

Deutscher Tischtennis-Bund e.V.

Sportpsychologische Verbandskonzeption im Deutschen Tischtennis-Bund (DTTB)

Dr. Christian Zepp

Deutscher Tischtennis-Bund e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
T +49 69695019-0
F +49 69695019-13
dttb@tischtennis.de
www.tischtennis.de

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 2 | Struktur der Sportpsychologie im DTTB | 3 |
| 3 | Ziele der sportpsychologischen Betreuung im DTTB | 4 |
| 4 | Psychologische Anforderungen im Tischtennis | 5 |
| 5 | Sportpsychologische Diagnostik | 8 |
| 6 | Sportpsychologische Betreuung der Nationalkader | 9 |
| 6.1 | Ablauf der sportpsychologischen Betreuung | 9 |
| 6.2 | Sportpsychologische Betreuungsmodelle und Betreuungsumfang | 9 |
| 6.3 | Sportpsychologische Workshops | 11 |
| 6.4 | Sportpsychologische Einzelbetreuungen | 12 |
| 6.5 | Sportpsychologische Wettkampfbetreuung | 13 |
| 6.6 | Konkrete Inhalte sportpsychologischer Arbeit | 13 |
| 6.7 | Spezialbetreuung in der Sportpsychologie an den OSPs | 14 |
| 6.8 | Weiterführende (sport-)psychologische Betreuung | 15 |
| 7 | Sportpsychologie in der Betreuung von Trainer*innen | 16 |
| 7.1 | Einzelbetreuungen von Trainer*innen | 16 |
| 7.2 | Trainer*inneninterview | 17 |
| 7.3 | Trainer*innenausbildung | 17 |
| 7.4 | Trainer*innenfortbildung | 19 |
| 8 | Qualitätssicherung | 20 |
| 9 | Selbstverständnis und Haltung der Sportpsychologie im DTTB | 21 |
| 10 | Schlussbemerkungen | 23 |
| 11 | Literaturverzeichnis | 24 |

1 Einleitung

Beim Deutschen Tischtennis-Bund (DTTB) wird seit dem Jahr 2007 mit sportpsychologischen Expert*innen zusammengearbeitet. Das übergeordnete Ziel dieser sportpsychologischen Arbeit ist, dass Spieler*innen im DTTB es schaffen ihre besten Leistungen zu zuvor definierten Zeitpunkten erbringen zu können. Die realisierte Leistung hängt dabei jedoch nicht nur von sportartspezifischem Können (Taktik, Technik, Athletik, etc.) ab, sondern auch von der Fähigkeit der Spieler*innen im entscheidenden Moment die sportartspezifischen Fähigkeiten auch abrufen zu können. Damit Spieler*innen in der Lage sind ihre Leistungen dann bringen zu können wenn es notwendig ist, unterstützt die Sportpsychologie als ein Akteur in einem multiprofessionellen Team die Spieler*innen in vier Bereichen.

Der erste Bereich bezieht sich auf die *Leistungsentwicklung*. Im Rahmen eines Grundlagen Trainings werden Basisfähigkeiten wie z. B. Atementspannung, autogenes Training erlernt, die für viele Spieler*innen in Trainings- oder Wettkampfsituationen hilfreich sein können. Darüber hinaus werden in einem sportpsychologischen Fertigkeitstraining die individuellen Ressourcen der Spieler*innen gestärkt und entwickelt, um eine individuelle Leistungsoptimierung erreichen zu können. Hierzu zählen z. B. Selbstgesprächsregulation, Zielsetzungstraining oder Visualisierungen.

Der zweite Bereich hat den Schwerpunkt der *Persönlichkeitsentwicklung*. Auch wenn der Begriff Persönlichkeit in der Wissenschaft uneinheitlich definiert wird, ist man sich einig, dass die Persönlichkeit für ein Individuum charakteristische Denk- und Handlungsmuster umfasst (Myers, 2005). Die Persönlichkeitsentwicklung hat damit zum Ziel bestehende Verhaltensmuster langfristig und nachhaltig zu verändern. Einerseits wird dies im Sport darüber erreicht, dass durch die Persönlichkeitsentwicklung die Leistungsfähigkeit in verschiedenen Kontexten (u. a. Ausbildung, Beruf, Sport) sowie die Integration in die Gesellschaft unterstützt werden. Andererseits werden auch speziell jene Persönlichkeitsmerkmale gefördert, die für eine mögliche Karriere als Profispieler*in oder Nationalspieler*in notwendig oder wünschenswert sind (Beckmann & Elbe, 2011).

Der dritte Bereich fokussiert die *psychische Gesundheit*. Ein zentrales Anliegen der sportpsychologischen Arbeit ist die Gesunderhaltung der Spieler*innen. Sowohl empirische Studien als auch die angewandte sportpsychologische Arbeit belegen den Bedarf an psychologischer und psychotherapeutischer Unterstützung für Spieler*innen. Etwa 10% aller Spieler*innen erleben im Laufe ihrer Karriere Episoden von beeinträchtigter psychischer Gesundheit. Daher ist die Aufgabe der Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen sowohl präventive Ansätze bzw. die Förderung der allgemeinen Gesundheitskompetenz im Blick zu halten, als auch die Unterstützung und Begleitung nach Verletzungen sowie Beratung in Krisensituationen. Darüber hinaus ist es auch notwendig parallel stets das Verhalten der Spieler*innen im Blick zu haben, gegebenenfalls psychisch auffälliges Verhalten von Spieler*innen zu erkennen und im Bedarfsfall therapeutische Hilfe zu organisieren.

Der vierte Bereich beschäftigt sich mit der *dualen Karriere* bzw. der Karriereplanung. Hier geht es darum, dass die Spieler*innen einerseits klare Ziele für ihre sportliche Karriere setzen und verfolgen, und andererseits auch die schulische, akademische und berufliche Karriere bei ihren Planungen berücksichtigen. Auch wenn die Karriereplanung zentrale Aufgabe der Karriereplaner*innen an den Olympiastützpunkten ist, unterstützt die Sportpsychologie auch bei der Identifizierung von akademischen und beruflichen Zielen, der Entwicklung von Strategien diese Ziele zu erreichen oder auch Entscheidungen für oder gegen eine leistungssportliche Karriere zu treffen.

Zusätzlich zur sportpsychologischen Arbeit mit Spieler*innen ist auch die sportpsychologische Unterstützung von und Arbeit mit Trainer*innen relevant. Die sportpsychologische Arbeit mit

Trainer*innen bezieht sich sowohl auf individuelle Betreuungs- und Beratungsangebote im Rahmen von Coach-the-Coach Prozessen, die Durchführung von Gruppeninterventionen mit mehreren Trainer*innen als auch auf die Traineraus-, -fort- und -weiterbildung. Da Trainer*innen bedeutende Multiplikatoren für die Relevanz der Sportpsychologie im Sport sind, bedarf es einer hohen Qualität der sportpsychologischen Angebote und Zusammenarbeit zwischen Trainer*innen und Sportpsycholog*innen.

Zentral für sportpsychologische Betreuung ist, dass sie stets auf Basis von gegenseitigem Vertrauen erbracht wird. Darüber hinaus unterliegen Sportpsycholog*innen und sportpsychologische Expert*innen der Schweigepflicht, und geben erhaltene Informationen nicht weiter.

2 Struktur der Sportpsychologie im DTTB

Entsprechend der Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) obliegt die Koordination der sportpsychologischen Arbeit beim DTTB einem/einer verantwortlichen Sportpsycholog*in bzw. einem/einer sportpsychologischen Expert*in. Diese*r Verbandssportpsycholog*in arbeitet in enger Abstimmung mit dem/der Sportdirektor*in, den Bundestrainer*innen, Bundesstützpunkttrainer*innen, Nachwuchskordinator*innen im männlichen und weiblichen Bereich, sowie dem oder der Leistungssportreferent*in.

Die Aufgaben des/der Verbandssportpsycholog*in umfassen neben der direkten Betreuung der Spieler*innen, Mannschaften und Trainer*innen gemeinsam mit dem/der Sportdirektor*in und dem/der Leistungssportreferent*in die jährliche Beantragung der Fördergelder für die Betreuungen der Perspektiv- und Olympiakaderathlet*innen bei der Zentralen Koordinierungsstelle Sportpsychologie (ZKS) des DOSB, die schriftliche Dokumentation der Betreuungen und Tätigkeiten sowie gemeinsam mit dem/der Sportdirektor*in die Vertretung der Sportpsychologie des DTTB beim DOSB.

Die Förderung des Nachwuchskader 1 organisiert der/die Verbandssportpsycholog*in über die verschiedenen Olympiastützpunkte (OSPs) an denen die einzelnen Spieler*innen organisiert sind. Sportpsychologische Unterstützung für die Spieler*innen des Nachwuchskaders 2 wird unter anderem über eine Kooperation mit der Initiative Mentaltalent realisiert.

Darüber hinaus vertritt der/die Verbandssportpsycholog*in die Sportpsychologie in der Wissenschaftskommission des DTTB und stimmt gemeinsam mit den anderen Mitglieder*innen der Wissenschaftskommission mögliche Forschungsprojekte am Bundesinstituts für Sportwissenschaften (BISp) oder dem Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) ab.

Der/die Verbandssportpsycholog*in steht im Kontakt mit denen an OSPs organisierten Sportpsycholog*innen und stimmt mit diesen die Betreuung von Spieler*innen vor Ort ab. Darüber hinaus hält der/die Verbandssportpsycholog*in Kontakt zu MentalGestärkt, der zentralen Vermittlungsstelle für Psychotherapeut*innen für Athlet*innen, Trainer*innen und Funktionspersonal im deutschen Sport.

Sportpsychologische Betreuung findet im DTTB vom Nachwuchskader 2 bis zum Olympiakader statt, und ist sowohl für Spieler*innen als auch für Trainer*innen verfügbar. Zusätzlich werden sportpsychologische Inhalte auch in der verbandsinternen Trainer*innenausbildung als auch in der verbandsübergreifenden Diplom-Trainer*innenausbildung vermittelt. Die Vermittlung in der Trainer*innenausbildung erfolgt nach Möglichkeit durch die im DTTB tätigen Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen, um eine möglichst hohe Durchlässigkeit des Erfahrungswissens auf allen Ebenen sicherzustellen.

Das Jahresbudget für die sportpsychologische Betreuung im DTTB wird im Rahmen des Antragsverfahrens über die ZKS beim DOSB bzw. das Bundesministeriums des Innern (BMI) beantragt. Als Grundlage für die Beantragung gilt die jeweils gültige Fassung der Gebührenordnung für sportpsychologische Leistungen des BISp und des DOSB. Der Antrag wird gemeinsam von dem/der Verbandssportpsycholog*in und dem/der Sportdirektor*in erstellt und bei der ZKS einreicht. Einreichungsfrist ist grundsätzlich der 31.10. eines Jahres.

Zusätzlich ist es die Pflicht des/der Verbandssportpsycholog*in am jährlich stattfindenden Treffen aller Verbandssportpsycholog*innen und OSP-Sportpsycholog*innen des DOSB teilzunehmen. Dieses Treffen findet jedes Jahr am letzten Freitag im Oktober statt.

3 Ziele der sportpsychologischen Betreuung im DTTB

Wie bereits beschrieben verfolgt die Sportpsychologie insgesamt vier allgemeine Ziele, die in unterschiedlichem Maße sowohl für Spieler*innen, für Mannschaften, als auch für Trainer*innen gelten und bedeutsam sind. Diese Ziele sind die Leistungsentwicklung, die Persönlichkeitsentwicklung, die Entwicklung und Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit sowie die Unterstützung bei der Planung einer individuellen dualen Karriere.

Eingebettet in diese allgemeinen Bereiche verfolgt der Deutsche Tischtennis-Bund in der Sportpsychologie folgende spezifischen Ziele:

- Die Sportpsychologie berücksichtigt und sieht stets zuerst den Menschen hinter der Spielerin, dem Spieler, der Trainerin und dem Trainer.
- Die Sportpsychologie soll dazu beitragen, dass Spieler*innen vom Nachwuchs- bis zum Olympiakader ganzheitlich gefördert werden und ihnen damit eine optimale Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht werden.
- Die Sportpsychologie soll Spieler*innen sowie Trainer*innen bei der Aufrechterhaltung ihrer psychischen Gesundheit unterstützen, und ihnen Methoden vermitteln, die ihnen ermöglichen die an sie gestellten Aufgaben und Anforderungen im Hochleistungssport optimal zu bewältigen.
- Die Sportpsychologie soll bereits im Nachwuchsbereich für die Bedeutung der mentalen Fähigkeiten sensibilisieren sowie den Umgang mit der (Sport-)Psychologie entstigmatisieren.
- Die Sportpsychologie soll Spieler*innen mit professioneller Betreuung bei der Entwicklung ihrer individuellen mentalen Stärke, der Vorbereitung auf bedeutende Wettkämpfe sowie dem Umgang mit Druck unterstützen, so dass sie in der Lage sind (besonders bei Zielwettkämpfen) ihre optimale Leistung abrufen zu können.
- Die Sportpsychologie soll dazu beitragen, dass deutsches Tischtennis weiterhin erfolgreich im internationalen Spitzenbereich vertreten ist, und sowohl im Nachwuchs- wie auch Erwachsenenbereich bei internationalen Einzel- und Mannschaftsturnieren Medaillen gewonnen werden können.
- Die Sportpsychologie soll dazu beitragen, dass auch in der Individualsportart Tischtennis Gruppenprozesse in den unterschiedlichen Nationalmannschaften positiv gestaltet werden.
- Die Sportpsychologie soll Trainer*innen dabei unterstützen unter Berücksichtigung kultureller Besonderheiten individuelle positive Trainer*in-Athlet*in-Beziehungen aufzubauen, Spieler*innen individuell zu fördern, sowie gemeinsam für die Entwicklung aller Spieler*innen zusammenzuarbeiten.

Zusätzlich zu den Zielen in der direkten sportpsychologischen Betreuung von Spieler*innen und Trainer*innen kann die Sportpsychologie auch in weiteren Kontexten und Situationen eingesetzt werden.

- Die Sportpsychologie kann den DTTB bei der Mediation von verbandsinternen Konflikten (z. B. zwischen Trainer*innen und Verbandsführung) unterstützen.
- Die Sportpsychologie kann bei der Entwicklung von Normen und Werten sowie der langfristigen Vision des DTTB im Allgemeinen, als auch z. B. in der Talentsichtung und -entwicklung im Speziellen unterstützen.

4 Psychologische Anforderungen im Tischtennis

Das Tischtennispiel gilt als die schnellste Rückschlagsportart der Welt und zeichnet sich besonders durch die geringe Distanz, in der sich die Gegner*innen gegenüberstehen, die hohe Geschwindigkeit des Balls (bis 120 km/h), die verschiedenen Rotationsrichtungen und -geschwindigkeiten, das geringe Gewicht des Balls sowie unterschiedliche Hölzer und Beläge, die das Spiel der Gegner*innen und ihre Spieloptionen beeinflussen aus (Baumann, 2004). Um diese Anforderungen im Tischtennis erfolgreich zu bewältigen müssen die Spieler*innen über hervorragende athletische, koordinative und kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen.

Neben den allgemein notwendigen psychologischen Fähigkeiten wie Motivation über die Richtungsgebung und Zielsetzung aufzubauen sowie die Verfolgung dieser Ziele zu initiieren und auch langfristige aufrechtzuerhalten, mit dem Erreichen oder auch Verpassen von Zielen umzugehen, mit Selbstvertrauen und einer positiven Körpersprache in den Wettkampf zu starten sowie sich entspannen und aktivieren zu können, gibt es im Tischtennis verschiedene spezifische psychische Anforderungen. Hierzu gehören:

Selbstregulation

In verschiedenen Situationen während eines Wettkampfs müssen Spieler*innen mit internalem und externalem Druck umgehen. Zu solchen Situationen zählen u. a. als Favorit*in in ein Spiel zu gehen, mit einem (hohen) Rückstand oder einer (hohen) Führung umzugehen, oder auch den Erwartungen der unterschiedlichen Bundes-, Landes- und Vereinstrainer*innen, Mannschafts- oder Kaderkolleg*innen sowie Eltern gerecht zu werden. In diesen und ähnlichen Situationen ist es notwendig, dass die Spieler*innen sich selbst und damit ihre Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen bewusst regulieren, und diese Regulation geplant und zyklisch an die aktuelle Leistungssituation anpassen zu können (Zimmerman, 1989, 1998). Notwendig ist dies, um einerseits ihre in dem Moment bestmögliche Leistung abrufen zu können, und andererseits, um nach einer Niederlage diese zeitnah zu verarbeiten und das nächste mögliche Spiel (z. B. Doppel, Mannschaftswettkämpfe) später am gleichen oder auch darauffolgenden Tag erfolgreich bestreiten zu können.

Emotionsregulation

Sowohl im Laufe eines Wettkampfs oder Turniers als auch während unterschiedlicher Trainingsphasen erleben Tischtennispieler*innen eine Vielzahl an unterschiedlichen Emotionen. Diese Emotionen beeinflussen häufig nicht nur das Wohlbefinden der Spieler*innen, sondern auch deren sportlichen Leistungen. In Studien wurde herausgefunden, dass Elitespieler*innen ihre Emotionen sowohl internal als auch external signifikant besser kontrollieren können als Spieler*innen die nicht auf einem Eliteniveau spielen (González-García, Pelegrín & Trinidad, 2020), und dass besonders Spielerinnen häufiger Angst im Training und Wettkampf erleben als Spieler (Kurimay, Pope-Rhodus & Kondric, 2017). Sobald eine Emotion den oder die Spieler*in kontrolliert hat diese*r nahezu keine Gelegenheit mehr das eigene Spiel zu kontrollieren. Entsprechend ist es notwendig, dass Tischtennispieler*innen in der Lage sind konstant und fortlaufend ihre Emotionen wahrzunehmen, zu akzeptieren und wenn notwendig zu regulieren, um die Kontrolle über das Spielgeschehen soweit wie möglich behalten zu können.

Aufmerksamkeitsregulation

Während des Trainings und speziell während eines Spiels müssen Spieler*innen ihre Aufmerksamkeit immer wieder neu ausrichten. Hierzu zählen u. a. die Wahrnehmung der eigenen Emotionen, die technische und taktische Reflexion des vergangenen Punkts oder die technische und taktische Planung des nächsten Ballwechsels. Es erfolgt ein ständiger Wechsel zwischen internalen (dem oder der Spieler*in selbst) und externalen (dem oder der Gegner*in, Trainer*in,

etc.) Personen, Objekten und Einflussfaktoren. Bei der Aufmerksamkeitsregulation kommt es darauf an, dass de/ die Spieler*in es schafft, die Aufmerksamkeit selektiv auf einen Faktor zu fokussieren, um die höchstmögliche Konzentration in diesem Moment zu erreichen. Gelingt diese Aufmerksamkeitsausrichtung nicht, und der/die Spieler*in fokussiert sich auf unterschiedliche Faktoren gleichzeitig spricht man von distribuerter Aufmerksamkeit und damit von De-Konzentration (Castle & Buckler, 2018). Die Fähigkeit sich auf eine Sache zu konzentrieren ist im Tischtennis u. a. aufgrund der Schnelligkeit der Sportart sowie den kurzen Pausen zwischen den Ballwechseln essentiell.

Entscheidungsverhalten

Tischtennisspieler*innen müssen teilweise in Sekundenbruchteilen technische und taktische Entscheidungen treffen und berichten besonders nach Niederlagen immer wieder, dass sie während des Spiels falsche Entscheidungen getroffen haben. Während eines Spiels müssen Spieler*innen wie zuvor beschrieben ihre Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Faktoren ausrichten, verschiedene Situationen analysieren, Aufgaben bewältigen und in Konsequenz Entscheidungen über ihre nächsten Handlungen und Verhaltensweisen treffen. Hierzu gehören u. a. die (1) Identifikation effektiver Handlungen bei gleichzeitiger Begrenzung der verlorenen Punkte, (2) die Reproduzierung effektiver Handlungen bei gleichzeitiger Begrenzung ihrer Anwendungshäufigkeit, und (3) ein effektives Interaktionsmodell zu konstruieren (z. B. Gefühle der/des Gegner*in beeinflussen) bei gleichzeitiger Verhinderung, dass der/die Gegner*in dies auch schafft (Sevé, Poizat, Saury & Durand, 2006). Die getroffenen Entscheidungen werden stets sowohl von kognitiven, emotionalen als auch körperlichen Prozessen beeinflusst (Raab, 2021). Dies ist im Tischtennis insofern relevant, als dass verschiedene Prozesse zu verschiedenen Entscheidungen und damit zu verschiedenen Verhaltensweisen führen, die über Sieg oder Niederlage (mit) entscheiden können. Entsprechend müssen Tischtennisspieler*innen in der Lage sein, Entscheidungen so bewusst wie möglich treffen, um so erfolgreich wie möglich sein zu können.

Teamfähigkeit

Obwohl es sich bei Tischtennis um eine Individualsportart handelt kommt der Teamfähigkeit der Spieler*innen speziell bei internationalen Mannschaftswettkämpfen eine besondere Bedeutung zu. Von vier für das Turnier nominierten Spieler*innen können lediglich drei in einem Mannschaftswettkampf antreten. Dies bedeutet für jeweils eine*n Spieler*in, dass er/sie als Ersatz mit dabei ist und verschiedenen Aufgaben (z. B. einspielen der anderen Spieler*innen vor den einzelnen Spielen) übernimmt, was teilweise zu Unmut und Unzufriedenheit bei den Spieler*innen führt. Darüber hinaus wird eine Mannschaft auch aus sich heraus geführt, was voraussetzt, dass ein*e Spieler*in die Führung übernimmt. Im Unterschied zu anderen eher kollektivistisch orientierten Nationen und Kulturen sind Tischtennismannschaften in Deutschland eher individualistisch orientiert. Dies bedeutet, dass bei gleichzeitiger Berücksichtigung der individuellen Stärken auch das Augenmerk auf das Team als Ganzes und dessen Zusammenhalt gelegt werden muss. Ein Team zeichnet sich durch eindeutige Rollen, ein klares Führungsverhalten, Vertrauen der Mannschaftsmitglieder untereinander, Zusammenhalt, Kommunikation, Identifikation mit einer gemeinsamen Identität, dem Glauben daran gemeinsam erfolgreich sein zu können, einer symmetrischen und gleichzeitig komplementären Passung sowie einem positiven motivationalen Klima aus (Zepp, Ohlert & Kleinert, 2014; Ohlert & Zepp, 2019). Notwendig ist der Fokus auf die Teamfähigkeit der individuellen Spieler*innen und die Entwicklung einer homogenen Mannschaft, da klare und für alle Beteiligten akzeptierten und respektierten Strukturen sowie Verhaltensweisen innerhalb einer Mannschaft sowohl die Identifikation mit und das Wohlbefinden in der Mannschaft, als auch in letzter Konsequenz die Leistungsfähigkeit der gesamten Mannschaft beeinflusst (Zepp & Kleinert, 2015).

Trainer*in-Athlet*in-Beziehung

Im Tischtennis sind die Spieler*innen und Trainer*innen in verschiedenen Situationen voneinander abhängig und beeinflussen sich auch gegenseitig. Dies trifft u. a. sowohl auf das Verhalten zwischen Ballwechseln und Sätzen, die emotionalen Erfahrungen der Spieler*innen und Trainer*innen während des Spiels insgesamt als auch das Entscheidungsverhalten der Spieler*innen zu (für eine Zusammenfassung Martinent & Ansnes, 2020). Die Trainer*in-Athlet*in-Beziehung ist dadurch charakterisiert, dass Trainer*in und Spieler*in gegenseitig voneinander profitieren und gleichzeitig auch Verantwortung für das Wohl der jeweils anderen Person haben. Positive Trainer*in-Athlet*in-Beziehungen wirken sich sowohl auf die Leistungsentwicklung als auch auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der beteiligten Personen aus.

Psychische Gesundheit

Das Risiko für Athlet*innen allgemein im Sport eine Depression zu entwickeln beträgt etwa 13% (e.g., Belz, Kleinert, Ohlert, Rau & Allroggen, 2018), wobei besonders Mitglieder*innen von Nachwuchsnationalmannschaften und Athletinnen ein höheres Risiko aufweisen. Aufgrund dessen und aufgrund der Tatsache, dass Nachwuchstischtennispieler*innen Burnout erleben (Martinent, Decret, Guillet-Descas & Isoard-Gauthier, 2014) ist es notwendig dem Bereich der psychischen Gesundheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Tischtennis ist eine sehr trainingsintensive Sportart mit hohen Trainingsumfängen, die von den Spieler*innen teilweise über mehrere Jahrzehnte erfolgreich gespielt werden kann und die in Kombination mit hohem internalem und externalem Druck die Entwicklung einer eingeschränkten psychischen Gesundheit begünstigen kann. Da Spieler*innen nur dann Höchstleistungen bringen können, wenn sie physisch und psychisch gesund sind, ist es die Aufgabe der Sportpsychologie die psychische Gesunderhaltung der Spieler*innen (und Trainer*innen) zu unterstützen.

5 Sportpsychologische Diagnostik

Aktuell gibt es noch keine konkrete sportpsychologische Diagnostik die regelmäßig mit allen Kadernspieler*innen durchgeführt wird.

Um die sportpsychologischen Betreuungen und deren Fortschritt noch besser dokumentieren zu können ist geplant bei den Spieler*innen die Interesse an einer langfristigen Betreuung haben zu Beginn einer Betreuung sowie dann in regelmäßigen Abständen alle 12 Monate eine freiwillige Diagnostik durchzuführen. Diese Diagnostik orientiert sich dann sowohl an den in Kapitel 4 beschriebenen tischtennisspezifischen Anforderungen als auch an psychologischen Entwicklungsaufgaben von (Nachwuchs-)Leistungssportler*innen (Ohlert & Kleinert, 2014).

Auf Basis der Diagnostikergebnisse wird für jede*n Spieler*in ein individuelles Profil erstellt und in einem Einzelgespräch mit dem/der Sportpsycholog*in oder dem/der sportpsychologischen Expert*in besprochen. Eine Weiterleitung der Ergebnisse an die Trainer*innen oder andere Personen erfolgt nicht, außer der/die Spieler*in wünscht eine Weiterleitung, damit der/die Trainer*innen auch im Training oder Wettkampf auf die identifizierten Punkte eingehen kann.

Langfristig können gesammelte Diagnostikergebnisse mehrerer Spieler*innen dazu beitragen konkrete Themenschwerpunkte in bestimmten Altersbereichen zu identifizieren und dann auch präventiv in Workshops oder auch bei Trainingsmaßnahmen anzusprechen und zu bearbeiten.

Die Datenerhebung erfolgt online, so dass der/die Spieler*in die Diagnostik dann in Ruhe bearbeiten kann, wenn es für ihn oder sie passt. Die Absprache zur Durchführung der Diagnostik erfolgt individuell mit den Spieler*innen und ist freiwillig.

Erfahrungen mit einer solchen Diagnostik auch in anderen Sportarten und Verbänden zeigen, dass dies besonders für die sportpsychologischen Einzelbetreuungen hilfreich ist, und ein wichtiger Baustein in der Talententwicklung werden kann.

6 Sportpsychologische Betreuung der Nationalkader

6.1 Ablauf der sportpsychologischen Betreuung

Der/die sportpsychologische Expert*in ist einmal wöchentlich im Deutschen Tischtennis Zentrum (DTTZ) in Düsseldorf anwesend. Im Rahmen dieser Anwesenheit begleitet er/sie die Spieler*innen der verschiedenen Kader und nimmt nach Möglichkeit auch an wichtigen Programmpunkten von zentralen Lehrgangsmassnahmen teil. Er/sie vereinbart im Vorfeld Termine für Einzelgespräche und steht in der übrigen freien Zeiten auch für formelle oder informelle Einzelgespräche mit Trainer*innen, Athlet*innen und anderen Personen (bei Bedarf und zeitlicher Verfügbarkeit) zur Verfügung.

Dem Trainer*innencoaching wird hierbei ein großer Stellenwert zugeschrieben, da die Beratung der Trainer*innen zum einen von vielen ausdrücklich gewünscht wird, und zum anderen einen besonders hohen Wirkungsgrad erzielen kann. Letzteres liegt daran, dass die Trainer*innen die Personen sind, welche auf Dauer den stärksten direkten Einfluss auf die Leistung und Entwicklung der Spieler*innen und Mannschaften haben. Folglich werden für Trainer*innencoachings pro Jahr mindestens 4x 90 Minuten je Trainer*in bereitgehalten.

Sportpsychologische Betreuungstage sollen besonders im Nachwuchs- als auch im Perspektivkader auch dazu genutzt werden mit den Spieler*innen einen ca. 45-minütigen (maximal 90-minütigen) sportpsychologischen Workshop bzw. im Vorfeld von wichtigen internationalen Mannschaftswettkämpfen Maßnahmen zur Teamentwicklung durchzuführen. Während diese Workshops im Nachwuchsbereich dazu dienen, gemeinsam grundlegende sportpsychologische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen (siehe hierzu Punkt 6.4), werden im Perspektivkader weiterführende und sportpsychologisch leistungsrelevante Themen bearbeitet.

6.2 Sportpsychologische Betreuungsmodelle und Betreuungsumfang

Die sportpsychologische Betreuung der Nationalkader im DTTB orientiert sich einerseits am ganzheitlichen Karrieremodell für Athlet*innen (Wylleman, Reints & De Knop, 2013) und andererseits am Prozessmodell der angewandten Sportpsychologie (Beckmann & Elbe, 2011).

Die Integration des ganzheitlichen Karrieremodells für Athlet*innen (s. Abb. 1) in die sportpsychologische Arbeit mit Athlet*innen ist damit begründet, dass sich in Abhängigkeit zum Alter der zu betreuenden Athlet*innen die Aufgaben und auch Inhalte verschieben. Im Alter zwischen etwa 13 Jahren und 19 Jahren steht aus sportpsychologischer Perspektive sowohl die mentale Weiterentwicklung der Spieler*innen als auch deren Persönlichkeitsentwicklung im Fokus. Kurzfristige sportliche Erfolge sind in diesem Alter nachrangig, da der Nachwuchssport die Entwicklung der Spieler*innen zur Aufgabe hat. Mit dem Eintritt in den Perspektivkader als Übergangsbereich zum Olympiakader verschieben sich die Arbeitsaufgaben etwas. Während in diesem Bereich immer noch die Talententwicklung notwendig ist, wird ebenso eine konkrete Leistungszielung verfolgt. Im Perspektiv- und Olympiakader steht dann vor allen Dingen die Leistungsoptimierung im Vordergrund. Ziel ist es hier, dass die Spieler*innen die Fähigkeit haben ihre zuvor erlernten tischtennisspezifischen und sportpsychologischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu festigen und in Leistungssituationen konstant und langfristig abzurufen. Darüber hinaus ist es auch notwendig nicht nur der mittelfristigen Entwicklung der sportlichen Karriere Beachtung zu schenken, sondern auch die akademische und berufliche Ausbildung weiter voranzutreiben, und Spieler*innen sowohl während ihrer aktiven Karriere als auch beim Übergang in eine nach-sportliche Karriere zu unterstützen.

| Alter | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
|---|--------------------------------|----------------------------|---|---------|----------------------------------|----|
| Sportliches Level | Initiierung | Entwicklung | Meisterung | | Beendigung | |
| Psychologisches Level | Kindheit | Pubertät / Adosezenz | (Junges) Erwachsenenalter | | | |
| Psychosoziales Level | Eltern Geschwister Peers | Eltern Trainer Peers | Partner Trainer*in – Teammitglieder Studenten - Azubis | | Familie (Trainer*in) Peers | |
| Akademisches und berufliches Level | Grundschul- bildung | Höhere Schulbildung | (Semi-)Professionelle*r Athlet*in | | Nach sportliche Karriere | |
| Finanzielles Level | Familie | Familie Verband | Verband NOK Sponsor | Familie | Arbeitgeber | |

Abbildung 1. Angepasstes ganzheitliches Karrieremodell für Athlet*innen (Wylleman, Reints & De Knop, 2013).

In Ergänzung zum ganzheitlichen Karrieremodell hilft das Prozessmodell der angewandten Sportpsychologie (s. Abb. 2) dabei in Abhängigkeit sowohl zum Alter, der psychologischen und sportlichen Entwicklung als auch der sportpsychologischen Erfahrung Schwerpunkte in der Arbeit mit Spieler*innen zu setzen. Steht bei Nachwuchsathlet*innen zunächst das Training grundlegender sportpsychologischer Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. Atemtechniken, progressive Muskelrelaxation, autogenes Training) im Vordergrund, liegt der Fokus bei fortgeschrittenen Spieler*innen auf dem Erlernen und der Anwendung spezifischer sportpsychologischer Fähigkeiten (z. B. Zielsetzung, Visualisierung, Konzentration). Die Entwicklung dieser allgemeinen und spezifischen Fähigkeiten zielt unter anderem darauf ab die Spieler*innen präventiv auf herausfordernde Situationen vorzubereiten und in diesen Situationen handlungsfähig zu machen. Sollten dennoch Krisen (z. B. Verletzung, Niederlagen, Konflikte) auftreten, bietet die Sportpsychologie sowohl im Nachwuchs- als auch im Erwachsenenbereich die Möglichkeit diese Krisen zu bearbeiten und durch den Einsatz verschiedener Methoden zu bewältigen.

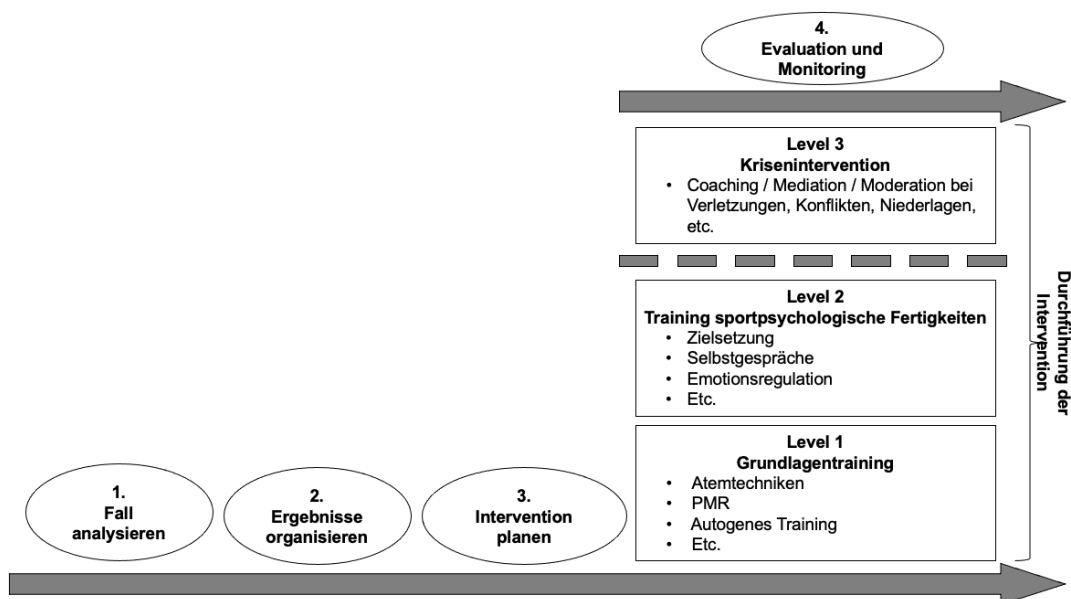


Abbildung 2. Angepasstes Prozessmodell der angewandten Sportpsychologie (Beckmann & Elbe, 2011).

Basierend auf den beiden Betreuungsmodellen und auf den Aussagen der für die Erstellung des Konzepts befragten Personen im DTTB zeigt Tabelle 1 die Mindestumfänge, die die sportpsychologische Betreuung je nach Kader im Jahr erreichen sollte. Nur wenn diese Mindestumfänge eingehalten werden, kann mit einem klaren Entwicklungseffekt gerechnet werden. Langfristiges Ziel ist es diese Umfänge weiter zu steigern.

Tabelle 1. Umfänge und Finanzierung sportpsychologischer Betreuung nach Kader im DTTB.

| Kader | Workshops | Einzelbetreuung | Begleitung Spitzenwettkampf |
|-------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Olympiakader ¹ | Nach Bedarf | Bei Bedarf 4x / Monat | Volle Turnierdauer |
| Perspektivkader ¹ | 2x 45-90 Minuten / Jahr | Bei Bedarf 2x / Monat | - |
| Nachwuchskader 1 ² | 90 Minuten / Lehrgang | 20 Minuten / Lehrgang | Volle Turnierdauer |
| Nachwuchskader 2 ³ | 90 Minuten / Lehrgang | - | Halbe Turnierdauer* |

Anmerkungen. ¹Finanzierung über den DOSB Athletenservice; ²Finanzierung über die OSP Spezialbetreuung; ³Finanzierung über Mentaltalent; *Nur, wenn bereits im Vorfeld Spieler*innen individuell betreut wurden.

6.3 Sportpsychologische Workshops

Während der Lehrgänge der Nachwuchskader 1 und 2 und für den Perspektivkader sollen sportpsychologische Workshops durchgeführt werden. Übergeordnetes Ziel dieser Maßnahmen ist die Heranführung der Spieler*innen an die Sportpsychologie, die Entwicklung einer Offenheit gegenüber sportpsychologischen Themen und in Konsequenz die Entwicklung eines persönlichen Interesses an sportpsychologischen Themen und Einzelbetreuungen.

Die Spieler*innen erarbeiten in den Workshops gemeinsam mit dem/der betreuenden Sportpsycholog*in altersrelevante und langfristig bedeutsame Faktoren mentaler Stärke. Der Gruppenarbeit liegen dabei einerseits die Aussagen der in Vorbereitung auf die Erstellung des Konzepts befragten Trainer*innen und Spieler*innen und andererseits das Kölner Modell der sportpsychologischen Workshopmodule (Sulprizio & Kleinert, 2014) zugrunde. Innerhalb dieses Modells werden die inhaltlichen Schwerpunkte auf die übergeordneten Bereiche (1) Motivation, Emotion, Stress, (2) Leisten unter Druck, (3) Life & Sport Skills, (4) Selbstvertrauen und (5) Erfolg im Team gelegt.

Für jeden Altersbereich gibt es eine verbindliche Zuordnung von Inhalten, die aufeinander aufbauend eine umfassende Entwicklung mentaler Leistungsfähigkeit gewährleisten. Für den Nachwuchskader 1 und 2 werden zwei zu bearbeitende standardisierte Themen festgelegt. Für den Perspektivkader wird nur ein standardisiertes Thema definiert. Weitere Workshopthemen können basierend auf dem aktuellen Bedarf und in Absprache zwischen dem/der sportpsychologischen Expert*in, den Trainer*innen und den Spieler*innen gestaltet werden. Spieler*innen des Olympiakaders haben bei Interesse die Möglichkeit auch an den Workshops für den Perspektivkader teilzunehmen.

Wo sinnvoll können Workshops gemischtgeschlechtlich durchgeführt werden. Begründen lässt sich dies aus drei Perspektiven. Erstens haben die Spieler*innen in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe die Möglichkeit vom Erfahrungsschatz des jeweils anderen Geschlechts und einer größeren Gruppe zu profitieren. Zweitens spielen nahezu alle Spieler*innen in Mixed-Wettkämpfen zusammen und lernen sich so noch einmal besser kennen und können sich auch für den Wettkampf darauf vorbereiten, was der/die jeweilige Mixed-Partner*in im Wettkampf

braucht. Drittens wird über gemischtgeschlechtliche Workshops auch das übergeordnete Teamgefühl im jeweiligen Kader gefördert, was sich positiv auf den Zusammenhalt auch während internationaler Wettkämpfe auswirken kann.

Durch die Kombination aus standardisierten Inhalten und bedarfsabhängigen Themen soll gewährleistet werden, dass alle Spieler*innen auf der einen Seite grundlegend sportpsychologisch geschult werden und zugleich auf der anderen Seite den jeweiligen Besonderheiten jedes Kaderechnung getragen wird. Tabelle 2 zeigt, welche Themen standardisiert in welchem Kader bearbeitet werden.

Tabelle 2. Zuordnung von standardisierten Workshopthemen zu beiden Nachwuchskadern sowie dem Perspektivkader im DTTB.

| Kader | Standardisiertes Thema 1 | Standardisiertes Thema 2 |
|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Nachwuchskader 2 (erstes Jahr) | Was ist Sportpsychologie? | Entspannungstechniken |
| Nachwuchskader 2 (zweites Jahr) | Motivation & Zielsetzung | Stress & Erholung |
| Nachwuchskader 1 (erstes Jahr) | Gute Leistung unter Druck | Selbstmanagement |
| Nachwuchskader 1 (zweites Jahr) | Umgang mit Fehlern | Mentales Training |
| Perspektivkader (erstes Jahr) | Umgang mit Druck | - |
| Perspektivkader (zweites Jahr) | Umgang mit Sieg & Niederlage | - |

Anmerkungen. Workshopdauer jeweils 45-90 Minuten.

Neben der Durchführung standardisierter sportpsychologischer Themen können Gruppensitzungen auch speziell zur Teamentwicklung sinnvoll eingesetzt werden. Dies bezieht sich sowohl auf die Nachwuchskader als auch auf den Olympiakader. Ziele können hier unter anderem der Aufbau von Vertrauen ineinander, das Finden und Akzeptieren der Rollen in der Mannschaft, der gemeinsame Glaube an die Fähigkeiten der Mannschaft, der Zusammenhalt, das Führungsverhalten, die Identität der Mannschaft oder die gemeinsamen Ziele der Mannschaft sein. Es erfolgt hier stets eine bedarfsabhängige Absprache zwischen dem/der sportpsychologischen Expert*in und den Trainer*innen, um den exakten Schwerpunkt und die Ausrichtung solcher Teamentwicklungsworkshops zu definieren.

6.4 Sportpsychologische Einzelbetreuungen

Neben der Durchführung von grundlegenden und weiterführenden Workshops im Nachwuchs- und Anschlusskaderbereich werden den Spieler*innen Einzelbetreuungen angeboten. Die Themen dieser Einzelbetreuungen orientieren sich am Bedarf der Spieler*innen.

Im Nachwuchskader 2 werden zunächst keine Einzelbetreuungen angeboten, da durch die regelmäßig stattfindenden Workshops in diesem Altersbereich sportpsychologische Themen hier bereits ausreichend abgedeckt sind. Sollte individuelles Interesse oder auch eine Notwendigkeit zu individueller sportpsychologischer Arbeit bestehen, wird dies sowie die Finanzierung mit dem Landesverband des oder der Spieler*in und/oder dem Projekt Mentaltalent besprochen.

Im Nachwuchskader 1 haben die Spieler*innen zusätzlich zu den Workshops die Möglichkeit während Lehrgängen Einzelbetreuungen wahrzunehmen. Um die Anzahl der Anfragen in diesem Bereich abdecken zu können umfassen die Einzelbetreuungen während Lehrgängen 20 Minuten je Spieler*in. Ziel ist es hier entweder nur kurze Gespräche im Rahmen des Beziehungsaufbaus zu führen, oder den Spieler*innen in kurzer Zeit praktische und relevante Techniken und Strategien zur Bewältigung individueller Herausforderungen an die Hand zu geben. Diese Zeitbegrenzung wird den Spieler*innen bei Terminvereinbarung und zu Beginn der Einheit mitgeteilt, um eine möglichst effiziente Einheit zu erreichen. Die Finanzierung dieser Einzelbetreuungen wird über die Spezialbetreuung am OSP Rhein-Ruhr sichergestellt (s. Maßnahmenplan).

Sowohl im Olympia- als auch Perspektivkader haben die Spieler*innen grundsätzlich bei Interesse und Bedarf 2x pro Monat die Gelegenheit Einzelbetreuungen in Anspruch zu nehmen. Somit ist einerseits eine regelmäßige Betreuung der Spieler*innen möglich und andererseits haben die Spieler*innen die Möglichkeit erarbeitete Strategien und Techniken im Training (und Wettkampf) anzuwenden. Die Finanzierung der Einzelbetreuungen im Olympia- und Perspektivkader erfolgt einerseits aus denen im Projekt Athletenservice (Sportpsychologie) vom DOSB zur Verfügung gestellten Mitteln, und andererseits aus Mitteln der Grundbetreuung der verantwortlichen OSPs.

6.5 Sportpsychologische Wettkampfbetreuung

Zusätzlich zu den Lehrgangsbetreuungstagen wird durch Projektmittel des DOSBs regelmäßige Wettkampfbetreuung angeboten. Der/die betreuende sportpsychologische Expert*in begleitet die Spieler*innen des Olympiakaders zu Europa- und Weltmeisterschaften in Einzel- und Teamwettkämpfen. Darüber hinaus begleitet der/die betreuende sportpsychologische Expert*in auch den Nachwuchskader nach Möglichkeit ebenfalls zu Europa- und Weltmeisterschaften in Einzel- und Teamwettkämpfen. Eine Begleitung des Nachwuchskaders wird allerdings nur dann als sinnvoll angesehen, wenn bereits im Vorfeld der internationalen Wettkämpfe eine Zusammenarbeit zwischen Spieler*innen und sportpsychologischem*r Expert*in stattgefunden hat. Ist eine Wettkampfbegleitung nicht möglich steht der/die sportpsychologische Expert*in wie auch sonst während des Wettkampfs telefonisch oder online für Gespräche zur Verfügung. Für die Spieler*innen schafft eine persönliche Wettkampfbegleitung die Möglichkeit, eine individuelle Wettkampfvor- und -nachbereitung zusammen mit dem/der betreuenden sportpsychologischen Expert*in durchzuführen. Die Wettkampfbetreuung leistet damit einen wesentlichen Beitrag zur Transfersicherung.

6.6 Konkrete Inhalte sportpsychologischer Arbeit

Die Auswahl der einzusetzenden praktischen Methoden richtet sich nach den beschriebenen Zielen, dem Betreuungsanlass, dem Alter der Athlet*innen, den individuellen Entwicklungsaufgaben und wird von dem/der jeweils betreuenden Sportpsycholog*in nach Bedarf ausgewählt.

Grundlage der sportpsychologischen Betreuung im DTTB sind klassische sportpsychologische Verfahren wie zum Beispiel:

- *Psychoregulation*
(Atementspannung, Progressive Muskelentspannung, Selbstaktivierung, etc.)
- *Emotionsregulation*
(Physische Regulation, Distanzierung, Verarbeitung von Misserfolgen, etc.)
- *Selbstgesprächsregulation*
(Akzeptanz und Beeinflussung der Gedanken vor, während und nach dem Wettkampf, Gedankenstopp, etc.)

- *Stressmanagement*
(Ankertechiken, Entwicklung von Handlungsrouinen, etc.)
- *Erholungs- und Regenerationsmanagement*
(Entspannungstraining, Zeitmanagement, etc.)
- *Zielmanagement*
(Zielvereinbarungen, Zwischenzieldefinition, Visualisierungen, etc.)
- *Wahrnehmungs- und Entscheidungstraining*
(Vigilanztraining, Konzentrationstraining, Antizipationstraining, Shutterbrille, etc.)
- *Mentales Training*
(Ideomotorisches Vorstellungstraining zur Optimierung der technischen Ausführung standardisierter Spielsituationen, Visualisierung, etc.)
- *Wettkampfnahes Training*
(Simulation von Wettkampfbedingungen im Training, Vorgegebene Spielstände, Einmaligkeitstraining, Prognosestraining, etc.)
- *Teamentwicklung*
(Teamziele, Teammotto, Identitäts- und Identifikationstraining, etc.)

Zusätzlich zu diesen klassischen sportpsychologischen Verfahren ist es notwendig auch weitere Verfahren und Methoden in die sportpsychologische Arbeit mit den Athlet*innen der verschiedenen Altersstufen zu integrieren. So erscheint es besonders sinnvoll unterschiedliche Methoden zur Selbstreflexion, zum Selbstmanagement oder zur Entwicklung von funktionalen Gewohnheiten innerhalb und außerhalb des Sports mit zu berücksichtigen.

6.7 Spezialbetreuung in der Sportpsychologie an den OSPs

Über die Olympiastützpunkte ist sowohl eine Grund- als auch eine Spezialbetreuung der Athlet*innen möglich.

Als *Grundbetreuung* wird im Rahmen des Stützpunktkonzepts (DOSB, 2013) definiert als alle einsetzbaren Leistungen, die für alle zu betreuenden Athlet*innen angeboten werden, „unabhängig davon, ob am jeweiligen Standort ein entsprechender Bundesstützpunkt oder eine entsprechende Kooperationsvereinbarung besteht“. Hierzu zählen aus sportpsychologischer Sicht z. B. sportpsychologische Einzelbetreuungen mit Sportpsycholog*innen und/oder sportpsychologischen Expert*innen des jeweiligen OSPs, die einzelne Athlet*innen beantragen und wahrnehmen können.

Als *Spezialbetreuung* werden weitere sportartspezifische Betreuungsleistungen definiert, die über die Grundbetreuung des OSPs hinausgehen und auf Basis von Zielvereinbarungen und spezifischen Anforderungen eines Spitzenverbandes erbracht werden. Hierzu zählen laut Stützpunktkonzept lokale und regionale Trainingsmaßnahmen am Bundesstützpunkt, zentrale Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Spitzenverbandes, die im In- und Ausland erfolgen.

In Absprache mit dem OSP Rhein-Ruhr erfolgt im DTTB eine sportpsychologische Spezialbetreuung fokussiert auf den männlichen und weiblichen Nachwuchskader 1. Hier erfolgt eine regelmäßige Lehrgangsbetreuung im Jahresverlauf, bei der neben standardisierten Workshops (vgl. Kap. 6.3.) auch situations- und anliegenspezifische Workshops durchgeführt werden. Darüber hinaus haben die Spieler*innen des Nachwuchskader 1 auch die Möglichkeit Einzelbetreuungen während des Lehrgangs in Anspruch zu nehmen.

Aktuell wird die Sportpsychologie im DTTB von Dr. Christian Zepp betreut, der auch gleichzeitig für den OSP Rhein-Ruhr tätig ist. Dadurch ergibt sich eine optimale Verzahnung und Kommunikation beider Institutionen miteinander.

6.8 Weiterführende (sport-)psychologische Betreuung

Im Einzelfall kann es sinnvoll sein, dass Spieler*innen zusätzlich zur sportpsychologischen Begleitung im Verband eine intensivere Betreuung in ihrer Region erhalten oder diese wünschen. In diesem Fall sind die Sportpsycholog*innen des zugeordneten Olympiastützpunkts zu kontaktieren. Dieses geschieht durch den/die Verbandspsycholog*in. Er/sie soll in diesem Kontakt dafür Sorge tragen, dass die verschiedenen Betreuungen miteinander abgestimmt sind. Auch wird gemeinsam ein Stundenrahmen für die Betreuung definiert, um einen angemessenen Umgang mit dem zur Verfügung stehenden Etat zu gewährleisten. Im Zweifelsfall entscheidet der/die Verbandspsycholog*in, ob und in welchem Umfang eine solche regionale Betreuung realisiert wird.

Im Falle einer klinischen psychischen Symptomatik vermitteln die beim Verband tätigen sportpsychologischen Expert*innen den betroffenen Spieler*innen und Trainer*innen unverzüglich Kontakte zu klinischen Therapeut*innen oder klinischen Institutionen. Hierzu können die Kolleg*innen von den OSPs sowie zentrale Vermittlungseinrichtungen wie „MentalGestärkt“ zu Hilfe gezogen werden.

7 Sportpsychologie in der Betreuung von Trainer*innen

Da Trainer*innen wichtige Multiplikatoren für sportpsychologische Inhalte sind, müssen sie auf drei Ebenen mit diesen Inhalten vertraut sein. Auf einer ersten Ebene müssen Trainer*innen grundlegende psychologische Konstrukte kennen und verstehen wie diese Konstrukte menschliches Verhalten beeinflussen können. Auf einer zweiten Ebene müssen Trainer*innen wissen, wie sie ihr eigenes Handeln und Verhalten mit Hilfe von (sport-)psychologischen Techniken funktional gestalten können. Auf einer dritten Ebene müssen Trainer*innen wissen, welche Methoden bei bestimmten Spieler*innen wirken und wie sie diese ansteuern können.

Inhalte mit denen sich die Trainer*innen im DTTB in Einzel- oder Gruppensettings auseinandersetzen sind beispielsweise:

- Trainer*in-Athlet*in-Beziehung
- Individualität der Spieler*innen
- Trainer*inverhalten
- Kommunikation
- Kritik- und Feedbackgespräche
- Motivationale Klima
- Körpersprache
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstreflexion
- Stressregulation
- Selbstfürsorge

Darüber hinaus ist es relevant nicht nur die Entwicklung der Trainer*innen individuell, sondern auch im Kollektiv zu berücksichtigen, um die vorhandenen Kompetenzen innerhalb des Verbands so optimal wie möglich zur Weiterentwicklung der einzelnen Spieler*innen und des Verbands als Ganzes gestalten zu können. Hierbei ist es wichtig auch die kulturellen Unterschiede und damit die unterschiedlichen Sozialisierungen und die sich daraus ergebenden Kompetenzen zwischen den verschiedenen Trainer*innen im DTTB optimal zu nutzen. Speziell der Entwicklung von gegenseitiger Unterstützung, Vertrauen, Kommunikation und dem Umgang mit Konflikten zwischen allen Trainer*innen kommt hier eine besondere Bedeutung zu.

7.1 Einzelbetreuungen von Trainer*innen

Der Zusammenarbeit mit den Trainer*innen kommt eine besondere Bedeutung in der sportpsychologischen Arbeit zu, da Trainer*innen Multiplikatoren im Sportsystem sind. Deshalb ist die Vermittlung vom Nutzen sportpsychologischer Methoden ein wichtiger Bestandteil der Beziehungsarbeit.

Im DTTB gibt es für alle Trainer*innen die Möglichkeit, konkrete Fragestellungen mit dem/der Sportpsycholog*in oder dem/der sportpsychologischen Expert*in zu bearbeiten sowie sich persönlich weiter zu entwickeln. Typische Fragestellungen können sich ebenso auf den Trainings- und Wettkampfalltag wie auf den individuellen Umgang mit Athlet*innen beziehen. Inhalte sind professionelle, methodische, persönliche oder soziale Kompetenzen, wie z. B. Kommunikationsfähigkeit, Führungsverhalten, Teamentwicklung, Organisationsfähigkeit, Stressmanagement, Konfliktbearbeitung oder Optimierung der Wettkampfvorbereitung.

Eine gute Zusammenarbeit mit den Trainer*innen signalisiert den Spieler*innen auch, dass sportpsychologische Betreuungsangebote produktiv nutzbar sind und reduzieren dadurch auch mögliche Kontaktbarrieren auf Seiten der Spieler*innen. Allerdings ist in diesem Zusammenhang die Außendarstellung und transparente Kommunikation der Zusammenarbeit zentral, so dass für

die Spieler*innen deutlich ist, dass der/die Sportpsycholog*in oder der/die sportpsychologische*r Expert*in sich stets an seine/ihre Schweigepflicht hält und keine Informationen aus formellen und informellen Einzelgesprächen oder aus Workshops weitergibt. Folglich bleibt die Rolle als verschwiegene*r Berater*in und das Vertrauen in eine diskrete Beratung der Spieler*innen durch die Betreuung der Trainer*innen unangetastet.

Trainer*innen im DTTB haben grundsätzlich mindestens viermal pro Jahr die Möglichkeit sportpsychologische Einzelbetreuungen in Anspruch zu nehmen.

7.2 Trainer*inneninterview

Zusätzlich zur individuellen Arbeit der Trainer*innen besteht für Trainer*innen auch die Möglichkeit an Trainer*inneninterviews teilzunehmen. Bei diesen Interviews handelt es sich um eine Gruppenarbeit in der (a) problematische Fälle mit dem Ziel der Lösungsorientierung, (b) Best-Practice Beispiele oder (c) oder neue Trainings- und Interventionsmethoden von einzelnen Trainer*innen und/oder dem/der betreuende*n sportpsychologische*n Expert*in vorgestellt und in der Gruppe diskutiert werden können.

Als methodische Grundlage der Vorstellung und Diskussion problematischer Fälle dient eine modifizierte Variante des *Heilsbronner Modells der kollegialen Fallberatung*. Dieses umfasst insgesamt neun Schritte und dauert etwa 90 Minuten. Problematische Fälle können verschiedene Bezugsebenen betreffen, inklusive der Ebene der Spieler*innen, Trainer*innen, Betreuer*innen, Mannschaften, des Systems, der Eltern etc.

Die Vorstellung von Best-Practice Beispiele sowie neuer Trainings- und Interventionsmethoden im Rahmen der Trainer*inneninterview erfolgt anhand einer kurzen Einführung sowie Erklärung der eingesetzten Vorgehensweisen. Im Anschluss hieran schließen sich sowohl eine Diskussion als auch ein Transfer bzw. die Erarbeitung von Anwendungsbereichen und -möglichkeiten für die anderen Trainer*innen des DTTB an.

Solche Interviews finden zweimal jährlich im DTTZ in Düsseldorf statt, dauern 180 Minuten und sind offen für alle Bundestrainer*innen und Bundesstützpunkttrainer*innen.

7.3 Trainer*innenausbildung

Die Förderung und Entwicklung von Trainer*innenpersönlichkeiten ist dem DTTB ein Anliegen, das seit Jahren intensiv verfolgt wird und auch in den im Mai 2020 aktualisierten Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Tischtennis-Bundes erneut hervorgehoben wurde.

Aktuell werden sportpsychologische Inhalte speziell in der A-Lizenz und Diplom-Trainerausbildung vermittelt. Darüber hinaus können sportpsychologische Inhalte perspektivisch auch in die C- und B-Lizenz-Ausbildung mit aufgenommen und insgesamt umfangreicher vermittelt werden. Dies erscheint besonders relevant, da von Trainer*innen immer wieder von außen oder von sich selbst gefordert wird, selber ein hohes psychologisches Wissen haben zu müssen, um den unterschiedlichen Anforderungen die die Arbeit mit minderjährigen und erwachsenen Athlet*innen mit sich bringt, adäquat gerecht werden zu können. Da die Vermittlung sportpsychologischer Inhalte immer altersspezifisch erfolgen muss ist es grundsätzlich notwendig zwischen der Trainer*innenausbildung für den Hochleistungssport und der für den Nachwuchs(leistungs)sport zu unterscheiden.

In der A-Lizenzausbildung im DTTB erwerben die Trainer*innen folgende persönliche und sozial-kommunikative Kompetenzen:

- a) Motivation verstehen, entwickeln und fördern
- b) Systemische und soziale Faktoren (Eltern, Schule/Ausbildung/Beruf, Freunde, Verein, etc.) erfassen, berücksichtigen und persönlichkeitsfördernd gestalten
- c) Berücksichtigung pädagogischer sowie sozial- und entwicklungspsychologischer Faktoren im Jugend- und Erwachsenenalter
- d) Entwicklung von Empathie und Berücksichtigung der Erwartungen und Ziele der jugendlichen und erwachsenen Spieler*innen
- e) Kooperation mit anderen Personen und Stakeholdern innerhalb und außerhalb der Vereine, Landesverbände und des Bundesverbands
- f) Allgemeine kommunikative Fähigkeiten in der Arbeit mit jugendlichen und erwachsenen Personen sowie Führen von konstruktiven Kritikgesprächen
- g) Vermittlung von Wissen und Erfahrungen an andere Personen innerhalb des Spitzenverbandes
- h) Bewusstsein über die Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung der Spieler*innen
- i) Handeln und Verhalten in einer Linie mit den bildungspolitischen Zielen des DOSB sowie des Ehrenkodex für Trainer*innen
- j) Selbstmanagement und Selbstorganisation u.a. in der Trainings- und Wettkampfvorbereitung sowie in der Planung der eigenen Aus-, Fort- und Weiterbildung
- k) Auftreten und Präsentation vor Spieler*innen, Trainer*innen und anderen relevanten Personen

Neben der allgemeinen persönlichen und sozial-kommunikativen Kompetenzen wurden in den Rahmenrichtlinien für die Qualifizierung im Bereich des Deutschen Tischtennis-Bundes für die A-Lizenzausbildung des DTTB folgende sportpsychologische Themen festgelegt:

Tabelle 3. Aktuelle sportpsychologische Inhalte in der Trainer-A-Lizenzausbildung im DTTB.

| Themenbereiche | Inhalte |
|---|---|
| Pädagogik | Diagnose – Prognose – Maßnahmen Kommunikation (positiv-unterstützend statt negativ-vermeidend) |
| | Pubertät – Selbstvertrauen – Trainer*inverhalten Verantwortung von Trainer*innen für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Spitzenathlet*innen im und durch Sport |
| Motivation | Strategien aktueller und langfristiger Motivierung |
| Bewegungsexpertise | Grundlagen psychologischer Handlungsregulation Psychische Steuerungsfähigkeiten Voraussetzung, Training und Kontrolle der Konzentrationsfähigkeit |
| | Grundformen psychoregulativer Verfahren Mentales Training Emotionale Bedingungsfaktoren sportlichen Leistungsverhaltens (Herausforderung, Erwartungsdruck, Ängste, Stress) Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein Strategien und Übungsformen zur Stabilisierung des Selbstvertrauens Selbstregulierungsverfahren |
| Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren im Hochleistungssport | Selbstverständnis der Trainerrolle Konfliktmanagement Coachingverhalten Mannschaftscoaching |

In der Diplomtrainer-Ausbildung des DOSB werden folgende Themen vertiefend bearbeitet:

- a) Betreuungsmodelle für die Arbeit mit Athlet*innen im Leistungssport
- b) Theorie und Praxis der Motivation
- c) Psychologische Grundbedürfnisse
- d) Motivationale Klima
- e) Gesprächsführung und Feedbackgespräche
- f) Selbstreflexion

Ziel ist es in der gesamten Trainer*innenausbildung diese so praxisorientiert wie möglich zu gestalten. Theoretische Modelle sollen je nach Ausbildungsstufe nur soweit vermittelt werden, wie sie der praktischen Trainer*innentätigkeit zuträglich sind. Methodisch soll viel mit Hilfe von anschaulichen (Fall-)Beispielen, Rollenspielen und konkreten Übungen gearbeitet werden, um den Wissenstransfer von der Theorie in die Praxis im Tischtennis zu erleichtern.

7.4 Trainer*innenfortbildung

Zusätzlich zur Trainer*innenausbildung sollen auch Trainer*innenfortbildungen mit sportpsychologischen Inhalten angeboten und durchgeführt werden. Solche Fortbildungen können sowohl im Rahmen der Tagung der hauptamtlichen Trainer*innen, bei Bundes- und Landestrainertagungen als auch bei Fortbildungen zur Lizenzverlängerung stattfinden.

Die Themen orientieren sich an den Zielen der Sportpsychologie im DTTB, den sportpsychologischen Anforderungen im Tischtennis und den notwendigen Sozial-, Emotions- und Fachkompetenzen für Trainer*innen in Training und Wettkampf. Beispiele für solche Fortbildungsveranstaltungen können sein:

- Trainer*innenverhalten im Wettkampf
- Entwicklung der eigenen Identität als Trainer*in
- Stress- und Emotionsregulation für Trainer*innen
- Belastungs- und Regenerationsmanagement für Trainer*innen
- Psychische Gesundheit bei Trainer*innen
- Reflexion von Wettkämpfen mit Spieler*innen

Weitere Themen können nach Absprache mit dem/der Koordinator*in Bildung & Forschung definiert werden. Um eine möglichst hohe Durchlässigkeit des Wissens und der Erfahrungen im DTTB auch auf Aus- und Fortbildungsebene zu gewährleisten, sollen nach Möglichkeit der/die bereits für den Verband tätigen sportpsychologischen Expert*innen als Referent*innen genutzt werden. Dennoch kann es bei verschiedenen Themen sinnvoll sein externe Referent*innen für die Aus- und Weiterbildung der Trainer*innen zu nutzen, um auch neue Impulse und Perspektiven von außerhalb des DTTB einzubringen. Um die Fortbildungsqualität zu gewährleisten erscheint hier eine Absprache mit dem/der verantwortlichen Verbandssportpsycholog*in erstrebenswert.

8 Qualitätssicherung

Zur Frage wie wirkungsvoll sportpsychologische Interventionen sind, sollten mehrere Kriterien beachtet werden. Nach Kirkpatrick (1967) spielen neben den Erfolgsparametern vor allem die Frage, ob sportpsychologisches Wissen vermittelt werden konnte, sowie die Zufriedenheit mit der Zusammenarbeit in der Evaluation von Interventionen eine zentrale Rolle.

Im DTTB werden unterschiedliche Ansatzpunkte zur Qualitätssicherung gewählt. Voraussetzung für die Überprüfung von Veränderungen ist die Dokumentation des Ist-Zustandes und die Prozessevaluation von Soll-Zuständen. In allen Bereichen wird neben einer standardisierten Dokumentation der jeweiligen Interventionen eine Prozess- und Ergebnisevaluation der sportpsychologischen Betreuung anhand des Fragebogens zur Qualitätssicherung von sportlicher Betreuung (QS-17; Kleinert & Ohlert, 2014) durchgeführt. Dieser Fragebogen berücksichtigt die von Kleinert und Brand (2011) beschriebenen Betrachtungsebenen von Ergebnisqualität in der sportpsychologischen Betreuung (s. Abb. 3).



Abbildung 3. Zwiebelmodell zur Veranschaulichung der Betrachtungsebenen von Ergebnisqualität in der sportpsychologischen Betreuung (Kleinert & Brand, 2011).

Darüber hinaus stehen den sportpsychologischen Expert*innen Interventionsmöglichkeiten zur Sicherung der Qualität zur Verfügung. Der selbstorganisierte Austausch außerhalb mit anderen, nicht im DTTB tätigen Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen wird zur Selbstreflexion des eigenen Verhaltens und Vorgehens, sowie zur Ideenfindung bei schwierig erlebten Fallsituationen genutzt. Hierzu nutzen die für den DTTB tätigen Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen Interventionsgruppen sowie individuelle Supervision.

Des Weiteren wird regelmäßig über den DOSB ein praxisnaher Austausch der für die Spitzenverbände tätigen Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen angestrebt. Zusätzlich wird durch die Berichterstattung über die laufenden Projekttitel der Einsatz von Methoden und Entwicklungsmöglichkeiten durch die ZKS/DOSB erhoben.

Die Überprüfung der sportpsychologischen Interventionen durch den DTTB erfolgt über regelmäßige Gespräche mit dem/der Sportdirektor*in und den zuständigen Bundestrainer*innen.

9 Selbstverständnis und Haltung der Sportpsychologie im DTTB

Die für den DTTB arbeitenden Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen verpflichten sich für das Wohl der Athlet*innen, Trainer*innen und verantwortlichen Personen sowie zum Nutzen des deutschen Tischtennis einzusetzen. Während ihres Engagements für den DTTB werden sie für keinen anderen Tischtennisverband einer anderen Nation tätig.

Die für den DTTB arbeitenden Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen richten ihr Handeln stets an den berufsethischen Grundsätzen und Bestimmungen der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) aus. Hierzu zählt die Achtung und Wahrung der Würde, Integrität, Selbstbestimmung und der fundamentalen Rechte anderer; der Einsatz für die Verbesserung der menschlichen Lebensqualität, die Humanisierung der Lebensbedingungen und die Förderung, der Schutz und das Wohl anvertrauter Personen; die Verpflichtung den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand in die Arbeit zu integrieren und sozial verantwortlich zu handeln. Detaillierte Informationen zu den ethischen Rahmenrichtlinien der Sportpsychologie finden sich auf der Internetseite der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie.

Sportpsycholog*innen unterliegen der Schweigepflicht und dürfen gegenüber Dritten keine Aussagen über individuelle Betreuungen oder deren Inhalte machen, sofern keine ausdrückliche Entbindung von der Schweigepflicht vorliegt. Personen und sportpsychologische Expert*innen die aufgrund ihres Berufsstands nicht der gesetzlichen Schweigepflicht unterliegen verpflichten sich dennoch der Verschwiegenheitspflicht basierend auf den ethischen Rahmenrichtlinien der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie, sowie den hier dargestellten Leitlinien der Sportpsychologie im DTTB.

Zum Schutz der Gesundheit aller Spieler*innen und des fairen Wettstreits lehnen Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen jegliche Form des Dopings und den damit verbundenen Praktiken ab. Daher verpflichten sich alle für den DTTB tätigen Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen, sich in keiner Weise bei der Beschaffung oder Einnahme von verbotenen Substanzen sowie dem Einsatz unerlaubter Methoden zur Leistungssteigerung zu beteiligen. Diese Verpflichtung bestätigt jede*r für den DTTB tätige*r Sportpsycholog*in und sportpsychologische Expert*in mit seiner/ihrer Unterschrift unter der Anti-Doping-Schiedsvereinbarung des DTTB.

Sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit stehen über der sportlichen Leistung. Dies bedeutet, dass Sportpsycholog*innen und sportpsychologische Expert*innen betroffene Personen (Spieler*innen, Trainer*innen, Betreuer*innen, etc.) auf mögliche psychische Erkrankungen hinweisen sowie Hilfestellung und Unterstützung zum Umgang und der Behandlung der möglichen Erkrankung anbieten und organisieren. Sollte es Situationen geben, in denen das physische oder psychische Wohl von Personen nicht gewährleistet sein kann sprechen sich Sportpsycholog*innen und sportpsychologische Expert*innen stets für den Schutz und das Wohl der betroffenen Person aus. Zu diesen Situationen zählen neben möglichen psychischen Erkrankungen auch ganz explizit mögliche emotionale, körperliche oder sexuelle Übergriffe durch Spieler*innen, Trainer*innen, Betreuungspersonen, Eltern, etc.

Die Zusammenarbeit der Spieler*innen und Trainer*innen mit Sportpsycholog*innen oder sportpsychologische Expert*innen erfolgt auf freiwilliger Basis. Sportpsycholog*innen und sportpsychologische Expert*innen machen im Rahmen von Lehrgängen verschiedene Angebote, um Einstiegsbarrieren abzubauen und den Optionsspielraum der Spieler*innen durch Aufklärung über Sportpsychologie zu erweitern. Das Prinzip der Freiwilligkeit wird durch verbindliche Erstkontakte nicht beeinträchtigt, da es sich um ein Informationsangebot handelt. Den Spieler*innen

wird Wahlfreiheit bezüglich zukünftiger Zusammenarbeit gegeben. Die im DTTB tätigen Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen verpflichten sich, keinen Druck auf Spieler*innen auszuüben und die Autonomie der Spieler*innen zu wahren.

Um die Qualität der sportpsychologischen Arbeit im DTTB zu sichern müssen alle für den DTTB tätigen Sportpsycholog*innen oder sportpsychologischen Expert*innen in der Expertendatenbank des BISp gelistet sein. Für den Fall, dass ein*e betreuende*r Sportpsycholog*in oder sportpsychologische Expert*in zeitgleich für einen Tischtennisverein oder einen Landesverband tätig ist verpflichtet er/sie sich den DTTB und alle verantwortlichen Personen darüber unverzüglich zu informieren. Zusätzlich gilt, dass der/die Sportpsycholog*in oder sportpsychologische Expert*in garantiert, keine*n Spieler*in dieses Vereins oder Verbands bevorzugt zu behandeln.

Die im und für den DTTB tätigen Sportpsycholog*innen und sportpsychologische Expert*innen stehen für evidenz-basierte Arbeit, bilden sich kontinuierlich fort und nehmen regelmäßig an Supervisionen, Interventionen und Evaluationen teil.

Für den DTTB tätige Sportpsycholog*innen und sportpsychologische Expert*innen verpflichtet sich zu Beginn ihrer Tätigkeit ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis zu beantragen und dem Verband vorzulegen.

Zusammenfassend verpflichten sich alle für den DTTB tätigen Sportpsycholog*innen und sportpsychologischen Expert*innen folgende Richtlinien zu befolgen:

1. Wir verschreiben uns dem Schutz der Würde, Integrität und Selbstbestimmung sowie der Wahrung der fundamentalen Rechte unserer Klient*innen.
2. Wir sind uns unserer Fürsorgepflicht bewusst, so dass der Schutz und das Wohl der anvertrauten Personen über der Zielsetzung der Leistungsoptimierung steht.
3. Wir verhalten uns gegenüber dem eigenen Berufsstand sowie dem DTTB loyal. Davon unberührt bleibt die moralische Verpflichtung zur begründeten, berechtigten und konstruktiven Kritik.
4. In der Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen sowie den Mitarbeiter*innen des DTTBs verhalten wir uns kollegial.
5. Wir unterliegen und achten die Verschwiegenheitspflicht zum Schutz des Rechts auf informationelle Selbstbestimmung unserer Klient*innen.
6. Wir verpflichten uns zur Absprache mit dem DTTB vor der Veröffentlichung jeglicher werbewirksamer Information, die sich aus dem Arbeitskontext ergeben könnten.
7. Wir lehnen jegliche Form des Dopings ab. Deshalb beteiligen wir uns in keiner Weise an der Beschaffung oder Einnahme von verbotenen Substanzen oder dem Einsatz von unerlaubten Methoden zur Leistungssteigerung.

10 Schlussbemerkungen

Dieses Rahmenkonzept wurde basierend auf früheren sportpsychologischen Verbandskonzeptionen im DTTB sowie der von Linz und Ohlert (2016) evidenzbasiert entwickelten sportpsychologischen Verbandskonzeption des Deutschen Handballbundes erstellt. Das Konzept, dessen Ökonomie und Wirksamkeit wird in einem zweijährigen Turnus mittels qualitativer und quantitativer Methoden evaluiert, und bei Bedarf angepasst. Die erste Evaluation findet im vierten Quartal 2022 statt.

Ich bedanke mich bei allen Spieler*innen, Trainer*innen, Verantwortlichen und Kolleg*innen für die Gespräche, die in großem Maße zur Qualität dieses Konzepts beigetragen haben.

11 Literaturverzeichnis

- Castle, P. & Buckler, S. (2018). *Psychology for teachers*. Sage.
- Baumann, S. (2004). *Psychologie im Tischtennis. Erfolgreich spielen – Erfolgreich coachen. Tischtennis Lehrplanreihe*. Schimmel Satz & Graphik.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2011). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport* (2. erw. Auflage). Spitta Verlag.
- Belz, J., Kleinert, J., Ohlert, J., Rau, T. & Allroggen, M. (2018). Risk for depression and psychological well-being in German national and state team athletes—Associations with age, gender, and performance level. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(2), 160-178.
- DOSB (2013). DOSB I Stützpunktkonzept – Weiterentwicklung des Stützpunktsystems ab 2013. Deutscher Olympischer SportBund.
- González-García, H., Pelegrín, A., & Trinidad, A. (2020). Differences in anger depending on sport performance in table tennis players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 177-185.
- Kirkpatrick, D. L. (1976). Evaluation of training. In R. L. Craig (Ed.), *Training and development handbook* (S. 1811 – 1827). McGraw-Hill.
- Kleinert, J. & Brand, R. (2011). Qualitätsmanagement in der sportpsychologischen Betreuung im Leistungssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18(2), 60–72.
- Kleinert, J. & Ohlert, J. (2014). Ergebnisqualität in der sportpsychologischen Beratung und Betreuung. Konstruktion und erste Ergebnisse des Befragungsinventars QS17. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 21(1), 13–22.
- Kurimay, D., Pope-Rhodus, A. & Kondric, M. (2017). The relationship between stress and coping in table tennis. *Journal of human kinetics*, 55(1), 75-81.
- Linz, L. & Ohlert, J. (2016). *Sportpsychologische Verbandskonzeption des Deutschen Handballbundes 2016 – 2020*. SPORTVERLAG Strauß.
- Martinet, G. & Ansnes, E. (2020). A Literature Review on Coach-Athlete Relationship in Table Tennis. *International Journal of Racket Sports Science*, 2(1), 9-21.
- Martinet, G., Decret, J. C., Guillet-Descas, E. & Isoard-Gautheur, S. (2014). A reciprocal effects model of the temporal ordering of motivation and burnout among youth table tennis players in intensive training settings. *Journal of Sports Sciences*, 32(17), 1648-1658.
- Ohlert, J. & Kleinert, J. (2014). Entwicklungsaufgaben jugendlicher Elite-Handballerinnen und -Handballer. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 21(4), 161–172.
- Ohlert, J. & Zepp, C. (2016). Theory-based team diagnostics and interventions. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe & A. Hatzigeorgiadis. *Sport and exercise psychology research*, 347-370. Academic Press.
- Raab, M. (2021). *Judgment, Decision-Making, and Embodied Choices*. Elsevier.
- Sève, C., Poizat, G., Saury, J. & Durand, M. (2006). A grounded theory of elite male table tennis players' activity during matches. *The Sport Psychologist*, 20(1), 58-73.
- Sulprizio, M. & Kleinert, J. (2014). Psychische Gesundheit für Nachwuchsleistungssportler - ein Workshopkonzeption. In T. Wörz & J. Lecheler (Hrsg.), *Coaching im Nachwuchsleistungssport. Stärken stärken, Defizite beheben und Drop-Outs reduzieren* (S. 29–39). Lengerich: Pabst Science Publishers.

- Wylleman, P., Reints, A. & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. In P. Sotiaradou & V. De Bosscher (Eds.), *Managing high performance sport* (pp. 159–182). Routledge.
- Zepp, C. & Kleinert, J. (2015). Symmetric and complementary fit based on prototypical attributes of soccer teams. *Group Processes & Intergroup Relations*, 18(4), 557-572.
- Zepp, C., Ohlert, J. & Kleinert, J. (2014). Wir brauchen gar keinen Kapitän...!. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 2220-2237.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.
- Zimmerman, B. J. (1998). Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. *Educational psychologist*, 33(2-3), 73-86.