

Forschung und/oder Praxis?

Eine forschend reflektierende Praxis in der Sportpsychologie anhand ausgewählter Beispiele der Olympiavorbereitung



Forschung-Praxis Gap in der Psychologie

Forschung

- Empirie-Boom
- Replikationskrise
- Spezifizierung Bildung & Ausbildung
 - FH & Universitäten (Bologna)
- Drittmittelwerbungen

- Angewandte Interventionsformen \neq Interventionen mit größten Effekten
- Zunehmend andere Einstellungen & Interessen
- Abwertung der „unkontrollierten“ Praxis versus Abwertung Validität wiss. Studien – Verstehen versus Nutzen
- Zeit & Wissen (Druck der Spezialisierung)
- Zunehmende Unterschiede in Ausbildung

Praxis

- Ausbildungs-Boom – Privatisierung
- Selbstständigkeit
- Akquise
- *Sport als Arbeitsfeld*

Forschung-Praxis Gap in der Psychologie

Forschung

Praxis

- Empirie-Boom
- Replikationskrise
- Spezifizierung Bildung Ausbildung
 - FH & Universitäten (Bologna)
- Drittmittelwerbungen

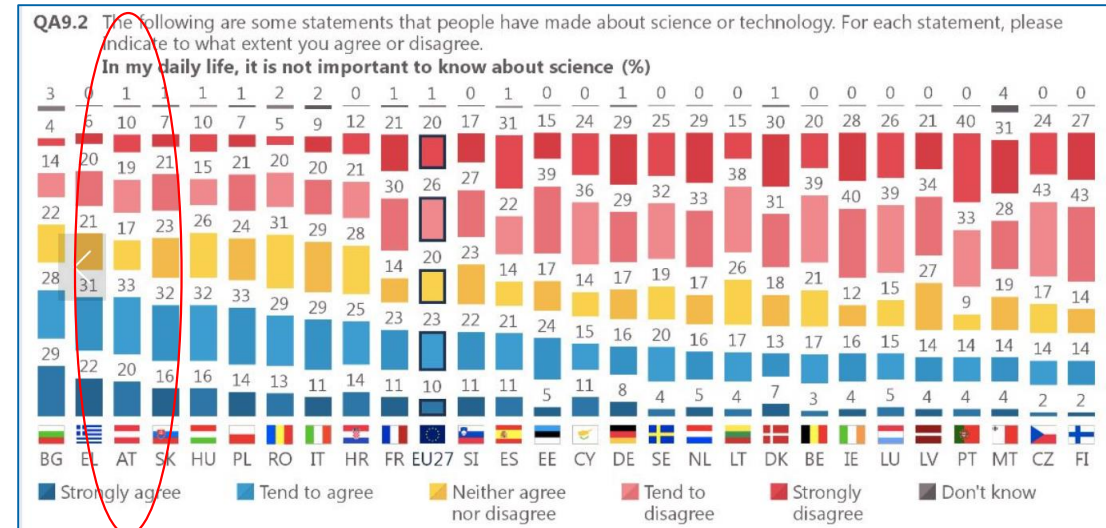
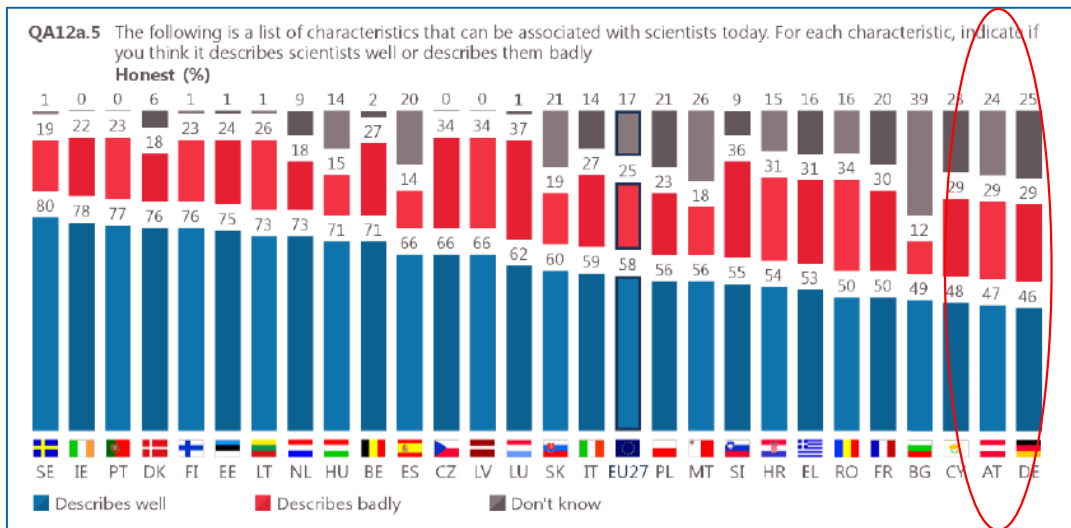
- Angewandte Interventionsformen ≠ Interventionen mit größten Effekten
- Zunehmend andere Einstellungen & Interessen
- Abwertung der „unkontrollierten“ Praxis versus Abwertung Validität wiss. Studien – Verstehen versus Nutzen
- Zeit & Wissen (Druck der Spezialisierung)
- Zunehmende Unterschiede in Ausbildung

- Ausbildungs-Boom – Privatisierung Selbstständigkeit
- Akquise
- Sport als Arbeitsfeld

Forschung-Praxis Gap in der Psychologie

Forschung

Praxis



Forschung-Praxis Gap in der Sportpsychologie

Forschung

Praxis

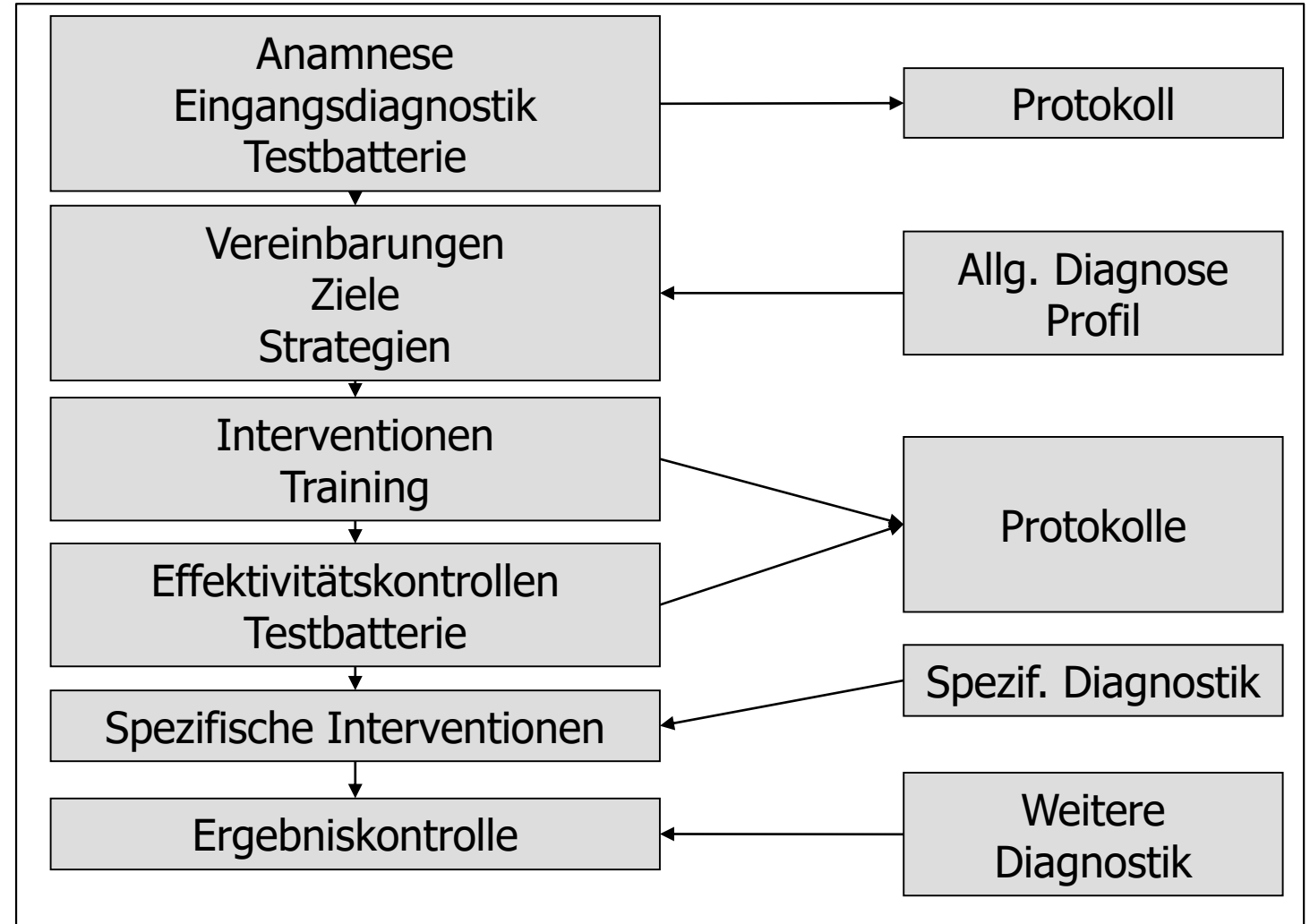
Autonome Forschungsbestrebungen von
Athlet*innen/Trainer*innen/ Verbänden/Vereinen i.S. der
individualisierten Leistungsoptimierung
Material, Trainingsplanung, Aktivierungslevel ...
Reflexion – Know How

Beforschung der Praxis in der Sportpsychologie

- Vermeyntlich geringe Anzahl an angewandten sportpsychologischen Forschungsprojekten
 - Finanzielle Ressourcen & Know How

Beforschung der Praxis in der Sportpsychologie

- Standardisierung - Individualisierung
- Innovation ?
- Operationalisierung
- Aufwand
- ...
- **Mehrwert?**



Forschendes Lernen

- *Forschung nicht als (Selbst-)Zweck sondern vielmehr als Mittel zum Zweck der Professionalisierung* (vgl. Heinrich & Klewin, 2018)
 - „Forschend reflektierende Praktiker*innen“ (Gröben & Ukley, 2018)
 - Forschende Grundhaltung
 - Die Person als Teil der Intervention
 - Reflexives Verständnis von vom eigenen professionellen Handeln, seinen Bedingungen und Konsequenzen (vgl. Mecheril, 2002)
 - Verbindung von Wissen und Können

Was wirkt denn da?

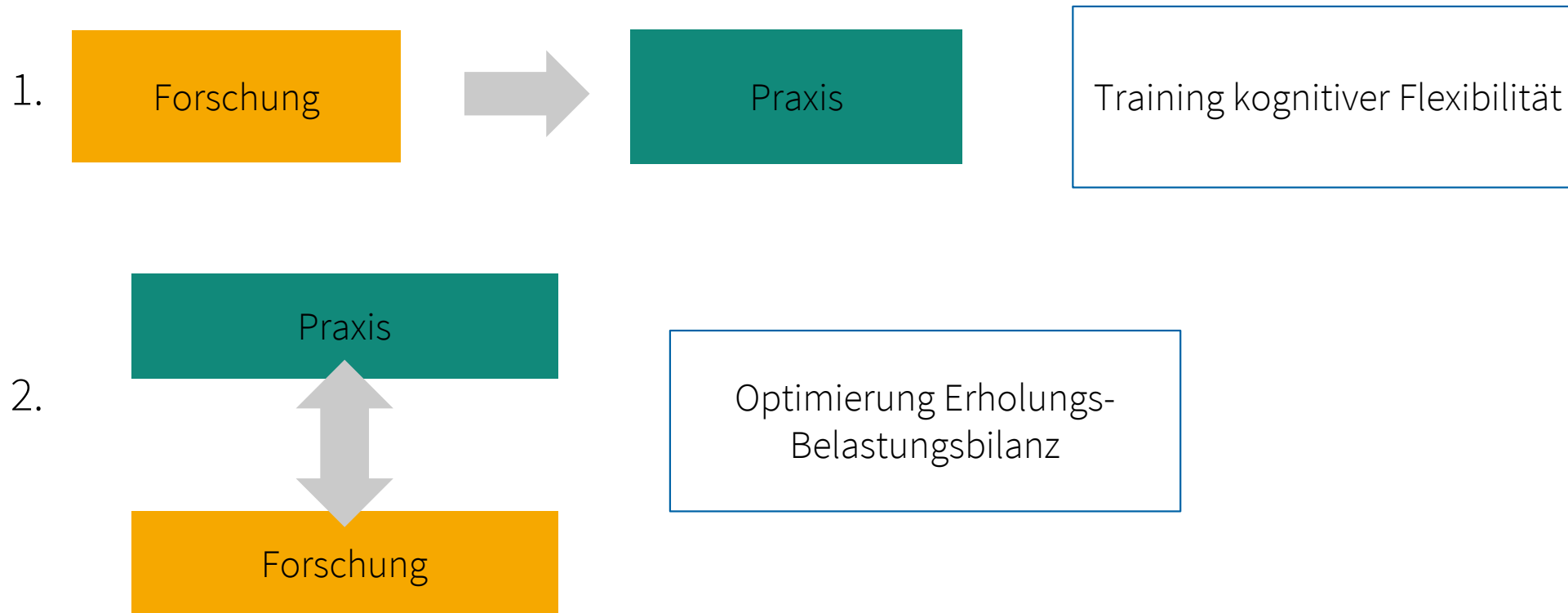
- Forschende Grundhaltung in der Praxis
 - Praktiker*innen als integrativer Bestandteil der Fragestellung

Es benötigt

- Reflexivität hinsichtlich des eigenen Wirkens & paralleler Wirkfaktoren
 - Forschungs-relevantes Wissen
-
- Für wen scheinen die Erkenntnisse „meines“ Forschungsprojektes relevant?



Beispiele im Rahmen der Olympiavorbereitung 2020(1)



Auftrag

- Optimierung Anpassungsfähigkeit an sich verändernde Situationen für NT
- Erarbeitung und Überprüfung von Trainingsinterventionen
- Kombination mit physischem Training – Zeitökonomie
- Finanzierung 1 Jahr (25h Stelle)

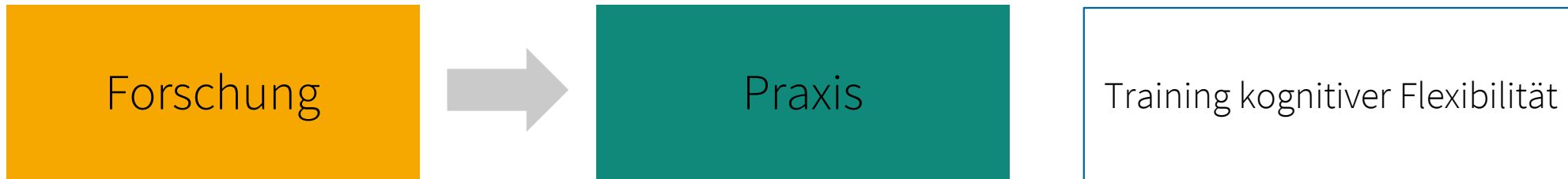
- **Sportpsychologische Beratung** als integrativer Bestandteil des Fördersystems für NK-AthletInnen
 - Beziehungsgestaltung Team/Kohäsion
 - Coping Belastungen & Entbehrungen Leistungssport
 - Transfer Trainingsleistung – WK
 - Optimierung Bootsgefühl
 - Wann – was? (Anpassungsleistung)

Ablauf Forschungsprojekt

1. Qualitative Erhebungen zu Common Sense – Anpassungsleistungen
2. Theoretische Verortung – Exekutive Funktionen
3. Übungsentwicklung
 - Physisches Anforderungsprofil – Trainingspläne
 - Transfer
4. Sportpsychologische Diagnostik
5. Individualisierte Trainingsplanung & -anleitung
6. Monitoring & Feedbackgespräche
7. Post-Diagnostik

Beispiele im Rahmen der Olympiavorbereitung 202(1)0

• 1.



• 2.



Optimierung Erholungs-Belastungsbilanz in Vorbereitung auf OS

Angewandte Fragestellungen

- *Wie & wann ist optimale Anreise / Wann soll Trainingsbeginn erfolgen? / Wie viele Tage Akklimatisierung /*

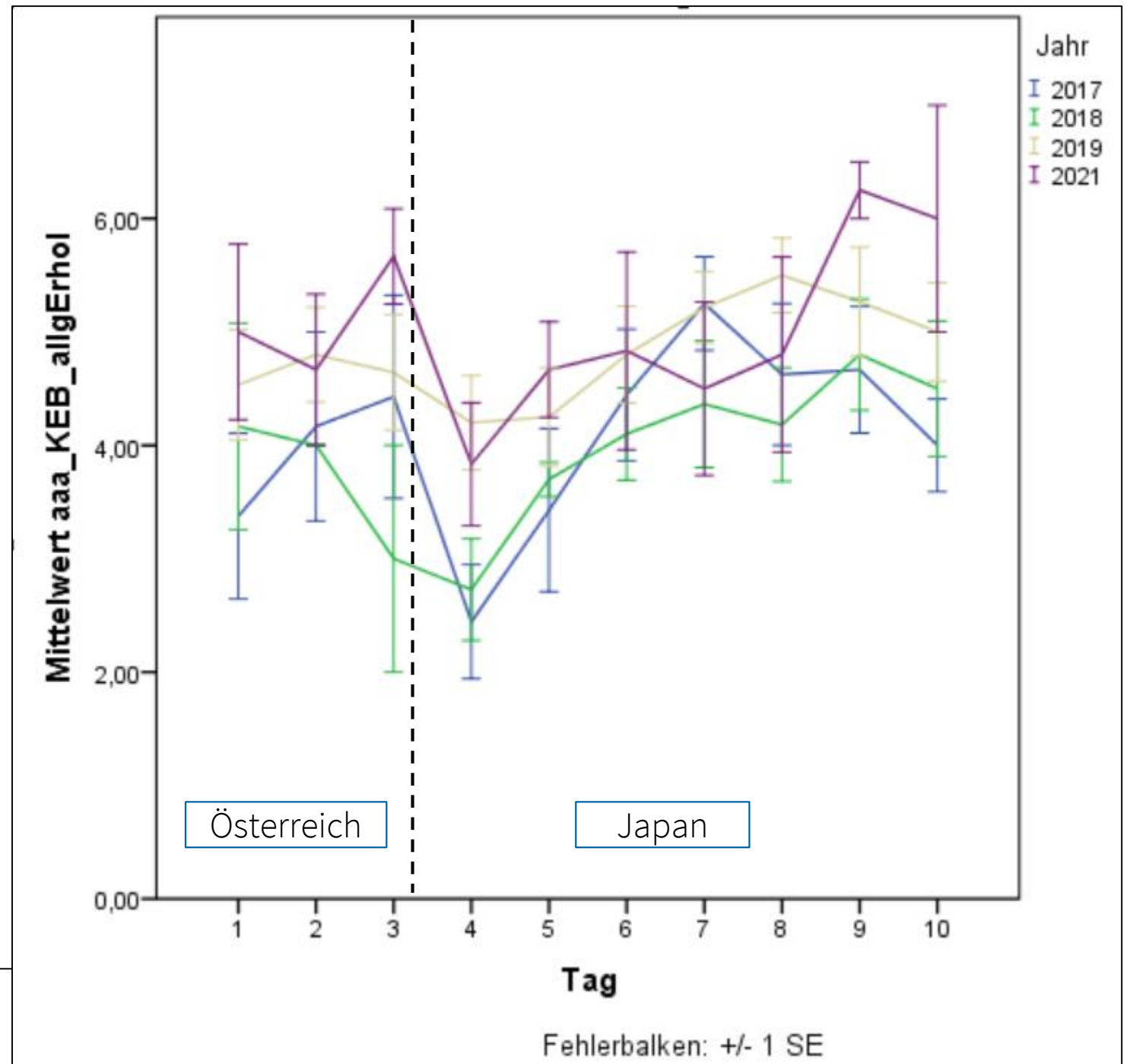
Ziel: Individualisierte optimale Anreise & Akklimatisierung 2020 OS

Tägliche Befragungen & Tests (2017 / 2018 / 2019 / 2021/ n = 6 - 12)

- Fragen zur Erholungs- & Belastungsempfinden (KEB Skalen; Hitzschke et al. 2015)
 - Schlafqualität
 - Tagesaktivität & Strategien zur Anpassung
 - Test Arbeitsgedächtnis
 - Start drei Tage vor Abflug / Ende 7 Tage nach Ankunft
-

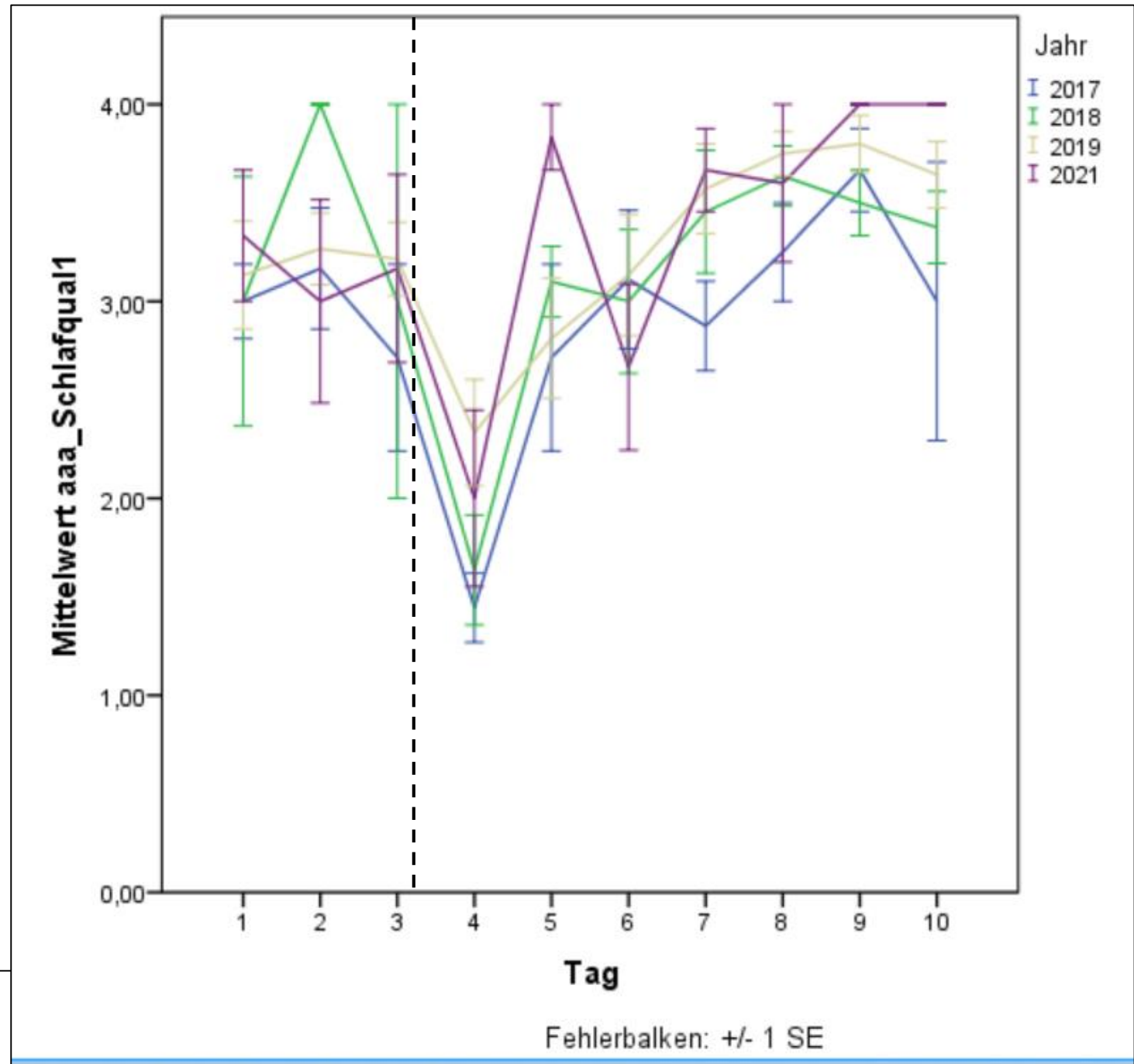


Allgemeine Erholung





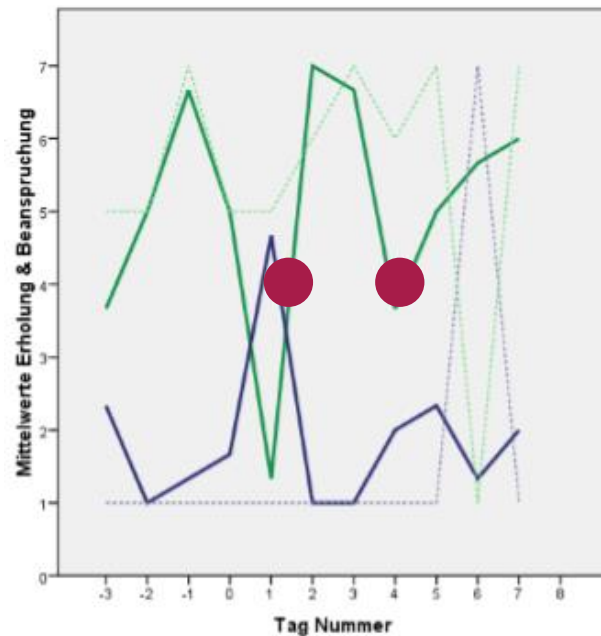
Schlafqualität



Zusammenfassung

- Verbesserung Erholungs-Belastungswerte von 2017 - 2021
 - Sprung von 2018 auf 2019 – Intervention (von Empfehlung zu individualisierter Strategie)
 - Aktivität an Tag 2 und 3 entscheidend – Sensible & vorsichtige Belastungssteuerung bedeutsam
 - Unmittelbares Feedback 2021 OS
 - Optimierung der Vorbereitung auf Tokio-Flug 2021 – Schlafqualität
-

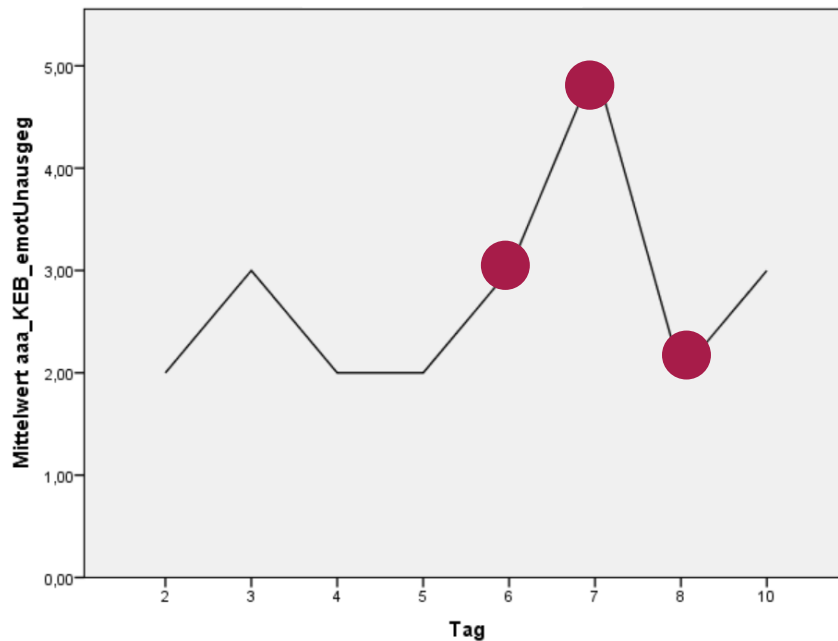
Die Effekte der sportpsychologischen Beratung im Rahmen der Erholungs-Belastungsbilanz



Beratungsgespräche 1 & 2

- Planung TL & Vorbereitung WK
- Erholung / Lay days
- Positives Feedback zur Umsetzung des Plans und mentale Vorbereitung auf Event
- Große Vorfreude & Tatendrang i.S. der Umsetzung des Plans

Die Effekte der sportpsychologischen Beratung im Rahmen der Erholungs-Belastungsbilanz



Beratungsgespräche

- Athlet*in-Trainer*in Konflikt
- 1. Beratungsgespräch = Darlegung des Konfliktes – Handlungsoptionen werden reflektiert/ nicht entschieden
- 2. Beratungsgespräch = Entscheidung
- 3. Beratungsgespräch mit Team & Trainer*in – klare Verantwortungen & Handlungsableitungen

Integriertes Forschungsperspektive in Praxis

- Forschungsinterventionen als Wirkfaktor im Rahmen der Beratung
- Empirische Daten als orientierender aber nicht normierender Rahmen

- Mehrperspektivität – Reflexivität Klient*in & SP
- Kritisch-reflexive Perspektive hinsichtlich der
 - Eigenen Wirkungen & Transfer der wissenschaftlichen Erkenntnisse
- Erhöhung der Objektivität
- Bei Einbindung der Klient*innen: Steigerung der Motivation im Beratungsprozess

Vielen Dank