnis kamen, dass männliche Athleten größere Hemmungen gegenüber SPT haben und auch eher dazu neigen andere zu stigmatisieren als ihre weiblichen Kolleginnen, konnten diese Unterschiede in unserer Untersuchung nicht bestätigt werden. Auch sportartspezifische Unterschiede konnten nicht festgestellt werden. Hier wäre es sinnvoll spezifisch in männlich oder weiblich dominierte Sportarten hineinzufragen, um eventuelle Unterschiede im österreichischen Nachwuchssport aufzeigen zu können.

10.2 Trainer und Trainerinnen - Auswertung SPARC-2

Tabelle 51: Gruppenstatistik SPARC Trainer_innen

Deskriptive Statistik					
	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
CO_rec2	67	1,25	4,88	3,5709	,61900
ST_rec2	67	1,00	2,57	1,2090	,35286
PO_rec2	67	1,40	4,60	2,7672	,65929
Gültige Werte (Listenweise)	67				

- Auch die befragten Trainer_innen zeigen eine grundsätzlich eher positive Einstellung gegenüber SPT.
- Je mehr Vertrauen jemand in SPT legt, desto eher schätzt diejenige Person auch die Wichtigkeit von mentalem Training hoch ein.
- Das Alter korreliert signifikant mit der Offenheit einer Person, das bedeutet, dass Personen, die weniger offen gegenüber SPT sind, eher älter sind.
- Die Zeitdauer der Trainertätigkeit korreliert ebenfalls signifikant mit der Offenheit einer Person. Befragte Trainer_innen, die dem SPT eher skeptisch gegenüberstehen, sind auch schon länger in diesem Berufsfeld tätig.
- Personen, die weniger offen gegenüber SPT sind, schätzen auch die Wichtigkeit von Mentalem Training geringer ein.
- Widerwillen gegen SPT steigt, je öfter jemand sportpsychologisch gearbeitet hat. Dies könnte an negativen Erfahrungen liegen, die Trainer und Trainerinnen bisher mit SPT gemacht haben.

- je negativer die Befragten gegenüber dem SPT eingestellt sind, desto weniger zufrieden zeigen sich diese auch mit ihrem bisherigen mentalen Training.
- Je mehr Vertrauen jemand in SPT hat desto eher erwartet er/sie Effekte durch sportpsychologisches Training bei der Unterstützung des Technik- und Taktiktrainings.
- Je mehr Vertrauen jemand in SPT hat desto eher fühlt er/sie sich befähigt selbstständig und unabhängig Probleme im Training und Wettkampf zu lösen.
- Je mehr Vertrauen jemand in SPT hat desto eher erwartet er/sie ein gesteigertes Selbstvertrauen.
- Je mehr Vertrauen jemand in SPT hat desto eher erwartet er/sie Effekte, welche zu einer verbesserten Kenntnis über die eigene Person führen.
- Je mehr Vertrauen jemand in SPT hat desto eher erwartet er/sie den Effekt der Leistungsverbesserung durch Training der psychischen/mentalenen Fertigkeiten durch sportpsychologisches Training.
- Je negativer die befragten Personen gegenüber SPT eingestellt sind, desto weniger erwarten sie die Effekte des optimierten Verhaltens in Trainings- oder Wettkampfsituationen.
- Je negativer die Befragten gegenüber SPT eingestellt sind desto weniger Befähigung erwarten sie, Probleme selbstständig und unabhängig im Training und Wettkampf zu lösen.
- Je negativer die Trainer und Trainerinnen gegenüber SPT eingestellt sind, desto weniger erwarten sie sich eine Leistungsverbesserung durch das Training der mentalen Fähigkeiten.
- Nur bei der Offenheit gegen über SPT konnte ein geringer signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern zu Gunsten der Frauen festgestellt werden.
- Es konnte kein Unterschied zwischen den haupt- und nebenberuflichen Trainer_innen und den drei Subskalen festgestellt werden.

Interessante Ergebnisse lieferten hier die Untersuchungen zum SPARC-2. Auch hier ist das Vertrauen in SPT ein ausschlaggebender Faktor für die Erwartungshaltung in spezielle Effekte und die Einschätzung der Wichtigkeit von mentalem Training. Unterschiede zu anderen Untersuchungen konnten insbesondere im Bereich der Offenheit gegenüber SPT festgestellt werden. So sind in dieser Untersuchung ältere Trainer_innen und jene mit einer

langjährigeren Erfahrung sportpsychologischem Training gegenüber negativer eingestellt. Dies lässt sich eventuell darauf zurückführen, dass jüngere Trainer_innen in ihrer Ausbildung bereits mehr Berührungspunkte und Schulungen im Bereich der Sportpsychologie hatten und andererseits könnte auch die „österreichische Mentalität“ hier eine Rolle spielen. Traditionsbewusstheit und die fehlende Offenheit für Neues mit der Einstellung, was bisher gut geklappt hat, braucht man nicht zu ändern, könnten zur Ablehnung sportpsychologischer Inhalte führen.

Weiterer Untersuchungen bedarf es an der Stelle des Widerwillens gegen SPT, da hier das Ergebnis besorgniserregend scheint, wenn dieser steigt, je häufiger sportpsychologisch gearbeitet wurde.

Der geringe Unterschied zu Gunsten der Offenheit von weiblichen Trainerinnen für SPT deckt sich mit bisherigen anderen Untersuchungen.

11 Ausblick

Die einführenden Kapitel bezüglich des Spannungsfeldes Schule und Sport und der systemischen und systematischen, sportpsychologischen Betreuungsmöglichkeiten von Nachwuchsathleten und –athletinnen zeigen, dass es in der Theorie schon einige Modelle und Versuche gibt die Sportpsychologie auch im Jugendbereich adäquat zu fördern und in die Trainingsplanung zu implementieren. Auch der Blick in die Praxis zeigt, dass hier die Bemühungen doch weiter in die Richtung gehen auch die mentalen Fähigkeiten der jungen Sportler_innen vermehrt zu trainieren und die Möglichkeiten für die Inanspruchnahme von professioneller, sportpsychologischer Unterstützung zu erweitern.

Hinsichtlich der Folgeuntersuchung der Diplomarbeit von Reiger aus dem Jahre 2003 können wir nun erkennen, dass sich im Bereich des sportpsychologischen Angebots doch einiges getan hat. So konnte mit der Einführung des verpflichtenden Mentalführerscheins ein wichtiger und großer Schritt in Richtung einer stetigen und professionellen Implementierung des mentalen Trainings in den Alltag der jugendlichen Leistungssportler_innen getan werden. Die Verteilung der Personen, welche sportpsychologische Maßnahmen in Anspruch nehmen, ist in den Stichproben von 2003 und 2015 in etwa gleich. Hier konnte also kein besonderer Anstieg verzeichnet werden. Insgesamt sind die Ergebnisse unserer Untersuchung jedoch grundsätzlich positiv zu interpretieren. Die Zufriedenheit und die Erwartungen an sportpsychologische Maßnahmen sind eher positiv und eher hoch, die Einstellungen auch als grundsätzlich offen und mit wenig Vorbehalten. Die Tendenzen, die in den Studien von Martin sowie Zakrajsek und Zizzi festgestellt wurden, sind bei den Nachwuchsathleten und –athletinnen bzw. den Trainer_innen nur teilweise ähnlich. Frauen sind offener gegenüber SPT auf Trainer_innenebene, während bei den Sportler_innen keine Unterschiede feststellbar sind. Auch das Alter spielt eine Rolle, allerdings beim Trainerpersonal genau gegensätzlich zu bisherigen Untersuchungen, so haben ältere Trainer_innen mehr Hemmungen hinsichtlich sportpsychologischen Trainings als jüngere. Sportartentrends konnten in unserer Untersuchung nicht nachgewiesen werden – würde man hier allerdings auf ein ausgewogenes Verhältnis der Stichprobe achten und dieses zum Thema einer eigenen Untersuchung machen, erhält man ein spezifischeres Ergebnis in dieser Richtung.

11.1 Limitationen

Insgesamt konnten wir einen guten Überblick über die Einstellungen zu SPT im österreichischen Nachwuchssport schaffen, die grundsätzlich positiv sind. Durch die doch relativ kleine Stichprobe sind allgemeingültige Aussagen schwierig. Hier müsste man mit großflächig angelegten Untersuchungen, die womöglich in Zusammenarbeit mit dem ÖBS oder dem VÖN effektiver durchgeführt werden könnten, nachbessern. Speziell im Bereich der Schule und Sport Modelle sind durch die geringere Teilnehmerzahl vor allem in der Gruppe der Trainer_innen keine gesonderten Fragestellungen möglich gewesen, auch hier müsste man direkt an die jeweiligen Schulen gehen und mit den kooperierenden Vereinen arbeiten.

Im Bereich der Sportarten sind durch die Streuung in so viele unterschiedliche Richtungen ebenfalls Unterschiede nicht aussagekräftig feststellbar. Um Sportartendifferenzen aufzuzeigen, müsste man gezielt Einzelne auswählen und diese miteinander vergleichen, wie es bspw. in den Studien von Zakrajsek und Zizzi (2007) bzw. Zakrajsek et al. (2011) gemacht wurde.

11.2 Weitere Forschungsgebiete

Für weitere Untersuchungen wäre es interessant einerseits, wie schon erwähnt eine größere Anzahl an Trainer_innen und Sportler_innen zu befragen, besonders auf dem Gebiet der NWLSZ/SSM und anderen sportbetonten Schulen, um bspw. auch jene jugendlichen Sportler_innen zu erreichen, die den „Mentalführerschein“ nun schon über mehrere Module absolvieren. Mittlerweile sind auch die ersten Jahrgänge fertig, die bereits über dieses abgeschlossene Kompetenzzertifikat verfügen. Hier die Einstellungen zu eruieren, wäre ein nächster Schritt, auch als Evaluation für den Mentalführerschein. Insbesondere die geringen Unterschiede zwischen den Schülern und Schülerinnen die SSMs besuchen in Bezug auf den Einsatz von SPT geben Anlass hier weiter nachzuforschen und dies in die Evaluation miteinzubeziehen.

Ein weiterer Punkt, der in dieser Untersuchung aus Umfanggründen keinen entsprechenden Raum bekommen hat, ist es die Gründe, Hindernisse und Hemmungen, sowie Barrieren zu untersuchen, warum sportpsychologisches Training nicht häufiger in Anspruch genommen wird. Die Annahme, vor allem auch über die Studien von Zakrajsek & Zizzi, liegt nahe, dass es immer noch eine finanzielle Barriere gibt. Wie sieht es hier allerdings in Österreich mit der Förderung solcher Maßnahmen aus? Zeitmangel, finanzielle Ressourcen und ähnliches werden wohl häufig als Gründe angegeben, es fehlt aber scheinbar (siehe Kapitel „Bisherige Untersuchungen zu Trainern und Trainerinnen“, S. 95) auch an dem letzten Ruck sich für die Kontaktaufnahme zu Sportpsychologen oder Sportpsychologinnen zu überwinden. Wieso ist das so und welche Möglichkeiten haben die Professionisten an dieser Stelle anzusetzen? Das Wissen, wohin man sich gegebenenfalls wenden kann ist unserer Befragung nach bei fast 60 % vorhanden, bei den Athleten und Athletinnen fehlt jedoch die Möglichkeit sportpsychologisches Training aktiv durchführen zu können. Auch Fortbildungen im Bereich der Sportpsychologie ist für die Trainer_innen nicht in zufriedenstellendem Ausmaß vorhanden oder die Betroffenen sind nicht gut genug informiert über die Möglichkeiten (17 % empfinden die angebotenen Optionen als ausreichend!). Hier wäre ein weiterer Ansatz für die Praxis, um die Sportpsychologie, die Ausbildungen dazu zu fördern und vor allem eine professionelle, sinnvolle und selbstverständlichere Implementierung des SPT zu erreichen. Die Sportpsychologie in Österreich scheint noch keine ausreichende Positionierung in den Verbänden zu haben, die Maßnahmen werden nicht transparent gemacht. So ist der Mentalführerschein ein erster Schritt für eine fixe Implementierung, es fehlt jedoch an eines koordinierten und systemischen Konzepts für den Nachwuchsleistungssport – zumindest ist von außen keines ersichtlich.

Wie schon im Kapitel „Über Einstellungen zur Sportpsychologie“ (S. 93) beschrieben wurde, ist für die Optimierung der Qualität sportpsychologischer Maßnahmen die Einbindung der Sportpsychologen und –psychologinnen in den Spitzenverband mit Systematik und Organisationsform, die fachliche Ausbildung, die Fort- und Weiterbildung, sowie die Evaluation sportpsychologischer Maßnahmen erforderlich (Mayer et al., 2009, zit. n. Nimz, 2011, S.73). Dafür sieht sich in Österreich das „Österreichische Bundesnetzwerk Sportpsychologie“ (ÖBS) zuständig, das als gemeinnütziger Verein dem Leistungssport, auf Erwachsenen- wie auf Nachwuchsebene, eine sportpsychologische Infrastruktur nach internationalen Qualitätsstandards zur Verfügung stellt. Das ÖBS arbeitet im Auftrag des Sport-

ministeriums und die Bundeskompetenzzentren in Wien, Salzburg und Innsbruck stehen in Kooperation mit Landeskompetenzzentren (bspw. LSZ Südstadt) und anderen Kooperationspartner, wie dem VÖN oder der NADA (OEBS Handout, 2014). Die vorliegende Arbeit könnte hier einen Beitrag zur Evaluation der sportpsychologischen Maßnahmen und Betreuung in Österreich sein und Ausgangspunkt für weitere Untersuchungen.

Fasst man dieses Thema etwas weiter, sind Untersuchungen nicht nur im Bereich der Trainer_innen und Athleten und Athletinnen interessant, sondern auch im weiteren Betreuungsstab. Die Sichtweise der Sportpsychologen und -psychologinnen selbst auf den Stellenwert im österreichischen Sport ist interessant genauso wie die Einstellungen der übergeordneten Verantwortlichen in Verein und Verband. Trainer_innen haben oft nicht die finanziellen Möglichkeiten bzw. die notwendige Freigabe von oben, um intensiver im sportpsychologischen Bereich zu arbeiten.

Auch die Weiterbildungsangebote sind interessant für weitere Untersuchungen. Wie sind die Fortbildungen im Bereich der Sportpsychologie aufgebaut und wozu befähigen diese? Dadurch kann man möglicherweise feststellen, warum Trainer_innen mentale Trainingsformen nicht ihren Aufgabenbereich betreffend einstufen.

Die Erwartungshaltungen an sportpsychologisches Training und die damit in Verbindung stehenden erlebten Effekte wären ein weiterer Ansatzpunkt für spannende Forschungen. Wie kommt es zu übersteigerten Erwartungen bzw. nur Nicht-Erfüllung dieser? Was können die Sportpsychologen und -psychologinnen in Österreich dazu beitragen, dass Erwartungen realistisch sind und diesen auch entsprochen werden kann? Ebenso an der unterschiedlichen Erwartungshaltung zwischen Trainer_innen und Athleten und Athletinnen kann man mit weiteren Forschungen ansetzen, um hier deutlicher herauszufinden, wieso diese divergieren.

Für weitere Forschungsarbeit im Bereich der Sportpsychologie mit dem besonderen Fokus auf dem Nachwuchsleistungssport ist also noch viel Raum vorhanden und wir hoffen, mit

dieser Arbeit einen Anstoß geben zu können, in welchen Bereichen sich weitere Forschungsfragen auftun und an welchen Stellen man ansetzen kann und muss.

12 Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2010) *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. (3. überarb. Aufl.). (Band 4). Aachen: Meyer & Meyer.
- Amesberger, G. (2002). *Sportpsychologie für TrainerInnen 2002. Psychische Beanspruchung in Training und Wettkampf*. [Skriptum] Wien: Inst. für Sportwissenschaft.
- Beckmann-Waldenmayer, D. (2012). Einführung und Grundlagen der sportpsychologischen Betreuung Ein systemisches Betreuungsmodell für den Nachwuchsleistungssport. In Beckmann-Waldenmayer, D., Beckmann, J. (Hrsg.). (2012). *Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten* (S. 70-81). Balingen: Spitta
- Beckmann-Waldenmayer, D., Beckmann, J. (Hrsg.). (2012). *Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten*. Balingen: Spitta
- Beckmann, J. (2012). Einführung und Grundlagen der sportpsychologischen Betreuung. Sportpsychologische Praxis In Beckmann-Waldenmayer, D., Beckmann, J. (Hrsg.). (2012). *Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten* (S. 11-20). Balingen: Spitta
- Bundesministerium für Bildung (2016). Bewegung und Sport in den Schulen Österreichs. Begabtenförderung: Schulen mit (leistungs-) sportlichem Schwerpunkt. Zugriff am 27. Oktober 2016 und 20. März 2017 unter <http://www.bewegung.ac.at/index.php?id=114>
- Brettschneider, W.-D. & Klimek, G. (1998). *Sportbetonte Schulen. Ein Königsweg zur Förderung sportlicher Talente?*. (Reihe Sportentwicklungen in Deutschland, Band 5). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Engbert, K. (2011). *Mentales Training im Leistungssport. Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Flammer, A. & Alsaker, F. D. (2002). *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz. Die Erschließung innerer und äußerer Welten im Jugendalter*. Bern: Verlag Hans Huber.

- Gabler, H., Nitsch, J. R., Singer, R. (2001). *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder*. (2. erweit. und überarb. Auflage). (Band 3). Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann.
- Gabler, H., Nitsch, J. R., Singer, R. (2004). *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen*. (4. unveränd. Auflage). (Band 2). Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann.
- Hermann, H.-D. (1998). Zur Bedeutung der Trainer- und Elternrolle im Kinder- und Jugendleistungssport. In Daus, R., Emrich, E. und Igel, C. (Hrsg.). (1998). *Kinder und Jugendliche im Leistungssport* (S. 420-423). (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Band 95). Schorndorf
- Hollmann, W. (1998). Leistungsentwicklung und Belastbarkeit im Kindes- und Jugendalter. In Daus, R., Emrich, E. und Igel, C. (1998). (Hrsg.). *Kinder und Jugendliche im Leistungssport* (S. 17-31). (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Band 95). Schorndorf
- Kantsperger, S. (2010). Die Förderung von Nachwuchsleistungssportlern im Schulbereich. (81-84). In Wörz, T. und Lecheler, J. (Hrsg.). (2010). *Die Psyche des Leistungssportlers. Die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten*. Lengerich: Pabst Science Publishers
- Kattinger, S. (2006). *Leistungssport aus Leidenschaft?. Einflussfaktoren und Belastungen im Spitzensport – eine biographische Analyse über Karriereverläufe und Karriereende von jugendlichen Leistungssportler/innen*. Wien: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Kleinert, J. (2010). Leistungssport im Talentbereich – Stress oder Herausforderung?. In Wörz, T. und Lecheler, J. (Hrsg.). (2010). *Die Psyche des Leistungssportlers. Die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten* (S. 15-22). Lengerich: Pabst Science Publishers
- Kluge, L., Engbert, K. & Beckmann-Waldenmayer, D. (2012). Einführung und Grundlagen der sportpsychologischen Betreuung. Sportpsychologisches Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen. In Beckmann-Waldenmayer, D., Beckmann, J. (Hrsg.). (2012). *Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten* (S. 82-94). Balingen: Spitta

- Loehr, J. E. (2012). *Die neue Mentale Stärke. Sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung*. München: BLV Buchverlag
- Martin, S. B. (2005). High School and College Athletes' Attitudes Toward Sport Psychology Consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 127-139. Zugriff am 14. 3. 2017 unter https://www.researchgate.net/publication/233033443_High_School_and_College_Athletes%27_Attitudes_Toward_Sport_Psychology_Consulting
- Martin, S. B., Kellmann, M., Lavalley, D., & Page, S. J. (2001). *The Sport Psychology Attitudes – Revised form Manual*. Unpublished test manual. Denton, TX: University of North Texas, Department of Kinesiology, Health Promotion, and Recreation.
- Martin, S. B., Lavalley, D., Kellmann, M., & Page, S. J. (2004). Attitudes toward sport psychology consulting of adult athletes from the United States, United Kingdom, and Germany. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 146-160. Zugriff am 14. 3. 2017 unter https://www.researchgate.net/publication/43501717_Attitudes_toward_sport_psychology_consulting_of_adult_athletes_from_the_United_States_United_Kingdom_and_Germany
- Martin, S., Zakrajsek, R. & Wrisberg, C. (2012). *Attitudes Toward Sport Psychology and Seeking Assistance: Key Factors and A Proposed Model*. Psychology of Attitudes. Nova Science Publishers, Inc. [PDF] Retrieved from Kellmann, M. 17. 10. 2014.
- Mummendey, H. D. (2006). *Psychologie des ‚Selbst‘. Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung*. Göttingen: Hogrefe
- Nimz, G. (2011). *Der Sportpsychologe im Trainerstab. Entwicklung eines systemtheoretischen Modells zielführender Kommunikationsbeziehungen im Spitzensport*. (Schriften zur Sportpsychologie, Band 8). Hamburg: Verlag Dr. Kovac
- Oertner, R. (1998). Kinder und Hochleistungssport aus entwicklungspsychologischer Sicht. In Daus, R., Emrich, E. und Igel, C. (Hrsg.). (1998). *Kinder und Jugendliche im Leistungssport* (S. 69-86). (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Band 95). Schorndorf.
- Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie (2014). OeBS Handout 2014. [pdf]. Zugriff am 26. 3. 2016 unter http://www.sportpsychologie.at/fileadmin/redaktion/Downloads/Handout_ÖBS.pdf

- Schachinger, H. E. (2002). *Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert. Einführung und Überblick*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Schneider, C. (2001). *Persönlichkeit und Selbst: eine Annäherung zweier differentialpsychologischer Konstruktsysteme*. (Studienreihe Psychologische Forschungsergebnisse, Band 87). Hamburg: Kovac.
- Schwarz, H. (2002). *Power of Mind. Entdecken Sie die Kraft ihres Willens!* Berlin und München: Südwest Verlag.
- Schweer, M. (Hrsg.). (2011). *Kinder und Jugendliche im Leistungssport – eine Herausforderung für Eltern und Trainer*. (Sport und gesellschaftliche Perspektiven, Band 3). Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Seiler, R. (2010). Psychische Anforderungen im Nachwuchsleistungssport. In Wörz, T. und Lecheler, J. (2010). (Hrsg.) *Die Psyche des Leistungssportlers. Die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten* (S. 36-39). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Sportministerium Abteilung V/3. Nachwuchs-, Leistungs-, Spitzensport. (2016). *Interaktionsmodell Nachwuchsleistungssport in Österreich. Gemeinsam stark für den österreichischen Nachwuchs. April 2014*. [pdf]. Zugriff am 4. Oktober 2016 unter https://www.sportministerium.at/files/doc/Nachwuchsfoerderung/Interaktionsmodell-Nachwuchsleistungssport-in-Oesterreich-gemeinsam-stark-fuer-den-oesterreichischen-Nachwuchs_April-2014.pdf
- Sportsektion des Bundesministeriums für Landesverteidigung und Sport (2016). *Mental Service* [pdf]. Zugriff am 26. März 2016 unter <http://www.sportministerium.at/de/print-nolinks-img/themen/spitzensportfoerderung/mental-service2>
- Van den Bergh, J. (2010). *Mysteriöse Kräfte im Sport. Die Geheimnisse des Mentaltrainings*. Bielefeld: Covadonga Verlag.
- Verband Österreichischer Nachwuchsleistungssportmodelle. (2017). Österreichische Nachwuchsleistungssportmodelle & Österreichische Spezialmodelle. Zugriff am 20. März 2017 und am 24. Mai 2017 unter <http://www.nachwuchsleistungssport.at/de/kontakt>

- Weber, U. (2003). *Familie und Leistungssport*. (Reihe Sportsoziologie). Schorndorf: Verlag Karl Hoffman.
- Wegscheider, J. (2010). *Doppelbelastung: Schule – Leistungssport*. Wien: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Wörz, T. (2010). Selbst-Wert-Management als Chance der Persönlichkeitsentwicklung. In Wörz, T. und Lecheler, J. (Hrsg.) (2010). *Die Psyche des Leistungssportlers. Die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten*. (S. 9-14) Lengerich: Pabst Science Publishers
- Wörz, T. (2014). Modulares System zum mentalen Training am Beispiel des SSMs in Salzburg. Beitrag Symposium [pdf]. Zugriff am 2. 11. 2016 unter <http://www.nachwuchsleistungssport.at/de/intern:15/projekte>
- Wörz, T. & Amesberger, G. (2015). Richtlinie VON-OBS sportpsychologisches Modulsystem. [pdf]. Zugriff am 28. 10. 2016 unter <http://www.nachwuchsleistungssport.at/de/intern:15/projekte>
- Wörz, T., Amesberger, G. & Buchner. (2016). Kurzfassung Inhalte Modulsystem [pdf]. Zugriff am 2.11. 2016 unter <http://www.nachwuchsleistungssport.at/de/intern:15/projekte>
- Wörz, T., Gassner, C. (2010). Ein Modell – als Beispiel für leistungssportorientierte Schulen. In Wörz, T. und Lecheler, J. (Hrsg.). (2010). *Die Psyche des Leistungssportlers. Die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten* (S. 89-91). Lengerich: Pabst Science Publishers
- Zakrajsek, R. & Zizzi, S. (2008). *How do Coaches' Attitudes Change When Exposed to a Sport Psychology Workshop?* 1(1). Journal of Coaching Education. [PDF] Zugriff am 2.12.2014 unter ["http://www.aahperd.org/naspe/publications/journals/jce/Spring-2008.cfm"](http://www.aahperd.org/naspe/publications/journals/jce/Spring-2008.cfm)
- Zakrajsek, R., Martin, S. & Zizzi, S. (2011). American High School Football Coaches' Attitudes Toward Sport Psychology Consultation and Intentions to Use Sport Psychology Services. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(3), 461-478.

- Zakrajsek, R. & Zizzi, S. (2007). Factors Influencing Track and Swimming Coaches' Intentions to Use Sport Psychology Services. *Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology*, 9(2), 1-21. Zugriff am 2.12. 2014 unter <http://www.athleticinsight.com/Vol9Iss2/CoachesIntentions.htm>
- Zakrajsek, R. & Zizzi, S. (2011). SPARC-2 Instructions. [Pdf] Retrieved from Zakrajsek, R. 2.12.2014

13 Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1: Prozessmodell sportpsycholog. Intervention</i>	27
<i>Abbildung 2: Struktur einer sportpsychologischen Betreuung</i>	28
<i>Abbildung 3: systemisches Betreuungsmodell NWLS</i>	79
<i>Abbildung 4: Prozessmodell sportpsy. Betreuung im NWLS</i>	81
<i>Abbildung 5: Säulenmodell der systematischen sportpsy. Betreuung im NWLS</i>	82
<i>Abbildung 6: Stichprobe – Trainer_innen vs. Athlet_innen</i>	112
<i>Abbildung 7: Geschlecht Trainer_innen</i>	113
<i>Abbildung 8: Geschlecht Sportler_innen</i>	113
<i>Abbildung 9: Sportart Trainer_in</i>	113
<i>Abbildung 10: Sportart Athleten/innen</i>	114
<i>Abbildung 11: Kategorisierung der Sportarten Trainer_innen</i>	115
<i>Abbildung 12: Kategorisierung der Sportarten Athleten/innen</i>	115
<i>Abbildung 13: Mannschafts- und Einzelsportart Trainer_innen</i>	116
<i>Abbildung 14: Mannschafts- und Einzelsportart Athlet_innen</i>	116
<i>Abbildung 15: bereits sportpsychologisch gearbeitet</i>	117
<i>Abbildung 16: Häufigkeit der sportpsychologischen Arbeit</i>	117
<i>Abbildung 17: Regelmäßigkeit sportpsychologisches Training</i>	118
<i>Abbildung 18: Zeitraum der Inanspruchnahme sportpsychologischer Maßnahmen</i>	118
<i>Abbildung 19: Kontaktaufnahme sportpsychologisches Training</i>	119
<i>Abbildung 20: Setting des Erstkontakts mit sportpsychologischem Training</i>	120
<i>Abbildung 21: Setting des aktuellen sportpsychologischen Trainings</i>	121
<i>Abbildung 22: Informationen über Sportpsychologie erhalten</i>	121
<i>Abbildung 23: Zugriffsmöglichkeit auf sportpsychologisches Training</i>	122
<i>Abbildung 24: freiwillige Basis dieses Trainings</i>	122
<i>Abbildung 25: Anlass für Sportpsychologen/in</i>	123
<i>Abbildung 26: Emotionsregulation & Selbstgesprächssteuerung</i>	124
<i>Abbildung 27: Kommunikationsoptimierung & Motivation</i>	125
<i>Abbildung 28: Konzentration & optimale Wettkampfvorbereitung</i>	125
<i>Abbildung 29: Persönlichkeitsentwicklung & unterstütztes Techniklernen</i>	126
<i>Abbildung 30: Zielsetzungstraining & Mobilisations- & Aktivierungstechnik</i>	126
<i>Abbildung 31: Taktiktraining & Entspannungstechnik</i>	127
<i>Abbildung 32: Visualisierung & persönliche und private Themen</i>	127
<i>Abbildung 33: Schultyp Athlet_in</i>	132
<i>Abbildung 34: Schulstufe Athlet_in</i>	132
<i>Abbildung 35: Zeitdauer leistungsbezogenes Training</i>	133
<i>Abbildung 36: Altersklasse bei Wettkämpfen</i>	133
<i>Abbildung 37: Leistungsebene Sportart</i>	134
<i>Abbildung 38: Trainingsumfang/Woche</i>	134
<i>Abbildung 39: Inhalte des SPT im Training & Wettkampf umsetzen</i>	135
<i>Abbildung 40: Hauptberufliche Tätigkeit als Trainer_in</i>	136
<i>Abbildung 41: Dauer Trainer_innentätigkeit</i>	137
<i>Abbildung 42: Dauer Nachwuchstrainer_innentätigkeit</i>	137
<i>Abbildung 43: Stundenaufwand Trainer_innentätigkeit</i>	138
<i>Abbildung 44: Leistungsebene der trainierenden Athleten/innen</i>	138

<i>Abbildung 45: Altersklasse der trainierenden Athleten/innen</i>	<i>139</i>
<i>Abbildung 46: Schultyp Trainer_innen</i>	<i>139</i>
<i>Abbildung 47: Wochenaufwand in Schulen</i>	<i>140</i>
<i>Abbildung 48: Tätigkeitsbereich Trainer_in</i>	<i>140</i>
<i>Abbildung 49: Ausbildungsgrad Trainer_in.....</i>	<i>141</i>
<i>Abbildung 50: Aus-, Fort- und Weiterbildungen Sportpsychologie</i>	<i>141</i>
<i>Abbildung 51: Wertigkeit psychologische, konditionelle & technische Faktoren.....</i>	<i>142</i>
<i>Abbildung 52: Thema Emotionsregulation behandelt.....</i>	<i>144</i>
<i>Abbildung 53: Thema Selbstgesprächssteuerung behandelt.....</i>	<i>144</i>
<i>Abbildung 54; Thema positive Kommunikation behandelt.....</i>	<i>144</i>
<i>Abbildung 55: Thema Motivation, Konzentration behandelt</i>	<i>145</i>
<i>Abbildung 56: Thema optimale Wettkampfvorbereitung behandelt.....</i>	<i>145</i>
<i>Abbildung 57: Thema Persönlichkeitsentwicklung behandelt.....</i>	<i>145</i>
<i>Abbildung 58: Thema Techniktraining/mental unterstütztes Technikhlernen behandelt</i>	<i>146</i>
<i>Abbildung 59: Thema Zielsetzungstraining behandelt.....</i>	<i>146</i>
<i>Abbildung 60: Thema Mobilisations- & Aktivierungstechnik behandelt</i>	<i>146</i>
<i>Abbildung 61: Thema Biofeedback behandelt.....</i>	<i>147</i>
<i>Abbildung 62: Thema Taktik behandelt.....</i>	<i>147</i>
<i>Abbildung 63: Thema Entspannungstechnik behandelt</i>	<i>147</i>
<i>Abbildung 64: Thema Visualisierung behandelt</i>	<i>148</i>

14 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Häufigkeitstabelle erwartete/erlebte Effekte Athleten und Athletinnen	129
Tabelle 2: Häufigkeitstabelle erlebte/erwartete Effekte Trainer_innen	149
Tabelle 3: Gruppenstatistik Geschlecht - SPT	151
Tabelle 4: Test bei unabhängigen Stichproben - Geschlecht - SPT	151
Tabelle 5: Kreuztabelle Mannschafts-/Einzelsportart - SPT	152
Tabelle 6: Chi-Quadrat-Test Mannschafts-/Einzelsportart - SPT	153
Tabelle 7: Kreuztabelle Kategorisierung Sportarten - SPT	153
Tabelle 8: Chi-Quadrat Test Kategorisierung Sportarten - SPT	154
Tabelle 9: Chi-Quadrat Test Sportarten - eigene SPT Tätigkeit Trainer_innen	155
Tabelle 10: hauptberuflich - SPT	155
Tabelle 11 Test bei unabh. Stichprobe SPT - Hauptberuflichkeit.....	155
Tabelle 12: Korrelation Trainer/innentätigkeit - SPT	156
Tabelle 13: Korrelation sportpsychologisch gearbeitet Trainer_in - Alter	157
Tabelle 14: Korrelation selbst SPT - Durchführung SPT mit Athleten/innen	157
Tabelle 15 Korrelation SPT (als Athlet_in) - Wichtigkeit, Trainierbarkeit SPT	158
Tabelle 16: Korrelation SPT (als Trainer_in) - Wichtigkeit, Trainierbarkeit SPT	158
Tabelle 17: Korrelation Schulstufe - sportpsychologisch gearbeitet	159
Tabelle 18: Korrelation Alter – Durchführung sportpsychologischer Maßnahmen	159
Tabelle 19: Korrelation Leistungsklasse - Häufigkeit SPT.....	160
Tabelle 20: Korrelation Altersklasse - SPT.....	161
Tabelle 21: Korrelation Leistungsebene - SPT	161
Tabelle 22: Korrelation Trainingsumfang - SPT.....	162
Tabelle 23: Korrelation Zufriedenheit - Umsetzbarkeit Training & Wettkampf.....	163
Tabelle 24: Korrelation Zufriedenheit - Leistungssteigerung.....	163
Tabelle 25: Korrelation Zufriedenheit - erwartete Effekte von SPT.....	164
Tabelle 26: Cronbachs Alpha	166
Tabelle 27: Statistik SPA-R: Athleten/innen	167
Tabelle 28: Häufigkeitstabelle Co - Op - St.....	167
Tabelle 29: Korrelationen Co	168
Tabelle 30: Korrelationen Op.....	169
Tabelle 31: Korrelationen St	170
Tabelle 32: Korrelation Co - erwarteten Effekte.....	171
Tabelle 33: Korrelation Op - erwartete Effekte	172
Tabelle 34: Korrelation St - erwartete Effekte	173
Tabelle 35: Gruppenstatistik Geschlecht.....	174
Tabelle 36: Test bei unabhängigen Stichproben Geschlecht	174
Tabelle 37: Gruppenstatistik Einzel-/Mannschaftssportart	175
Tabelle 38: Test bei unabh. Stichproben - Co/Op/St - Einzel-/Mannschaftssportart.....	175
Tabelle 39: Statistik SPARC Trainer_innen	176
Tabelle 40: Korrelation Co.....	176
Tabelle 41: Korrelation Op	177
Tabelle 42: Korrelation St.....	178
Tabelle 43: Korrelation Co - erwartete Effekte.....	179
Tabelle 44: Korrelaion Op - erwartete Effekte.....	180
Tabelle 45: Korrelation St - erwartete Effekte	180
Tabelle 46: Gruppenstatistik Geschlecht Trainer_innen	181

Tabelle 47: Test bei unabhängigen Stichproben - Co/Op/St	182
Tabelle 48: Gruppenstatistik Hauptberuflich - Co/Op/St	182
Tabelle 49: Test bei unabh. Stichproben Hauptberuflich - Co/Op/St.....	183
Tabelle 50: Gruppenstatistik SPA-R Athleten_innen.....	190
Tabelle 51: Gruppenstatistik SPARC Trainer_innen	192

15 Abkürzungsverzeichnis

BMB	Bundesministerium für Bildung
bspw.	beispielsweise
CO	Confidence in sportpsychology Consultant
dh.	das heißt
HAS	Handelsschule
LSZ	Leistungssportzentrum
NADA	Nationale Anti-Doping Agentur
NRW	Nordrhein-Westfalen
NWLS	Nachwuchsleistungssport
NWLSM	Nachwuchsleistungssportmodell
NWLSZ	Nachwuchsleistungssportzentrum
ÖBS	Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie
ORG	Oberstufenrealgymnasium
PO, OP	personal Openness
SPC	sportpsychology Consultant
SPT	sportpsychologisches Training
SSM	Schulsportmodell
ST	Stigma preference
VÖN	Verband österreichischer Nachwuchsleistungssportmodelle

Ehrenwörtliche Erklärung

Hiermit versichere ich ehrenwörtlich durch meine Unterschrift, dass ich die nachfolgende Diplomarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als die angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, welche wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten Schriften entnommen worden sind, sind als solche ersichtlich. Keine weiteren Personen waren an der geistigen Herstellung der vorliegenden Arbeit beteiligt. Die Arbeit hat noch nicht in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsinstanz vorgelegen.

Datum

Karen MATTNER

Datum

Clemens MOSSBURGER

Anhang

Sportpsychologisches Maßnahmen - Nachwuchsathleten/innen

Im Rahmen unserer Diplomarbeit bitten wir dich den folgenden Fragebogen zum Thema Leistungssport und sportpsychologisches Training auszufüllen. Da es darum geht persönliche Meinungen zu erheben, gibt es weder richtige noch falsche Antworten. Das Ausfüllen des Online-Fragebogens dauert in etwa 10 Minuten. Deine Daten werden **anonymisiert** und vertraulich behandelt!

Es ist jederzeit möglich die Umfrage abubrechen und zu verlassen.

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Diese Umfrage enthält 33 Fragen.

demographische Daten

1 [D1]Alter: *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

2 [D2]Geschlecht: *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Männlich
- ☐ Weiblich

3 [D3]Schultyp: *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Schule & Sport Modell (siehe Hilfetext am Ende der Frage)
- ☐ Sporthauptschule
- ☐ Schule mit skisportlichem Schwerpunkt (Haupt-, mittlere oder höhere Schule)
- ☐ Sportgymnasium
- ☐ ORG bzw. HAS für Leistungssportler
- ☐ Hauptschule
- ☐ Neue Mittelschule
- ☐ polytechnische Schule
- ☐ Berufsschule
- ☐ AHS
- ☐ AHS mit Modellversuch Neue Mittelschule
- ☐ Technische und gewerbliche mittlere und höhere Schule
- ☐ Kaufmännische mittlere und höhere Schule
- ☐ Wirtschaftsberufliche mittlere und höhere Schule
- ☐ Sonstige Schulen
- ☐ ich besuche keine Schule mehr

Schule & Sport Modelle:

SSM Salzburg, SSL Kärnten, BORG Oberschützen (BSSM), Schigymnasium Stams, SLSZ Wien West, Sportgymnasium Dornbirn, Schigymnasium Saalfelden, Sport BORG Innsbruck, LSZ Südstadt, Skiakademie Schladming, NLZ Steiermark, SLZ Niederösterreich, Das Brigittenauer Gymnasium, Sport-BORG Linz, HAS Linz, HAS Innsbruck, HAS bhak Wien 10

4 [D4]

Welche Schulstufe besuchst du derzeit?

5. - 8. Schulstufe = Unterstufe AHS, Hauptschule, NMS, etc.

9.-13. Schulstufe = Oberstufe AHS, BORG, BHS, etc.

*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ 11
- ☐ 12
- ☐ 13

5 [D5] Welche Sportart bzw. welche Spezialdisziplin betreibst du leistungsmäßig? *

Wenn Sie 'Sonstige' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Badminton
- ☐ Baseball
- ☐ Basketball
- ☐ Biathlon
- ☐ Billard
- ☐ Bogenschießen
- ☐ Eishockey
- ☐ Eiskunstlauf
- ☐ Faustball
- ☐ Fechten
- ☐ Football
- ☐ Frisbee
- ☐ Fußball
- ☐ Gerätturnen/Turnen/Kunstturnen
- ☐ Gewichtheben
- ☐ Golf
- ☐ Handball
- ☐ Judo

- ☐ Kanu
- ☐ Karate
- ☐ Kampfsport/kunst
- ☐ Klettern
- ☐ Kunstturnen
- ☐ Landhockey
- ☐ Langlauf
- ☐ Leichtathletik
- ☐ Motorcross
- ☐ Orientierungslauf
- ☐ Pferdesport
- ☐ Radsport
- ☐ Rhythm. Sportgymnastik
- ☐ Rodeln
- ☐ Rudern
- ☐ Rugby
- ☐ Schi-Alpin
- ☐ Schwimmen
- ☐ Segeln
- ☐ Snowboard
- ☐ sonstiger Ballsport
- ☐ sonstiger Eissport
- ☐ sonstiger Rollsport
- ☐ sonstiger Wassersport
- ☐ Squash
- ☐ Tanzen
- ☐ Tauchen
- ☐ Tennis
- ☐ Tischtennis
- ☐ Triathlon
- ☐ Volleyball
- ☐ Wasserball
- ☐ Sonstige

Bei mehreren Sportarten bitte eine Hauptdisziplin wählen!

6 [D6] Wie lange betreibst du diese Sportart schon leistungsbezogen? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 0-2 Jahre
- ☐ 2-4 Jahre
- ☐ 4-6 Jahre
- ☐ 6-8 Jahre
- ☐ 8-10 Jahre
- ☐ >10 Jahre

7 [D7]

In welcher Altersklasse bestreitest du Wettkämpfe?

(Mehrfachantworten möglich) *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ U 12
- ☐ U 13
- ☐ U 14
- ☐ U 15
- ☐ U 16

- ☐ U 17
- ☐ U 18
- ☐ U 19
- ☐ U 20
- ☐ U 21

- ☐ U 22
- ☐ U 23
- ☐ Allgemeine Klasse
- ☐ Andere::

8 [D8] Auf welcher Leistungsebene betreibst du deine Sportart? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Lokale Spitze/Wettkämpfe (Stadt, Ort, Verein)
- ☐ Regionale Spitze/Wettkämpfe (Bundesland)
- ☐ Nationale Spitze/Wettkämpfe (Österreich)
- ☐ Internationale Spitze/Wettkämpfe
- ☐ ich betreibe (momentan) keine Wettkämpfe

9 [D9] Wie hoch ist dein Trainingsumfang in der Woche? (gesamte sportliche Aktivität) *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 1-3 Stunden/Woche
- ☐ 4-6 Stunden/Woche
- ☐ 7-9 Stunden/Woche
- ☐ 10-12 Stunden/Woche
- ☐ 13-15 Stunden/Woche
- ☐ 15-17 Stunden/Woche
- ☐ 17-19 Stunden/Woche
- ☐ >20 Stunden/Woche

10 [D10] Wie viele Wochenstunden Schulunterricht stehen insgesamt auf deinem Stundenplan? (laut Lehrplan) *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

exklusive Trainingszeiten im Leistungssport

inklusive regulärem Schulsport

11 [D11]

Wie hoch ist in etwa dein Lernaufwand außerhalb der Schule? (Angabe in Stunden/Woche) *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Sportpsychologischer Fragebereich

12 [SP1]

Wie schätzt du die Wichtigkeit von Techniktraining, Konditionstraining und psychologischem Training (mentalem Training) im modernen Training und Wettkampf ein?

*

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	unwichtig	2	3	4	sehr wichtig
Techniktraining	☐	☐	☐	☐	☐
Konditionstraining	☐	☐	☐	☐	☐
mentales Training	☐	☐	☐	☐	☐

13 [SP2] Wie hoch stufst du die Trainierbarkeit von technischen, konditionellen und psychologischen Faktoren ein, das heißt die Möglichkeit technische, konditionelle bzw. psychologische Faktoren zu verbessern? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort(en) hier ein:

technische Faktoren

konditionelle Faktoren

psychologische Faktoren

Bewerte dies bitte mit einer Zahl von 0-100.

100 = besonders gut trainierbar

0 = nicht trainierbar

14 [SP3] Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
☐ Nein

(mit SportpsychologInnen, Mentales Training, u. ä. ...)

15 [SP4]Wie häufig hast du sportpsychologisch gearbeitet? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '14 [SP3]' (Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 0-5 Mal
- ☐ 6-10 Mal
- ☐ 11-15 Mal
- ☐ 16-20 Mal
- ☐ >20 Mal

(Sportpsychologen, Mentales Training, ...)

16 [SP5]In welcher Regelmäßigkeit führst du sportpsychologisches Training durch? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '14 [SP3]' (Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ wöchentlich
- ☐ 1x im Monat
- ☐ 2x im Monat
- ☐ alle 2 Monate
- ☐ unregelmäßig
- ☐ ich führe momentan kein sportpsychologisches Training durch

17 [SP6]Seit wann nimmst du sportpsychologische Maßnahmen in Anspruch? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '14 [SP3]' (Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 0-1 Jahre
- ☐ 1-2 Jahre
- ☐ 2-3 Jahre
- ☐ >3 Jahre

18 [SP7] Wie zufrieden warst du bisher mit deinem sportpsychologischen Training?

*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '14 [SP3]' (Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

19 [SP8]

Wie bist du zum sportpsychologischen Training gekommen? (Mehrfachantworten möglich)

*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '14 [SP3]' (Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ über die Schule
- ☐ über den Verein
- ☐ über Freunde, Familie
- ☐ auf Empfehlung
- ☐ Anderes:

20 [SP9]

Wie hast du dein sportpsychologisches Training durchgeführt? (Mehrfachantworten möglich)

Wie war dein bisheriger (erster) Zugang zu sportpsychologischem Training? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '14 [SP3]' (Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ mit meinem Trainer/meiner Trainerin
- ☐ mit einem Sportpsychologen/einer Sportpsychologin
- ☐ in der Gruppe (bspw. Workshop/Vortrag für die ganze Klasse/Trainingsgruppe oder ähnliches)
- ☐ im Einzeltraining

21 [SP10]Wie führst du dein sportpsychologisches Training aktuell durch? (Mehrfachantworten möglich) *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '14 [SP3]' (Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?) *und* Antwort war NICHT 'ich führe momentan kein sportpsychologisches Training durch' bei Frage '16 [SP5]' (In welcher Regelmäßigkeit führst du sportpsychologisches Training durch?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ mit meinem Trainer/meiner Trainerin im Einzeltraining
- ☐ mit meinem Trainer/meiner Trainerin im Gruppentraining
- ☐ mit einem Sportpsychologen/einer Sportpsychologin im Einzeltraining
- ☐ mit einem Sportpsychologen/einer Sportpsychologin im Gruppentraining
- ☐ selbstständiges Training
- ☐ Internet- oder Literaturrecherche
- ☐ Sonstiges:

22 [SP11]

Erhältst du in deinem Unterricht bzw. Verein Informationen über Sportpsychologie?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

23 [SP12]Kann sportpsychologisches Training in deiner Schule/Klasse bzw. in deinem Verein in Anspruch genommen werden? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

24 [SP13]Wird diese Form des Trainings in deiner Schule/Klasse bzw. in deinem Verein auf freiwilliger Basis angeboten? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '23 [SP12]' (Kann sportpsychologisches Training in deiner Schule/Klasse bzw. in deinem Verein in Anspruch genommen werden?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

25 [SP14] Wann/Zu welchen "Anlässen" hast du eine/n Sportpsychologen/in aufgesucht? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '14 [SP3]' (Hast du schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Emotionsregulation
- ☐ Selbstgesprächssteuerung
- ☐ Kommunikationsoptimierung
- ☐ Motivation
- ☐ Konzentration
- ☐ Optimale Wettkampfvorbereitung
- ☐ Persönlichkeitsentwicklung
- ☐ Techniktraining/mental unterstütztes Technikhernen
- ☐ Zielsetzungstraining
- ☐ Mobilisations- & Aktivierungstechnik
- ☐ Taktiktraining
- ☐ Entspannungstechnik
- ☐ Visualisierung
- ☐ bei persönlichen Fragestellungen
- ☐ nach Verletzung/Reha
- ☐ möchte ich nicht beantworten
- ☐ Sonstiges:

26 [SP15] Ich habe mich bereits mit folgenden Themen/Gebieten der Sportpsychologie auseinandergesetzt *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	gar nicht	2	3	4	sehr intensiv
Emotionsregulation	☐	☐	☐	☐	☐
Selbstgesprächssteuerung	☐	☐	☐	☐	☐
Kommunikationsoptimierung	☐	☐	☐	☐	☐
Motivation	☐	☐	☐	☐	☐
Konzentration	☐	☐	☐	☐	☐
Optimale Wettkampfvorbereitung	☐	☐	☐	☐	☐
Persönlichkeitsentwicklung	☐	☐	☐	☐	☐
Techniktraining/mental unterstütztes Techniklernen	☐	☐	☐	☐	☐
Zielsetzungstraining	☐	☐	☐	☐	☐
Mobilisations- & Aktivierungstechnik	☐	☐	☐	☐	☐
Taktiktraining	☐	☐	☐	☐	☐
Entspannungstechnik	☐	☐	☐	☐	☐
Visualisierung	☐	☐	☐	☐	☐
persönliche & private Themen mit Einfluss auf mein Leben bzw. meine Leistungserbringung	☐	☐	☐	☐	☐

27 [SP16] Ich hätte Interesse in Zukunft zu folgenden Themen zu arbeiten, mehr davon zu erfahren *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	gar kein Interesse	2	3	4	sehr starkes Interesse
Emotionsregulation	☐	☐	☐	☐	☐
Selbstgesprächssteuerung	☐	☐	☐	☐	☐
Kommunikationsoptimierung	☐	☐	☐	☐	☐
Motivation	☐	☐	☐	☐	☐
Konzentration	☐	☐	☐	☐	☐
Optimale Wettkampfvorbereitung	☐	☐	☐	☐	☐
Persönlichkeitsentwicklung	☐	☐	☐	☐	☐
Techniktraining/mental unterstütztes Techniklernen	☐	☐	☐	☐	☐
Zielsetzungstraining	☐	☐	☐	☐	☐
Mobilisations- & Aktivierungstechnik	☐	☐	☐	☐	☐
Taktiktraining	☐	☐	☐	☐	☐
Entspannungstechnik	☐	☐	☐	☐	☐
Visualisierung	☐	☐	☐	☐	☐
persönliche & private Themen mit Einfluss auf mein Leben bzw. meine Leistungserbringung	☐	☐	☐	☐	☐

[illegible]

Kellmann 1

Gib das Ausmaß Deiner Zustimmung für jede der folgenden Aussagen durch Ankreuzen der Antwort, die Deinem Gefühl am besten entspricht.

30 [K1]

Gib das Ausmaß Deiner Zustimmung für jede der folgenden Aussagen durch Ankreuzen der Antwort, die Deinem Gefühl am besten entspricht. *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/teils	stimme eher zu	stimme vollkommen zu
Ein/e Sportpsychologe/in kann Sportlern/innen helfen, ihre mentale Stärke zu verbessern.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich würde eher zu meinem/r Trainer/in gehen, als einen/eine Sportpsychologen/in aufzusuchen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ein/e Mannschaftskamerad/in nach einem sportlichen Mißerfolg bei mir Rat sucht, würde ich ihm/ihr vielleicht empfehlen einen/eine Sportpsychologen/in aufzusuchen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich würde nicht zu einem/r Sportpsychologen/in gehen, denn meine Mannschaftskameraden/innen würden sich darüber lustig machen.	☐	☐	☐	☐	☐
Es gibt bestimmte Probleme, die nicht außerhalb der eigenen unmittelbaren Familie diskutiert werden sollten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich würde zu einem/r Sportpsychologen/in gehen, wenn einer/eine meiner Mannschaftskameraden/innen dies auch tun würde.	☐	☐	☐	☐	☐
Das Beste, persönliche Sorgen und Beunruhigungen zu vermeiden, ist es, sich einfach auf eine Aufgabe zu konzentrieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Um mir zu helfen, mich selbst als Sportler/in besser zu verstehen, hätte ich gerne die Unterstützung eines/r Sportpsychologen/in.	☐	☐	☐	☐	☐
Es wäre mir unangenehm, zu einem/r Sportpsychologen/in zu gehen, weil einige Leute dies nicht gut fänden.	☐	☐	☐	☐	☐

Kellmann 2

31 [K2]

Gib das Ausmaß Deiner Zustimmung für jede der folgenden Aussagen durch Ankreuzen der Antwort, die Deinem Gefühl am besten entspricht. *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/teils	stimme eher zu	stimme vollkommen zu
Ich bin ablehnend gegenüber jedem, der/die etwas von meinen persönlichen Schwierigkeiten wissen möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich respektiere Sportler/innen, die mit ihren Konflikten und ihrer Furcht alleine fertig werden wollen, ohne sich in professionelle Hilfe zu flüchten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ein/e Athlet/in mit emotionalen Problemen könnte sich während der sportlichen Leistung sicherer fühlen, wenn er/sie Unterstützung von einem/r Sportpsychologen/in bekäme.	☐	☐	☐	☐	☐
Einen/Eine Sportpsychologen/in besucht zu haben, ist schlecht für den Ruf eines/er Sportlers/in.	☐	☐	☐	☐	☐
Es gibt Erfahrungen in meinem Leben, die ich mit niemanden diskutieren möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich von meiner sportlichen Leistung beunruhigt oder über sie verärgert wäre, würde ich gerne Hilfe von einem/er Sportpsychologen/in bekommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Emotionale Schwierigkeiten haben die Tendenz sich mit der Zeit selbst aufzulösen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke, ein/e Sportpsychologe/in würde mir helfen, unter Druck bessere Leistung zu bringen.	☐	☐	☐	☐	☐

Kellmann 3

32 [K3]

Gib das Ausmaß Deiner Zustimmung für jede der folgenden Aussagen durch Ankreuzen der Antwort, die Deinem Gefühl am besten entspricht. *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/teils	stimme eher zu	stimme vollkommen zu
Ich würde nicht wollen, daß jemand erfährt, daß ich Hilfe von einem/r Sportpsychologen/in bekomme.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich zu einem/r Sportpsychologen/in gehen würde, möchte ich nicht, daß mein/e Trainer/in davon erfährt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ein/e Sportpsychologe/in könnte mir helfen, meine sportliche Leistungsfähigkeit abzurunden.	☐	☐	☐	☐	☐
Falls ich zu einem/r Sportpsychologen/in gehen würde, möchte ich nicht, daß meine Mannschaftskameraden/innen davon erfahren.	☐	☐	☐	☐	☐
Es gab Zeiten, da habe ich mich verloren gefühlt und hätte psychologische Unterstützung für ein persönliches oder emotionales Problem willkommen geheißen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich hätte mehr Zutrauen zu einem/r Sportpsychologen/in, wenn er/sie Erfahrung in meiner Sportart auf einem vergleichbaren Wettkampfniveau hätte.	☐	☐	☐	☐	☐
Der/Die Trainer/in würde weniger von mir halten, wenn ich zu einem/r Sportpsychologen/in ginge.	☐	☐	☐	☐	☐
Sportler/innen mit einem starken Charakter können mentale Konflikte alleine lösen.	☐	☐	☐	☐	☐

Angebot SPT

33 [A1]Allgemeiner Fragenblock *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	trifft überhaupt nicht zu	2	3	4	trifft vollkommen zu
Ich weiß, womit sich ein/e Sportpsychologe/in beschäftigt	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, wohin/an wen ich mich wenden kann, wenn ich einen/eine Sportpsychologen/in aufsuchen will	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, wohin/an wen ich mich wenden kann, wenn ich ein sportpsychologisches Training durchführen möchte	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich über Inhalte & mögliche Effekte von sportpsychologischem Training ausreichend informiert	☐	☐	☐	☐	☐
Ich empfinde die angebotenen Möglichkeiten ein sportpsychologisches Training in Anspruch zu nehmen als gut	☐	☐	☐	☐	☐

Vielen Dank für deine Mitarbeit.

Übermittlung Ihres ausgefüllten Fragebogens:

Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.



Im Rahmen unserer Diplomarbeit bitten wir dich den folgenden Fragebogen zum Thema Nachwuchssport, Trainertätigkeit und sportpsychologisches Training auszufüllen. Da es darum geht persönliche Meinungen zu erheben, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Die Umfrage dauert in etwa 10 Minuten. Es ist möglich diese zwischendurch abubrechen und zu verlassen. Deine Daten werden anonymisiert und vertraulich behandelt!

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Section A: demographische Daten

A1. Alter:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A2. Geschlecht:

Männlich ☐

Weiblich ☐



A3. In welcher Sportart bist du als Trainer/in tätig?

Bei mehreren Sportarten bitte eine Hauptdisziplin wählen!

Badminton ☐

Baseball ☐

Basketball ☐

Biathlon ☐

Billard ☐

Bogenschießen ☐

Eishockey ☐

Eiskunstlauf ☐

Faustball ☐

Fechten ☐

Football ☐

Frisbee ☐

Fußball ☐

Gerätturnen/Turnen/Kunstturnen ☐

Gewichtheben ☐

Golf ☐

Handball ☐

Judo ☐

Kanu ☐

Karate ☐

Kampfsport/kunst ☐

Klettern ☐

Kunstturnen ☐

Landhockey ☐

Langlauf ☐

Leichtathletik ☐

Motorcross ☐

Orientierungslauf ☐

Pferdesport ☐





A5. Wie viele Stunden/Woche betreibst du deine Tätigkeit als Trainer/in im Nachwuchsleistungssport?

0-5 h ☐

5-10 h ☐

10-15 h ☐

15-20 h ☐

20-25 h ☐

25-30 h ☐

> 30 h ☐



A6. Bist du hauptberuflich als Trainer/in tätig?

Ja

☐

Nein

☐

[illegible]



A8. Auf welcher Leistungsebene befinden sich deine besten Athleten/innen?

Lokale Spitze/Wettkämpfe (Stadt, Ort, Verein) ☐

Regionale Spitze/Wettkämpfe (Bundesland) ☐

Nationale Spitze/Wettkämpfe (Österreich) ☐

Internationale Spitze/Wettkämpfe ☐

keine Wettkämpfe ☐



A10. Bist du an einer Schule tätig?

Ja

☐

Nein

☐



A11. In welchem Schultyp bist du (hauptsächlich) tätig?

Schule

Schule	☐
Sporthauptschule	☐
Schule mit skisportlichem Schwerpunkt (Haupt-, mittlere oder höhere Schule)	☐
Sportgymnasium	☐
ORG bzw. HAS für Leistungssportler	☐
Hauptschule	☐
Neue Mittelschule	☐
polytechnische Schule	☐
Berufsschule	☐
AHS	☐
AHS mit Modellversuch Neue Mittelschule	☐
Technische und gewerbliche mittlere und höhere Schule	☐
Kaufmännische mittlere und höhere Schule	☐
Wirtschaftsberufliche mittlere und höhere Schule	☐
Sonstige Schulen	☐
nur über Verein, keine Schule	☐



A12. Wie viele Stunden pro Woche arbeitest Du an oder in Zusammenarbeit mit Schulen?

- | | | |
|-------|---------|--------------------------|
| 0-5 | Stunden | ☐ |
| 6-10 | Stunden | ☐ |
| 11-15 | Stunden | ☐ |
| 16-20 | Stunden | ☐ |
| 21-25 | Stunden | ☐ |
| 26-30 | Stunden | ☐ |
| 31-35 | Stunden | ☐ |
| > 35 | Stunden | ☐ |

A13. Welche Tätigkeiten fallen in deinen Aufgabenbereich als Trainer/in?

A14. Welchen Ausbildungsgrad hast du als Trainer/in?



A15. Hast du Aus-, Fort- oder Weiterbildungen im Bereich der Psychologie bzw. Sportpsychologie absolviert?

Ja

☐

Nein

☐



A16. Welche?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a handwritten answer.



Section B: Sportpsychologischer Fragebereich

B1. Wie schätzt du die Wichtigkeit von Techniktraining, Konditionstraining und psychologischem Training (mentalem Training) im modernen Training und Wettkampf ein?

	unwichtig	2	3	4	sehr wichtig
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Techniktraining ein?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie schätzt du die Wichtigkeit von Konditionstraining ein?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie schätzt du die Wichtigkeit von mentalem Training ein?	☐	☐	☐	☐	☐

0 = nicht trainierbar



B3. Hast du selbst schon einmal sportpsychologisch gearbeitet?

Ich habe bereits mit einem/r Sportpsychologen/in gearbeitet

ja nein

☐ ☐

Ich arbeite aktuell mit einem/r Sportpsychologen/in

☐ ☐

Ich habe bereits mit einem/r Sportpsychologen/in gearbeitet

ja nein

☐ ☐

Ich arbeite aktuell mit einem/r Sportpsychologen/in

☐ ☐



B4. Wie häufig hast du bereits sportpsychologisch gearbeitet?

(Sportpsychologen, Mentales Training, ...)

	0-5 Mal	6-10 Mal	11-15 Mal	16-20 Mal	>20 Mal
als Trainer/in	☐	☐	☐	☐	☐
als Athlet/in	☐	☐	☐	☐	☐



Sonstiges:

Sonstiges:

[illegible]



B7. Bitte bewerte folgende Aussagen

	nie	selten	manchmal	häufig	sehr häufig
Ich gebe in meinem Training Informationen über Sportpsychologie.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verweise Athlet/Innen an Sportpsychologen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite mit einem/r Sportpsychologen/in zusammen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich führe mit meinen Athlet/Innen mentales Training durch.	☐	☐	☐	☐	☐



B8. Wird über deinen Verein bzw. deine Schule sportpsychologisches Training angeboten?

Ja

☐

Nein

☐



B9. Wird diese Form des Trainings in deiner/m Schule/Verein auf freiwilliger Basis angeboten?

Ja

☐

Nein

☐



B10. In der Zusammenarbeit mit meinen Athleten/innen habe ich mich bereits mit folgenden Themen/Gebieten der Sportpsychologie auseinandergesetzt:

	gar nicht	2	3	4	sehr intensiv
Emotionsregulation	☐	☐	☐	☐	☐
Selbstgesprächssteuerung	☐	☐	☐	☐	☐
Positive Kommunikation	☐	☐	☐	☐	☐
Motivation, Konzentration	☐	☐	☐	☐	☐
Optimale Wettkampfvorbereitung	☐	☐	☐	☐	☐
Persönlichkeitsentwicklung	☐	☐	☐	☐	☐
Techniktraining/mental unterstütztes Techniklernen	☐	☐	☐	☐	☐
Zielsetzungstraining	☐	☐	☐	☐	☐
Mobilisations-	☐	☐	☐	☐	☐
Biofeedback	☐	☐	☐	☐	☐
Taktik	☐	☐	☐	☐	☐
Entspannungstechnik	☐	☐	☐	☐	☐
Visualisierung	☐	☐	☐	☐	☐

	Ja	Nein
Emotionsregulation	☐	☐
Selbstgesprächssteuerung	☐	☐
Positive Kommunikation	☐	☐
Motivation, Konzentration	☐	☐
Optimale Wettkampfvorbereitung	☐	☐
Persönlichkeitsentwicklung	☐	☐
Techniktraining/mental unterstütztes Techniklernen	☐	☐
Zielsetzungstraining	☐	☐
Mobilisations-	☐	☐



B11. Welche Effekte würdest du dir durch sportpsychologisches Training erwarten bzw. hast du erlebt? 1 = trifft überhaupt nicht zu 5 = trifft vollkommen zu

	1	2	3	4	5
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Training	☐	☐	☐	☐	☐
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Wettkampf	☐	☐	☐	☐	☐
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	☐	☐	☐	☐	☐
Unterstützung des Technik-	☐	☐	☐	☐	☐
Befähigung selbstständig	☐	☐	☐	☐	☐
Gesteigertes Selbstvertrauen	☐	☐	☐	☐	☐
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	☐	☐	☐	☐	☐
Verbesserung der Kommunikation mit Athleten/innen	☐	☐	☐	☐	☐
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mental- Fertigkeiten	☐	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4	5
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Training	☐	☐	☐	☐	☐
Verbesserter Umgang mit kritischer Situation im Wettkampf	☐	☐	☐	☐	☐
Verbessertes Verhalten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung	☐	☐	☐	☐	☐
Unterstützung des Technik-	☐	☐	☐	☐	☐
Befähigung selbstständig	☐	☐	☐	☐	☐
Gesteigertes Selbstvertrauen	☐	☐	☐	☐	☐
Verbesserte Kenntnis über die eigene Person	☐	☐	☐	☐	☐
Verbesserung der Kommunikation mit Athleten/innen	☐	☐	☐	☐	☐
Leistungsverbesserung durch Training meiner psychischen/mental- Fertigkeiten	☐	☐	☐	☐	☐



Section C: SPARC2a

Gib das Ausmaß Deiner Zustimmung für jede der folgenden Aussagen durch Ankreuzen der Antwort, die Deinem Gefühl am besten entspricht.

C1. Gib das Ausmaß Deiner Zustimmung für jede der folgenden Aussagen durch Ankreuzen der Antwort, die Deinem Gefühl am besten entspricht.

	stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/teils	stimme eher zu	stimme vollkomme n zu
Ein/e Sportpsychologe/in kann Sportler/innen helfen, ihre mentale Stärke zu verbessern.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn einer meiner Athlet/innen nach einem sportlichen Misserfolg bei mir Rat sucht, würde ich ihr/ihm vielleicht empfehlen einen/eine Sportpsychologen/in aufzusuchen	☐	☐	☐	☐	☐
Ich würde meine Athlet/innen nicht zu einem/r Sportpsychologen/in schicken, weil meine Kollegen dann weniger von mir halten.	☐	☐	☐	☐	☐
Das Beste, persönliche Sorgen und Beunruhigungen zu vermeiden, ist es, sich einfach auf eine Aufgabe zu konzentrieren	☐	☐	☐	☐	☐
Ich hätte gerne Unterstützung von einem/r Sportpsychologen/in, um meine Athlet/innen besser zu verstehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Es wäre mir unangenehm, wenn meine Athlet/innen mit einem/r Sportpsychologen/in arbeiten, weil einige Leute dies nicht gut fänden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich respektiere Sportler/innen, die mit ihren Konflikten und ihrer Furcht allein fertig werden wollen, ohne sich in professionelle Hilfe zu flüchten.	☐	☐	☐	☐	☐
Falls ich Hilfe von einem/r Sportpsychologen/in erhalten würde, möchte ich nicht, dass meine Trainerkollegen/innen davon erfahren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ein Athlet mit emotionalen Problemen könnte sich während der sportlichen Leistung sicherer fühlen, wenn er/sie Unterstützung von einem/r Sportpsychologen/in bekäme.	☐	☐	☐	☐	☐
Einen/Eine Sportpsychologen/in besucht zu haben, ist schlecht für den Ruf eines/r Sportlers/in.	☐	☐	☐	☐	☐



Section D: SPARC2b

D1. Gib das Ausmaß Deiner Zustimmung für jede der folgenden Aussagen durch Ankreuzen der Antwort, die Deinem Gefühl am besten entspricht.

	stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/teils	stimme eher zu	stimme vollkomme n zu
Wenn ich von der sportlichen Leistung meiner Athlet/innen beunruhigt oder über sie verärgert wäre, würde ich gerne Hilfe von einem/r Sportpsychologen/in bekommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Emotionale Schwierigkeiten haben die Tendenz sich mit der Zeit selbst aufzulösen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke, ein/e Sportpsychologe/in würde meinen Athlet/innen helfen, unter Druck bessere Leistung zu bringen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich würde nicht wollen, dass jemand erfährt, dass meine Athlet/innen Hilfe von einem/r Sportpsychologen/in bekommen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ein/e Sportpsychologe/in könnte meinen Athlet/innen helfen, ihre sportliche Leistungsfähigkeit abzurunden.	☐	☐	☐	☐	☐
Falls meine Athlet/innen zu einem/r Sportpsychologen/in gehen würde, möchte ich nicht, dass meine Trainerkollegen/innen davon erfahren.	☐	☐	☐	☐	☐
Es gab Zeiten, da habe ich mich verloren gefühlt und hätte psychologische Unterstützung für ein persönliches oder emotionales Problem willkommen geheißen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich würde weniger von meinen Athlet/innen halten, wenn sie zu einem/r Sportpsychologen/in gingen.	☐	☐	☐	☐	☐
Sportler/innen mit einem starken Charakter können mentale Konflikte alleine lösen.	☐	☐	☐	☐	☐
Sportler/innen sollten wissen, wie sie mit Problemen umgehen können ohne die Hilfe eines/r Sportpsychologen/in zu benötigen.	☐	☐	☐	☐	☐



Section E: Angebot SPT

E1. Allgemeiner Fragenblock

	trifft überhaupt nicht zu	2	3	4	trifft vollkomme n zu
Ich weiß, wohin/an wen ich mich wenden kann, wenn ich meine Athleten/innen an eine/n Sportpsychologen/in vermitteln will	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, wohin/an wen ich mich wenden kann, wenn ich ein sportpsychologisches Training durchführen möchte	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich über Inhalte	☐	☐	☐	☐	☐
Ich empfinde die angebotenen Möglichkeiten sich im Bereich der Sportpsychologie fortzubilden als ausreichend	☐	☐	☐	☐	☐



Vielen Dank für deine Mitarbeit.