

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Skifreunde,

im Herbst 2011 wurden in einem gemeinsamen Projekt der Trainerschule des DSV und dem Lehrstuhl für Sportpsychologie der TU München zwei online-Befragungen zum Thema „Sportpsychologie in der Trainerausbildung Ski Alpin“ durchgeführt. Ziel dieses Projekts war es, die Relevanz sportpsychologischer Ausbildungsinhalte sowie bestehenden Ausbildungsbedarf unter den Ski Alpin - Trainerinnen und Trainern zu ermitteln. Somit wurde eine empirische Grundlage geschaffen, um die Trainerausbildung im Bereich Sportpsychologie systematisch und bedarfsorientiert zu erweitern und zu verbessern. Wie angekündigt möchten wir Ihnen nun die gewonnenen Ergebnisse zurückmelden.

### Vorgehen

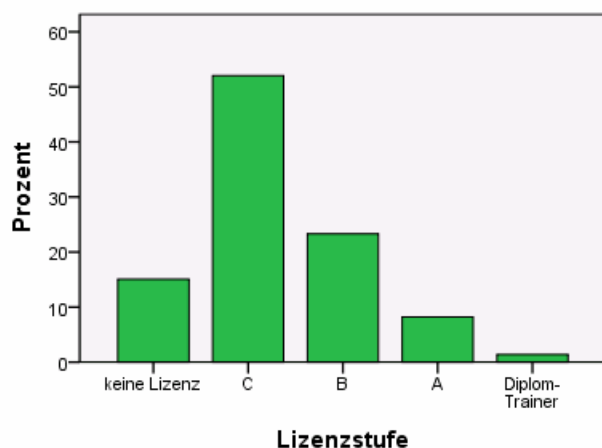
Die Bedarfsermittlung erfolgte einerseits über einen Soll-Ist-Vergleich (*objektiver Ausbildungsbedarf*), andererseits wurde mittels einer Selbsteinschätzung der Trainer der *subjektive Ausbildungsbedarf* erfasst. Hierfür wurden zwei aufeinander aufbauende online-Umfragen durchgeführt: Eine Expertengruppe aus Sportpsychologen und Führungskräften des DSV ( $N=14$ ) formulierte die Soll-Werte. Daraufhin erfolgte eine Befragung der aktiven Trainer ( $N=73$ ), um die Ist-Werte und den subjektiv erlebten Bedarf in den einzelnen Themengebieten zu erfassen. Beide Gruppen schätzten zudem die Relevanz der Themen für die alpine Trainingsarbeit insgesamt ein sowie die Durchführungsverantwortung in der Praxis.

### Stichprobe

Die befragten Trainer/Innen waren alle im Leistungssportlichen Kontext tätig, zwischen 20 und 76 Jahre alt (Mittelwert ( $M$ ) = 38.3 Jahre) und zu 79.5% Männer. Über die Hälfte der Befragten waren C-Trainer (52.1%), für die weitere Lizenzverteilung siehe Abbildung 1. Die große Mehrheit war ehrenamtlich (63%) oder nebenberuflich (20.5%) tätig, einige hauptamtlich (12%) und 4.1% waren in einer sonstigen Anstellungssituation.

### Ergebnisse

Die Sportpsychologie wurde allgemein im Rahmen der Trainerausbildung von Experten und Trainern als wichtig bis sehr wichtig erachtet ( $M_{\text{Experten}} = 3.43$ ,  $M_{\text{Trainer}} = 3.32$ , Skala: 0 nicht wichtig bis 4 sehr wichtig). Die Trainer beurteilten von den 23 sportpsychologischen Themengebieten das Thema *Motivation* ( $M = 3.74$ , Skala: 0 nicht relevant bis 4 sehr relevant) am relevantesten für die Trainingsarbeit im Ski Alpin, die Experten hingegen die Themengebiete *Selbstvertrauen* und



*Kommunikation* (jeweils  $M = 3.86$ ). Am wenigsten relevant wurde von beiden

Abbildung 1: Lizenzstufen der befragten Trainer/Innen

Stichproben das Thema *Karriereentwicklung im Leistungssport* ( $M_{\text{Experten}} = 2.34$ ,  $M_{\text{Trainer}} = 2.38$ ) eingeschätzt. Der objektive Ausbildungsbedarf, errechnet als Differenz aus dem Soll des optimalen Ausbildungsniveaus und dem Ist des aktuellen selbst eingeschätzten Ausbildungsniveaus, lag am höchsten für den Bereich *Psychohygiene des Trainers und Rollendefinition* ( $M = 1.72$ ). Einen Überblick zum objektiven Ausbildungsbedarf gibt Abbildung 2. Der objektive Ausbildungsbedarf fiel in allen sportpsychologischen Themengebieten signifikant größer Null aus, ebenso der subjektive Ausbildungsbedarf. Für

den selbst berichteten (subjektiven) Ausbildungsbedarf gaben die Trainer den höchsten Wert im Themengebiet *Mentales Training* an ( $M = 1.18$ ), am geringsten wurde der Bedarf im Bereich *Karriereentwicklung im Leistungssport* geäußert.

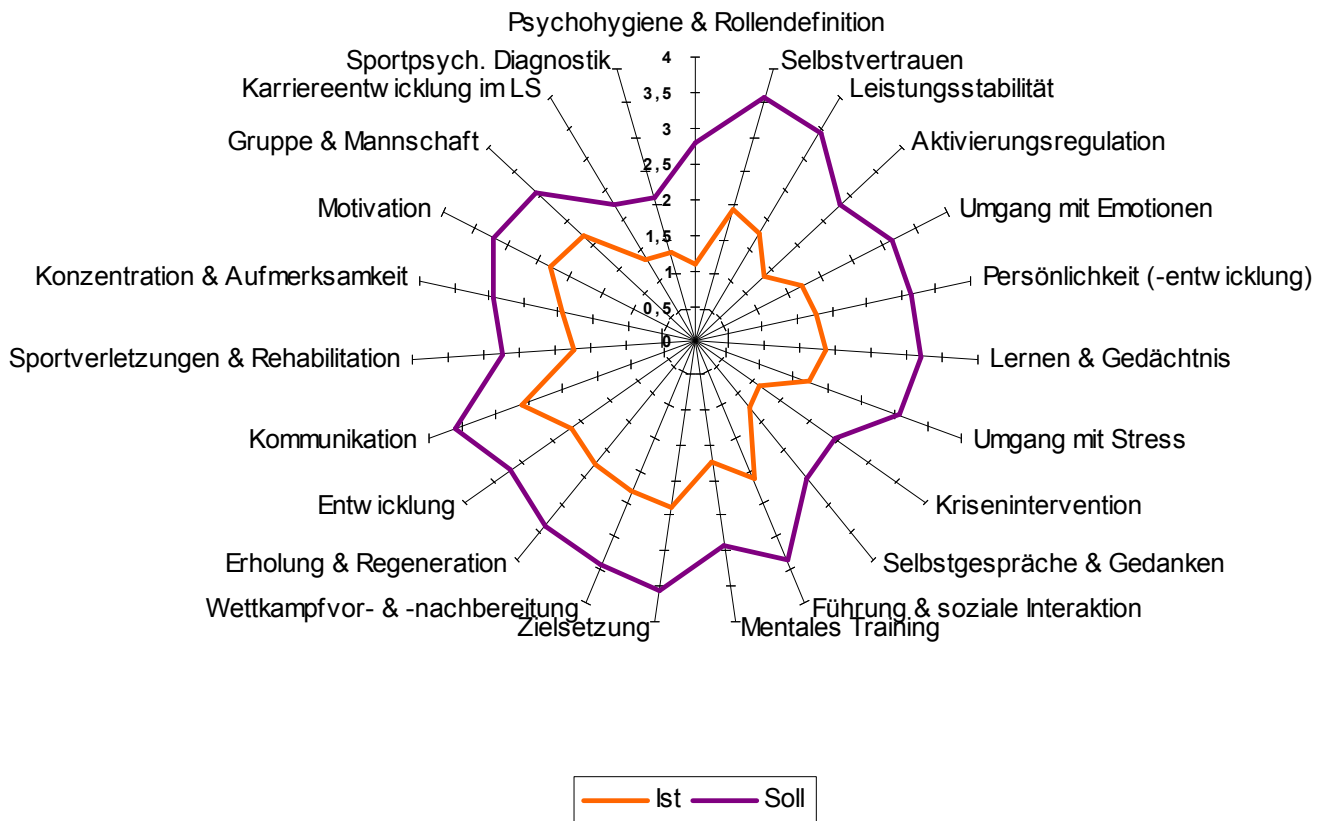


Abbildung 2: Vergleich der Ist- und Soll-Werte (objektiver Ausbildungsbedarf)

Die Frage nach der Durchführungsverantwortung in der Praxis, also wer mit den Sportlern die Themen im Sinne eines konkreten (sportpsychologischen) Trainings durchführen sollte ergab, dass die Trainer das eindeutig (in Zusammenarbeit mit den Sportpsychologen) auch als Teil ihres Aufgabenbereichs ansahen. Zu 20% der Fälle wurde mit der Kategorie „(eher) Sportpsychologe“ geantwortet, vor allem in den Themen *Selbstgespräche und Gedanken*, *Krisenintervention* und *Sportpsychologische Diagnostik*. Die restlichen Themengebiete teilen sich in die Kategorien „(eher) Trainer“ (37.2% der Fälle) sowie „Trainer & Sportpsychologe“ (38% der Fälle) auf.

## Fazit

Insgesamt wurde das Thema „Sportpsychologie in der Trainerausbildung“ von den Befragten sehr positiv aufgenommen. Die Relevanz der Sportpsychologie und ihrer einzelnen Themengebiete sowie der sportpsychologische Ausbildungsbedarf erwiesen sich eindeutig als hoch. Im Besonderen die Themen *Psychohygiene des Trainers & Rollendefinition*, *Selbstvertrauen*, *Mentales Training* sowie *Umgang mit Emotionen* sollten verstärkt in der Ausbildung berücksichtigt werden. Viele Befragungsteilnehmer betonten außerdem die Wichtigkeit des Praxisbezugs der Ausbildung und der Vermittlung konkreter sportpsychologischer Trainings und Techniken. Auf Basis dieser Befragungsergebnisse soll nun die sportpsychologische Trainerausbildung überarbeitet, systematisiert und weiterentwickelt werden.

Für weitere Fragen und Anmerkungen wenden Sie sich bitte an Alexa Kiss: [akiss@uc.cl](mailto:akiss@uc.cl)

Mit freundlichen Grüßen,  
Thomas Braun & Alexa Kiss