

Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung des U17 Nationalkaders des Deutschen Judo Bundes (DJB)

Jürgen Beckmann¹ (Projektleiter), Franziska Wenhold², Anke Delow² & Judith Giehler²

¹TU München, ²Universität Potsdam

Problemstellung

In der sportpsychologischen Betreuung sollen durch wissenschaftlich begründete Interventionen sportliche Spitzenleistungen von Athleten gefördert werden (Beckmann & Elbe, 2008). Sportpsychologische Interventionen müssen dabei für eine Sportart in der Regel angepasst werden. Das vom BISp geförderte Projekt sah vor, die Athleten des U17 Kaders des Deutschen Judo Bundes (DJB) auf die EM 2008 vorzubereiten. Ziel dabei war es, eine systematische sportpsychologische Arbeit in den Trainingsbetrieb zu integrieren. Es sollten die nun auf Testgüte geprüften Verfahren zur Eingangsdiagnostik (BISp gefördert) eingesetzt und verschiedene Inhalte des sportpsychologischen Grundlagen- und Fertigkeitstrainings (Beckmann & Elbe, 2008) vermittelt werden.

Methoden und Ergebnisse

Innerhalb des Projektzeitraums wurden N = 32 Athleten und N = 26 Athletinnen betreut. Zur sportpsychologischen Eingangsdiagnostik wurden Verfahren in den Bereichen Leistungsmotivation, Volition und Wettkampfangst eingesetzt. Es erfolgte eine Auswertung und die Erstellung von Einzelprofilen für die Einzelbesprechung mit den Athleten. Zudem wurde eine Gesamtübersicht angefertigt, auf Basis derer Handlungsempfehlungen gemeinsam mit den Bundestrainern abgeleitet werden konnten. Folgende Verfahren fanden Anwendung:

- AMS-Sport (Elbe, Wenhold & Müller, 2005)
- SOQ (Elbe, 2004)
- HOSP (Beckmann & Wenhold, in Druck)
- VKS (Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009)
- WAI-T (Brand, Ehrlenspiel & Graf, 2009)

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.

Auf Grundlage des Modells zur systematischen sportpsychologischen Betreuung (Beckmann & Elbe, 2008) wurden auf der Ebene des Grundlagentrainings verschiedene Verfahren zur Regeneration und Aktivierung vermittelt. Die Athletinnen und Athleten erlernten zwei Atemtechniken, die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training innerhalb von drei Lehrgängen und sollten diese bis zum

jeweils nächsten Lehrgang üben. Durch die Verwendung von Übungsprotokollen und E-Mail-Rückmeldungen konnte der Lernprozess intensiv begleitet werden. Die Athleten konnten zudem selbst entscheiden, welches Entspannungsverfahren die für sie beste regulative Wirkung erzielt. Weiterhin fanden auf der ersten Betreuungsebene teambildende Übungen zur direkten EM-Vorbereitung statt (kooperative und vertrauensbildende Übungen, Erfolgspyramide, Teammotto).



Abb. 1: Übungen zur Teambildung

Auf der Ebene des Fertigkeitstrainings erfolgten Gruppen- und Einzelinterventionen zur Zielsetzung, Konzentration und Erarbeitung von Strategien für kritische Wettkampfsituationen im männlichen Bereich und zur aktiven Kampfgestaltung im weiblichen Bereich. Auch hier wurden Arbeitsmaterialien eingesetzt, mit denen die Sportler sich selbst beobachten und den Fortschritt ihrer Strategien festhalten konnten. Außerdem wurden Wettkämpfe beobachtet und mit den Athleten individuell besprochen und ausgewertet.

Bei der Europameisterschaft erreichten die acht deutschen Starterinnen dreimal Gold, einmal Bronze und zwei fünfte Plätze. Auch die zwei Mädchen ohne Platzierung konnten zwei bzw. vier Kämpfe gewinnen und somit positive Erfahrungen verbuchen. Im männlichen Bereich wurden von sieben Startern vier Bronzemedailien, zwei fünfte Plätze und ein neunter Platz erreicht. Die Bundestrainer waren mit den Platzierungen sehr zufrieden.

Im Kaderlehrgang zur EM-Nachbereitung wurde eine Gruppensitzung zur Auswertung der Betreuung insgesamt durchgeführt. Zudem fanden Einzelgespräche statt, in welchen die EM individuell nachbereitet und Perspektiven für die nächste Saison erarbeitet wurden.

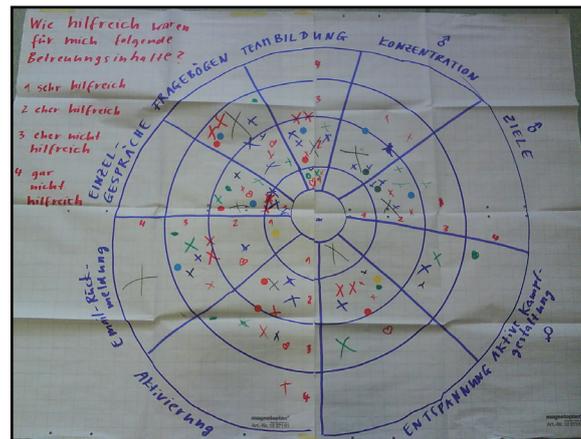


Abb. 2: Gruppenevaluation der Betreuung

In der gemeinsamen Gruppensitzung (Mädchen und Jungen) zeigte sich (siehe Abb. 2), dass die Praxis der Entspannungsübungen sowie die Einzelgespräche von den Athleten sowie die Teambildung als „eher hilfreich“ eingeschätzt wurden. Im männlichen Bereich wurden zudem die Übungen zur Zielsetzung und Konzentration als „eher hilfreich“ bewertet. Die Eingangsdiagnostik, Aktivierungsübungen und E-Mail-Rückmeldungen insgesamt wurden von den Athleten als „eher nicht hilfreich“ bewertet. Die Eingangsdiagnostik wurde allerdings auch primär eingesetzt, um den Bundestrainern Hinweise zum individuellen Coaching während der EM zu geben. Weiterhin muss angemerkt werden, dass nicht alle Athleten an allen Maßnahmen teilnehmen konnten, da die Zusammensetzung des Kaders über die Saison hinweg variierte. Beispielsweise wurde der Workshop zur Aktivierung am Anfang der Saison realisiert. Es sollte bei einer Fortsetzung des Projekts darauf geachtet werden, dass Inhalte wiederholt angeboten werden. Auch die moderierten Sitzungen zur aktiven Kampfgestaltung im weiblichen Bereich wurden als „eher nicht hilfreich“ eingeschätzt und sollten optimiert werden, um die Sportlerinnen noch besser zu erreichen.

Der zusätzliche Einsatz des Evaluations-Fragebogens der Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP, 2004) konnte weitere Hinweise über die Qualität der Betreuungsarbeit liefern. Allen drei Dimensionen wurde positiv zugestimmt (Antwortskala von „0 = trifft nicht zu“ bis „4 = trifft zu“), wobei die Dimension Erfolg/Effizienz am geringsten (MW = 2.5, SD = 0.6) und die Dimension Beziehung Berater/Klient (MW = 3.4, SD = 0.5) am höchsten nach der Dimension Transparenz (MW = 3.1, SD = 0.5) ausfiel. Dem Evaluations-Fragebogen ist außerdem zu entnehmen, dass 70 % der Athleten die gelernten Methoden zur Regeneration und Aktivierung auch nach der EM weiterhin selbstständig anwenden. Davon setzen neun Athleten die Atemtechniken mindestens einmal pro Woche ein. Fünfzehn von 16 Athleten würden die Betreuung weiter empfehlen. Die Athleten wünschten sich, dass in Zukunft mehr und längere Einzelgespräche stattfinden sollten. Leider füllten diesen Bogen nur die EM-Starterinnen und Starter (N = 16) aus. Im nächsten Jahr sollten daher auch alle anderen Athleten hierzu befragt werden. Dies ließe sich über den Versand von E-Mails realisieren.

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 ein Fortsetzungsantrag gestellt. Seitens des DJB wurde zudem der Wunsch geäußert, die sportpsychologische Betreuung aus Gründen der Nachhaltigkeit auch im nächst höheren Altersbereich U20 fortzusetzen. Aufgrund der Tatsache, dass ein Großteil der Kaderlehrgänge in Berlin und Brandenburg stattfindet, soll das Betreuungsprojekt an der Universität Potsdam angesiedelt bleiben und unter der Federführung des Nachfolgers von Jürgen Beckmann auf der Professur für Sportpsychologie, Ralf Brand, fortgeführt werden.

Literatur

- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Beckmann, J. & Wenhold, F. (in Druck). *HOSP: Fragebogen zur Erfassung von Handlungsorientierung im Sport, Manual*. Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Brand, R., Ehrlenspiel, F. & Graf, K. (2009). *Das Wettkampfangst-Inventar (WAI). Manual zur comprehensiven Eingangsdiagnostik von Wettkampfangst, Wettkampfangstlichkeit und Angstbewältigungsmodus im Sport*. Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Elbe, A.-M. (2004). Testgütekriterien des Deutschen Sport Orientation Questionnaires. *Spectrum der Sportwissenschaft*, 16, 96-107.
- Elbe, A.-M., Wenhold, F. & Müller, D. (2005). Zur Reliabilität und Validität des AMS-Sport- ein Instrument zur Bestimmung der sportspezifischen Leistungsmotivs. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 57-68.
- Kellmann, M. (2005). Sportpsychologische Betreuung im Rudern. In G. Neumann (Hrsg.), *Sportpsychologische Betreuung des deutschen Olympiateams 2004* (S. 93-110). Köln: SPORT und BUCH.
- SASP Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (2004). *Feedbackfragebogen nach Intervention – Kurzversion*. Magglingen, Schweiz: SASP.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009). Testgütekriterien des Fragebogens VKS zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 16 (3), 91-103.