

Einleitung: „Wie lief es denn so vom Kopf her?“

Wie gut ein Sportler in der Lage war sein optimales Funktionsniveau im Wettkampf zu erreichen, stellt eine zentrale Steuergröße im sportpsychologischen Betreuungsprozess dar. Die retrospektive Einschätzung der mentalen Leistung durch den Sportler ist dabei zwar eine wichtige Informationsquelle, wird jedoch in der Praxis oft nur unsystematisch erhoben. Ziel des hier vorgestellten BISp-Service Forschungsprojekt war daher, die Entwicklung eines Software Tools zur systematischen Erfassung mentaler Performance. Dieser Performance Monitor (PM) soll Sportler in die Lage versetzen, eine schnelle subjektive Einschätzung ihrer mentalen Leistung nach dem Wettkampf vornehmen zu können. Neben einer Verbesserung der Selbstreflexion des Sportlers soll damit die Prozessqualität der sportpsychologischen Betreuung verbessert werden.

Methode: Aus der Praxis für die Praxis

Sportpsychologische Anforderungsprofile

- Ski Alpin (Engbert & Seitz, 2012)
- Biathlon (Heinrich, 2016)

Debriefing-Checklisten

- (z.B. Hogg, 2002)

Theoretische Basis

- Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997)
- Zielsetzung (Weiner, 1985)
- Emotionskontrolle (Linehan, 1996)
- Konzentration (Nideffer & Sagal, 2006)
- Anspannung (Hanin, 1997)

Anforderungen aus der Praxis

Selbstvertrauen

Entschlossenheit

Fokus

Emotionen

Körpergefühl

Evaluation

jeweils 6 Fragen

Testphase 1:

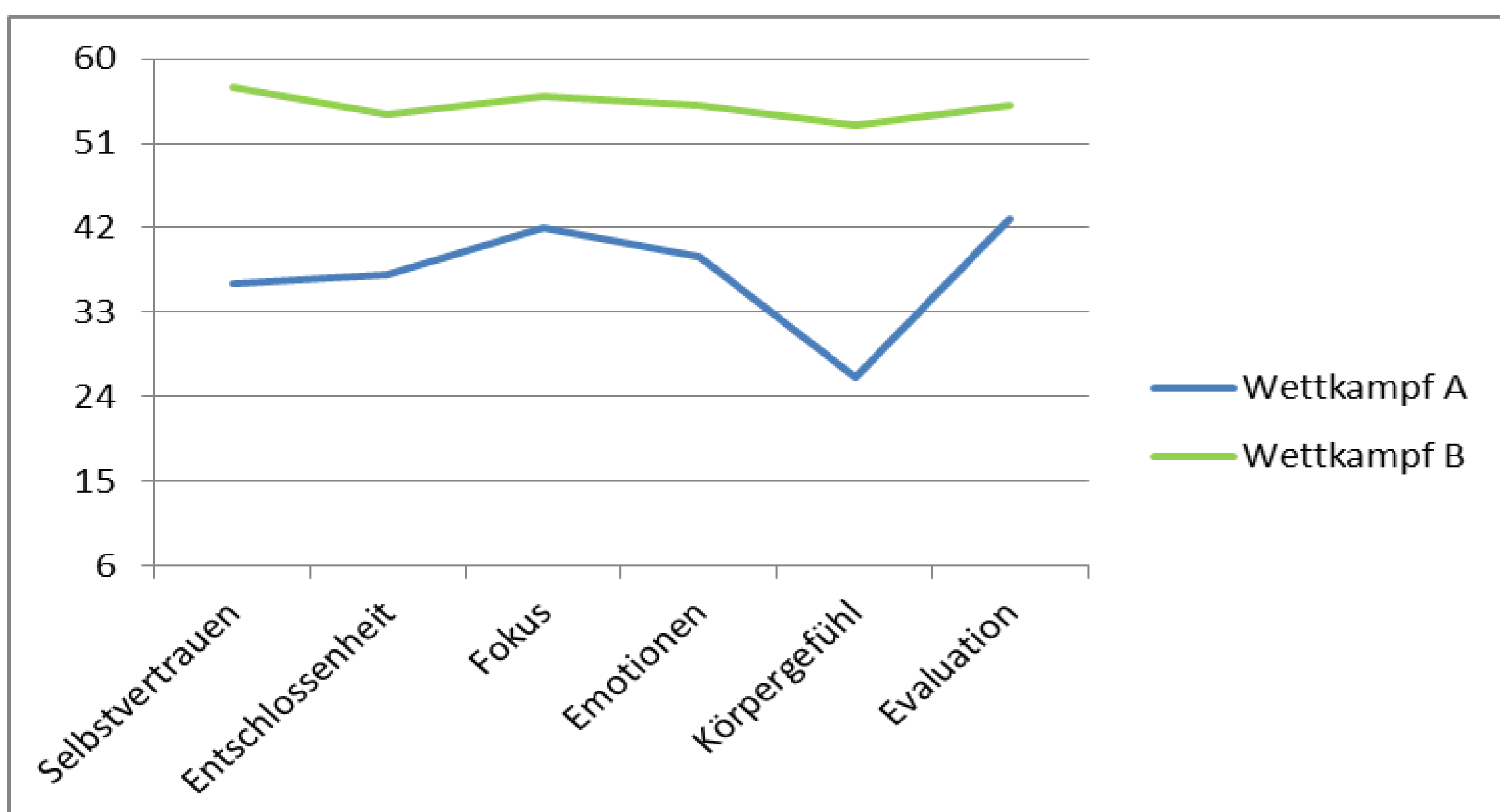
- Freiwillige Testnutzer
- Bundeskader Ski Alpin & Biathlon
- Hilfreich in der Praxis?
- Technisch handhabbar?

Testphase 2:

- Test in der Routinebetreuung
- Bundeskader Ski Alpin & Biathlon
- Eigenständig einsetzbar?
- Einbindung der Trainer?

Ergebnisse & Diskussion: Hilfreich in der Praxis, aber noch nicht wissenschaftlich validiert

Um den subjektiv erlebten Nutzen des PM für die Sportler zu ermitteln, wurde ein **mündliches Feedback aller Beteiligten** erhoben. Eine Auswertung der erhobenen Daten fand aufgrund des Pilotcharakters des Projekts nur in Form der Rückmeldung individueller Mittelwerte an die Sportler und nicht als statistische Auswertung über die Gesamtgruppe hinweg statt.



Insgesamt zeigte sich, dass der PM aus Sicht der Sportler als hilfreiche Unterstützung bei der eigenen Einschätzung der mentalen Leistung erlebt wurde.

Aus Sicht der betreuenden Sportpsychologen stellte der PM für die Sportler einen **Anreiz** dar, sich verstärkt mit mentalen Prozessen zu beschäftigen und dafür mehr **Eigenverantwortung** zu übernehmen. Aus Sicht der Trainer wurde hinsichtlich des PM eine bessere **Greifbarkeit** mentaler Themen und die Ableitung konkreter **Trainingsmaßnahmen** hervorgehoben. Der hier vorgestellte Performance Monitor stellt ein praxisorientiertes Tool dar, das in der Pilotphase von der Zielgruppe hinsichtlich Inhalt und Handhabung als hilfreich beurteilt wurde. Noch ausstehend ist dabei eine wissenschaftliche Validierung des Verfahrens, die in diesem Praxisprojekt bisher ausgeklammert wurde. Als nächster Erprobungsschritt erfolgt jetzt eine öffentliche online-Testphase mit integrierter Evaluation durch die Nutzer. Unter

www.my-performance-monitor.de

ist der PM jedem interessierten Sportler zugänglich. Unmittelbar nach dem Ausfüllen des PM erhält der Nutzer Rückmeldung zu seinen Ergebnisse sowie die Möglichkeit mittels integrierten kurzen Feedbackbogens einzuschätzen, wie hilfreich er dieses Tool einschätzt.