

1.2 Achtsamkeit im Leistungssport

Topics: social sciences

Keywords: Achtsamkeit, Sportpsychologie, Wirkung, Wirkungsweise, Spitzensport

Achtsamkeit im Leistungssport

Submitted by: **Philipp Röhlin** (Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, Schweiz)

Achtsamkeit beschreibt die Fähigkeit, aktuelles Erleben mit einer akzeptierenden Haltung zu beobachten, ohne automatisch darauf zu reagieren. Empirische Daten ausserhalb des Sportkontexts zeigen, dass Achtsamkeit zu Verbesserungen in psychologischen Prozessen führt, welche für Athletinnen und Athleten relevant sind. Dazu gehören eine gesteigerte Aufmerksamkeit und adaptive Formen der Emotionsregulation. Das Thema wird daher auch in der Sportpsychologie stark diskutiert und im Symposium werden drei aktuelle Forschungsarbeiten dazu präsentiert. Diese beleuchten jeweils einen anderen Schwerpunkt.

Im ersten Beitrag geht es um die Frage nach der Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Interventionen im Leistungssport. Es werden dazu die Resultate einer Studie gezeigt, in welcher zwei vierwöchige Interventionsprogramme (Achtsamkeit und mentales Skills Training) miteinander verglichen wurden. Der zweite Beitrag legt den Fokus auf die Selbstkontrolle als einen möglichen Wirkmechanismus von Achtsamkeit. Selbstkontrolle ist für die sportliche Leistungserbringung zentral. Mit einer Interventionsstudie wurde entsprechend der Einfluss von Achtsamkeitstraining auf die Selbstkontrolle von Athletinnen und Athleten untersucht. Im abschliessenden Beitrag geht es um die Umsetzung von achtsamkeitsbasierten Techniken im Spitzensportkontext. Dabei werden die Resultate einer achtsamkeitsbasierten Intervention präsentiert, die während den olympischen Spielen in Rio mit Volleyballreferees durchgeführt wurde.

Presentations of the Symposium

Differenzierte Wirkung von mentalem Training auf leistungsrelevante psychologische Prozesse – eine randomisierte kontrollierte Studie

Philipp Röhlin, Horvath Stephan, Birrer Daniel

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, Schweiz

Einleitung

Die vorliegende Studie untersuchte die Wirksamkeit zweier Formen von mentalem Training, nämlich Psychologisches Skill Training (PST) und eine achtsamkeitsbasierte Trainingsform (AI). Das PST bestand in der Vermittlung vier mentaler Techniken: die Regulation der physiologischen Aktivierung und Entspannung, das Visualisieren, das Einüben von hilfreichen Selbstgesprächen und das Setzen und Auswerten von Zielen. Bei der AI lag der Schwerpunkt auf der Vermittlung von Achtsamkeit, d.h. die Fähigkeit, aktuelles Erleben mit einer akzeptierenden Haltung zu beobachten, ohne automatisch darauf zu reagieren. Die unterschiedlichen theoretischen Hintergründe der beiden Trainingsformen implizieren eine differenzierte Wirkungsweise auf psychologische Prozesse. Es wird angenommen, dass beide Formen Aspekte der Aufmerksamkeit verbessern können. Beim erfolgreichen Umgang mit Emotionen dagegen sollte die AI dem PST überlegen sein (Röhlin, Birrer, Horvath & grosse Holtforth, 2016). Diese Annahmen wurden in Form einer randomisierten kontrollierten Studie untersucht.

Methoden

96 Leistungssportler (51% weiblich, Malter = 24.29 ($SD = 5.20$), drei Sportarten: Unihockey, Curling, Tennis) wurden zufällig in eine PST, eine AI oder eine Wartelistekontrollgruppe (WL)

eingeteilt. Die Trainings bestanden aus vier 90-minütigen Seminaren über einen Zeitraum von 4 Wochen. Dort wurden theoretischen Inhalte und praktische Übungen vermittelt, sowie konkrete Wege eines sinnvollen Transfers in die jeweilige Sportart besprochen. Die Teilnehmenden wurden dazu motiviert, die in den Seminaren erlernten Übungen (z.B. eine Entspannung- oder Achtsamkeitsübung) zwischen den Terminen möglichst täglich zu machen.

Resultate:

Teilnehmende der AI zeigten im Vergleich zu den anderen Gruppen eine Zunahme der Achtsamkeit (Zeit*Gruppe Interaktion, $F(1, 94) = 4.88, p < .05$). Teilnehmende der PST zeigten im Vergleich zu den anderen Gruppen eine Zunahme in der Anwendung von Aktivierungs-, Entspannungs- und Zielsetzungstechniken (F 's(1,94) zwischen 4.17 – 9.27, alle $p < .05$) aber nicht von Visualisierungs- ($F(1,94) = 1.25, p = .27$) und Selbstgesprächstechniken ($F(1,94) = 1.39, p = .24$). Teilnehmende der Interventionsgruppen (PST und AI) berichten im Vergleich zur WL über eine verbesserte Aufmerksamkeit im Wettkampf/Spiel ($F(1,94) = 5.72, p < .05$) aber nicht im Training ($F(1,94) = 0.53, p = .47$). Teilnehmende der AI zeigten im Vergleich zu den anderen Gruppen einen verbesserten Umgang mit Emotionen in Form von weniger Vermeidung ($F(1,94) = 5.68, p < .05$) und mehr Akzeptanz ($F(1,94) = 7.18, p < .05$).

Diskussion

Die Programme gingen mit einer erwarteten Zunahme in der Anwendung von mentalen Techniken respektive Achtsamkeit einher. Zudem führten beide Programme zu einer verbesserten Aufmerksamkeit im Vergleich mit der WL. Im Gegensatz zu PST führt AI ausserdem zu einer Optimierung der Emotionsregulation. Die Studie stellt einen Schritt in Richtung eines differenzierten Zugangs bei der Beurteilung von sportpsychologischen Interventionen dar. Ein solcher Zugang beurteilt weniger die Frage, welcher Ansatz oder welche Trainingsform generell besser ist, sondern macht Aussagen darüber, welche Intervention für welchen Outcome unter welchen Umständen für welche Personengruppen angezeigt ist.

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC psychology, 4*(39).

SELF-CONTROL FAILURES IN PHYSICAL PERFORMANCE: DOES MINDFULNESS INDUCTION SERVE AS A STRATEGY AGAINST THE EGO DEPLETION EFFECT?

Eva Stocker¹, Chris Englert², Roland Seiler¹

¹Institute of Sport Science, University of Bern, Switzerland, ²Department of Educational Psychology, University of Bern, Switzerland

Introduction

In sport and exercise contexts, it is highly important to control one's impulses and behavioural tendencies to meet specific goals (Englert, 2016). Athletes frequently have to deal with several demands which may deplete their limited self-control resources which may in turn negatively affect their subsequent performance in a wide variety of sports-related tasks (e.g., coordinative, psychological and physical tasks; Birrer & Morgan, 2010). Mindfulness meditation may be beneficial for mechanisms involved during self-control exertion, because it supports efficient emotion regulation, attention regulation and executive functioning (Brown & Ryan, 2003; Masicampo & Baumeister, 2007).

In our study, we investigated the effects of a short mindfulness exercise on physical performance in a state with temporarily depleted self-control strength (ego depletion; Baumeister, Tice & Heatherton, 1994). We hypothesised that a short mindfulness exercise can compensate