
Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik-Verband III

Anne-Marie Elbe & Jürgen Beckmann (Projektleiter)

Universität Potsdam
Institut für Sportwissenschaft

1 Einleitung

Das Projekt „Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik-Verband III“ wurde von September 2005 bis August 2006 an den Olympiastützpunkten (OSP) Berlin und Potsdam durchgeführt. Bei dem Projekt handelt es sich um die Fortsetzung der Projekte „Olympiaförderung Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik-Verband“ und „Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik-Verband II“, die von Oktober 2003 bis August 2004 und von Januar 2005 bis August 2005 vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft gefördert wurden.

Insgesamt setzte sich die betreute Gruppe sowohl aus Athleten und Athletinnen, die bereits an einer sportpsychologischen Betreuung durch die Projektnehmer bzw. -nehmerinnen teilgenommen hatten, als auch aus „neuen“ Athleten und Athletinnen zusammen. Die Athleten und Athletinnen im Alter von 18 bis 26 Jahren rekrutierten sich aus den Disziplinen Sprung, Mehrkampf, Sprint und Gehen. Alle Athleten und Athletinnen gehörten dem C/D- bis A-Kader an. Zielsetzung war es, diese Athleten und Athletinnen sportpsychologisch zu betreuen und auf die nationalen und internationalen Meisterschaften 2006 vorzubereiten.

2 Methode

Im Projektzeitraum wurden überwiegend Einzelbetreuungen mit den Athleten und Athletinnen und Trainern und Trainerinnen vorgenommen. Ergänzend wurden einige Gruppentermine sowie Trainings- und Wettkampfbeobachtungen durchgeführt. Grundlage für die Vorgehensweise bei der psychologischen Betreuung war das Modell zu sportpsychologischen Trainingsmaßnahmen von Beckmann (2003), das bereits im vorherigen Bericht ausführlich dargestellt wurde.

3 Ergebnis

Insgesamt wurden sowohl mit den Athleten und Athletinnen als auch mit den Trainern und Trainerinnen während des Projektzeitraums wieder durchgehend positive Erfahrungen

gemacht. Die Orte, an denen die Betreuung angeboten wurde, haben sich gegenüber den Vorjahren noch weiter ausgedehnt. Dadurch, dass in diesem Projektzeitraum verstärkt Einzeltermine durchgeführt wurden, war es leichter, die Termine zu koordinieren. Allerdings nahm mit der vergrößerten Anzahl an Betreuungsstandorten auch die Betreuungsfrequenz etwas ab. In diesem Projektzeitraum fiel auf, dass die Betreuung nun auch verstärkt von den Trainern und Trainerinnen gesucht und genutzt wurde. Die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit dem Bundestrainer, Rainer Pottel, der weiterhin großes Interesse für die Sportpsychologie zeigte, konnte ausgebaut und die neuen Trainern und Trainerinnen konnten gut in das Projekt integriert werden. In den regelmäßigen Gesprächen mit den Trainern und Trainerinnen wurden von ihnen mehr Informationen zur Kommunikation in der unmittelbaren Wettkampfsituation (Coaching) sowie Hilfestellungen beim Umgang mit Krisen (z. B. Sportverletzungen von Athleten und Athletinnen) gewünscht. Allerdings konnten auch extrem erfreuliche Inhalte thematisiert werden, wie z. B. der Umgang mit dem Erringen eines Weltmeistertitels im Siebenkampf. Auch die gute Zusammenarbeit mit dem Berliner Leichtathletik-Verband wurde weiter intensiviert. Es konnte zum wiederholten Mal eine Trainerfortbildung für die Berliner Landestrainer und -trainerinnen und die in Berlin ansässigen Bundestrainer realisiert werden. Zusätzlich wurden im Rahmen des Projekts wieder die sportpsychologische Eignungsdiagnostik für den gesamten Berliner D- und C-Kader durchgeführt und den Trainern und Trainerinnen hierzu Rückmeldungen und Handlungshinweise gegeben. Eine starke Unterstützung und unkomplizierte Zusammenarbeit gab es ebenfalls mit dem OSP Berlin-Hohenschönhausen, der die Räume für die Betreuungsmaßnahmen zur Verfügung stellte. Als sehr fruchtbar hat sich auch die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit der am OSP Berlin hauptamtlich tätigen Sportpsychologin Monika Liesenfeld herausgestellt.

Der gesamte sportpsychologische Prozess wurde auch sehr durch die neu entwickelten diagnostischen Instrumente unterstützt. Insbesondere der VCQ-Sport (Elbe & Wenhold, 2005) und die Instrumente zur affektiven Beanspruchung (Brand & Graf, 2005; Ehrlenspiel, 2005), die im Rahmen der vom BISp geförderten Projekte „Sportpsychologische Eingangsdiagnostik“ entwickelt wurden, sind der praktischen Arbeit mit den Athleten und Athletinnen sehr zugute gekommen und haben die Arbeit noch weiter professionalisiert.

4 Diskussion

Von allen beteiligten Athleten und Athletinnen und Trainern und Trainerinnen wird eine Weiterführung des Projekts gewünscht. Durch positive Äußerungen vor allem der beteiligten Trainern und Trainerinnen haben weitere Kaderathleten und -athletinnen des

Deutschen Leichtathletik-Verbandes ein Interesse an einer Betreuung geäußert, so dass sich der Kreis der teilnehmenden Athleten und Athletinnen bereits über die Bundesländer Berlin und Brandenburg hinaus erstreckt. Allerdings ist hier durchaus fraglich, ob solche „Fernbetreuungen“ sinnvoll sind.

5 Literatur

- Beckmann, J. (2003). *Modell zur systematischen sportpsychologischen Betreuung*. Universität Potsdam: Unveröffentlichtes Manuskript.
- Brand, R. & Graf, K. (2005). *SAS-d. Deutschsprachige Fassung der Sport Anxiety Scale nach Smith, R. E., Smoll, F. L. & Schutz, R. W. (1990) zur Messung von Wettkampfängstlichkeit von Sportlerinnen und Sportlern*. Zugriff am 10.02.2006 unter: <http://www.sport.uni-stuttgart.de/wettkampfangst>
- Ehrlenspiel, F. (2005). *CSAI-2g. Eine deutschsprachige Fassung des Competitive State Anxiety Inventory 2 nach Martens, R., Burton, D., Vealy, R. S., Bump, L. A. & Smith, D. E. (1990) zur sportpsychologischen Messung von Angst im Wettkampfsport*. Zugriff am 10.02.2006 unter: <http://www.sport.uni-stuttgart.de/wettkampfangst>
- Elbe, A.-M. & Wenhold, F. (2005). *Volitional Components Questionnaire (VCQ-Sport): Ein Fragebogen zur Erfassung volitionaler Fertigkeiten im Sport*. Unveröffentlichter Fragebogen, Universität Potsdam.

