



Sportpsychologie im DSB



Dipl. Psych. Karin Steurethaler

Psychologische Psychotherapeutin (VT)

Sportpsychologin (asp)

Überblick



- 1) Ergebnisse Vorstudie
 - 1) Athleten
 - 2) Trainer
 - 3) Psychologen
- 2) Ausblick neues Konzept
 - 1) Athleten
 - 2) Trainer
- 3) Diskussion

Ist - Stand - Analyse



„Vorbereitung eines disziplinübergreifenden sportpsychologischen Rahmenkonzeptes im Deutschen Schützenbund“

- Deutsche Sporthochschule Köln, Deutscher Schützenbund (DSB) und Bundesinstitut für Sportwissenschaften (BISp)
- Projektleitung: Prof. Jens Kleinert, Dr. Jannine Ohlert, Marion Sulprizio
- Laufzeit: 2016-2017

Ist - Stand - Analyse



Aufbau der Studie :

1. Sichtung bereits vorhandener sportpsychologischer Konzepte
2. Befragung aller Athleten und Trainer im DSB
3. Fokusgruppen Sportler, Psychologen und Trainer
4. Integration aller Ergebnisse

Ist - Stand - Analyse



Ergebnisse Trainer (Auszüge) / Zukunftswünsche:

- Kooperation von DSB und Landesverbänden bzgl. Trainerausbildung
- Regelmäßige Anwesenheit des SP
- Mehr Feedback vom SP zum Trainerverhalten
- Ausweitung des Coach the Coach Angebots
- Betreuung der Athleten ab Landeskader
- Sportpsychologie auch am Schießstand
- Verbesserung der Kommunikation SP- Trainer
- Kritisch gg. STEPS

Ist - Stand - Analyse



Ergebnisse Psychologen (Auszüge) / Zukunftswünsche:

- Verbesserte Trainerausbildung zu bestimmten Themen (Selbst-, Belastungs-, Zeitmanagement)
- Spezifische Ausbildung für Bundestrainer_innen (disziplinübergreifend)
- Ausweitung des Coach the Coach Angebots
- Verbesserte Kooperation DSB und DOSB
- Betreuung der Athlet_innen ab Landeskader
- STEPS aus ausreichendes Diagnostiktool

Ableitung und Empfehlung für DSB



- Ausweitung und **Regelmäßigkeit** der Sportpsychologischen Angebote für alle Athlet_innen und Trainer_innen
- Frühere Vermittlung sportpsychologischer **Basiskompetenzen**
- Mehr Möglichkeiten zur **Einzelbetreuung**
- **Praxisorientierte**, sportpsychologische Arbeit (am Schießstand)
- Ständig verfügbarer **SP-Ansprechpartner**
- Mehr SP - Anteil in der **Trainerausbildung**
- **Mehr Fortbildungen** im Bereich SP für Trainer
- **Mehr Coach the Coach** Angebote
- Überarbeitung des **Diagnostik** - und Trainingstools STEPS

Sportpsychologisches Konzept für den DSB



...erste Ideen für die Athletenausbildung

Athletenausbildung in SP D-Kader



D-Kader:

- Umfang: 2 x 1 Tag Sportpsychologie Grundausbildung im Jahr (Frühjahr / Herbst)
- Organisation: an den kooperierenden Olympia Stützpunkten und / oder am DSB Wiesbaden
- Inhalt: Sportpsychologische Basiskompetenzen.
- Gruppengröße max. 30 Personen.
- Durchführung: Sportpsychologe OSP oder Sportpsychologe vom DSB
- Teilnahme für A/B und C-Kader möglich
- Sportartunspezifische Grundausbildung, daher auch für Kadersportler anderer Disziplinen möglich.
- Verweildauer im Kader, ca. 4 Jahre, ggf. Aufbauseminare anbieten.

Athletenausbildung in SP D-Kader:



1. Jahr (gerade Zahl) 1Tag Basis A

2. Jahr (ungerade Zahl) 1Tag Basis B

Psychoedukation: Sportpsychologie im DSB - Einführung

Psychoregulation 1
ENTSPANNUNG (AT/ PMR/ Atmung)

Psychoregulation 2
AKTIVIERUNG (Klopfen/ Musik / Motto)

„take home“ Übungsmaterial, info, handout.

Psychoedukation: Sportpsychologie im DSB - Einführung

Konzentration / Aufmerksamkeit

Visualisierung 1: allgemeine Info und erste Übungen (unspezifisch)

„take home“ Übungsmaterial, info, handout.

Athletenausbildung in SP C-Kader



C-Kader:

- Umfang: bei vier Lehrgangsmaßnahmen , jeweils an zwei Tagen Sportpsychologie.
- Gruppengröße: alle Athleten der Jeweiligen Disziplin (ca.20).
- Inhalt: Sportpsychologische Aufbauseminare im Workshop-format.
- Themen und Inhalte an den Saisonablauf orientiert, Rücksprache mit dem jeweiligen Trainer.

Athletenausbildung in SP C-Kader



C-Kader:

- Ergänzend zu den Seminaren, soll jeweils mind. 1 Einzelgespräch mit dem Athleten stattfinden, in dem die Eingangsdiagnostik besprochen und mögliche psychologische Trainingstools besprochen werden. Dabei werden die Athleten in Gruppe A und B geteilt. Bei Lehrgang 1+3 bekommt Gruppe A ein Einzelgespräch bei Lehrgang 2+4 Gruppe B.
- Einzelgespräche auf freiwilliger Basis!!
- Bei Bedarf können Einzelstunden (max. 2/ Jahr) via Skype/Telefon abgewickelt werden.
 - Angebotene Basisseminare werden im 2 Jahres-Rhythmus angeboten
 - Verweildauer im C-Kader ca. 2 Jahre. Falls kürzer: nachholen im Einzel, falls länger: nur 1x Pflicht.

Athletenausbildung in SP C-Kader



1. Jahr (gerade Zahl)

	Tag 1	Tag 1/2	Tag 2
Lehrgang 1	Eingangsdiagnostik am DSB	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)	„Einführung in STEPS“
Lehrgang 2	Teamkultur / Teamgeist	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)	Motivation
Lehrgang 3	Ziele und Zielplanung (Prognosetraining)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)	Umgang mit Misserfolg
Lehrgang 4	Selbstbewusstsein / Selbstwirksamkeit	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)	Kommunikation

Athletenausbildung in SP C-Kader



2. Jahr (ungerade Zahl)

	Tag 1	Tag 1/2	Tag 2
Lehrgang 1	Startvorbereitung außen	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)	Startvorbereitung innen
Lehrgang 2	Visualisierung 2	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)	Visualisierung 3 (Video/ Photo)
Lehrgang 3	Stress und Zeitmanagement	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)	Umgang mit Erwartungsdruck
Lehrgang 4	Emotionsregulation/ Gedankenmanagement	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)	Regeneration (EBF, Ermüdung, Schlaf)

Athletenausbildung in SP A/B-Kader



A/B-Kader:

- Umfang: Bei vier Lehrgangsmaßnahmen, jeweils an drei Tagen Sportpsychologie
Gruppengröße max. 15 P. (Wie bei Einzel Gruppe A+B) d.h. der jeweilige Psychologe bietet das inhaltlich gleiche Seminar 2x pro Lehrgang an mit Gruppe A und B.
- Inhalt: Sportpsychologische Aufbau Seminar 2 im Workshop-format.
- Themen und Inhalte an den Saisonablauf orientiert, Rücksprache mit dem jeweiligen Trainer.
- Ergänzend zu den Seminaren, sollen jeweils Einzelgespräche mit dem Athleten stattfinden, mögliche psychologische Trainingstools besprochen werden.
- Bei Bedarf können auch bis zu 4 Einzelgespräche pro Jahr zusätzlich via Skype Tel. durchgeführt werden.

Athletenausbildung in SP A/B-Kader



1. Jahr (gerade Zahl)

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Lehrgang 1	Teamegeist / wir als Mannschaft (A+B) (2x)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)
Lehrgang 2	Ressourcen Aktivierung (A+B) (2x)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)
Lehrgang 3	Visualisierung „Feinschliff“(A+B) pro Disziplin mit dem Trainer (2x)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)
Lehrgang 4	WK Simulation (A+B) mit dem Trainer (2x)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)

Athletenausbildung in SP A/B-Kader



2. Jahr (ungerade Zahl)

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Lehrgang 1	Zeitmanagement (A+B) (2x)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)
Lehrgang 2	Situatives Training (A+B) ggf. mit dem Trainer (2x)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)
Lehrgang 3	Prognosetraining (A+B) ggf. mit dem Trainer (2x)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (A)
Lehrgang 4	Evaluation (A+B) (2x) (Best off, Notfallkoffer, Evergreens)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)	Einzelgespräche 50 Min p.P. (B)

Kalkulation Athleten Ausbildung



Psychologe	C-Kader	A/B Kader	Summe	D-Kader
Gewehr	8 Tage Lehrgang 2 WK Begleitung	12 Tage Lehrgang 5 WK Begleitung	27 (+2)*	2 Tage/Jahr *
Flinte	8 Tage Lehrgang 2 WK Begleitung	12 Tage Lehrgang 5 WK Begleitung	27 (+2)*	2 Tage/Jahr *
Skeet				
Trap				
Bogen	8 Tage Lehrgang 2 WK Begleitung	12 Tage Lehrgang 5 WK Begleitung	27 (+2)*	2 Tage/Jahr *
Pistole	8 Tage Lehrgang 2 WK Begleitung	12 Tage Lehrgang 5 WK Begleitung	27 (+2)*	2 Tage/Jahr *
Sport				
Schnellfeuer				* ggf. OSP SP



... erste Ideen für die Trainerausbildung

Trainerausbildung C



C-Trainer Leistungssport:

- Umfang: 8 „Lehr-/Lerneinheiten“ (LE)
- Vermittlung der Grundlagen der Sportpsychologie
- Ausbildung über DSB oder auf Länder Ebene
- Umfang: 1 Tag in Trainerausbildung

Trainerausbildung C



1 Tag:

Sportpsychologie am DSB

Kommunikation

Entspannung/ Aktivierung

Visualisierung

Trainerausbildung B



B-Trainer:

- Umfang: 12 LE
- Vermittlung Trainings- und Trainer relevanter Bereiche der Sportpsychologie
- Inhalte abgestimmt mit der psychologischen Ausbildung im B-Kader
- Weiterbildung vom DSB selbst durchgeführt 1x alle 2 Jahre (im Wechsel mit A-Trainer), oder von wenigen Bundesstützpunkten (Bayern, Pforzheim)
- Umfang 1,5 Tage

Trainerausbildung B



1 Tag:

Diagnostik und Einzelgespräche am DSB

Einführung in STEPS

Kommunikation 2

Motivation und Zielsetzung

Tag 2:

WK-Vorbereitung und Routine

Visualisierung 2

Trainerausbildung A



A-Trainer:

- Umfang: 16 LE
- Vermittlung Trainings- und Trainer relevanter Bereiche der Sportpsychologie
- Inhalte abgestimmt mit der psychologischen Ausbildung im A-Kader
- Weiterbildung vom DSB selbst durchgeführt 1x alle 2 Jahre (im Wechsel mit B-Trainer)
- Umfang 2 Tage

Trainerausbildung A



1 Tag:

Stress und Stressbewältigung

Umgang mit Misserfolg

Stärke und Selbstvertrauen

Ressourcenaktivierung

Tag 2:

Coach the Coach

Prognosetraining

Situatives Training

Lernen



Fragen & Diskussion



Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!