

## **SPORTPSYCHOLOGIE**

### **Selbstmanagement:**

#### **Methoden der Verhaltenstherapie im Spitzensport**

Die Verhaltenstherapie hat eine Reihe von Methoden entwickelt, die - modifiziert - in der psychologischen Betreuung von SportlerInnen effektiv eingesetzt werden können. Das betrifft beispielsweise die differenzierten Formen der Problemanalyse, die es wie kein anderes Instrumentarium ermöglichen, die wichtigen und entscheidenden Ursachen für bestimmte Probleme in der sportlichen Leistung herauszuarbeiten. Das betrifft einzelne therapeutische Methoden, die für den Umgang mit emotionalen Belastungen, Ängsten, (Fehl-) Erwartungen oder Motivationsproblemen besonders gut geeignet sind. Das betrifft weiters das generelle Vorgehen in der Verhaltenstherapie, das mit "Hausaufgaben", Übungen, Tagebüchern, Selbstkontrollverfahren etc. den Trainingsmethoden der SportlerInnen ähnlich ist.

Die Verknüpfung sportpsychologischer Erkenntnisse über emotionale Belastungen mit verhaltenstherapeutischen Methoden der Bewältigung macht es möglich, auf die einzelnen SportlerInnen individuell einzugehen und zielgerichtet eine Modifikation bestimmter Verhaltensweisen zu erreichen. Verhaltenstherapie versteht sich u. a. als Lern- und Problemlöseprozess. In diesem Prozess wird grundsätzlich auf kognitiven, emotionellen, verhaltensmäßigen und körperlichen bzw. physiologischen Ebenen gearbeitet. Die Verhaltenstherapie hat sich im Sport als sehr effektive Methode bei vielen Problemen erwiesen. Das können sein: Umgang mit Stress, fehlende Einstellung zum Training, mangelndes Selbstbewusstsein, Angst, das Verhältnis von Entspannung und Spannung, Fehlgedanken. Einige Beispiele aus dem Methodeninventar z.B. Stressimpfungstraining, Kontingenzmanagement in der natürlichen Umgebung, Assertiveness-Training, Biofeedback, Kognitive Umstrukturierung.

#### **"Team-spirit" - Die Nutzung von Gruppenprozessen im Sport**

Gruppenprozesse laufen sehr komplex ab. Ihre Anwendung im Sport kann deshalb nicht nach einfachen Strickmustern erfolgen. Unterschiedliche Gruppen-Beziehungen, -Botschaften und Kommunikationsformen führen zu unterschiedlichen Ausprägungen von Führungsrollen, Motivation, Leistungsverhalten, Konformität oder Aggression.

Verdeckte, meist nicht bewusste Gedanken steuern in bestimmten kritischen Situationen das Verhalten von Menschen. Manche Sportpsychologen nennen solche Gedanken "Beifahrer". Die

Folgen unbewusster und unkontrollierter Gedanken können plötzliche, unerwartete Leistungseinbrüche, bei Einzelpersonen wie bei Mannschaften, sein. Gruppen sind - bei richtigem Vorgehen der Trainer - gut geeignet, die Gedanken bewusst zu machen. Noch stärker kann ihre Funktion aber darin bestehen, die Verhaltensänderungen in der vom Gruppenmitglied gewünschten Richtung emotionell und kognitiv zu unterstützen.

### **Biofeedback: Möglichkeiten und Grenzen**

Biofeedback wird oftmals als Allheilmittel verstanden, um Probleme der Entspannung im Sport zu lösen. Erfahrungswerte und Untersuchungen zeigen, dass Biofeedback allein meist nicht so effektiv ist wie die Kombination von Biofeedback mit Methoden der Stressbewältigung. SportlerInnen können fehlende Strategien mit Hilfe von Biofeedback schnell erlernen.

Autor:  
Dr. Alois Kogler  
e-mail: a.kogler@psychosomatik.at