
Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung des U17- Nationalkaders des Deutschen Judo-Bundes

(AZ 071601/10)

Anke Delow & Ralf Brand (Projektleiter)

Universität Potsdam

Projektrahmen

In der sportpsychologischen Betreuung sollen mit Hilfe wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse sportliche Spitzenleistungen von Athleten/-innen gefördert werden (Gabler, 1995; Williams & Straub, 1998). Das Projekt sah vor, die Athletinnen und Athleten des DJB U17 Kaders auf die EM 2010 vorzubereiten. Ziel war es, eine systematische sportpsychologische Arbeit in den Trainingsbetrieb des DJB U17 Nationalkaders zu integrieren. Dabei sollte eine Eingangsdiagnostik erfolgen und verschiedene Inhalte des sportpsychologischen Grundlagen- und Fertigkeitstrainings (Beckmann & Elbe, 2008) vermittelt werden.

Innerhalb des Projektzeitraums wurden N = 32 Athleten und N = 38 Athletinnen betreut.

Methoden

Zur sportpsychologischen Eingangsdiagnostik wurden Verfahren in den Bereichen Leistungsmotivation, Volition und Wettkampfangst eingesetzt. Es erfolgte eine Auswertung und Erstellung von Einzelprofilen für die Einzelbesprechung mit den Athletinnen bzw Athleten. Zudem wurde eine Gesamtübersicht erstellt, auf Basis derer Handlungsempfehlungen gemeinsam mit der Bundestrainerin bzw. dem Bundestrainer abgeleitet werden konnten. Folgende Verfahren fanden Anwendung:

- AMS-Sport (Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009a)
- SOQ (Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009b)
- HOSP (Beckmann & Wenhold, 2009)
- VKS (Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009c)
- WAI-T (Brand, Ehrlenspiel & Graf, 2009)
- Performance Classification Questionnaire (Gardner & Moore, 2006)

Insgesamt wurden 60 Profile erstellt. Aufgeschlüsselt auf die Bereiche gab es z. B. im weiblichen Kader von 22 Athletinnen Fragebögen und Profile und 15 Rückmeldungen konnten innerhalb des Projektzeitraumes erfolgen. Es wird angestrebt, die übrigen im Folgeprojekt abzusichern, da es sich meist um jüngere Jahrgänge handelte, die ihren Leistungshöhepunkt im U17-Bereich noch vor sich haben.

Auf Grundlage des Modells zur systematischen sportpsychologischen Betreuung (Beckmann, 2004) besteht ein Teil des Projektes aus dem sportpsychologischen Grundlagentraining. Der Ausgangspunkt ist eine kurze Einführung in die Sportpsychologie und in die Modi der Betreuung im Rahmen des Bundeskaders. Darauf aufbauend werden Strategien zur Regeneration und Aktivierung sowie erste psychoregulative Fertigkeiten vermittelt. Eingeführt wurden insbesondere Atemtechniken, die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training. Auf der Basis der Erfahrungen hatte jede Sportlerin bzw. jeder Sportler die Chance, die individuell passende Methode zu wählen. Mit Hilfe von MP3's zum Üben im Alltag und von Protokollen wurde die Motivation aufrechterhalten sowie der Trainingseffekt verstetigt und über Rückmeldungen begleitet.

Auf der Ebene des Fertigkeitstrainings erfolgten Gruppen- und Einzelinterventionen zur Zielsetzung, Konzentration bzw. Aufmerksamkeitsregulation, zur Selbstwirksamkeit und zum Umgang mit kritischen Wettkampfsituationen.

Außerdem wurden Wettkämpfe beobachtet und mit den Athletinnen und Athleten individuell besprochen und ausgewertet. Es hat sich als sinnvoll erwiesen, die Wettkampfbeobachtung auf einem internationalen Turnier durchzuführen. Erstens lässt sich zu diesem späteren Saisonzeitpunkt (im Gegensatz zur Deutschen Einzelmeisterschaft) schon besser einschätzen, auf welchen Athletinnen der Fokus liegen soll. Zweitens stellt die internationale Gegnerschaft auch eine intensivere Belastungsprobe dar, gegen die sich die Wettkampfroutinen zu bewähren haben. Auf Grund dieser Überlegungen wurde der letzte Nominierungswettkampf im Mai beobachtet und mit ausgewählten Sportlerinnen ausgewertet. Die Wettkampfbeobachtung ergibt wichtige Anhaltspunkte, um die individuellen Rituale und Routinen einschätzen zu können und die entsprechende Reflexion anzuregen.

Im Vorfeld der Saisonhöhepunkte nahm der Anteil an Einzelgesprächen zu, um den Athletinnen individuelle Hilfestellungen geben zu können. Diese gingen von der zuvor erfolgten Auftragsklärung aus und bezogen den Saisonverlauf und die Erfahrungen der Judoka ein.

Zum Projekthinhalte gehörten auch team-bildende Übungen in Vorbereitung auf den gemeinsamen Jahreshöhepunkt der Jungen und Mädchen. Sie beinhalteten erstens die kognitive Auseinandersetzung mit der gemeinsamen Herausforderung – die Starterinnen und Starter sowie die Ersatzstarterinnen und -starter gaben sich ein Team-Motto und stellten es auf Deutschlandfahnen grafisch dar, die dann zum Anfeuern bei der EM zum Einsatz kamen. Zweitens ging es darum, den Teamgedanken bei gemeinsamen Aktivitäten in der Sporthalle zu demonstrieren (Kooperations- und Vertrauensübungen zur Verdeutlichung der Notwendigkeit gegenseitiger Unterstützung). Hier waren auch die Bundestrainer einbezogen (siehe Abb. 1).



Abb. 1: Team-Poster mit Übungen zur Team-Entwicklung und Team-Motto

Im Sommer-Camp im August 2010 (Kaderlehrgang zur Saisonachbereitung und Saisonneustart) wurden die Jahreshöhepunkte nachbereitet. Mit ausgewählten Starterinnen und Startern wurde ein Debriefing durchgeführt und sich dem Ausblick auf die neue Saison beschäftigt.

Die Betreuung des männlichen Kaders erfolgte durch Dipl.-Psych. Franziska Wenhold, die des weiblichen Kaders durch Dr. Anke Delow. Die Betreuung erfolgte in pragmatischer Anlehnung an die Terminierung der jeweiligen Lehrgänge und Wettkämpfe für die Jungen und Mädchen. Ein Teil der Maßnahmen konnte daher parallel für beide Bereiche erfolgen bzw. sogar gemeinsam durchgeführt werden. Andere unterschieden sich jedoch auch inhaltlich je nach Situation und Anforderung der Bundestrainer bzw. der Bundestrainerin.

Ergebnisse

Da wir den U17-Nationalkader nunmehr im dritten Projektjahr betreuen, zeigen sich die positiven Effekte der kontinuierlichen Betreuung immer deutlicher. Die Vorkenntnisse eines Teils der Gruppe bringen eine intensivere Arbeit mit sich und führen zu einem breiteren Spektrum an Techniken und Methoden. Teilweise können Inhalte in kleineren Gruppen vermittelt werden. Das Vertrauensverhältnis zwischen sportpsychologischer Betreuerin und der Athletengruppe festigte sich über den längeren Zeitraum der Zusammenarbeit. Auch die Kooperation mit dem Trainerstab, insbesondere mit den Bundestrainern, gewann an Effizienz.

Zum Anspruch des Projektes gehörte es auch, den Übergang in den U20-Bereich angemessen zu gestalten. Durch den Rückhalt des Projektgebers, des BISp, bei der Antragstellung konnten wir einen Teil der Projektmittel auch für die aufgerückten Sportlerinnen und Sportler verwenden und so die Kontinuität der Betreuung sicherstellen, die fachlich anzustreben ist. Dies ist von großer Bedeutung, weil nur so eine Akzeptanz der Angebote auf lange Sicht erwartet werden kann. Auch die Diagnostikergebnisse standen den U20-Bundestrainern zur Verfügung und ergänzten ihre Arbeitsvoraussetzungen. Gleichzeitig konnte weitere Sportlerinnen und Sportler für sportpsychologische Inhalte aufgeschlossen werden. Dies betraf insbesondere die Starterinnen bzw. Starter der Wettkampfhöhepunkte in Bezug auf die Wettkampfvorbereitung und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der betreuten Lehrgänge in Bezug auf psychoregulative Verfahren.

Die Bilanz bei den Jahreshöhepunkten fiel im weiblichen Bereich wie im Vorjahr überaus gut aus. Von den sieben Starterinnen bei der Europameisterschaft kamen drei mit Medaillen nach Hause. Es wurden ein erster, ein zweiter, ein dritter und ein fünfter Platz errungen.

Im männlichen Bereich wurden von acht Startern zwei Bronzemedailles, ein fünfter Plätze und zwei siebente Plätze erreicht. Dabei ist zu beachten, dass die Teilnehmerfelder und die Konkurrenz im männlichen Bereich i. d. R. größer sind.

In Auswertung der Betreuung im Projektjahr sind u. a. folgende Abbildungen aufschlussreich. Abb. 2 (links) zeigt, dass z. B. die Sportlerinnen in der Mehrzahl eine Verbesserung ihrer Leistungen im Zusammenhang mit der sportpsychologischen Betreuung sehen. Aus Abb. 3 (rechts) geht hervor, dass sie die Inhalte in die Praxis umsetzen konnten. Zwar füllten diesen Bogen nur die neun EM-Starterinnen bzw. Ersatzstarterinnen aus. Dennoch ist ja gerade ihre Einschätzung aufschlussreich.

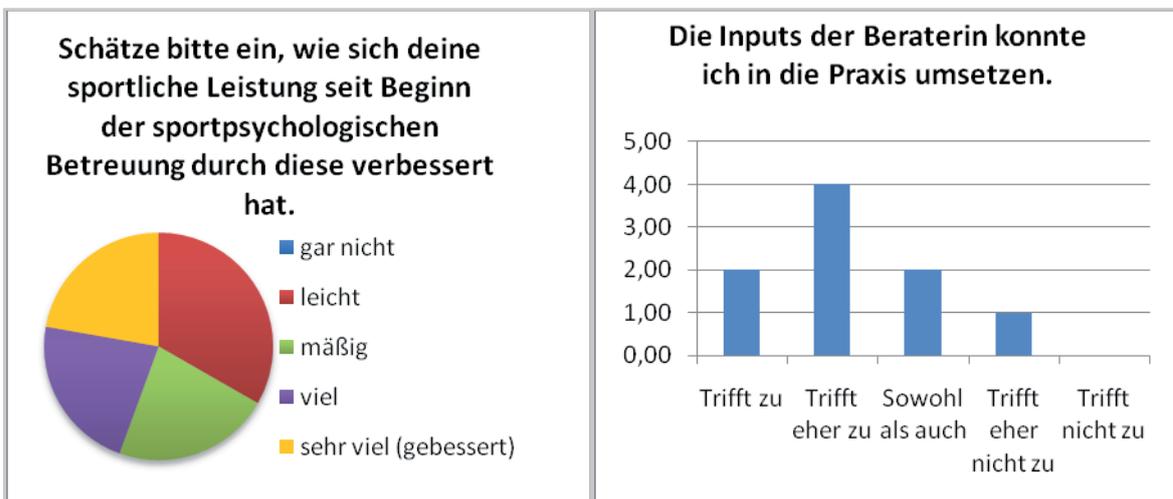


Abb. 2.

Abb. 3.

Fazit und Ausblick

Das Projekt wurde seitens des DJB für sinnvoll eingeschätzt und eine Fortführung der sportpsychologischen Arbeit mit dem U17-Nationalmannschaftskader unbedingt empfohlen. Daher wurde eine Fortsetzung des Projektes beim Bundesinstitut für Sportwissenschaft für 2011 beantragt (eine entsprechende Bewilligung ist erfolgt). Der Deutsche Judobund stellt inzwischen auch aus eigenem Etat Mittel für die sportpsychologische Betreuung zur Verfügung. Reise- und Unterbringungskosten wurden und werden ohnehin vom Verband getragen.

Außerdem bildet sich beim Verband eine inhaltliche Auseinandersetzung mit sportpsychologischen Inhalten heraus. Die Ansprüche und Zielsetzungen differenzieren sich aus und können so zielgenauer bedient werden. All dies sind die Effekte, die das Bundesinstitut als Geldgeber sich zum Ziel gesetzt hat, als es begonnen hat, das Projekt zu fördern. Es gilt nun, den Übergang in die Eigenfinanzierung so zu gestalten, dass sowohl Kontinuität erhalten bleibt als auch Innovation und Selbstverantwortung die Zeit haben zu wachsen.

Literatur

- Beckmann, J. (2004). *Systematisches Sportpsychologisches Training*. Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Potsdam.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Beckmann, J. & Wenhold, F. (2009). *Handlungsorientierung im Sport (HOSP), Manual*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Brand, R., Ehrlenspiel, F. & Graf, K. (2009). *Wettkampf-Angst-Inventar (WAI). Manual zur komprehensiven Eingangsdiagnostik von Wettkampfängst, Wettkampfangstlichkeit und Angstbewältigungsmodus im Sport*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Gabler, H. (1995). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie* (S. 64-102). Schorndorf: Hofmann.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- SASP Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (2004). *Feedbackfragebogen nach Intervention – Kurzversion*. Magglingen, Schweiz: SASP.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009a). *Fragebogen zum Leistungsmotiv im Sport (AMS-Sport), Manual*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009b). *Leistungsorientierung im Sport (SOQ), Manual*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009c). *Volitionale Komponenten im Sport (VKS), Manual*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Williams, J. M. & Straub, W. F. (1998). In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology* (pp. 1-12). Mountain View, CA: Mayfield Publishing.