

Sportpsychologie

8 Sören D. Baumgärtner

Fragebogen zum Athletenverhalten in kritischen Wettkampf- situationen (FAV)

Ein situationsspezifisches
Screeningverfahren



PETER LANG

Internationaler Verlag der Wissenschaften

1 Einleitung

Auf der einen Seite steht der oft zitierte Elfenbeinturm, von dem behauptet wird, dass dort Wissenschaftler fortwährend Antworten auf Fragen produzieren, die Athleten oder Trainer in dieser Form gar nicht gestellt haben; auf der anderen Seite liegt der Sportplatz als Stätte des Umgangs mit ausgesprochen komplexen Problemen und Fragestellungen. „Die einen haben Antworten ohne vernünftige Fragen, die anderen vernünftige Fragen ohne Antworten“ (Heuer, 1993, S. 29). (K. Roth, 1996, S. 17)

Der in der (sport)wissenschaftlichen Literatur als *Theorie-Praxis-Graben* (K. Roth, 1996) beschriebene Unterschied zwischen anwendungsorientierten und empirisch überprüfbaren Fragestellungen beschreibt auch ein Dilemma sportpsychologischer Forschung. Zum einen soll mit empirischer Grundlagenforschung der Erkenntnisfortschritt der Sportpsychologie verbessert werden. Zum anderen erwarten die Trainer¹ und Athleten praktische Hilfestellung seitens der Sportpsychologen und Wissenschaftler.

Auch in der sportpsychologischen Diagnostik wird dieser Konflikt nur selten gelöst. Es existiert zwar eine Vielzahl an Tests für (Sport)psychologen, ein ökonomisch in der Praxis des Leistungssports einsetzbares und wissenschaftlich fundiertes Verfahren zur Messung leistungsrelevanter psychologischer Faktoren gibt es jedoch nicht. Hinzu kommt außerdem, dass die vorhandenen Verfahren zumeist nicht den wissenschaftlich nachgewiesenen situations- und sport- bzw. sportartspezifischen Anforderungen gerecht werden und eine Anwendung durch die derzeit in der Praxis handelnden Personen – Trainer und Athleten – nicht unterstützen.

Die vorliegende Arbeit beschreibt die Entwicklung und Analyse des *Fragebogens zum Athletenverhalten in kritischen Wettkampfsituationen (FAV)*, einem situations- und sportspezifischen Screeningverfahren zur Erfassung psychologischer Leistungskomponenten für Sportpsychologen und Trainer, anhand von 13 empirisch durchgeführten Studien.

Zunächst wird in Kapitel 2 der theoretische Hintergrund für die Entwicklung eines situationsspezifischen Screeningverfahrens auf Basis des aktuellen Forschungsstandes in der (sport)psychologischen Diagnostik vorgestellt. Der Fokus liegt hierbei auf den Bereichen der sportpsychologischen Leistungskomponenten und der (kritischen) Situationen.

Über die Entwicklung und Analyse des Fragebogens wird in Kapitel 3 berichtet. Die Entwicklung gliedert sich in die beiden durchgeführten konzeptionellen Studien zu leistungsrelevanten psychologischen Komponenten und kriti-

1 Zur Verbesserung der Lesbarkeit wird in dieser Arbeit ausschließlich die männliche Form verwendet. Diese impliziert aber stets auch die weibliche Form.

schen Situationen im Sport (Studie 1 und 2) sowie in die situationspezifische Formulierung der Items. Im ersten Teil der Analyse erfolgt die Überprüfung der Items (Studie 3), bevor nach der Revision des Instruments erneut eine itemanalytische Testung (Studie 4) vorgenommen wird. Abschluss der Analyse bilden die Untersuchungen zur Prüfung der Reliabilität (Studie 5 und 6), Validität (Studie 7, 8 und 9) und Sensitivität beziehungsweise Spezifität (Studie 10, 11 und 12) des revidierten Inventars.

Kapitel 4 beinhaltet mit der letzten durchgeführten Studie (13) die Normierung der Endform des FAV anhand der untersuchten Eichstichprobe.

Die einzelnen Testanwendungsschritte Durchführung, Auswertung und Interpretation werden in Kapitel 5 beschrieben.

In Kapitel 6 erfolgt die Diskussion der Ergebnisse sowie ein Ausblick auf die weiteren Entwicklungsschritte, ehe in Kapitel 7 abschließend die Arbeit zusammengefasst wird.

2 Theoretischer Hintergrund

Die Darstellung des aktuellen Forschungsstandes in der (sport)psychologischen Diagnostik bildet den Hintergrund für die Entwicklung des Fragebogens zum Athletenverhalten in kritischen Wettkampfsituationen. Schwerpunkte sind hierbei die Bereiche der *sportpsychologischen Leistungskomponenten* und der (*kritischen*) *Situationen*.

2.1 Diagnostik psychologischer Leistungskomponenten im Sport

Die Diagnose des aktuellen Leistungsstandes eines Athleten oder Teams und die Beurteilung des Entwicklungspotenzials zählen zu den wesentlichen Tätigkeitsmerkmalen sowohl von Sportpsychologen als auch von Trainern. Für den Sportpsychologen stellt die Diagnostik die Basis jedes sportpsychologischen Arbeitens dar, sei es unter Präventions-, Trainings- oder Interventionsaspekten. Eine Analyse der Stärken und Schwächen sollte am Anfang einer jeden Betreuung stehen (vgl. Beckmann & Elbe, 2008, S. 18). Für den Trainer sind die Feststellung des Ist-Zustandes und die damit verbundene Prognostik nicht nur Aufgaben im täglichen Training und bei Wettkämpfen, sondern auch im Rahmen von Talentsichtungen oder Kadermaßnahmen. Es geht dabei um die Prognose individueller Leistungsentwicklungen, um die Verbesserung von Handlungsvoraussetzungen, um prozessbegleitende Analysen im Rahmen einer effektiven Trainingssteuerung oder um die Rekrutierung sportlicher Talente (vgl. Röhlig & Prohl, 2003, S. 337f). Hierzu sollten, wenn möglich, alle leistungsrelevanten Kategorien – biologische, soziale und psychologische – berücksichtigt werden (Kunath, 1987).

Weineck (2007) nennt sechs Faktorengruppen, die für die sportliche Leistungsfähigkeit ausschlaggebend sind (siehe Abb. 2.1):

- (1) veranlagungsbedingte, konstitutionelle und gesundheitliche Faktoren,
- (2) Technik (koordinative Fähigkeiten, Bewegungsfertigkeiten),
- (3) Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Flexibilität),
- (4) taktisch kognitive Fähigkeiten,
- (5) soziale Fähigkeiten und
- (6) psychische Fähigkeiten.

Im Bereich der trainingswissenschaftlichen Faktoren Kondition und Technik existieren seit vielen Jahren diagnostische Verfahren (z. B. motorische Tests zur Diagnose der Kraft oder Ausdauer), die entweder vom Trainer selbst, von einem

zuständigen Fachmann innerhalb des Trainer- oder Betreuerstabes (z. B. Kraft- oder Konditionstrainer) oder durch einen externen Dienstleister (z. B. Laktattest durch einen Trainingswissenschaftler) durchgeführt werden. Zur Analyse der sportpsychologischen Faktoren (taktisch kognitive, soziale und psychische Fähigkeiten) greifen die Trainer in der Praxis dagegen eher auf intuitive alltagspsychologische Vorgehensweisen zurück und binden in der Regel keine Experten mit ein (Eberspächer, Immenroth & Mayer, 2002).

Abb. 2.1: Vereinfachtes Modell der Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit (aus Weineck, 2007, S. 25).

Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Bereits 1988 beschreibt Ravizza drei primäre Barrieren für die sportpsychologische Beratung:

- (1) die negative Konnotation des Sportpsychologen als „Seelenklempner“,
- (2) der Mangel an sportspezifischem Wissen auf Seiten des Beraters und
- (3) der Mangel an Erfahrungen im Umgang mit den politischen Strukturen des jeweiligen sportlichen Umfelds.

Neuere empirische Befunde zeigen ein ambivalentes Bild. So scheint sich einerseits ein Einstellungswandel zur Sportpsychologie vollzogen zu haben, denn Trainer bezeichnen mittlerweile den Sport als zu 50 Prozent *Kopfsache*, wenn es darum geht in einem Wettkampf gegen gute Konkurrenten zu bestehen,

in Sportarten wie Golf, Tennis und Eiskunstlauf sogar zwischen 80 und 90 Prozent (vgl. Weinberg & Gould, 2007, S. 251). Auch eine Befragung von deutschen Bundestrainern ergab (Eberspächer et al., 2002), dass sie zum einen über eine sehr positive Einstellung sowie über ein zufriedenstellendes Wissen über die Sportpsychologie verfügen. Außerdem geben sie die Sportpsychologie als wichtig für ihre Trainertätigkeit und den sportlichen Erfolg der Athleten an. Die empirische Forschung bestätigt die letztgenannte Aussage. Es gilt als allgemein anerkannt, dass von gleichermaßen austrainierten und talentierten Athleten diejenigen siegen, die mental stärker sind (Beckmann & Elbe, 2003).

Zum anderen gibt es Schwierigkeiten im Umgang mit der Sportpsychologie. Hierbei spielt unter anderem der wahrgenommene Mangel an Zeit eine wichtige Rolle. Sportpsychologisches Training wird von Trainern häufig als zusätzliche Trainingseinheit verstanden, für die sie im Trainingsplan keine zeitliche Ressource sehen. Auch fehlende finanzielle Mittel werden häufig als Begründung angeführt, wenn es um die Frage geht, warum kein Sportpsychologe im Trainer- oder Betreuerstab integriert ist oder eine sportpsychologische Beratung nicht extern eingekauft wird. Darüber hinaus ist es nach Aussagen der Trainer schwierig einen qualifizierten und zudem professionellen Sportpsychologen zu finden (Eberspächer et al., 2002). Weinberg und Gould (2007) machen dagegen fehlendes Wissen dafür verantwortlich, dass kaum Zeit zum Training psychologischer Leistungskomponenten aufgewandt wird. Aus ihrer Sicht herrscht häufig noch der Irrglaube vor, dass psychologische Fähigkeiten angeboren und nicht trainierbar seien (vgl. Weinberg & Gould, 2007, S. 253).

Diese Schwierigkeiten führen letztendlich dazu, dass eine gezielte sportpsychologische Diagnostik und Intervention nicht in den Trainingsalltag integriert ist, obwohl die Einstellung der Trainer zur Sportpsychologie mittlerweile als sehr positiv zu bewerten ist und psychologische Leistungsvoraussetzungen von den Trainern als wesentlich angesehen werden (vgl. G. Neumann, 2001). Selbst im deutschen Profifußball gehören in der Saison 2009/2010 nur drei Sportpsychologen zum offiziellen Trainer- oder Betreuerstab der 18 Erstligisten. Dem gegenüber stehen 48 Physiotherapeuten und 23 sogenannte Athletik-, Fitness-, Konditions- oder Rehabilitationstrainer.

Diese Probleme können nach Dosil (2006, S. 90) unter anderem durch die Optimierung der Effektivität sportpsychologischer Betreuung mittels bestmöglicher Einhaltung der folgenden fünf Faktoren gelöst werden:

- (1) Ermittlung der persönlichen Bedürfnisse des Athleten
- (2) Berücksichtigung situativer Faktoren der Sportart sowie des sport-spezifischen Umfelds
- (3) Verwendung reliabler und valider Verfahren (diagnostische Inventare und Interventionsmethoden)