



Sportpsychologische Verbandskonzeption des Deutschen Baseball und Softball Verbands 2018-2020

Erstellt durch Fabian Arimond und Lothar Linz,
in Abstimmung mit dem DBV



**DEUTSCHER BASEBALL UND
SOFTBALL VERBAND E.V.**

Inhalt

Präambel	3
1. Grundannahmen	4
2. Ziele der sportpsychologischen Betreuung	4
3. Struktur der Sportpsychologie beim DBV	6
4. Psychologische Anforderungen im Baseball	7
5. Sportpsychologische Diagnostik	10
6. Sportpsychologische Betreuung der Nationalkader (Team- und EinzelSportlerbetreuung)	10
6.1. Betreuungsstruktur und Betreuungsumfang	10
6.2. Ablauf der sportpsychologischer Betreuung der Nationalkader	12
6.3. Angewandte Verfahren der Sportpsychologie	12
6.4. Standardisierte Workshopthemen im Bereich der U-Nationalteams	13
6.5. Konkrete Inhalte sportpsychologischer Arbeit	14
6.6. Sportpsychologische Athleten- und Athletinnenbetreuung an den Olympiastützpunkten und in klinischen Institutionen	17
7. Sportpsychologie in der Trainer/-innenentwicklung	17
8. Kooperation mit den Vereinen	18
9. Selbstverständnis der Sportpsychologen/innen beim DBV	18
10. Zukunftsperspektiven der Sportpsychologie beim DBV	21
11. Abschließende Bemerkungen	21
12. Literatur	22
Die Autoren	23
Impressum	24

Präambel

Diese Verbandskonzeption gilt für den gesamten Deutschen Baseball- und Softballverband e.V. Wie der Verbandsname schon sagt, ist der Verband die Sportorganisation für zwei Sportarten, Baseball und Softball. Im aktuellen Olympiazzyklus ist es jedoch so, dass nur für den Bereich des Baseball eine sportpsychologische Betreuung durchgeführt wird. Deshalb beschränkt sich die Verbandskonzeption inhaltlich auch auf diese Sportart. In der Hoffnung dass im nächsten Olympiazzyklus 2021-24 auch Softball eine Qualifikationsperspektive hat und damit wieder

als förderungswürdig eingestuft wird, soll die Verbandskonzeption nach 2020 auf die Sportart Softball ausgeweitet werden. Da Softball sowohl von der Sportart her wie auch in Hinblick auf die Rahmenbedingungen eigene Spezifika mit sich bringt, ist es nicht möglich, einfach die auf Baseball bezogenen Inhalte zu übertragen. Es ist vielmehr eine differenzierte Ausarbeitung nötig. Für den Augenblick wird der/die interessierte Leser/in sich auf die Betrachtungen in der Sportart Baseball beschränken müssen.

1. Grundannahmen

Erfolg ist das Resultat von Leistung. Deshalb ist es notwendig, nicht primär Erfolge anzustreben, sondern leistungsorientiert zu arbeiten.

Leistung setzt sich zusammen aus einer Vielzahl von Faktoren. Eine davon ist die mentale Komponente. Sie ist in ihrer Bedeutung gleichrangig zu sehen mit z.B. der taktischen Schulung, technischen Fertigkeiten oder Kraft- und Ausdauerkomponenten. Nur wenn alle grundlegenden Leistungsfaktoren kontinuierlich entwickelt werden, ist eine Spitzenleistung zu erwarten.

Sportpsychologie versteht sich zuallererst als ein Beitrag zur Leistungsentwicklung. Mental starke Athleten/innen sind im entscheidenden Moment leistungsstärker als andere Sportler/innen. Mentale Fähigkeiten entwickeln sich aber nur zu einem Teil von selbst. Es ist wichtig, solche Fähigkeiten auch aktiv zu schulen. Hier setzt die sportpsychologische Arbeit an. Sie versucht, Athleten/innen auf der einen Seite und Trainern/innen auf der anderen Seite Werkzeuge und Übungsformen an die Hand zu geben, so dass diese mentale Stärke entwickeln können.

Daneben erfüllt sportpsychologische Betreuung aber auch andere Anforderungen, vor al-

lem bezüglich der Erhaltung der psychischen Gesundheit der Athlet/innen sowie ihrer Persönlichkeitsentwicklung. So kann die Sportpsychologie helfen, mentale Probleme, welche die sportliche Leistungsentwicklung beeinflussen, zu lösen. Dazu können private oder schulische Probleme gehören oder auch altersbedingte Entwicklungsschwierigkeiten. Pathologische Phänomene können von der Sportpsychologie diagnostisch erkannt werden, die Behandlung solcher Störungen aber obliegt entsprechend geschulten Experten (Psychiatern, Psychotherapeuten etc.), an die die Sportler im Bedarfsfall weitergeleitet werden.

In der psychologischen Leistungsentwicklung unterscheiden wir zwischen Grundlagentraining und Fertigkeitstraining. Im sportpsychologischen Grundlagentraining werden Basisfähigkeiten vermittelt, welche für alle Sportler hilfreich sind. Im sportpsychologischen Fertigkeitstraining wird gezielt an der Optimierung der persönlichen Ressourcen der Athleten/innen gearbeitet.

Sportpsychologische Betreuung basiert auf der Basis des Vertrauens. Sportpsychologen unterliegen der Schweigepflicht.

2. Ziele der sportpsychologischen Betreuung

Der gezielte Einsatz sportpsychologischer Trainingsmaßnahmen ist im Spitzensport seit einigen Jahrzehnten bekannt, seit mindestens 10 Jahren sieht man die Sportpsychologie als etablierten und unverzichtbaren Bestandteil des Spitzensports an. Eine Vielzahl von Erfolgen wird von den Betroffenen unter anderem auf die Zusammenarbeit mit sportpsychologischen Experten und Expertinnen zurückgeführt. International wird der Stellenwert der Sportpsychologie sogar noch höher angesehen, in Ländern

wie den USA, England, Australien, Brasilien oder den skandinavischen Nationen hat die Sportpsychologie seit etwa 20 Jahren einen festen Platz, was sich unter anderem in der Zahl der Experten zeigt, welche ihr Team zu den Olympischen Spielen begleiten. Dieser Auffassung ist auch der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB). Der DOSB fördert deshalb die sportpsychologische Betreuung der deutschen Nationalkader aller olympischen Sportarten indirekt über die Jahresfinanzierung der Verbände.

Das gemeinsame Ziel aller Beteiligten beim DBV ist es, ab dem Jahr 2017 eine solche systematische Betreuung beim DBV in allen Leistungsbereichen dauerhaft zu etablieren. Die Sportpsychologie soll gleichrangig mit Disziplinen wie der Leistungsdiagnostik, dem Athletiktraining oder der Physiotherapie als ein wichtiger Baustein der Leistungsentwicklung und -erhaltung angesehen werden und deshalb in weiter unten beschriebener Weise gelehrt und praktisch umgesetzt werden.

Konkret strebt die Sportpsychologie im deutschen Baseball folgende Ziele an:

- Sie soll dazu beitragen, Talente des deutschen Baseballs ganzheitlich zu fördern und ihnen eine optimale Leistungsentwicklung und -entfaltung zu ermöglichen.
- Sie soll eine Brücke zwischen psychischer und physischer Gesundheit herstellen, die Sportler dabei unterstützen, ihren Sport im Einklang mit ihrer Persönlichkeitsentwicklung auszuüben und gegebenenfalls bei psychischen Auffälligkeiten angemessene Therapiewege einleiten.
- Sie soll den einzelnen Athleten/innen Methoden an die Hand geben, die es diesen ermöglichen, mit den Anforderungen des Spitzensports angemessen umzugehen. Dazu gehört es, dass sie in der Lage sein sollen, ihre aktuell bestmögliche Leistung auch unter maximaler Anforderung (unter Druck und während der Zielwettkämpfe) abzurufen.
- Sie soll dazu beitragen, den deutschen Base-

ball langfristig an das internationale Spitzenniveau heranzuführen, mit dem Ziel, dort im Herren-Bereich bei Europameisterschaften Medaillen gewinnen zu können sowie bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen teilzunehmen und dort Top 8-Platzierungen zu erreichen.

- Sie soll die Trainer/innen in ihrer Arbeit mit den Kaderathleten/innen unterstützen und beraten.
- Sie soll dazu beitragen, Gruppenprozesse innerhalb der verschiedenen Nationalkader positiv zu gestalten.
- Sie soll im Rahmen der Trainerausbildung den Trainern/innen Wissen und Methoden vermitteln und zur Verfügung stellen.
- Sie soll durch Kooperationen mit Vereinen im Deutschen Baseball langfristig auch in der Breite präsent/anerkannt werden (vgl. Punkt 8)

Zusätzlich kann die Sportpsychologie bei Bedarf auch auf Organisationsebene eingesetzt werden. Dazu gehört die Prozessberatung des Verbands und der Nationaltrainer/innen, wie es beispielhaft schon beim Deutschen Hockeybund praktiziert wird. Hierbei können folgende Ziele angestrebt werden:

- Klärung von Auswahl- und Führungskriterien
- Optimierung von Kommunikationsstrukturen
- Offenlegung von Systemregeln und tradierten Überzeugungen
- Vereinbarung einer aktualisierten Systemidee
- Vereinbarung von zu vermittelnden Werten im Bereich der Talententwicklung



3. Struktur der Sportpsychologie beim DBV

Die Gesamtkoordination der sportpsychologischen Arbeit beim DBV wird entsprechend den Vorgaben des DOSB von einem/einer leitenden Sportpsychologen/in übernommen. Diese Person wird durch den DBV mit dieser Aufgabe bedacht. Der/die leitende Verbandspsychologe/in agiert in enger Koordination mit dem Sportdirektor und allen Bundestrainern/innen. Er/sie vertritt gemeinsam mit dem Sportdirektor des DBV die sportpsychologische Arbeit im Verband gegenüber dem DOSB, wozu gehört, dass er/sie die Anträge zur Kostenübernahme bei der ZKS (Zentrale Koordinierungsstelle Sportpsychologie) stellt.

Zugleich berät er/sie den Verband und die Bundestrainer/innen bei der Auswahl der im Verband aktiven Sportpsychologen/innen. Er/Sie ko-

ordiniert deren Einsatz und berät die Kollegen/innen wie die Bundestrainer/innen im Falle von auftretenden Problemen oder Konflikten. Daneben hält er/sie Kontakt zu den Psychologen/innen der Olympiastützpunkte und stimmt mit diesen die Betreuung von Kaderathleten/innen vor Ort an den OSPs ab.

Sportpsychologische Beratung soll im Bereich des Deutschen Baseball und Softballverbands vom Nachwuchs- bis zum Perspektivkader sowohl allen Kaderathleten/innen als auch den jeweiligen Bundeskadertrainern/innen zur Verfügung stehen. Jedem Kader wird ein/e betreuender Sportpsychologe/in an die Seite gestellt, der/die alle Betreuungsmaßnahmen in diesem Altersbereich durchführt. Er/sie ist also zugleich

Ansprechpartner/in für die Athleten/innen wie für die Trainer/innen (und den Staff) des jeweiligen Kaders.

Konkret heißt das zur Zeit der Erstellung der Verbandskonzeption, dass die U23-Nationalmannschaft ebenso wie die Senioren-Nationalmannschaft eine/n betreuende/n Sportpsychologen/in zugeordnet bekommen. Aktuell ist das die gleiche Person für beide Kader, es ist zukünftig aber auch gut denkbar, dass die beiden Aufgaben von zwei verschiedenen Personen erfüllt werden. Perspektivisch ist es zudem wünschenswert, die Betreuungsarbeit auch auf den U18-Nationalkader auszuweiten. Das setzt aber voraus, dass die finanziellen Mittel hierfür zur Verfügung stehen, was derzeit noch nicht gegeben ist.

Die Diagnostik (siehe Punkt 5) wird von der/dem Verbandspsychologe/in durchgeführt. Diese/r wertet die Befunde anschließend mit den Trainern/innen und Spielern aus.

Sportpsychologische Inhalte werden zudem in der verbandlichen Trainerausbildung behandelt. Dabei sollen sinnvollerweise die im Verband aktiven Psychologen/innen eingesetzt werden, um eine maximale Durchlässigkeit des Erfahrungswissens für alle Ebenen zu gewährleisten.

Alle im Verband tätigen Sportpsychologen/innen werden entsprechend der GOSP 2012 (Gebührenordnung für Sportpsychologie) durch den Verband entlohnt. Die Mittel hierfür sind entsprechend dem jährlich erwarteten Aufwand im Rahmen der Mittelbeantragung beim DOSB/BMI über die ZKS zu berücksichtigen. Der entsprechende Antrag wird fristgerecht von dem/der Verbandspsychologen/in in Kooperation mit dem Sportdirektor/der Sportdirektorin des DBV erstellt. Sollte die GOSP aktualisiert werden, passen sich auch die Vergütungssätze beim DBV entsprechend an.

4. Psychologische Anforderungen im Baseball

Es gibt psychologische Anforderungen, die jede Sportart an den/die einzelnen Athleten/in stellt. Dazu gehört die Fähigkeit, sich Ziele zu setzen und deren Erreichen beharrlich zu verfolgen. Es ist wichtig, dass Athleten mit Rückschlägen und Niederlagen umgehen können. Das gilt für Misserfolgserlebnisse innerhalb eines Wettkampfs (z.B. Outs als Schlagmann, insb. Strikeouts und Double Plays) wie für Niederlagen und das Verpassen von Zielen (z.B. verpasste Qualifikationen, Nicht-Nominierung für einen Kader etc.). Spitzensportler/innen müssen mit Druck umgehen können, sie müssen sich selber emotional und in Hinsicht auf ihre Anspannung regulieren können, sie müssen sich gut fokussieren können, sie müssen intrinsisch motiviert sein und ihre Motive aktiv ansteuern können, sie müssen in vielen Sportarten zudem bereit sein, an ihre physischen und mentalen Grenzen zu gehen. Was aber sind die spezifischen psy-

chischen Anforderungen im Baseball? Einige wichtige sollen hier kurz beschrieben werden:

a) Misserfolgsverarbeitung

Wohl kaum eine andere Sportart erfordert von seinen Athleten/-innen eine so hohe Frustrationstoleranz wie Baseball. Ein Hitter ist im Durchschnitt in gerade einmal 30 Prozent seiner Schlagchancen erfolgreich. Das bedeutet, dass der Misserfolg für ihn der Normalfall ist. Er muss deshalb Strategien entwickeln, wie er mit diesem häufigen Misserfolgserlebnis umgeht. Er muss es bei jedem neuen Versuch schaffen, positiv zu bleiben, sich immer gleich vorzubereiten und mit den Gedanken ganz im Augenblick zu bleiben. Zudem muss er es schaffen, beim Wechsel auf das Feld in seiner Fangleistung nicht abzurutschen, wie es immer wieder zu beobachten ist.



b) Emotionale Kontrolle / Selbstgesprächsregulation

Baseball lebt von einer sehr kontrollierten und zugleich dynamischen Handlung. Anders als in Zweikampfsportarten kann man im Baseball über Einsatz kein Defizit in der Handlungsausführung wett machen. Deshalb ist es wichtig, dass die Sportler emotional stabil bleiben und sich gedanklich gut steuern können. Nur so kann es ihnen gelingen, die notwendige Präzision in der Handlungsausführung (sei es nun als Hitter oder als Pitcher oder auch als Catcher) aufrecht zu erhalten. Baseballspieler/innen müssen also Strategien entwickeln, die ihnen helfen, in allen Situationen, unabhängig von Umgebungsbedingungen, aktuellem Erfolg oder Misserfolg, Spielstand und Ergebnisdruck, emotional kontrolliert zu bleiben und ein inneres Selbstgespräch zu führen, welches selbststärkend und zugleich zielführend ist.

c) Konzentrationsfähigkeit

Natürlich ist die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, für alle Sportarten eine zentrale Anforderung. Zwei Aspekte lassen dieses Thema im Baseball aber aus einem speziellen Licht erscheinen. Zum einen muss bedacht werden, dass ein Spiel im Baseball im Durchschnitt 3 Stunden dauert. Der/die Spieler/in muss in der Lage sein, auch am Ende des Spiels noch voll konzentriert, reaktionsschnell und mit präziser Handlungsausführung zu agieren. Dementsprechend stellt der Wettkampf im Baseball besondere Anforderungen an die Konzentrationsausdauer. Diese muss im Laufe der Talententwicklung gezielt gefördert

werden. Das geschieht natürlich durch Training und Wettkämpfe selber, aber eben auch durch spezielles sportpsychologisches Training der Konzentrationsausdauer.

Zudem ist die Konzentrationsanforderung während des Spiels sehr schwankend. Phasen sehr hoher Konzentration wechseln sich mit Phasen der mentalen Entspannung ab. Der/die Sportler/in muss also in der Lage sein, nach einer solchen Entspannungsphase die Konzentration in kurzer Zeit wieder aktiv auf ein hohes Niveau zu bringen. Auch diese Fähigkeit gilt es durch gezieltes Training zu entwickeln.

d) Teamfähigkeit

Baseball ist ein Team sport. Damit ist klar, dass Teamfähigkeit zum psychologischen Anforderungsprofil eines/r Baseballspielers/in gehört. Auch hier aber stellt Baseball wieder spezifische Anforderungen an das Individuum. Einzelne Spieler/innen agieren auf ihren Spielpositionen hoch spezialisiert. Es passiert zum Beispiel nur in den seltensten Fällen, dass in einem Spiel ein Catcher durch einen Pitcher ersetzt wird. Das bedeutet für den/die einzelne/n Spieler/in, dass er/sie zugleich eine hohe Verantwortung für die Gemeinschaft trägt, aber auch ein hohes Maß an Vertrauen in die Mitspieler/innen haben muss. Der/die Einzelne muss zudem sowohl individuell ehrgeizig sein wie auch einen Blick für das Kollektiv haben. Nur wenn diese beiden Pole in einem ausgewogenen Verhältnis sind, kann die Mannschaft den maximalen Erfolg erreichen.

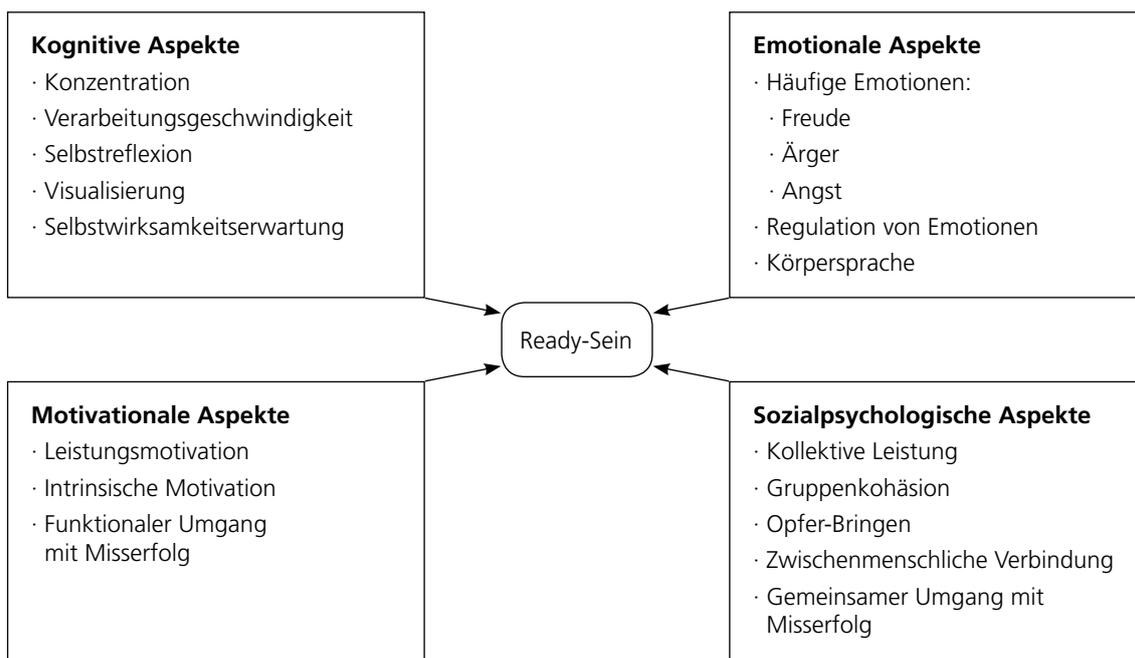


Wobei eine Spezifik von Baseball zu beachten ist: Anders als in Sportarten wie Handball oder Fußball hängt der Erfolg der Offensivleistung (im Gegensatz zur Defensivleistung) nur sehr begrenzt von dem Zusammenspiel des gesamten Teams ab. Vielmehr ist die individuelle Auseinandersetzung des gegnerischen Pitchers mit dem jeweils gerade aktiven eigenen Schlagmann ausschlaggebend. Welches sind die Stärken und Zielstellungen des Pitchers? Wie ist der Spielstand? Wo befinden sich die Läufer? Mit welcher Taktik geht der Schlagmann sein At-Bat an? Letzteres ist dann wieder sehr teamrelevant, da taktische Varianten wie die Frage, ob er einen

Bunt spielt, um einem anderen Spieler das Erreichen der nächsten Base zu erleichtern, ob er ein langen Flugball schlagen sollte oder ob er auf einen Hit gehen muss, ins Spiel kommen und Auswirkungen auf das Handeln der Mitspieler haben. Auch hier geht es am Ende also wiederum um den ausgewogenen Umgang mit persönlichem Ehrgeiz und teamorientierten Verhalten.

Lauvai (Lauvai, 2018) gibt in seiner Arbeit zusammenfassend einen guten Überblick über die verschiedenen mentalen Anforderungen, welche Baseball an den Sportler/die Sportlerin stellt.

Abbildung 1: Die mentalen Anforderungen im Baseball im Überblick (nach Lauvai, 2018)



5. Sportpsychologische Diagnostik

Zur Erfassung und Bestimmung relevanter psychologischer Kompetenzen wird ab 2017 mit dem Aufbau einer standardisierten sportpsychologischen Diagnostik begonnen, welche parallel zur sportmedizinischen und sportlich-leistungsdiagnostischen Untersuchung durch die Kaderrathleten absolviert wird. Ziel ist es, die individuelle Ausprägung hinsichtlich sportartspezifischer und allgemeiner psychologischer Kompetenzen zu erfassen. Dies dient einerseits dazu, bezogen auf die mannschaftliche Zusammensetzung Rückschlüsse für die Trainer/innen mit Blick auf Trainingsinterventionen sowie den Einsatz von bestimmten Spielern/innen in spezifischen Anforderungssituationen im Wettkampf zu ermöglichen, andererseits können, ausgehend von der festgestellten aktuellen Ausprägung, den Spie-

lern/innen Individualinterventionen angeboten werden, um deren mentale Fertigkeiten stetig und gezielt weiterzuentwickeln. Für die standardisierte Diagnostik werden Teile des Wiener Testsystems verwendet. Die im Einsatz befindlichen Tests untersuchen (1) die mentale Belastbarkeit der Spieler/innen unter Stress sowie (2) die Zeit- und Bewegungsantizipation bezogen auf einen in Bewegung befindlichen Ball. Beide Tests liefern Ergebnisse, mit denen ein Abgleich mit einer zu Grunde liegenden Normstichprobe und auch sportartspezifischen Vergleichsdaten (u.a. aus der Major League Baseball) vollzogen werden kann. Dadurch bietet die Diagnostik die Möglichkeit, die aktuelle mentale Leistungsfähigkeit des/der Athleten/in valide einzuschätzen.

6. Sportpsychologische Betreuung der Nationalkader (Team- und EinzelSportlerbetreuung)

Um eine stabile Qualität der sportpsychologischen Betreuung beim DBV zu gewährleisten, ist es notwendig, Standards zu definieren, welche sowohl die Mindestumfänge als auch die zu be-

arbeitenden Umfänge einer solchen Betreuung in den verschiedenen Altersstufen beschreiben. Diese Standards sollen in den kommenden Abschnitten beschrieben werden.

6.1. Betreuungsstruktur und Betreuungsumfang

Im Kapitel 2 ist schon beschrieben worden, dass die sportpsychologische Betreuung beim Deutschen Baseball und Softball Verband darauf ausgerichtet ist, die Athleten/innen so zu entwickeln, dass sie bei Eintritt in die Herren-Nationalmannschaft ein stabiles mentales Niveau entwickelt haben, welches ihnen erlaubt, auch unter Druck im Wettkampf eine gute bis sehr gute Leistung abzurufen. Dazu ist es erforderlich, nicht erst im Seniorenbereich als Sportpsychologe/in tätig zu werden, sondern mit dieser Arbeit schon früher anzusetzen. Ideal wäre es, schon mit den Mitgliedern des U-18-Nachwuchskaders

sportpsychologisch zu arbeiten. Derzeit ist das aus finanziellen Gründen noch nicht möglich. Es ist aber unverzichtbar im Sinne einer qualitativen Arbeit, spätestens mit Einstieg in den U23-Kader mit der sportpsychologischen Arbeit zu beginnen. In diesem Alter soll die Arbeit noch nicht auf direkte sportliche Erfolge abzielen. Vielmehr steht die individuelle Ausbildung im Vordergrund. Dieses geschieht durch die Kombination von thematisch gebundenen Gruppen-Workshops und individueller Beratung. Beides geschieht schwerpunktmäßig im Rahmen von Zentrallehrgängen und wird nur im Einzelfall

Tabelle 1: Mindestumfänge sportpsychologischer Betreuung nach Altersbereich

Altersbereich	Tage Lehrgangsbetreuung	Tage Begleitung Spitzenwettbewerb
U-18	Angestrebt: 6 Tage (2-3 x 2-3 Tage)	---
U-23	6 Tage (3-4 x 2-3 Tage)	4-8 Tage
Herren-Nationalmannschaft	10 Tage (3-5 x 2-4 Tage)	Gesamte Turnierlänge

aufgrund besonderen Bedarfs durch Beratungsstunden (persönlich oder per Skype/Face-Time, je nach räumlicher Verfügbarkeit) ergänzt.

Tabelle 1 zeigt die Mindestumfänge, welche die sportpsychologische Betreuung je Altersbereich im Jahr erreichen sollte. Nur wenn diese Mindestumfänge eingehalten werden, kann mit einem klaren Entwicklungseffekt gerechnet werden.

Erstrebenswert ist es auf Dauer, diese Umfänge jeweils um 2-4 Tage zu steigern, da es zu erwarten ist, dass der Effekt der sportpsychologischen Betreuung dadurch gesteigert werden kann. Durch die größeren Umfänge bieten sich der/dem Sportpsychologen/in, mehr auf aktuelle Ereignisse und Bedürfnisse einzugehen.



6.2. Ablauf der sportpsychologischer Betreuung der Nationalkader

Der/die sportpsychologische Experte/in begleitet den einzelnen Nationalkader im Rahmen von zentralen Lehrgangsmaßnahmen. Er bzw. sie nimmt an allen wichtigen Programmpunkten eines solchen Lehrgangs teil. Dazu gehört der Besuch des Trainings, die Begleitung zu den Spielen, die Teilnahme an Besprechungen, das gemeinsame Essen und was ansonsten noch als Gemeinschaftsmaßnahme auf dem Tagesprogramm steht. In den freien Zeiten steht er/sie für Einzelgespräche mit Trainern/in, Athleten/innen (und bei Bedarf und zeitlicher Verfügbarkeit auch anderen Staffmitgliedern) zur Verfügung. Dem Trainercoaching wird hierbei ein großer Stellenwert zugeschrieben, da die Beratung der Trainer/innen zum einen von vielen Trainer/innen ausdrücklich gewünscht wird und zum anderen einen besonders hohen Wirkungsgrad erzielen kann. Letzteres liegt daran, dass die Trainer/innen die Personen sind, welche auf Dauer den

stärksten direkten Einfluss auf die Performance des Teams haben. Folglich werden für Trainercoachings auch Zeitfenster außerhalb der Lehrgänge bereit gehalten. Auf dieses Thema wird unter Punkt 7 noch einmal detaillierter eingegangen.

Sportpsychologische Betreuungstage sollen auch dazu genutzt werden, dass der/die Experte/in die Gelegenheit erhält, mit den anwesenden Sportlern/innen einen ca. 45- bis maximal 90-minütigen Workshop bzw. eine von ihm/ihr geführte Teammaßnahme durchzuführen. Während diese Workshops im Nachwuchsbereich dazu dienen, leistungsrelevante mentale Themen gemeinsam zu bearbeiten (siehe hierzu Punkt 6.4.), werden im Herrenbereich vor allem teamrelevante Themen bearbeitet (und im Nachwuchsalter erarbeitete Themen/Fertigkeiten wiederholt und damit gefestigt).

6.3. Angewandte Verfahren der Sportpsychologie

Die Auswahl der einzusetzenden praktischen Methoden richtet sich nach den oben genannten Zielen und kann deshalb von dem jeweils betreuenden Sportpsychologen/-in nach Bedarf

variiert werden. Grundlage der Betreuung sind die klassischen psychologischen Verfahren wie zum Beispiel:

- | | |
|----------------------------------|--|
| → Ideomotorisches Training | (Mentales Vorstellungstraining zur Optimierung der technischen Ausführung standardisierter Spielsituationen) |
| → Wettkampfnahes Training | (Simulation von Wettkampfbedingungen im Training) |
| → Selbstgesprächsregulation | (Beeinflussung der Gedanken vor und während des Wettkampfs, Gedankenstopp etc.) |
| → Techniken der Psychoregulation | (Atementspannung, Progressive Muskelentspannung, Techniken der Selbstaktivierung, Achtsamkeitstraining etc.) |
| → Stressmanagement | (Ankertechiken, Entwicklung von Handlungsrouitinen etc.) |
| → Goalmanagement | (Zielvereinbarungen, Zwischenzieldefinition, Visualisierungen) |
| → Emotionsregulation | (physische Regulation, Distanzierung, Verarbeitung von Misserfolgen) |

Die Auflistung ist nicht erschöpfend, sondern soll nur ein paar wichtige sportpsychologische Techniken ansprechen. (Eine ausführlichere Dar-

stellung findet man z.B. bei Beckmann & Elbe, 2008 oder bei Beckmann & Beckmann-Waldenmeyer, 2012.)

6.4. Standardisierte Workshopthemen im Bereich der U-Nationalteams

Die Arbeit mit den U-Nationalteams soll sicherstellen, dass die Athleten zum Zeitpunkt ihres ersten Einsatzes in der Herren-Nationalmannschaft ein stabiles mentales Niveau erreicht haben, so dass sie von dem ersten Einsatz (Inning) an aus psychologischer Sicht wettbewerbsfähig sind. Konkret sollen sie in der Lage sein:

- Ihren eigenen inneren (Spannungs-)Zustand gezielt zu regulieren, so dass sie den für ihre beste Leistung erforderlichen Wettkampfstand aktiv herstellen können
- Sich selber angemessene und leistungsförderliche Ziele zu setzen
- Ihre Konzentration entsprechend den jeweiligen Situationsbedingungen aktiv ansteuern zu können
- Mit Drucksituationen angemessen umgehen zu können
- Misserfolgserebnisse konstruktiv verarbeiten können
- Teamorientiert zu handeln

Hierzu ist es erforderlich, dass im Nachwuchsbereich folgende Workshopthemen bearbeitet und in der individuellen Beratung nach Bedarf vertieft werden:

- a. Zielsetzungstraining (Prozess- und Handlungsziele vs. Ergebnisziele, Zielsetzung nach dem SMART-Prinzip, Zielsymbole und Zielvisualisierungen)
- b. Techniken der Selbstregulation (Aktivierungstechniken und Entspannungstechniken auf und neben dem Platz)
- c. Stressmanagement im Wettkampf (Wirkungen von Stress, Indikatoren für Stress, Mentale und physische Techniken der Stressbewältigung)
- d. Konzentrationstraining (Was ist Konzentration? Welche Konzentrationsbereiche gibt es? Wie steuere ich gezielt meine Konzentration? Wie kann ich meine Konzentrationsfähigkeit trainieren?)
- e. Von Sieg und Niederlage (Wie wirken sich Erfolg und Misserfolg auf mich aus? Selbstwirksamkeit, Umgang mit Emotionen, Techniken der Distanzierung wie z.B. Distanzierungsroutinen, Techniken der Neubewertung, Achtsamkeitsübungen)
- f. Das Team und ich (Faktoren eines funktionierenden Teams, Teamorientiertes Handeln auf und neben dem Platz)



Es ist nicht realistisch, alle Themen in einem Jahr zu bearbeiten. In der Regel verbringt aber ein/e Sportler/in mehrere Jahre in den U-Mannschaften. Die Idee ist deshalb, dass die oben genannten Themen über drei Jahre verteilt be-

arbeitet werden, so dass am Ende von 3 Jahren ein/e Athlet/in alle Themen gehört und für sich umgesetzt hat. Folgende zeitliche Verteilung ist angedacht:

1. Jahr:	Zielsetzungstraining + Konzentrationstraining
2. Jahr:	Stressmanagement + Selbstregulation
3. Jahr:	Misserfolgsverarbeitung + Teamorientiertes Verhalten

Über die vereinbarten Workshopthemen hinaus kann der/die betreuende Sportpsychologe/in bei vorhandenen Zeitkapazitäten weitere Themen

nach Absprache mit dem Bundestrainer entsprechend den aktuellen Anforderungen bearbeiten.

6.5. Konkrete Inhalte sportpsychologischer Arbeit

Die Ausgestaltung der Workshops und die Umsetzung sportpsychologischer Techniken auf dem Trainingsplatz obliegen im Detail den durchführenden Personen. An dieser Stelle sollen ein paar Übungen und Techniken beschrieben werden, welche möglichst im Laufe der Jahre eingesetzt werden sollen, da sie sich in der Vergangenheit als wirksam erwiesen haben und zugleich inhaltlich als relevant für die Sportart angesehen werden:

a. Zieldefinitionen

Vor dem Hintergrund der anstehenden Olympiaqualifikation 2019/2020 sowie weiterer Saisonhöhepunkte (Europameisterschaften im U18-, U23- und Herrenbereich) sollen individuelle Zielsetzungsprozesse mit den Spielern und den sportlich Verantwortlichen der jeweiligen Mannschaften durchgeführt werden, um die Ziele in Prozess- und Handlungs- sowie Ergebnisziele herunterzubrechen. Zudem sollen die Ziele verschriftlich beziehungsweise visualisiert werden (z.B. über Symbole, Zeichnungen etc.) und mittels Zielvereinbarungen, welche mit den Spielern geschlossen werden, eine stärkere Verbindlichkeit hinsichtlich des Einsatzes erzeugt werden.

b. Techniken der Psychoregulation (Entspannungstechniken)

Den Spielern/innen werden verschiedene Formen von Entspannungs- und Regulationstechniken (Atementspannung, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation) vermittelt, mit welchen sie, regelmäßiges Training vorausgesetzt, ihre Entspannungsfähigkeit erhöhen sowie ihren Umgang mit Stresssituationen flexibilisieren können.

Atementspannung

Da viele Vorgänge im Körper, wie etwa der Herzschlag oder die Verdauung, nicht willentlich beeinflusst werden können, bietet die Atmung eine Möglichkeit der bedingten Steuerung. Da sich die Atmung auf die Herzfrequenz auswirkt, besteht die Möglichkeit durch langsames Atmen den Herzschlag zu drosseln bzw. durch schnelles Atmen diesen zu beschleunigen. Angst, Stress und Panik sind häufig mit einem Anstieg der Herzrate und raschen, flachen Atemzügen verbunden. Dieses flache Atmen in hektischen Situationen führt dazu, dass nur wenig Sauerstoff aufgenommen wird. Dieser ist jedoch für das Gehirn zwingend notwendig, um die volle Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit abrufen zu können. Durch gezielte Atemtechniken („Atem-

entspannung“) kann der/die Sportler/in seinen/ihren Körper in stressigen Situationen in einen entspannten Zustand versetzen. Eine erfolgreiche Methode ist die sogenannte 4-2-6-2-Regel (4 Sek. Luft einatmen, 2 Sek. Luft anhalten, 6 Sek. Luft ausatmen, 2 Sek. Luft anhalten, usw.) Dies funktioniert am besten mit 2-3 Wiederholungen. Optimal ist es hierbei, die Luft aus der unteren Bauchhälfte einzusatmen und erst langsam die oberen Körperregionen mit einzubeziehen. Dies klappt am besten im Stehen oder im Liegen. Ziel ist es vor allem, eine verhältnismäßig lange und tiefe Ausatmung zu vollziehen, da diese Phase die eigentliche Entspannung bewirkt. Die Ausatmung sollte daher möglichst doppelt so lange andauern wie die Einatmung.

Autogenes Training (AT)

Autogenes Training ist ein vom Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickeltes Ent-



spannungstraining, mit dem es möglich ist, mit eigenen suggestiven (d.h. selbstbeeinflussenden) Kräften, körperliche und seelische Entspannung einüben und hervorrufen zu können. Die Entspannung entsteht autogen (d.h. selbstentstehend) in der eigenen Person und führt zum Abbau von Überspannungen sowie zum Aufbau eines Gleichgewichts zwischen Anspannung und Entspannung. AT verbessert nachweislich Wohlbefinden und Gesundheit. Durch die Nutzung von Entspannungsformeln (Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Sonnengeflechts- sowie Stirnkühleübung) werden das vegetative Nervensystem sowie das Muskel- und Kreislaufsystem angesteuert sowie nachweisbare Zustandsveränderungen im Körper ausgelöst.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Bei der Progressiven Muskelrelaxation handelt es sich um eine von Edmund Jacobsen entwickelte Entspannungstechnik, bei der durch eine bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen ein Entspannungszustand erzielt wird. Im Rahmen der Durchführung werden nacheinander einzelne Muskelpartien angespannt, die Spannung wird kurz aufrecht erhalten und anschließend eine Reduktion der Muskelspannung herbeigeführt, wobei sich die durchführende Person auf die Unterschiede zwischen An- und Entspannung konzentrieren soll. Neben dem Erlernen eines bewusst herbeigeführten tiefen Entspannungszustands (z.B. zum Einsatz vor dem Wettkampf), können einzelne Elemente der Übungen auch unmittelbar im Wettkampf eingesetzt werden, wenn die Leistungsfähigkeit beispielsweise durch Muskelverspannungen gehemmt wird.

c. Techniken zum Umgang mit störenden Gedanken (Gedankenstopp, kognitive Umstrukturierung, Achtsamkeitsübungen)

Vor dem Hintergrund unter anderem der hohen Frustrationskomponente, mit der es im Baseball umzugehen gilt (siehe dazu auch Punkt 4a),

besitzen Techniken zur Kontrolle und aktiven Auseinandersetzung mit behindernden negativen Gedanken einen großen Stellenwert zur Steuerung des mentalen Fokus der Spieler/innen. So neigen Sportler/innen in der konkreten Leistungssituation und vor dem Hintergrund kritischer Spielereignisse (Fehler, Rückstände etc.) dazu, sich mental nicht voll und ganz auf die Aktualität (den Moment) des Spielgeschehens beziehungsweise auf die anstehende nächsten Spielsituation konzentrieren zu können, sondern sich gedanklich mit der Vergangenheit (z.B. grüblerische Auseinandersetzung mit einem eigenen begangenen Fehler) oder der Zukunft (z.B. Überlegungen hinsichtlich der Folgen eines möglichen Spielergebnis) zu beschäftigen. Die Techniken zielen daher darauf ab, dem/der Sportler/in einen aktiven Umgang mit störenden Gedanken zu ermöglichen beziehungsweise diese proaktiv gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Gedankenstopp

Unerwünschte Gedanken können mit Hilfe eines Stoppsignals wirksam unterbrochen werden. Neben der (inneren) Artikulation des Signals („Stopp“) sollen die Sportler/innen sich auch visuell beispielsweise ein Stopp-Zeichen vorstellen, ein rotes Band betrachten oder einen vorher festgelegten unbeweglichen Punkt im Spielfeldumfeld fixieren. Mit zunehmender Übung führt die einhergehende Konditionierung zu einer nachlassenden Auftrittswahrscheinlichkeit der unerwünschten Gedanken.

Kognitive Umstrukturierung

Bei Verärgerung oder schlechter Stimmung, wie sie unter anderem bei kritischen Spielereignissen aufkommen, behandeln Spieler/innen ihre Gedanken häufig so, als seien sie Tatsachen. Durch diese Fehlinterpretation besteht die Gefahr, dass ein/e Spieler/in aufgrund einer negativen Annahme hinsichtlich der Situation, seiner/ihrer Person oder der Umwelt auch durch sein/ihr damit verbundenes Verhalten die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass das von ihm/ihr befürchtete Ereignis (z.B. Fehler oder negative Spielausgänge) auch

tatsächlich eintritt (vgl. selbsterfüllende Prophezeiung). Um Spielern/innen beizubringen, Gedanken, Gefühle und Tatsachen voneinander zu unterscheiden, kann zum Beispiel die sogenannte A-B-C-Technik zur Anwendung kommen. Mit dieser können Spieler/innen lernen, dass ein aktivierendes Ereignis zu unterschiedlichen Überzeugungen (beliefs = Gedanken) und daraus resultierenden Konsequenzen (consequences = Gefühle und Verhaltensweisen) führen kann. Ein Beispiel: Wenn ein/e Athlet/in beispielsweise glaubt, aufgrund der Stärke des Gegners kein erfolgreiches Spiel zeigen zu können, fühlt er/sie sich möglicherweise hoffnungslos und verhält sich auch dementsprechend – etwa indem er/sie gar nicht seinen/ihren vollen Einsatz zeigt. Interessant ist an dem Beispiel, dass der anfängliche Gedanke (zu starker Gegner) zum dysfunktionalen Verhalten (kein ausreichender Einsatz) führt. In der Bewusstmachung und Unterscheidung von Gedanken und Tatsachen liegt daher ein entscheidender Schlüssel für die mentale Leistungsfähigkeit in insbesondere kritischen Situationen.

Achtsamkeit

Achtsamkeit (engl. mindfulness) umschreibt einen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand, in dem eine Art von Besinnung entsteht, in der eine Person all ihre Aufmerksamkeit auf einen Augenblick richtet, um ihn in all seinen Facetten zu erfahren. Achtsamkeit dient dazu, eine Person darin zu schulen, eine intensivere und klarere Wahrnehmung zu erzielen. Zugleich versteht sie sich als innere Einstellung, die der Person hilft, kritische Situationen anzunehmen und gelassener mit ihnen umzugehen. Bezogen auf sportliche Situationen ergeben sich daraus zwei Vorteile für den/die geschulten Athleten/in. Zum einen ist er/sie in der Lage, seine Aufmerksamkeit vollends auf den Moment der aktuellen Spielsituation und auf seine nächste mögliche Spielsituation zu richten (s.o.). Andererseits gelingt es ihm/ihr besser, mit negativen Situationen wie auch damit verbundenen aufkommenden negativen Gedanken gelassener umzugehen. Da

Achtsamkeit als trainerbar gilt, kann sie sowohl in gewöhnlichen Alltags- als auch sportlichen Trainings- und Wettkampfsituationen eingeübt werden. Dabei geht es, anders als bei den oben

beschriebenen Techniken, nicht in erster Linie um die Kontrolle negativer Gedanken und Gefühle sondern um deren Akzeptanz, wodurch sie in ihrer Stärke ebenfalls gemildert werden.

6.6. Sportpsychologische Athleten- und Athletinnenbetreuung an den Olympiastützpunkten und in klinischen Institutionen

Im Einzelfall kann es sinnvoll sein, dass Athleten/innen zusätzlich einer intensiveren Betreuung in ihrer Region bedürfen oder diese wünschen. In diesem Fall sind die Sportpsychologen/innen des zugeordneten Olympiastützpunkts zu kontaktieren. Dieses geschieht durch den/die Verbandspsychologen/in. Er/Sie soll in diesem Kontakt dafür Sorge leisten, dass die verschiedenen Betreuungen miteinander abgestimmt sind. Auch wird gemeinsam ein Stundenrahmen für die Betreuung definiert, um einen angemessenen Umgang mit dem zur Verfügung stehenden Etat zu gewährleisten. Im Zweifelsfall entscheidet der/die Verbandspsychologe/in zusammen mit der jeweiligen OSP-Leitung, ob und in welchem Umfang eine solche regionale Betreuung realisiert wird. Bei Bedarf und auf Nachfrage sind

den OSP-Psychologen/innen auch die Ergebnisse der Individualdiagnostik zur Verfügung zu stellen. Grundsätzlich besteht von Seiten der/des Verbandspsychologen/in ein großes Interesse, dass die Zusammenarbeit mit den OSP-Kollegen/innen offen und aktiv geführt wird.

Im Falle einer klinischen psychischen Symptomatik vermitteln die beim Verband tätigen Psychologen/innen den betroffenen Athleten/innen und Trainern/innen unverzüglich Kontakte zu klinischen Therapeuten/innen oder klinischen Institutionen. Hierzu können die Kollegen/innen von den OSPs und zentrale Vermittlungseinrichtungen wie „MentalGestärkt“ oder das Ambulante Netzwerk Sportpsychiatrie und -psychotherapie (ANSPP) zu Hilfe gezogen werden.

7. Sportpsychologie in der Trainer/-innenentwicklung

Nicht nur die Spieler/innen sollen im Hinblick auf ihre mentalen Fähigkeiten entwickelt werden, auch die Trainer/innen im Verband sollen Angebote zur Reflektion und Verbesserung ihrer Fähigkeiten im Umgang mit ihren Sportlern/innen geboten werden. Das soll in zweierlei Weise geschehen. Es soll (1) eine Diagnostik mit den Trainern/innen mit anschließender persönlicher Beratung durchgeführt werden und (2) sollen in der Trainerausbildung sportpsychologische Inhalte gelehrt werden.

Ab 2018 soll neben der sportpsychologischen Diagnostik für die Athleten/innen (vgl. Kapitel 5) auch ein persönlichkeitspsychologisches Testverfahren (Facet5) im Rahmen eines Coach-

the Coach-Ansatzes für die Trainer zum Einsatz kommen. Dieses liefert für die getesteten Trainer einerseits eine individuelle Ausprägung bezogen auf das anerkannteste psychologische Persönlichkeitsmodell (die ‚Big-Five‘ der Psychologie). Daneben ermöglicht es im Rahmen des Abgleichs des Profils mit einer Normstichprobe aus Wirtschaft und Sport eine Einordnung hinsichtlich der auf das Thema Führung Einfluss nehmenden Persönlichkeitsdimensionen. Dadurch soll den Trainern in ihrer Rolle als Führungskraft (1) ein Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild ermöglicht sowie (2) individuelle Stärken und Lernfelder bezogen auf die Coachingaufgabe identifiziert werden. Vor diesem Hintergrund kann dann anschließend im Rahmen des Coach-



the Coach-Ansatzes das Ziel verfolgt werden, die identifizierten Stärken auszubauen sowie den Einfluss der Lernfelder auf die Führungsaufgabe im Sinne einer gezielten Erweiterung des Verhaltensrepertoires zu begrenzen. Im Zuge dessen werden die Führungsfähigkeiten der Coaches gezielt erweitert und es werden ihnen (weitere) Instrumente zur Erfüllung ihrer Coachingaufgabe an die Hand gegeben.

Langfristig ist zudem anzustreben, dass in einer verbandlichen Trainerausbildung auch sportpsychologische Themen vermittelt werden. Da der Verband derzeit noch keine A-Trainer-Ausbildung organisiert, läge die erste Möglichkeit im Bereich der B-Trainer-Ausbildung. Es wird Aufgabe des/der Verbandspsychologen/in sein, hier in Kooperation mit dem Verband erste Themen festzulegen. Beispielhaft seien hier nur ein paar mögliche

Themen für die Trainerausbildung genannt:

- » Grundlagen der Kommunikation
- » Angewandte Kommunikation (Athletengespräch, Konfliktgespräch, Wettkampfcoaching)
- » Grundlagen des Lernens
- » Möglichkeiten und Grenzen der Motivation
- » Umgang mit Druck und Stress
- » Führungsstile und angewandte Führung
- » Der Trainer als Mensch – die Trainerpersönlichkeit
- » ...

Realistisch muss aber gesagt werden, dass es sich hierbei vorerst noch um ein Zukunftsprojekt handelt. Der erste Schritt zum Thema „psychologische Trainer/-innenentwicklung“ liegt in dem dieser Verbandskonzeption zugrundeliegenden Zeitraum auf dem Coaching der Bundestrainer/innen.

8. Kooperation mit den Vereinen

Neben der Integration sportpsychologischer Inhalte in die Traineraus- und fortbildung, ist es das Ziel, auch mit den Vereinen der Bundesliga sowie sportspezifischen Ausbildungsinstitutionen (Stützpunkten, Internaten etc.) zu kooperieren. Hinsichtlich der Liga wird angestrebt, die sportpsychologische Verbandskonzeption sowie die Unterstützungsmöglichkeiten seitens des Verbandspsychologen bei jährlich stattfindenden Trainertagungen sowie dem Treffen der Ligavertreter vorzustellen. Ziel ist dabei, auch kurzfristig eine Vernetzung mit bereits vorhandenen sportpsychologischen Ansprechpartnern/innen der Vereine zu erzielen. Mittel- bis langfristig soll selbstverständlich zudem der Aufbau sportpsychologischer Strukturen in den Vereinen

unterstützt werden, welche bislang noch über keine Betreuung verfügen. Darüber hinaus ist die Durchführung sog. Stützpunktstage (für 2018 zunächst an den Standorten Paderborn, Bonn und Regensburg) geplant, bei denen der/die Verbandspsychologe/in neben der individuellen Betreuung der vor Ort befindlichen Herren-Nationalspieler auch für Nachwuchskaderathleten zur Verfügung steht. Gleichzeitig sollen diese Tage dazu genutzt werden, um regionale sportpsychologische Weiterbildungsveranstaltungen zu realisieren und somit für interessierte Trainer und Sportdirektoren erste Anknüpfungspunkte und niederschwellige Weiterbildungsoptionen anzubieten.

9. Selbstverständnis der Sportpsychologen/innen beim DBV

Die beim Deutschen Baseball und Softball Verband tätigen Sportpsychologen/innen verstehen sich als Dienstleister zum Nutzen des deutschen Baseballs. Sie verpflichten sich, während ihres Einsatzes beim DBV für keinen Baseballverband einer anderen Nation tätig zu sein.

Die Sportpsychologen/innen verpflichten sich der Achtung des einzelnen Menschen, der Wahrung seiner Würde und des Respekts im Umgang miteinander. Ihre Arbeit fußt auf einem humanistischen Menschenbild. (Eine ausführlichere Darstellung dieser Haltung von sportpsychologischer Arbeit findet sich auf Anfrage in einem nicht veröffentlichten Papier, welches Christian Heiss für die asp (Arbeitsgemeinschaft Sportpsychologie) erstellt hat.

Die Sportpsychologen/innen verstehen sich als klarer Gegner allen Dopings. Jede/r beim DBV tätige Sportpsychologe/in verpflichtet sich, sich in keiner Weise an der Beschaffung oder der

Einnahme von Dopingmitteln durch die Sportler/innen zu beteiligen oder diese dazu anzustiften oder sie darin zu bestärken. Dieses bestätigen wir auch durch eine schriftliche Bescheinigung, die jeder beim DBV tätige Sportpsychologe unterschreibt.

Unserem Verständnis entsprechend steht die körperliche und seelische Gesundheit vor der sportlichen Leistung. Im Zweifelsfall sprechen wir uns demnach für den Schutz der/s Athleten/in zum Wohle seiner/ihrer Gesundheit aus. Zugleich verpflichten wir uns, den/die Betroffene/n auf mögliche psychische Erkrankungen hinzuweisen und ihr/ihm Hilfestellungen zur Behandlung dieser Erkrankungen anzubieten.

Sportpsychologen/innen unterliegen der Schweigepflicht. Das bedeutet, dass sie anderen Personen gegenüber nur Auskünfte über individuelle Betreuungen und deren Inhalte machen dürfen, soweit die jeweiligen Sportler/

innen bzw. Trainer/innen sie ausdrücklich dazu ermächtigt haben. Dieses ist auch in der Vereinbarung enthalten, welche jede/r beim DBV tätige Sportpsychologe/in bei Amtsantritt unterzeichnet.

Die Zusammenarbeit mit dem/der Sportpsychologen/in erfolgt auf freiwilliger Basis. Sportpsychologen/innen machen Angebote, wahren aber die Autonomie und den freien Willen jeden Menschen. Sie verpflichten sich auch, auf keinen Athleten und keine Athletin Druck auszuüben, ihre Dienste in Anspruch zu nehmen.

Sollte einer der betreuenden Sportpsychologen/innen zeitgleich bei einem deutschen Baseballverein tätig sein, so verbürgt er/sie sich dafür, dass er/sie keine Sportler/innen aus diesem Verein bevorzugt behandelt. Zugleich macht er/sie diese Zusammenarbeit bei allen Verantwortlichen (Trainer/in, Sportdirektor und Verbandssportpsychologe/in) transparent.

Die Sportpsychologen/innen stehen für qualitative und wissenschaftlich fundierte Arbeit. Zu diesem Zweck bilden sie sich regelmäßig fort und überprüfen ihre Arbeit in Form regelmäßiger Supervision und Evaluation.



10. Zukunftsperspektiven der Sportpsychologie beim DBV

Vor dem Hintergrund der zunehmenden digitalen Möglichkeiten, sportpsychologische Fertigkeiten mit Hilfe von digitalen Applikationen zu trainieren, ist es das Ziel, ab 2019 im Rahmen der Betreuung der Nachwuchskader sowie der Herrennationalmannschaft auf ausgewählte Systeme und Apps zurückzugreifen, die ein

kontinuierliches und selbstständiges mentales Training der einzelnen Spieler/innen ermöglicht. Neben kognitiven Fähigkeiten wie etwa Aufmerksamkeit und Konzentration, sollen auch die Entspannungsfähigkeit sowie die Achtsamkeit (etwa mit der 7mind-App) der Athleten trainiert werden.

11. Abschließende Bemerkungen

Das hier vorliegende Konzept gewinnt seine Gültigkeit ab dem Jahre 2018 und ist zunächst zeitlich unbefristet. Es wird jedoch vereinbart,

dass es im Jahr 2020 durch den DBV und den/die Verbandpsychologen/in erneut überprüft und bei Bedarf angepasst wird.

12. Literatur

- In der Literaturliste finden die Leser/innen neben den im Text erwähnten Literaturhinweisen auch Hinweise auf weiterführende Texte, insbesondere zu den verschiedenen psychologischen Techniken, kognitiven Techniken, den diagnostischen Instrumenten und zu Methoden der Teamentwicklung.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport. Balingen: Spitta.
- Beckmann, J. & Beckmann-Waldenmeyer, D. (2012). Handbuch sportpsychologischer Praxis – Mentales Training in den olympischen Sportarten. Balingen: Spitta.
- Bernstein, D. A. & Borkovec, T. D. (2007). Entspannungs-Training: Handbuch der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Buckley, N. L. & Williams, R. J. (2002). Facet5 Manual.
- Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R. (1985). The NEO Personality Inventory manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Dorfman, H. A. & Kuehl, K. (2016). The Mental Game of Baseball: A Guide to Peak Performance. Maryland: Rowman & Littlefield.
- Engbert, K. (2011). Mentales Training im Leistungssport. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. Behavior Therapy, 35, 707-723.
- Giltsdorf, R. & Kistner, G. (2012). Kooperative Abenteuerspiele 1. 21. Auflage. Seelze: Kallmeyer.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology.
- Isaia, L. (2018). Die mentale Seite im Baseball. Eine Expertise zu einem sportpsychologischen Anforderungsprofil im Deutschen Baseball und Softball Verband e.V. (DBV). Universität Halle-Wittenstein: Unveröffentlichte Masterarbeit.
- Krampen, G. (1998). Einführungskurse zum autogenen Training. Ein Lehr- und Übungsbuch für die psychosoziale Praxis. 2. Auflage. Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie.
- Leahy, R.L. (2007). Techniken kognitiver Therapie: Ein Handbuch für Praktiker. Paderborn: Junfermann.
- Linz, L. (2014). Erfolgreiches Teamcoaching. 4. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer.
- Mayer, J. & Hermann, H.-D. (2010). Mentales Training. Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft. Berlin: Springer.
- Ohlert, J. & Linz, L. (2015). Lernen, dem Druck stand zu halten. Handballtraining 9+10/2015, S. 6-9.
- Ravizza, K. & Hanson, T. (1995). Heads-Up Baseball. Playing the game one pitch at a time. Indianapolis: Masters Press.

Die Autoren

Fabian Arimond, Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, seit 2011 als Sportpsychologe tätig, aktuell u.a. verantwortlicher Sportpsychologe des Nachwuchsleistungszentrums des MSV Duisburg und durchführender Sportpsychologe des DBV. Zudem Coaching und Betreuung von Einzelsportlern und Teams (u.a. Handball-Bundesliga). Neben dem Sport tätig in der Eignungsdiagnostik für (Top-)Management-Funktionen sowie Coaching von Führungskräften in der Wirtschaft.

Lothar Linz, Diplom-Psychologe, seit 1997 selbständiger Sportpsychologe, unter anderem Dozent für Psychologie an der Trainerakademie Köln, leitender Psychologe des Olympiastützpunkts Rheinland und verantwortlicher Psychologe des DBV, des Deutschen Handballbundes und von SwissVolley. Daneben Beratung verschiedener Trainer, Teams und Einzelathleten. Außerhalb des Sports z. B. tätig für die GSG9 und als Führungskräfte-Coach in der Wirtschaft.



Impressum

Deutscher Baseball und Softball Verband e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt/M.

Tel.: +49 (0)69 677 268 72
Fax: +49 (0)69 677 269 03
info@baseball-softball.de
www.baseball-softball.de

Präsident: Mirko Heid
Geschäftsführerin: Elena Möller
Registergericht und -nummer:
Mannheim, VR 1150

Bildnachweis: Fabian Arimond (11), Gregor
Eisenhuth (1, 6, 8, 9, 13, 20), Lothar Linz (15),
Thomas Schönenborn (18)