

## **Zusammenfassung AASP (The Association for Applied Sport Psychology) Annual Conference 2010**

Vom 26. bis am 31. Oktober besuchten Dani Birrer, Jörg Wetzel (beide vom BASPO) und ich als Vertreter von Swiss Tennis die AASP Conference in Providence R.I. (USA). Ich habe noch nie so viele Sportpsychologen auf einem Haufen gesehen. Die rund 500 Teilnehmer setzten sich zusammen aus praktisch arbeitenden Sportpsychologinnen und Sportpsychologen, Forscherinnen und Forschern sowie aus vielen Studierenden. Total 36 Nationen waren vertreten, wobei die ungefähr 80% US-Amerikaner den weitaus grössten Anteil ausmachten.

Als Verantwortlicher der Trainerbildung bei Swiss Tennis und Sportpsychologe des Junioren-Nationalkaders habe ich vor allem Veranstaltungen gewählt, von denen ich einen Nutzen für meine Tätigkeiten erwarten konnte. In der Folge ein Auszug aus den Aufzeichnungen:

### **Rich Neil et al. (GB): The Development of a World Class Snooker Academy: Building the Foundations-the Experiences and Opinions of Current and Past Snooker Performers.**

Aufgrund einer systematischen Befragung von aktuellen und ehemaligen Profispielern entwickelten die englischen Forscher ein Programm zur Entwicklung der mentalen Stärke. Sie bestimmten 3 Altersabschnitte (10-13, 14-16 und 17-18) mit jeweils verschiedenen Entwicklungsschwerpunkten.

→ interessantes Vorgehen mit auch auf das Tennis anwendbaren Resultaten

### **Lenny Wiersma (USA): Psychology of Big Wave Surfing. Jennifer Schumacher et al. (USA): Experiences of Channel Swimmers.**

Beide Forscher haben mit kleinen Stichproben den Anforderungen dieser Sportarten und den Motiven der Athleten versucht auf den Grund zu gehen. Es stellen sich Fragen wie „Wie kann ein Big Wave Surfer trainieren, wenn es diese Wellen nur ca. 4 Mal im Jahr gibt?“

→ interessante neue Gedanken und Ansichten

### **Robbie Beyer et al. (USA): Coaches' Perception of Athletes' Challenging Behaviors an Proposed Coaching Strategies.**

Die Amerikaner spielten den erfahrenen Trainern 4 verschiedene Video-Sequenzen mit einer problematischen Unterrichtssituation vor (z.B. Junioren, die während der Erklärungen des Trainers reden). Anschliessend wurden die Trainer gefragt, wie sie in dieser Situation vorgehen würden. Die Lösungswege „kurze und häufige Anweisungen“ und „Übung demonstrieren“ kamen am häufigsten vor.

→ das Vorgehen und die Resultate sind in der Trainerausbildung gut brauchbar.

**Robin Vealy et al. (USA): Does Motivation and Perfectionism Lead to Burnout in Coaches?**

Hohe Erwartungen von aussen und wenig Autonomie in der Arbeit gelten als hauptsächliche Risikofaktoren für ein Burn-Out bei Sporttrainern. Reflexionsfähigkeit wurde als Schutzfaktor erkannt. Den Trainern sollten sich folgende Fragen stellen: Was liebe ich an meinem Job, dieser Sportart? Warum bin ich Coach?

→ Schönes Projekt aber keine neuen Erkenntnisse.

**Jim Loehr (USA): Building a Career in Sport Psychology. My Insights, My Struggles, My Story.**

Der bekannte Sportpsychologe Loehr sprach als Keynote-Speaker über seine grosse Karriere und versuchte den Anwesenden einige Tipps für die Zukunft mitzugeben:

- lerne von den Athleten – nicht die Zeit ist das wichtigste sondern die Qualität der eingesetzten Energie. Entwickle dich ganzheitlich statt einseitig. Achte selber auch auf Ernährung, Schlaf und Fitness.
- Plane bewusst Phasen mit Stress und anschliessender Erholung (anstatt chronischer Stress oder gar kein Stress)
- Verbessere deine Speaking-Skills – Ohne rhetorische Fähigkeiten nützen dir als Psychologe in der Praxis die besten Fachkenntnisse nichts.
- Strahle das aus, was du lehrst – Glaube an deine eingesetzten Theorien und Methoden und wende sie selber an dir auch an.
- Lies wie ein „Maniac“ – lebenslange Fortbildung ist überlebenswichtig.

→ Die Ausführungen von Jim Loehr waren nicht zuletzt aufgrund seiner rhetorischen Fähigkeiten sehr eindrücklich. Er hat seine Prinzipien stets umgesetzt. Allerdings hat er auch einen hohen Preis bezahlt für seinen Aufstieg zum führenden Sportpsychologen. Seine Frau hat ihn mitsamt den 3 Söhnen vor Jahren wegen der Karriere verlassen.

**Jamie Barker et al. (GB): Consulting in Elite Youth English Soccer and Cricket.**

Die Briten entwickelten ein Betreuungsprogramm für Junioren. Die 5 C's (Commitment, Communication, Concentration, Control, Confidence) werden dabei systematisch in Form von je 90-minütigen Lehrfilmen, Theorie-Einheiten, Einzel- und Gruppensitzungen eingeführt und geübt.

→ Ein gutes Beispiel für ein umfassendes Sportpsychologie-Projekt im Jugendbereich.

**Dan Gould et al. (USA): Athletic Talent Development in Youth Sports.**

Gould und seine Mitarbeiter haben in diversen Studien zum Thema folgende zentralen Erkenntnisse erzielt:

- Es braucht 10 Jahre und 10 000 Stunden bis zur Expertise
- Retrospektiv berichten Experten vor allem von „Fun, Enjoyment und Disziplin“ als Erfolgsfaktoren
- Qualität ist im Training wichtiger als Quantität
- Eltern und Coaches sollten zusammen ausbilden
- Jugendliche sollten auch extrinsisch motiviert werden

→ Keine neuen Erkenntnisse. Im Schweizer Tennis sagen wir eher es braucht Qualität und Quantität, um international mithalten zu können.

Abschliessend kann ich sagen, dass ich einige interessante Inputs für die tägliche Arbeit mit den Trainern und Athleten mitgenommen habe, obwohl die meisten Veranstaltungen leider nicht so „applied“ waren, wie wir das erwartet hatten. Noch fast wertvoller als die Workshops waren aber die Kontakte und Gespräche mit den Sportpsychologen aus der ganzen Welt. Aus diesem Grund kann ich allen professionellen Sportpsychologen einen Kongress-Besuch, ob nun AASP oder auch FEPSAC, bestens empfehlen.

**Jürg Bühler**