



- (1) Netzwerktreffen im Harz vom 26.-28.11.2004
- (2) Aus der Forschung: Reihe Erholung, Teil 3: Erfassung des Erholungs-Beanspruchungszustandes
- (3) Aus der Handwerkskiste der Sportpsychologie: Kritische und nicht kritische Spielstände im Wettkampftennis: Individuelle Leistungsvoraussetzungen und differentielle Leistungsfolgen. Eine Feldstudie

(1) Netzwerktreffen im Harz vom 26.-28.11.2004
(von Sabine Rehmer)

Unser Jahresabschlusstreffen hat dieses Jahr im schönen Harz stattgefunden. Mit wenig Schnee und viel guter Laune blickten wir auf das sportpsychologische Jahr 2004 zurück. Viele Erfolge konnten verbucht werden und die Auftragslage hat einen neuen Höhepunkt erreicht, mit immer mehr Angeboten auch aus dem internationalen Raum.

In einer Begrüßungsrunde am Freitagabend wurden Neuigkeiten ausgetauscht und im geselligen Ambiente der Rückblick auf das Jahr 2004 gestartet.

Am Samstag ging es dann mit der Arbeit richtig los. Dabei standen vor allem Berichte über unsere praktische Beratungsarbeit im Mittelpunkt. Der Erfahrungsaustausch beinhaltete sowohl Interventionen als auch das Vorstellen neuer Techniken und alternativer Ansatzpunkte.

Lange diskutiert wurde dabei auch der Erfolg, der vom DSB und der Koordinationsstelle für Sportpsychologie bewilligten Projekte für die Vorbereitung deutscher Olympiateilnehmer.



Mit einer kleinen Wanderung am

Nachmittag wurde dieser arbeitsreiche Tag mit einem Ausflug auf den Goslarer Weihnachtsmarkt bei einem Glühwein beendet.

Der Sonntag diente uns zur Überarbeitung einer Informationsbroschüre zu *Informationen zu sportpsychologischer Beratung und Betreuung*, die Anfang nächsten Jahres in einer pdf- und einer Druckversion erscheinen soll.

Am frühen Nachmittag beendeten wir unser Treffen erfolgreich. Das nächste Treffen wird im Frühsommer nächsten Jahres in Gießen stattfinden.



(2) Erholung – Erfassung des Erholungs-Beanspruchungszustandes

(von Marion Golenia)

Zu den zentralen Aufgaben eines Trainers gehört im Rahmen der Trainingsgestaltung die kurz-, mittel- und langfristige Belastungsdosierung. Um bei den Athleten sowohl Unter- als auch Überforderungen zu vermeiden ist es notwendig, neben dem allgemeinen Trainingszustand ständig den aktuellen Beanspruchungszustand der Athleten im Auge zu behalten.

Zur Einschätzung des Beanspruchungszustandes werden die Athleten in der Regel aufmerksam beobachtet und es wird zum Beispiel nachgefragt, wie sich die Athleten insgesamt fühlen oder wie sich die Muskulatur anfühlt. Nur in einigen Fällen stehen zusätzlich sportmedizinische Messdaten zur Einschätzung des Beanspruchungszustandes zur Verfügung.

So stellen sich viele Trainer folgende Fragen:

- ◆ Wie hoch sind meine Athleten derzeit beansprucht?
- ◆ Welche Beanspruchungsreaktionen liegen genau vor?
- ◆ Gibt es neben dem Sport Beanspruchungen im persönlichen Umfeld (Schule, Job), die bei der Belastungsdosierung mitberücksichtigt werden müssen?
- ◆ Werden Trainings- und Wettkampfbelastungen ausreichend kompensiert?
- ◆ Drohen Übertrainingszustände?

Wenn sich Trainer bei der Beurteilung des Beanspruchungszustandes nicht allein auf eigene Beobachtungen und Auskünfte der Athleten verlassen möchten, bietet es sich an, ein wissenschaftlich fundiertes Messverfahren einzusetzen. Die Vorteile sind:

- ◆ Einfache und zeitsparende Erhebung und Auswertung bei einzelnen Athleten und vor allen Dingen bei Athletengruppen.
- ◆ Systematische Dokumentation des Beanspruchungszustandes bzw. der Veränderungen im Saisonverlauf.
- ◆ Individuell angepasste und gezielte Intervention auf der Grundlage der Ergebnisse.

In der Praxis hat sich der Erholungs-Belastungsfragebogen für Sportler von Kellmann und Kallus (2000) bewährt, der auf der Grundlage subjektiver Bewertungen befindensorientierte Belastungs- und Erholungsaktivitäten erhebt.

Es liegen zwei Fragebogenversionen vor. Der EBF-76 Sport besteht aus 76 Fragen, der EBF 52 Sport aus 52 Fragen, die in ca. 8-12 Minuten bearbeitet werden können. Dabei haben die Athleten die Fragen auf einer siebenstufigen Skala (nie bis immerzu) durch Ankreuzen zu beantworten. Erfragt werden sowohl belastende als auch erholungsbezogene Ereignisse, Zustände und Aktivitäten der letzten 3 Tage und Nächte. Die Fragen berühren vor allen Dingen folgende Themenbereiche: Beanspruchung, Konflikte, Erfolg, Erholung, Pausen, Erschöpfung, Fitness und Selbstvertrauen.

Die Auswertung (die manuell oder mittels Computer erfolgen kann) erfolgt durch die Berechnung von Mittelwerten und die Erstellung eines graphischen Profils. Dieses Profil liefert ein sehr differenziertes und anschauliches Bild zum aktuellen Erholungs-Beanspruchungs-Zustand eines Athleten oder einer Athletin. Die Ergebnisse einer Person können entweder mit den Werten einer Vergleichsgruppe verglichen werden (beispielsweise mit den Werten der Mannschaftskollegen), so dass man genauere

Informationen erhält, welche Beanspruchung das durchgeführte Training bei den einzelnen Athleten hervorgerufen hat und wie sie damit „klar“ kommen. Sie können aber auch mit bereits früher erfassten Daten der gleichen Person (intraindividuelle Veränderungen einer Person über die Zeit) verglichen werden, so dass überprüft werden kann, ob sich die Beanspruchungslage einer Person positiv oder negativ verändert hat. So lässt sich beispielsweise auch nachprüfen, ob eingeleitete Interventionsmaßnahmen wirken oder zusätzliche Maßnahmen notwendig sind.

Umfassende Hinweise zur Anwendung des Fragebogens, der von Sportpsychologinnen und –psychologen eingesetzt wird, aber auch von Trainerinnen und Trainern oder Sportmedizinerinnen und -medizinern genutzt werden kann, bietet das Fragebogen Manual.

Literatur:

Kellmann, M. & Kallus, K.W. (2000). Erholungs-Belastungsfragebogen für Sportler. EBF-Sport. Manual. Frankfurt am Main: Swets.

~~~~~

**(3) Kritische und nicht kritische Spielstände im Wettkampftennis:  
Individuelle Leistungsvoraussetzungen und differentielle Leistungsfolgen.  
Eine Feldstudie  
(von Dr. María Teresa Iriarte Rego)**

1. Thema der Doktorarbeit ist die Untersuchung des Problems, warum Sportler in kritischen oder belastenden Wettkampfsituationen nicht in der Lage sind, ihre Leistung zu zeigen und nach Misserfolg in solchen Situationen die Kontrolle über das eigene Spiel verlieren.
2. Dafür wurden kritische Wettkampfsituationen nach externen und objektiven Parametern definiert und eine Klassifikation der Spielsituationen in kritisch und nicht kritisch vorgenommen. In der eigenen Definition wurde eine kritische Situation mit einem kritischen Spielstand gleichgesetzt.
3. Das Forschungsproblem ist im engen Zusammenhang mit der volitiven Handlungsregulation in schwierigen Wettkampfsituationen, wie die Bewältigung kritischer Situationen und deren Misserfolg zu sehen. Nach Kuhl (1983) gibt es zwei Handlungsregulationsdispositionen: die Handlungsorientierung und die Lageorientierung (Kuhl, 1983).
4. Die handlungsorientierten Personen (HO) richten alle mentalen Prozesse darauf aus, einen gegenwärtigen Ist-Zustand in den angestrebten Soll-Zustand zu überführen („ändere etwas“). In einer kritischen oder Misserfolgssituation neigen sie zu sparsamer Informationsverarbeitung und zu aufgabenrelevanten, handlungsfördernden Emotionen. Lageorientierte Personen (LO) zeichnen sich dagegen dadurch aus, dass sie ihre Aufmerksamkeit und gedanklichen Aktivitäten auf handlungsirrelevante Sachverhalte, insbesondere auf die Analyse vergangener Misserfolge, deren Ursachen und Konsequenzen richtet („analysiere die Lage“). In einer kritischen Situation oder Misserfolgssituation neigen sie zu exzessiver Informationsverarbeitung und zu aufgabenirrelevanten, handlungsblockierenden Emotionen. Lage- bzw. Handlungs-orientierung werden als Personenmerkmale betrachtet, die gleichzeitig situativen Einflüssen unterliegen
5. Die Befunde (über sie systematische Analyse von 3.078 Punkte) zeigen, dass die untersuchten kritischen und nicht kritischen Spielsituationen einen eher geringen Einfluss auf die Unterschiede zwischen HO vs. LO haben. Es sind andere situative Faktoren (Belastungssituationen), die die

Handlungsregulation beeinflussen, wie z. B. in einem ausgeglichenen Satz bzw. ausgeglichenen Match zu spielen.

6. Wenn LO-Spieler Aufschlag in einem engen Satz haben, neigen sie eher dazu, sich mit der Situation, ihrem Ergebnis und deren Konsequenzen zu beschäftigen. Dieses Grübeln führt zu exzessiver Informationsverarbeitung, was die Leistung beeinträchtigt. Die Ergebnisse zeigen, dass LO-Tennisspieler insgesamt mehr 1. Aufschlagfehler machen und öfter mit einem 2. Aufschlag spielen müssen. Sie schlagen diesen sicher, gewinnen aber den Ballwechsel seltener als HO-Spieler. Innerhalb eines Spieles verlieren sie außerdem 3 oder mehr Punkte in Folge. Wenn sie in einen ausgeglichenen Match mit dem eigenen Aufschlag spielen und die Verantwortung des Punktes haben, sind sie nicht in der Lage, adäquate Handlungsregulationsstrategien selbst zu aktivieren.
7. Dieses Defizit wurde auch für die psychophysiologische und emotionale Regulation beobachtet.
8. In „Control“ Sportarten, wie im Tennis, sind die Spieler mit einer hohen Fähigkeit an Selbstregulation (HO) in der Lage, während des gesamten Matches ihre physiologischen Ressourcen den verschiedenen Situationsanforderungen optimal anzupassen. Tatsächlich haben HO-Tennisspieler höhere Herzfrequenzwerte in kritischen Situationen bei eigenem Aufschlag und wenn das Match ausgeglichen ist. Dagegen haben LO-Tennisspieler hohe Herzfrequenzwerte unabhängig von der Situation (kritisch vs. nicht kritisch), der Aufgabe (Aufschlag vs. Rückschlag) und vom Match (ausgeglichen vs. nicht ausgeglichen).
9. In der emotionalen Ebene bestätigen die Ergebnisse, dass HO-Spieler nach Misserfolg fähig sind, ihre Emotionen selbst zu regulieren. Sie zeigen insgesamt mehr ärgerliche Reaktionen, die sie besser regulieren können. Sie sind in der Lage negative Affekte zu hemmen und positive zu bahnen (Selbstbestimmung) und zeigen sich während des Wettkampfs aktiviert und flexibel. Dagegen können LO-Tennisspieler nicht nur ihre Emotionen in wichtigen Situationen weniger kontrollieren, sie können diese auch schlechter regulieren. Sie verlieren signifikant häufiger den Punkt, nach dem sie eine Emotion gezeigt haben. Sie sind nicht in der Lage, negative Affekte zu hemmen bzw. positive zu bahnen und zeigen sich während des Wettkampfs nachdenklich und gelähmt (Selbsthemmung).
10. Diese Befunde belegen, dass für die Untersuchung des Einflusses der Handlungsregulation auf die Wettkampfleistung wichtig ist, die Aufgabe (Aufschlagspiel vs. Rückschlagspiel), die Situation (kritisch vs. nicht kritisch) - insbesondere nach subjektiver Wahrnehmung - und das Match (ausgeglichen vs. nicht ausgeglichen) zu berücksichtigen.
11. Aus praktischer Sicht bietet dieser Arbeit die Möglichkeit, verschiedene objektive und externe kritische Situationen, die ein Match entscheiden, zu analysieren. Das erlaubt die Beobachtung und Analyse der Leistung der Spieler als Aufschläger und Rückschläger in solchen Situationen. Ob sie dann ihren besten Tennis zeigen können (Selbstbestimmung) oder ob sie fehlerhaft spielen und Misserfolg erleben (Selbsthemmung). Diese Analyse und das Bewusstmachen, was der Spieler genau auf dem Platz macht (Gedanken, Emotionen, Verhalten und deren Konsequenzen) in Abhängigkeit von seiner Handlungs- und Lageorientierung (nach dem Fragebogen „Hakemp“, die aussagt, wie sehr der Spieler dazu neigt, über einen Misserfolg zu grübeln), ermöglicht die Entwicklung eines „Drehbuches“, das den Spieler dazu befähigt zu entscheiden, was er in diesen kritischen Situationen denkt, fühlt und was er tun will, insbesondere nach Misserfolgen (Soll-Zustand). Sogar wäre es denkbar, der Inhalt des Drehbuches einen „Anker“ (Bild oder Wort) zu assoziieren, deren Bewusstmachung automatisch alle gewünschten Handlungen initiiert. Das wurde lageorientierte Spieler dazu befähigen, den gegenwärtigen Ist-Zustand in den angestrebten Soll-Zustand zu ändern, um maximale Leistung zu zeigen, wenn es darauf ankommt.