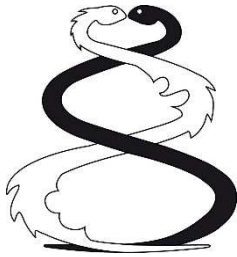


ZUSAMMENFASSUNG



www.inter-uni.net > Forschung

Auswirkungen eines Mindset-Trainings „TAKE THE LEAD“ auf die physische Leistungsfähigkeit und den persönlichen Entwicklungsprozess von Athleten

Zusammenfassung

Autor: Felix Gottwald

Betreuerin: Elke Mesenholl-Strehler

Einleitung

„Man sollte annehmen, in der Welt des Sports liege der Zusammenhang zwischen Training und Verbesserung und zwischen Einstellung und Leistung inzwischen auf der Hand und das Talent sei zweitrangig. Doch das ist nicht der Fall.“ (Dweck, 2009, Selbstbild, S. 108)

Die erfolgreichen Athleten, mit denen der international anerkannte Experte für Langlauf und Training Nystad über viele Jahre zusammengearbeitet hat, verbindet vor allem, dass sie sich stetig weiterentwickeln wollen. „Sie wollen stets mehr über sich selbst wissen, besser sein, sich besser kennen. Sie fordern Feedback ein und sehen dies als Dienstleistung und Wertschätzung ihrer Entwicklung als Mensch gegenüber. Der Athlet in Österreich „lässt sich häufig trainieren“ anstatt sein Training selbst aktiv zu gestalten. Es besteht die weitverbreitete Annahme, der Trainer müsste den Athleten besser kennen als dieser sich selbst. Dies wiederum wäre wohl nur möglich, wenn sich der Athlet selbst nicht mehr wirklich kennt.“ (Nystad, 2017)

Hintergrund und Stand des Wissens

Es ist bekannt, dass psychologische Fähigkeiten (wie beispielsweise Zielsetzung, Präsenz, Akzeptanz von dem was ist, mentale Stärke) positive Auswirkungen auf psychologische Parameter (wie beispielsweise Selbstvertrauen, Zufriedenheit, Freude des Athleten) haben. Es wird behauptet, dass, wenn

diese Fähigkeiten eingesetzt werden, es den Athleten hilft, ihre physischen Potentiale auszuschöpfen und ihre sportliche Leistung zu verbessern. (Birrer & Morgan, 2010)

Erwin Glatter, 16 Jahre buddhistischer Mönch und ausgebildeter Meditationsmeister (Lama), heute Philosoph, Achtsamkeitstrainer und Coach, definiert persönliche Entwicklung nicht an der Anzahl der bereits auf dem Meditationskissen verbrachten Stunden, sondern vielmehr daran, wie man reagiert, wenn einem jemand unter Zeitdruck vor der Nase den Parkplatz wegschnappt. (Glatter, 2017)

In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass sich die Forschung im Sport größtenteils mit den Wettkampf-Strategien beschäftigt. McCann verwies darauf, dass Athleten bis zu 99 % ihrer Zeit für ihr Training verwenden und nur 1 % für ihre Wettkämpfe. (McCann, 1995) Das heißt im Umkehrschluss, die Athleten brauchen all ihre Fähigkeiten vor allem für die 99 % Trainingszeit. Nur durch Präsenz und stetige Wiederholung von qualitativ hochwertigem Training können Athleten ihre Leistung im Wettkampf abrufen und umsetzen. Mit TAKE THE LEAD ist ein Training entwickelt worden mit dem Ziel, das Athleten-Mindset so in Form zu bringen, dass Sport und Spitzensport im Speziellen immer auch als die Chance erlebt wird, den Alltag als Übung zu nutzen. Um im besten Fall die Welt auf seine ganz persönliche Art und Weise zu meistern. Die Teilnehmer werden dazu eingeladen, die Disziplinen Präsenz, Fokus, Eigenverantwortung und State in Form von Übungen, Aufgaben und Prozessen zu üben und zu trainieren. Ziel ist, dass sich die Athleten auf den Prozess entsprechend einlassen können und dadurch mit diesen Disziplinen in Kontakt kommen und sich darin weiterentwickeln; dabei ein Momentum entstehen zu lassen, welches die Teilnehmer dazu ermutigt und inspiriert, während und insbesondere nach dem TAKE THE LEAD-Training beim Üben dabeizubleiben und zum Üben immer wieder zurückzukommen. (Glatter, 2017) Im besten Fall nutzen die Athleten ihren Alltag, um diese Bereiche freiwillig zu üben (KenFM im Gespräch mit Wolf Büntig, 2017) und können auf diese Weise nicht verhindern, darin auch besser zu werden und sich weiterzuentwickeln.

Und weil unser Leben ein Balanceakt zwischen dem Wunsch nach unmittelbaren Ergebnissen und nach stetiger Entwicklung bleibt, beschäftigt sich diese Arbeit mit:

Forschungsfrage

Auswirkungen eines Mindset-Trainings „TAKE THE LEAD“ auf die physische Leistungsfähigkeit und den persönlichen Entwicklungsprozess von Athleten.

Methodik

Die zweieinhalb Tage Trainingszeit bei TAKE THE LEAD bilden ein auf Athleten und deren Bedürfnisse konzipiertes stufenweises Trainingsprogramm ab. Den Teilnehmern werden die Inhalte, Übungen, Aufgaben und Prozesse mittels unterschiedlichen Settings und Lern- und Lehrmethoden vermittelt. Dabei werden insbesondere die Prinzipien des Trainings in Bezug auf Umfang und Intensität, Belastung und Erholung, Unter- und Überforderung, Gewohntem und Ungewohntem berücksichtigt.

Besonderes Augenmerk in Bezug auf Lernen und Wissensvermittlung wird darauf gelegt, dass die vermittelten Inhalte nicht nur kognitiv verstanden, sondern insbesondere erlebt und verkörpert werden.

Nordische Athleten konnten sich mit einer schriftlichen Commitmentvereinbarung (siehe Anhang 7.2) für das Athlete's Mindset-Training TAKE THE LEAD in Ramsau am Dachstein bewerben. Neun nordische Athleten absolvierten jeweils vor und nach dem zweieinhalbtägigen Mindset-Training einen standardisierten sportspezifischen Leistungstest, dessen Ergebnisse ausgewertet und verglichen wurden.

Mittels sieben weiteren Fragebögen (siehe Anhang 7.3–7.7) wurden relevante Informationen in Bezug auf den bisherigen, individuellen Trainings- und Entwicklungsprozess eruiert um die Relevanz der Ergebnisse der Leistungstests besser einschätzen zu können. Eine Kontrollgruppe von elf nordischen Athleten machte die gleichen leistungsspezifischen Tests und beantwortete die Fragebögen, jedoch ohne dazwischen am TAKE THE LEAD-Training teilzunehmen.

Ergebnisse

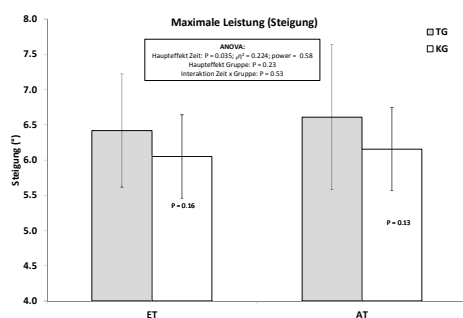


Abbildung 1:

Abbildung 1: Leistungsveränderung in Grad Steigung ($^{\circ}$) der Testgruppe (TG; $n = 9$) und der Kontrollgruppe (KG; $n = 11$) vom Eingangstest (ET) Test 1 zum Ausgangstest (AT) Test 2.

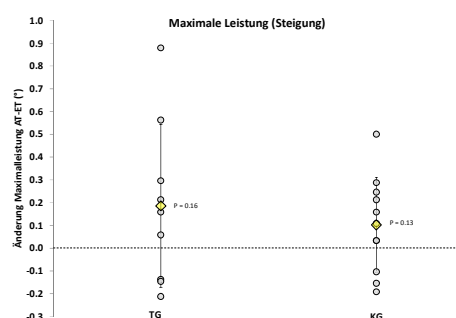


Abbildung 2:

Abbildung 2: Individuelle Änderungen der Maximalleistung in Grad Steigung ($^{\circ}$) vom Ausgangstest (AT) zum Eingangstest (ET) der Testgruppe (TG; $n = 9$) und der Kontrollgruppe (KG; $n = 11$).

Die Auswertung und Analyse wurde mittels einer zweifaktoriellen Varianzanalyse mit einem Messwiederholungsfaktor (Zeit und Gruppe) berechnet. Der P-Wert ist ein Wahrscheinlichkeitswert, der ausdrückt, wie wahrscheinlich die Nullhypothese auf Basis der Daten ist. (Nullhypothese = es besteht kein Unterschied.)

Bezüglich der maximalen Testleistung ergab sich ein signifikanter Zeiteffekt ($P = 0.035$) jedoch kein Interaktionseffekt Zeit x Gruppe ($P > 0.05$). Demnach hat sich die Gesamtgruppe ($n = 20$) verbessert,

jedoch unterschieden sich die Änderungswerte nicht zwischen der Testgruppe (TG) und der Kontrollgruppe (KG) (siehe Abbildung 1).

Auch bei Betrachtung der Innersubjekteffekte (Änderung innerhalb jeder Gruppe) zeigten sich keine signifikanten Änderungen ($P > 0.05$). Bei Betrachtung der individuellen Änderungen zeigte sich, dass in der Trainingsgruppe (TG, $n = 9$) zwei starke Responder waren (7 und 13 % Steigerung), während vier Teilnehmer nur moderate oder keine Änderungen aufwiesen und drei sogar eine leichte Verschlechterung zeigten. Bei der Kontrollgruppe (KG, $n = 9$) gab es einen Athleten bei dem es eine starke Veränderung zeigte (9 %) während 5 nur moderate oder keine Änderungen erfuhren und ebenso drei sogar eine Verschlechterung erzielten (siehe Abbildung 2).

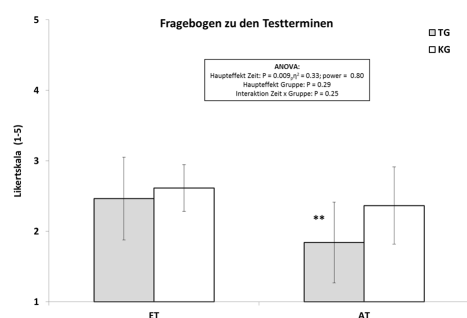


Abbildung 3:

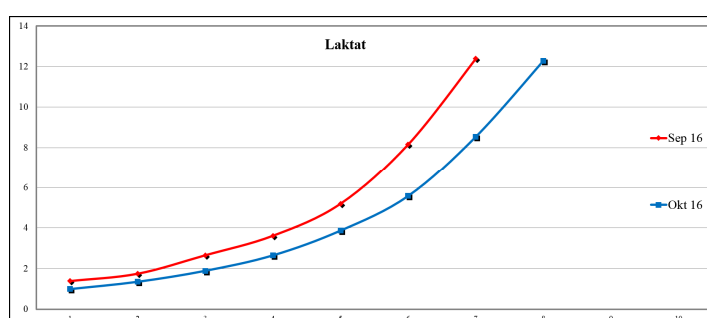


Abbildung 4:

Abbildung 3 zeigt die Fragebogenanalyse beider Gruppen (TG; $n = 9$ und KG; $n = 11$) jeweils nach deren Leistungstests.

Abbildung 4 zeigt eine Überlagerung der Leistungskurven aus Test 1 und Test 2 am Beispiel von Athlet 2 (starker Responder) der TG.

Bei der Fragebogenanalyse (Mittelwert von den 15 Items aus Fragebogen 2 und 5 [identische Fragebögen] jeweils nach den Leistungstests – siehe Anhang 7.5) zeigte sich ein signifikanter Zeiteffekt hinsichtlich einer Verbesserung der Einschätzungen nach den Leistungstests ($P = 0,009$), jedoch keine Interaktion Zeit \times Gruppe ($P > 0,05$). Bei der Analyse der Innersubjekteffekte (Änderung innerhalb der Gruppe) zeigte sich nur in der TG eine hochsignifikante Steigerung ($P = 0,01$) wogegen die KG keine Änderung erfuhr ($P > 0,05$).

Bei den Fragebögen vor den Leistungstests (die angegebenen Zahlenwerte sind jeweils die Durchschnittswerte der Testgruppe und der Kontrollgruppe auf einer Punkte-Skala von 1 – 5. Die durchschnittlichen Veränderungen innerhalb und zwischen den Gruppen wurden dabei gegenübergestellt) steigerte sich die Testgruppe von Test 1 auf Test 2 in ihren Einschätzungen sowohl beim Aspekt der mentalen Verfassung (TG +0,22; KG -0,45), dem Aspekt des Sich-in-der-Lage-fühlens, an und über

die Grenzen gehen zu können (TG +0,45; KG -0,45) als auch beim Aspekt der Vorfreude (TG +0,12; KG -1,04), während sich die KG verschlechterte.

Bei den Fragebögen nach den Leistungstests waren die Unterschiede der beiden Gruppen in den Einschätzungen der mentalen Verfassung (TG +1,22; KG +0,46), dem hilfreichen inneren Dialog (TG +1,04, KG +0,45), dem Aspekt der Präsenz während des Tests (TG +0,89, KG -0,09), der Kontrollfrage auf die tatsächliche Präsenz (TG +1,33; KG +0,63) und nicht zuletzt des vorab definierten Zieles (TG +1,03; KG +0,63) am deutlichsten.

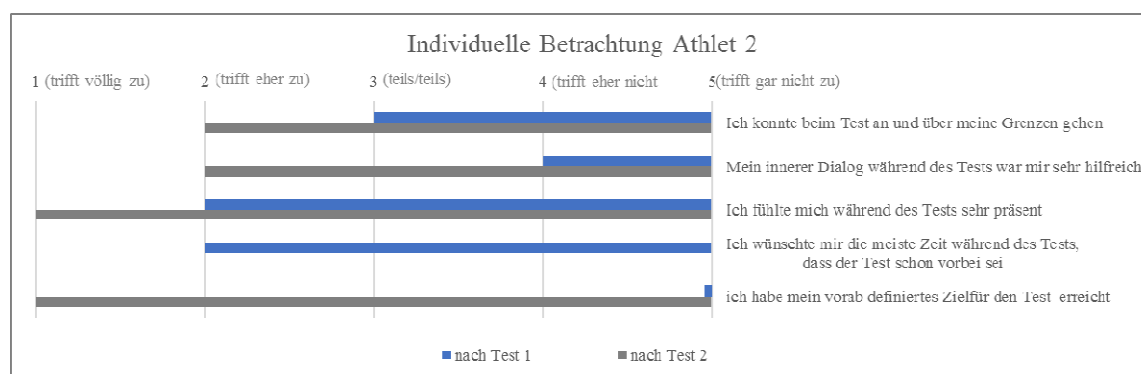


Abbildung 5: Vergleich der Einschätzungen am Beispiel des Athleten 2 der Testgruppe nach Test 1 und nach Test 2.

Diskussion

Interpretation des Ergebnisses

In Bezug auf die Auswirkungen des TAKE THE LEAD-Trainings ist interessant, dass jene Athleten mit hohem Leistungsniveau bei gleichzeitig niedrigen Einflussfaktoren die größte Leistungssteigerung erreicht haben. Begünstigte Veränderungen in Bereichen wie beispielsweise der mentalen Verfassung, dem inneren Dialog, der Vorfreude oder der Präsenz waren in der Testgruppe durchgängig erkennbar. Folglich kann man zu dem Schluss kommen, dass ein möglicher Nutzen gegenüber dem „Risiko“ für ein Mindset-Training TAKE THE LEAD spricht.

Folgerung auf die untersuchte Problematik und Stand des Wissens

Die Sportwissenschaft beschäftigt sich trotz des Umstandes, dass gerade der Spitzensportler 99 % seiner Zeit mit Training und nur 1 % in Wettkämpfen verbringt, hauptsächlich mit Untersuchungen von Wettkämpfen (McCann, 1995). Das TAKE THE LEAD-Training legt den Schwerpunkt auf den langfristigen Prozess der persönlichen Entwicklung des Athleten und damit auf den Trainingsalltag

und untersucht dennoch etwaige kurzfristige Auswirkungen in Form von Leistungstests und der Erhebung von Fragebögen.

Eigenkritisches

Die eigene Erfahrung, die angestammte Kompetenz aus dem Spitzensport und meiner Trainer-Arbeit mit vielen Menschen und deren unterschiedliche Trainingsmotivationen macht es mitunter schwierig bis unmöglich, einem Forschungsprojekt wie TAKE THE LEAD und seinen Ergebnissen objektiv zu begegnen. Unter Berücksichtigung der 50:50-Regel (siehe Punkt 2.3; Seite 33) habe ich deswegen und besten Gewissens und ohne Gewähr Ergebnisse als solche und nicht als gute oder schlechte angenommen.

Anmerkung zu weiterführender Arbeit

Für eine weitere Studie wäre eine größere Anzahl an Testpersonen empfehlenswert. Vorausgesetzt, diese bringen ähnliche Voraussetzungen in physischer Hinsicht und in Hinblick auf persönliche Entwicklungsmotivation mit. Den sportartspezifischen Leistungstest zu vereinfachen würde helfen, die Auswahl an möglichen Testpersonen nicht unnötig einzuschränken und andererseits gewisse Einflussfaktoren zu vermeiden. Die Auswirkungen des Trainings langfristig zu beobachten und auszuwerten wäre zudem empfehlenswert. Auch weil Training und Entwicklung ein lebenslanger Prozess bleiben – und damit niemand jemals fertig sein wird.

Literatur

- Dweck, C. (2009). *Selbstbild Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt*. 7th ed. S. 100–128.
- Nystad, T. (2017). *Athlet lässt sich trainieren*. Persönliches Interview, Ramsau, Mai 2017
- Birrer, D. and Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, [20 (2)], pp. 78–87.
- Glatter, E. (2017). *Achtsamkeitstraining im Zuge vom Interuni College Seggau*. Seggau, 6. Mai 2017
- McCann, S. (1995). Overtraining and burnout. In S. M. Murphy (Ed.), *In S. M. Murphy (Ed.)*, (Champaign, IL: Human Kinetics), pp. 347–368.