Sportpsychologische Betreuung Ski-Alpin

Saison 2006/2007

Dr. Kai Engbert, TU München
Wolfgang Maier, Sportdirektor Alpin, DSV

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

DSV

Rahmenbedingungen (Wolfgang Maier)

- Erfahrungswerte der psychologischen Betreuung im Ski Alpin (1992 – 2006)
- Konsequenzen und Anforderungen für künftige Projekte
- Umfang des aktuellen Projekts
- Koordination & Finanzierung

Inhaltliche Konzeption des Projektes
(Dr. Kai Engbert)

- Welche Erfahrungen wurden *bisher* gesammelt?
- Was läuft *aktuell* bei den Ski-Alpin Herren?
- Was ist für die *kommenden* Jahre geplant?

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Erfahrungen der psychologischen Betreuung im Ski Alpin 1992-2006

- „Feuerwehrprinzip“
- Personenbezogen
- Inkonsequente Förderung
- Keine durchdachten Ausbildungsstrategien

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Konsequenzen und Anforderungen für zukünftige Projekte

- Psychologische Betreuung muss **so früh als möglich** in den Trainingprozess integriert werden
- **Langfristige** Ausbildungsstrategien
- Grundlage muss die **Unabhängigkeit** der Athleten von einzelnen Psychologen sein
- Deutliche Bekenntnis aller Beteiligten (Funktionäre, Trainer, Athleten) zu psychologischen Projekten

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Umfang des aktuellen Projektes

Umfang
Aktuell 4 Leistungsgruppen mit jeweils ca. 14 Sportlern (+Trainer und Betreuer)

In der aktuellen Saison ca. 10-12 Betreuungstage pro LG

+ Kommunikation zwischen Psychologen und Sportlern
+ Vor- und Nachbereitung der Betreuungstage
+ Organisation

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Koordination des aktuellen Projekts

- Dr. Kai Engbert: Herrenteam
- Frau Rita Regös: Damenteam
- Prof. Dr. Jan Mayer: Fachaufsicht über das Betreuungsprojekt; Koordination und Abstimmung der Einsatztage in den Lehrgangsgruppen
- OSP Leitung und DSV Führung: Planung

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Finanzierung:

- Honorar der Sportpsychologen durch ein BISp-Projekt
- Fahrt und Unterkunft durch den DSV
- Strukturelle Unterstützung durch die TU München (Prof. Dr. J. Beckmann)

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Vorgeschichte:

Welche Erfahrungen wurden *bisher* gesammelt?

- Mentale Komponente als leistungslimitierender Faktor im alpinen Skirennsport

- Punktueller Einsatz von Psychologen als “Feuerwehr” ist schwierig

- Langfristige Koordination und Zusammenarbeit von Verband, Trainern und Psychologen ist entscheidend

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Was läuft *aktuell* bei den Ski-Alpin Herren?

Ziele:

- Sportpsychologische Ausbildung der Athleten.
- Handlungskompetenz & Training “psychologischer Skills”

Sportler bekommen Know-How, das sie selbständig einsetzen könnnen

Arbeitsweise:

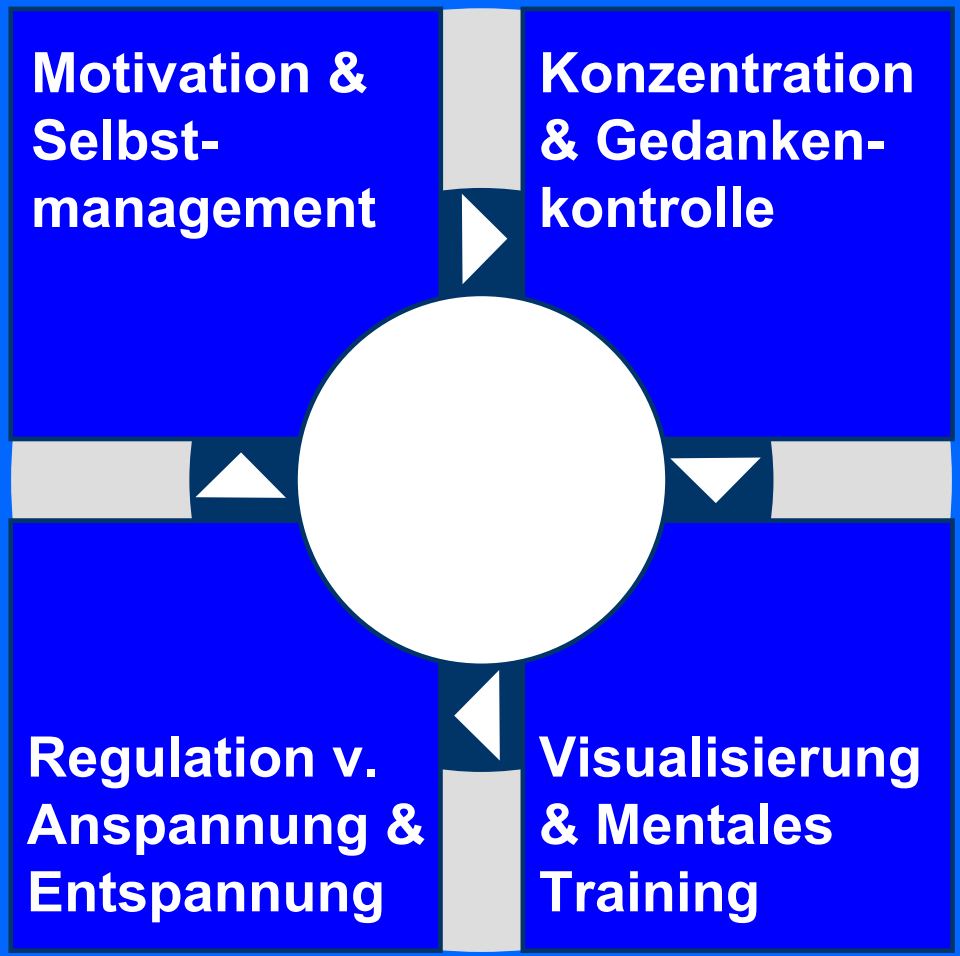
- keine Abhängigkeiten
- gegenseitige Transparenz
- langfristige Planung & Ausbildung
- alle Altersklassen

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

DSV

Inhalte:



Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Einführungsphase

- Kennenlernen: “Was ist Sportpsychologie?”
- Akzeptanz- & Beziehungsaufbau
- Individuelle Diagnostik

Trainingsphase

- Erarbeitung psychologischer Grundfertigkeiten
- Anwendung im Training
- Anwendung im wettkampfnahen Training

Anwendungsphase

- Anwendung in Trainingswettkämpfen
- ...in weniger wichtigen Wettkämpfen
- ...in wichtigen Wettkämpfen

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Beispiele:

Trainerausbildung

Konzentrationstraining

Erarbeitung eines disziplinspezifischen Vorstartzustandes in Spitzenbereich

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Was ist für die *kommenden* Jahre geplant?

- Verbesserung und Vertiefung der psychologischen Betreuung

- Kontinuierliche Arbeit in allen Leistungsbereichen, damit Psychologie ein ganz normaler Bestandteil des Trainings wird

Langfristiges Ziel:
Selbständige und mental starke Sportler, die gut sind wenn`s drauf ankommt!

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!