

Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung des U17 und U20 Nationalkaders des DJB 2012

(AZ 071604/12)

Anke Delow & Ralf Brand (Projektleiter)

Universität Potsdam

1 Hintergrund

In der sportpsychologischen Betreuung des Nachwuchses sollten mit Hilfe wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse sportliche Spitzenleistungen von jungen DJB-Athletinnen und -Athleten gefördert werden. Das Projekt sah vor, die Nachwuchsathletinnen bzw. -athleten des DJB psychologisch auf ihre internationalen Höhepunkte 2012 vorzubereiten.

Die Projektförderung bekam in 2012 eine besondere Bedeutung: In Vorbereitung der Olympischen Spiele 2012 in London mussten die jüngeren Altersklassen Abstriche an der finanziellen Ausstattung in Kauf nehmen. Daher war die Projektförderung gerade für 2012 eine unschätzbare Hilfe und alternativlos in Bezug auf die Kontinuität der sportpsychologischen Betreuung.

Neben dieser speziellen Herausforderung galt es weiterhin als Projektziel, unser sportpsychologisches Instrumentarium weiter zu entwickeln. Seit Beginn der Zusammenarbeit mit dem DJB im U17-Bereich werden als Grundlage der Betreuung Fragebogendaten zu motivationalen und volitionalen Voraussetzungen erfasst. Durch die Einbindung der Bundestrainerin weiblich J. Degenhardt konnte für das beschriebene Vorhaben eine interessierte und motivierte Partnerin gefunden werden, die unsere Daten im Rahmen ihrer Diplom-Trainerausbildung verwendet. Im Mittelpunkt des Interesses stehen belegbare Zusammenhänge zwischen den diagnostischen Ergebnissen und den erbrachten Wettkampfleistungen bzw. anderen Kriterien der Leistungsentwicklung. Durch die Einbindung der sportartspezifischen Expertise wird sich noch besser beurteilen lassen, welche Vorhersagekraft den verwendeten Instrumenten im kurz- und mittelfristigen Zeithorizont des Nachwuchsbereiches zukommt.

2 Methoden

Innerhalb des Projektzeitraums wurden jeweils zwischen 30 und 40 Judoka im weiblichen und männlichen Bereich der U17-Jahrgänge betreut. Die Anzahl der U17-Sportlerinnen und Sportler, die an Workshops zu sportpsychologischen Themen teilgenommen haben, liegt bei ca. 100. Hinzu kamen ca. zehn Sportlerinnen des ersten Jahrgangs des U20-Bereichs, die zuvor im Projekt betreut worden waren, sowie ca. 40 männliche U20-Judoka.

Zur sportpsychologischen Eingangsdiagnostik wurden Verfahren in den Bereichen Leistungsmotivation, Volition und Wettkampfangst eingesetzt:

- AMS-Sport (Elbe, Wenhold, & Müller, 2005), (Wenhold, Elbe, & Beckmann, 2009a)
- SOQ (Elbe, 2004)
- HOSP (Beckmann & Wenhold, 2009)
- VKS (Wenhold, Elbe, & Beckmann, 2009b)

- › WAI-T (Brand, Ehrlenspiel, & Graf, 2009)
- › Performance Classification Questionnaire (Gardner & Moore, 2006)

Die Fragebögen wurden ausgewertet und in Form von Stärken/Schwächen-Profilen mit den Athletinnen und Athleten in Einzelgesprächen individuell besprochen. Die Bundestrainer erhielten eine Profilübersicht der Athletinnen und Athleten (siehe Tab. 1), um Handlungsempfehlungen für das Training, den Umgang mit den Athletinnen bzw. Athleten und das Coachen im Wettkampf ableiten zu können.

Tab. 1: Fragebogen-Profilübersicht als Grundlage für die Bundestrainer

Die Eingangsdiagnostik dient in erster Linie der Vorbereitung der individuell zielgenauen Intervention, ihre Eignung zur Talentprognose soll langfristig geprüft werden. Hierzu werden die Daten der verschiedenen Kohorten des DJB-Nachwuchs weiter gesammelt, um sie mit der realen sportlichen Entwicklung vergleichen zu können.

Auch der Performance Classification Questionnaire (Gardner & Moore, 2006) wurde wieder eingesetzt, um Hinweise auf Leistungsbeeinträchtigungen zu erfassen und zur Testgüteprüfung beizutragen (Wenhold & Brand, 2010).

Auf Grundlage des Modells zur systematischen sportpsychologischen Betreuung wurden auf der Ebene des Grundlagentrainings regelmäßig Übungen zur Psychoregulation (Kellmann & Beckmann, 1993) durchgeführt, Strategien zur Regeneration und Aktivierung vermittelt sowie an der Team-Bildung gearbeitet (Linz, 2004). Auf der Ebene des Fertigkeitstrainings erfolgten Gruppen- und Einzelinterventionen zu Zielsetzungen, zu Konzentration bzw. Aufmerksamkeitsregulation, zu Selbstwirksamkeit und zum Umgang mit kritischen Wettkampfsituationen.

Außerdem wurden Wettkämpfe beobachtet (wie z. B. der European Cadets Cup in Berlin) und mit den Athletinnen und Athleten individuell besprochen und ausgewertet (Kratzer, 2000).

3 Verlauf und Ergebnisse:

Die Betreuung basiert auf dem strukturierten Modell einer sportpsychologischen Betreuung (Beckmann & Elbe, 2008). Sie 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 Bundestrainerin bzw. des Bundestrainers. Entsprechend des Antrags konnte ein Teil der Mittel auch für den Bereich der U20 aufgewendet werden, um Kontinuität in der Betreuung zu erreichen. Auf diesem Weg wurde eine transparente und nahtlose Übergabe an den dort tätigen Sportpsychologen ermöglicht. Die Kontinuität der Betreuung ist von großer Bedeutung, weil nur so eine Akzeptanz der Angebote auf lange Sicht erwartet werden kann. Darüber hinaus standen auch die Ergebnisse der sportpsychologischen Diagnostik dem U20-Sportpsychologen und dem U20-Bundestrainer zur Verfügung.

Für den weiblichen und männlichen Bereich U17 standen auf dem unmittelbaren Vorbereitungslehrgängen für die internationalen Höhepunkte auch Maßnahmen zur Teambildung auf der Tagesordnung. Sie beinhalteten, den Teamgedanken bei gemeinsamen Aktivitäten zu demonstrieren (Kooperations- und Vertrauensübungen zur Verdeutlichung der Notwendigkeit gegenseitiger Unterstützung).

In 2012 gab es im U17-Bereich nur eine Europameisterschaft. Die Mädchen waren dort mit 11 Judoka am Start und konnten zwei Goldmedaillen und einen 5. Platz erringen. Die Jungen nahmen mit 9 Judoka teil und errangen eine Silber- und zwei Bronzemedailles sowie zwei 5. Plätze.



Abb. 1 und 2: Europameisterinnen Soraya Bernstein und Katja Stiebeling (Fotos Carlos Ferreira)



Abb. 3: Silbermedaille Moritz Plafky (erster von links, Foto Carlos Ferreira)

Zum Saisonabschluss wurde mit ausgewählten Starterinnen bzw. Startern ein Debriefing (Hoog & Kellmann, 2002) durchgeführt und sich mit dem Ausblick auf die neue Saison beschäftigt.

4 Fazit und Ausblick

Die sportpsychologische Betreuung im Deutschen Judobund ist Normalität geworden. Alle Nachwuchskaderjahrgänge ab Geburtsjahr 1994 haben eine sportpsychologische Einführung durchlaufen. Sie sind, soweit sie an internationalen Höhepunkten teilgenommen haben, auch auf diesen Wettkampf psychologisch vorbereitet worden und haben dabei zum Teil vor Ort eine sportpsychologische Betreuung erfahren. In der Damennationalmannschaft war seit mehreren Jahren ein Sportpsychologe im Betreuer-Team tätig. Allen Nachwuchstrainern auf Bundesebene und sehr vielen auf Landesebene sind die verantwortlichen Sportpsychologinnen bzw. -psychologen vertraut; sie greifen regelmäßig auf ihre Expertise zurück.

Das wichtigste Ziel der Betreuungsprojekte, welches durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft gefördert wurde, ist also erreicht worden.

Dennoch ist dies nur ein Etappenziel.

Die Etablierung der Sportpsychologie als fester Bestandteil der Entwicklungskonzeption im Verband braucht weitere Anstrengungen. Um die Selbstverständlichkeit der Sportpsychologie, die kontinuierlich gewachsen ist, dauerhaft zu stellen, ist es unabdingbar, eine sportpsychologische Verbandskonzeption zu erarbeiten und diese in der allgemeinen Entwicklungskonzeption des Deutschen Judo-bundes zu verankern.

In diese Richtung wollen wir mit Hilfe unseres Betreuungsprojektes weitere Schritte gehen.

5 Literatur:

- 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 Wettkampfangst, Wettkampffähigkeit und Angstbewältigungsmodus im Sport*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- 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.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hoog, J. & Kellmann, M. (2002). Debriefing im Leistungssport. *Psychologie und Sport*, 9, 90-96.
- Kellmann, M. & Beckmann, J. (1993). Sport und Entspannungsverfahren. In D. Vaitl & F. Petermann (Eds.), *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch* (3. Aufl., S. 320-331). Weinheim; Basel: Beltz 2004.
- Kratzer, H. (2000). Psychologische Inhalte der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. *Leistungssport*, 3, 4-10.
- Linz, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching. Ein sportpsychologisches Handbuch für Trainer*. Aachen: Meyer&Meyer.
- Wenhold, F. & Brand, R. (2010). *Performance Classification Questionnaire (PCQ): Ein Fragebogen zum Ausmaß psychischer Leistungsbeeinträchtigungen bei Wettkämpfen*. Poster auf der 42. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland (asp). Salzburg, Österreich.
- 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). Testgütekriterien des Fragebogens VKS zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 16 (3), 91-103.