
Olympiaförderung Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik-Verband¹

Anne-Marie Elbe & Jürgen Beckmann

Universität Potsdam

Institut für Sportwissenschaft

1 Einleitung

Das Projekt „Olympiaförderung Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik Verband“ wurde vom Oktober 2003 bis August 2004 am Olympiastützpunkt Berlin-Hohenschönhausen durchgeführt. Insgesamt setzte sich die betreute Gruppe aus sieben Athletinnen und Athleten im Alter von 18 bis 27 Jahren zusammen, die sich aus den Disziplinen Sprung, Mehrkampf und Sprint rekrutierten. Sechs der Athletinnen und Athleten gehörten dem C-bis A-Kader an, ein Athlet besaß aufgrund einer Verletzung keine Kaderzugehörigkeit mehr. Zielsetzung war es, diese Athletinnen und Athleten sportpsychologisch zu betreuen und auf die Juniorenweltmeisterschaften bzw. Olympischen Spiele vorzubereiten.

2 Methode

Grundlage für die Vorgehensweise bei der Betreuung war das Modell zur systematischen sportpsychologischen Betreuung von Beckmann (2003), das in Abbildung 1 dargestellt ist. Bei diesem Modell steht die Leistungsoptimierung durch psychologisches Training im Vordergrund. Es gibt eine Reihe von mentalen Fertigkeiten, in denen Athletinnen und Athleten allgemein trainiert werden sollten. Zusätzlich liefert die Diagnostik Hinweise auf spezielle Schwächen im mentalen Bereich, die individuell durch ein entsprechendes Training zu beheben sind.

3 Eingangsdagnostik

Zu Beginn des Projekts erfolgten ausführliche Gespräche mit den beteiligten Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainern. Diese Gespräche dienten zum einem dem gegenseitigen Kennen lernen sowie dem Vertrauensaufbau. Zum anderen wurde über die individuellen Zielsetzungen für das Jahr 2004 gesprochen. Einige Athletinnen und Athleten äußerten in diesen Gesprächen bereits Wünsche für die sportpsychologische Betreuung oder sprachen Probleme an, die sie im mentalen Bereich bemerkt hatten. Zu Beginn wurde

¹ VF 0407/16/08/2003

ebenfalls für jede Athletin oder Athleten eine ausführliche Eingangsdiagnostik durchgeführt.

4 Grundlagentraining

Im Anschluss an die Eingangsdiagnostik wurde mit einem viermonatigen Grundlagentraining begonnen, das dem Erlernen von Entspannungsverfahren diente. Es wurde mit einer Atemschulung begonnen und darauf aufbauend die progressive Muskelentspannung sowie das Autogene Training vermittelt. Ergänzend wurden weitere Entspannungsverfahren, wie z.B. die Phantasiereise oder das Zentrieren vorgestellt. Diese Trainingseinheiten wurden in der Gruppe durchgeführt und fanden zweimal wöchentlich statt. Das Grundlagentraining wurde durch Team-Building-Maßnahmen sowie Diskussionen zu verschiedenen sport-spezifischen Themen (optimale Erholungsmaßnahmen, Schlafprobleme, Wettkampferfahrungen etc.) ergänzt. Bei diesen Gesprächen konnten vor allem die jüngeren Athletinnen und Athleten von den Erfahrungen der Älteren lernen und profitieren.

5 Fertigkeitstraining

Während die Grundlagen der Entspannung erlernt und weiter gefestigt wurden, wurde mit dem Fertigkeitstraining begonnen. Hier wurde ebenfalls das Gruppentraining als Methode eingesetzt. Bereiche, die trainiert wurden, waren die Selbstgesprächsregulation, die Zielsetzung, die Aktivierungsregulation und die Konzentration. Ergänzend wurde bei den meisten Athletinnen und Athleten ein individuelles Fertigkeitstraining durchgeführt. Hier stand das mentale Training der Bewegungsausführung (Weitsprung, Hochsprung) im Vordergrund. Die detaillierte Bewegungsbeschreibung, die die Grundlage für das Mentale Training bildete, wurde zusammen mit den Athletinnen und Athleten und dem Bundes-trainer individuell erarbeitet.

7 Krisenintervention

Während des gesamten Betreuungszeitraums wurden bei Bedarf Kriseninterventionen durchgeführt. Die am häufigsten auftretenden „Krisen“ waren Sportverletzungen. Diese wurden vor allem deshalb so stark als Krise empfunden, da es sich um ein Olympiejahr handelte. Eine Athletin verletzte sich beispielsweise während des Qualifizierungswett-kampfs für Athen, was somit eine Nicht-Teilnahme an den Olympischen Spielen für sie bedeutete. Eine andere Athletin erlebte die erste Sportverletzung in ihrer sportlichen Kar-riere, sodass diese ebenfalls als außerordentlich schlimme Krise wahrgenommen wurde. Von einer weiteren Athletin wurden der Wohnortwechsel und die Integration in eine neue Trainingsgruppe als Krise empfunden.

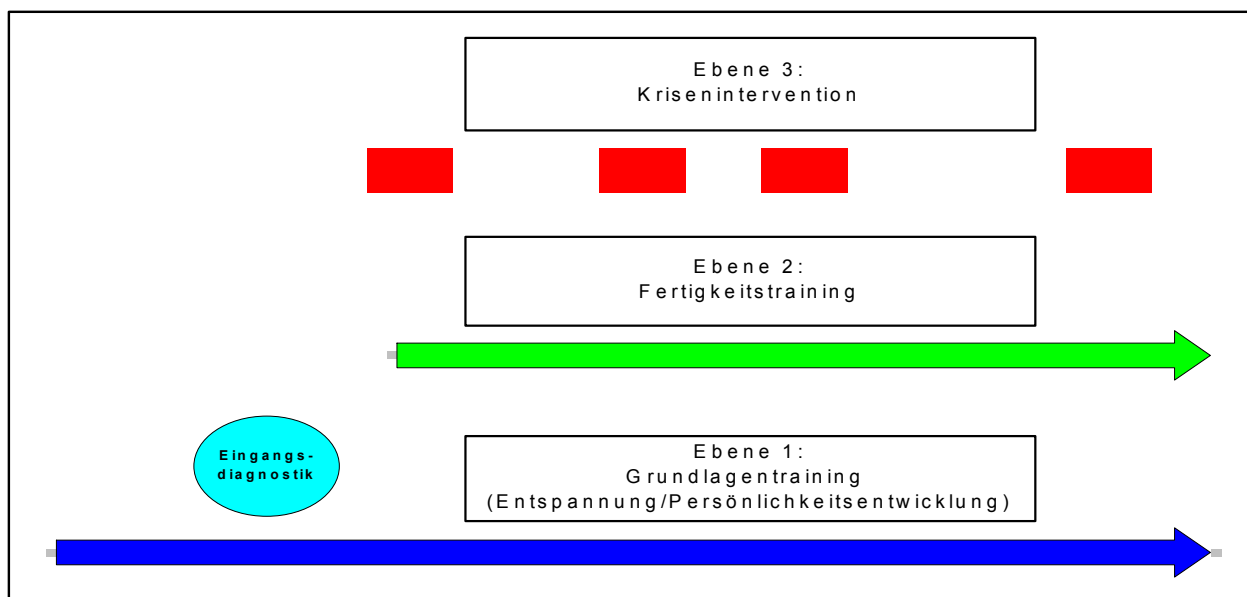


Abb. 1: Modell zur systematischen sportpsychologischen Betreuung (Beckmann, 2003).

8 Ergebnis

Insgesamt wurden während des Projektzeitraums durchgehend positive Erfahrungen gemacht. Die Athletinnen und Athleten nahmen sehr regelmäßig an den Gruppenterminen teil und die Einzeltermine wurden ohne Ausnahme wahrgenommen. Eine Zwischenbesprechung nach Abschluss des Grundlagentrainings ergab, dass dieses für die Athletinnen und Athleten sehr hilfreich war. Sie äußerten sich zum Beispiel dahingehend, dass sie besser mit Nervosität vor dem Wettkampf umgehen konnten. Eine Athletin sagte, dass sie nun endlich ein Verfahren gefunden habe, das sie gut einsetzen kann, wenn sie Probleme mit dem Einschlafen hat. Auch das Monitoring des Erholungs-Belastungszustandes wurde von den Athletinnen und Athleten und Trainern sehr gut angenommen und die Handlungsanweisungen, die auf Grund der Ergebnisse gegeben wurden, umgesetzt. Die Athletinnen und Athleten empfanden das Monitoring mit dem EBF-Sport (Kellmann & Kallus, 2000) und die damit einhergehende schnelle Rückmeldung durchweg als sehr gewinnbringend. Die Abschlussbesprechung im August 2004 ergab, dass das Kennenlernen und Trainieren der verschiedenen Entspannungsverfahren von den Athletinnen und Athleten als wichtigstes Element der Betreuung angesehen wurde. Ferner wurden die Inhalte des Fertigkeitstrainings, die mit jedem Athlet einzeln trainiert wurden (z.B. mentales Training der Bewegungsausführung), sowie die Einzelgespräche als außerordentlich hilfreich eingestuft.

Des Weiteren gab es eine ausgezeichnete Zusammenarbeit mit dem Bundestrainer, der großes Interesse für die Sportpsychologie zeigte und ebenfalls regelmäßig an den Gruppenterminen teilnahm.

9 Diskussion

Wünschenswert wäre es für das Projekt gewesen, ein sportspezifisches, diagnostisches Instrument für die Prozessbegleitung zur Verfügung zu haben. Es wäre vorteilhaft gewesen, eine begleitende, objektive Evaluation vor allem des Grundlagen- und Fertigkeitstrainings durchführen zu können. Somit hätte noch besser überprüft werden können, ob die Trainingsmaßnahmen „greifen“. Im englischsprachigen Raum liegen hierfür zahlreiche Instrumente vor, in deutscher Sprache gibt es jedoch keinen einzigen Fragebogen. Die derzeitige Evaluation dieses Projektes und anderer Vorhaben kann sich somit nur auf die Äußerungen der Athletinnen und Athleten und Trainer stützen.

Von den beteiligten Athletinnen und Athleten wurde eine Weiterführung des Fertigkeitstrainings und ggf. der Krisenintervention gewünscht. Durch die positiven Äußerungen der Beteiligten haben weitere Athletinnen und Athleten des Deutschen Leichtathletik-Verbandes Interesse an einer Betreuung geäußert.

10 Literatur

- Beckmann, J. (2003). *Modell zur systematischen sportpsychologischen Betreuung*. Universität Potsdam: unveröffentlichtes Manuskript.
- Kellmann, M. & Kallus, K.W. (2000). *Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler; Handanweisung*. Frankfurt: Swets Test Services.