



Erste Ergebnisse der sportpsychologischen Befragung

Identifikation potenzieller dysfunktionaler Gedanken der Sportler*innen

Ziel der Studie

... war es, verschiedene Gedanken und Einstellungen der Sportler*innen in Bezug auf die sportliche Aktivität zu erfassen, die sich potenziell dysfunktional auf die sportliche Leistung auswirken können. Dabei stand vor allem der sportliche Wettkampf im Fokus.

Die identifizierten Gedanken sollen die Grundlage für einen sportspezifischen Fragebogen bilden, der zukünftig im Training und Coaching angewendet werden kann.

Dysfunktionale Gedanken

... im Wettkampfsport sind demotivierende, zielhemmende, einschränkende oder belastende Gedanken bei aktiven Wettkampfsportlern*innen (im Leistungs- oder Hochleistungsbereich), die im Kontext der Ausübung des Sports auftreten.

Grundlage der Studie

Im Rahmen vorheriger Untersuchungen konnten circa 800 verschiedene Gedanken von Sportlern*innen identifiziert werden, die sich subjektiv auf die sportliche Leistung auswirken können. Die Gedanken wurden in einem ersten Schritt in sieben verschiedene Kategorien unterteilt und dienten als Grundlage für die Studie.

Sieben Kategorien mit Gedanken über: *Allgemeine Gesamtbelastung, Selbstwert, Leistungsdruck, Aktueller Wettkampf, Sportliche und körperliche Belastung, Allgemeiner Trainings- und Wettkampfkontext und Sorgen (Kröhler, 2019).*

In einem zweiten Schritt wurde gemeinsam Sportlern*innen sowie mit verschiedenen Experten aus der Sportwissenschaft, Sportpsychologie und Psychologie ein finaler Item-Pool von 70 Gedanken ausgewählt basierend auf der Häufigkeit des Auftretens. Dabei waren 54 Gedanken dem Individual- und Mannschaftssportkontext und 16 Gedanken ausschließlich dem Mannschaftskontext zuzuordnen.

Diese 70 Items wurden Ihren Sportlern*innen zur Bewertung vorgelegt.

Ergebnisse

Es haben insgesamt 348 Sportler*innen (w: 152, m: 195, d:1, Alter: Ø 27.83 Jahre) aus verschiedenen Team- und Individualsportarten an der Umfrage teilgenommen.

Es konnten insgesamt 29 relevante Items (21 Gedanken aus dem Individual- und Mannschaftssportkontext und 8 Gedanken ausschließlich aus dem Mannschaftskontext) identifiziert werden, die die Basis für einen potenziellen Fragebogen bilden und folgenden übergreifenden Kategorien zugrunde liegen.

Beispiel-Gedanken des potenziellen Fragebogens zu leistungslimitierenden Gedanken

Kategorien	Beispiel Gedanken
Vergleich mit anderen	<ul style="list-style-type: none"> „Die anderen sind viel besser als ich“ „Meine sportliche Leistung ist zu schlecht“
Individuelle Leistungsgedanken	<ul style="list-style-type: none"> „Ich will mich nicht enttäuschen“ „Ich darf nicht versagen“
Spezifische Gedanken in Bezug auf den/die Trainer*in	<ul style="list-style-type: none"> „Mein Trainer versteht mich nicht“ „Mein Trainer gibt mir keine Rückmeldung“
Gesamtbelastung	<ul style="list-style-type: none"> „Ich kann nicht mehr“ „Mir ist alles zu viel“
Beitrag zur Mannschaftsleistung	<ul style="list-style-type: none"> „Ich bin nicht gut genug für die Startaufstellung“ „Ich kann das Team nicht gut genug unterstützen“
Eigene Rolle in der Mannschaft	<ul style="list-style-type: none"> „Ich muss beweisen, dass ich zum Team gehöre“ „Ich will meine Mannschaft nicht enttäuschen“

Wie geht es weiter & Benefit ?!

Um zukünftig zuverlässige und differenziertere Aussagen über dysfunktionale Gedanken und deren potenziellen Einfluss auf die sportliche Leistung treffen zu können sind weitere Befragungen in unterschiedlichen Sportarten bzw. Sportgruppen unter Berücksichtigung des Leistungsniveaus, der sportlichen Erfahrung und des Alters notwendig.

- Ein einfaches, schnell einsetzbares Tool für Sportpsychologen*innen und Trainer*innen zur Einschätzung der Gedanken Ihrer Sportler*innen
- Unterstützung der Sportler*innen bei Ihrer optimalen Leistungsentwicklung
- Schaffen einer wissenschaftlichen Grundlage für zukünftige Coachings

Kontakt

Dr. Alena Michel-Kröhler
Sportpsychologische Expertin (asp)

✉ leistungssport.neuropsych@uni-mainz.de

☎ +49-6131-39-39233

Psychologisches Institut

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Wallstraße 3 | 55122 Mainz