

Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik-Verband II

Anne-Marie Elbe & Jürgen Beckmann (Projektleiter)

Universität Potsdam
Institut für Sportwissenschaft

1 Einleitung

Das Projekt „Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik Verband II“ wurde vom Januar 2005 bis August 2005 am Olympiastützpunkt Berlin-Hohenschönhausen sowie in der Rudolf-Harbig-Halle in Berlin durchgeführt. Bei dem Projekt handelt es sich um die Fortsetzung des Projekts „Olympiaförderung Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik Verband“, welches von Oktober 2003 bis August 2004 vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft gefördert wurde.

Insgesamt setzte sich die betreute Gruppe sowohl aus Athlet/-innen, die bereits an einer sportpsychologischen Betreuung durch die Projektnehmer/-innen teilgenommen hatten, als auch aus „neuen“ Athlet/-innen zusammen. Die 13 Athlet/-innen im Alter von 17 bis 27 Jahren rekrutierten sich aus den Disziplinen Sprung, Mehrkampf, Sprint und Gehen. Alle Athlet/-innen gehörten dem C-/D- bis A-Kader an. Hauptverantwortlicher Bundestrainer für die Betreuungsmaßnahme war Rainer Pottel. Zielsetzung war es, diese Athlet/-innen sportpsychologisch zu betreuen und auf die nationalen und internationalen Meisterschaften 2005 vorzubereiten.

2 Methode

Im Projektzeitraum wurde ein Gruppentraining für das Grundlagen- und Fertigkeitstraining durchgeführt und durch Einzelgespräche mit den Athlet/-innen und Trainer/-innen ergänzt. Trainings- und Wettkampfbeobachtungen wurden ebenfalls 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. Da es sich um ein Fortsetzungsprojekt handelt und sich keine Veränderungen im Ablauf der Betreuungsmaßnahmen ergeben haben, wird auf diese nicht noch einmal ausführlich eingegangen, sondern auf die Veröffentlichungen (siehe unten) verwiesen.

3 Ergebnis

Insgesamt wurden während des Projektzeitraums wieder durchgehend positive Erfahrungen gemacht. Die Athlet/-innen nahmen sehr regelmäßig an den Gruppenterminen teil und die Einzeltermine wurden ohne Ausnahme wahrgenommen. Bemerkenswert war, dass auch die bereits „erfahrenen“ Athlet/-innen teilweise noch einmal am Grundlagentraining teilnahmen, um ihre Kenntnisse aufzufrischen. Die Athlet/-innen äußerten sich als sehr zufrieden mit dem Grundlagen- und auch dem Fertigkeitstraining. Auch in diesem Projekt wurden wieder das Erlernen vielfältiger Entspannungsverfahren sowie das mentale Training der Bewegungsausführung als wichtigste Bestandteile der Betreuung angesehen. Das Monitoring des Erholungs-Belastungszustands hielten die erfahrenen Athlet/-innen nicht mehr für so notwendig, da sie über die Zeit gelernt hatten, ihren Erholungs-Belastungszustand besser einzuschätzen und zu beachten. Die „neuen“ Athlet/-innen empfanden das Monitoring hingegen als sehr hilfreich, auch wenn sie sich nicht immer gern an die Empfehlungen hielten. Beispielsweise konnte ein Athlet nicht davon abgehalten werden, trotz sehr niedriger Erholungswerte regelmäßig mehr zu trainieren, als im Trainingsplan vorgesehen war.

Schwierig im Vergleich zum vorherigen Projekt war die Terminkoordination. Dadurch dass so viele Athlet/-innen und Trainingsgruppen beteiligt waren, war es schwierig, gemeinsame Termine für das Gruppentraining zu finden. Dies wurde zusätzlich dadurch erschwert, dass die Gruppen zu unterschiedlichen Terminen im Trainingslager waren. Erschwerend kam außerdem hinzu, dass mehrere Athlet/-innen erst im Frühjahr 2005 ihr Interesse für die Sportpsychologie bekundeten. Bei ihnen hatte sich nach einer erfolglosen Wintersaison der Leidensdruck derart erhöht, dass sie die Sportpsychologie im Sinne einer Feuerwehrfunktion nutzen wollten.

Bedauerlich war weiterhin, dass sich die Bewilligung aufgrund der fehlenden Stellungnahme des Sportverbands durch Umstrukturierungsprozesse im DLV auch beim Fortsetzungsprojekt in die Länge gezogen hat. Durch diese Verzögerung in der Antragsbewilligung konnte die günstige Vorbereitungszeit in der Saison von Oktober bis Dezember 2004 nicht für das sportpsychologische Training genutzt werden. Aus Sicht der Verfasser ist aber gerade dieser Zeitraum in der Sportart Leichtathletik für das sportpsychologische Grundlagentraining prädestiniert. Die Athlet/-innen trainieren meist regelmäßig an ihrem Heimatort und es stehen eher selten Trainingslager und/oder Wettkämpfe an, die die Terminkoordination erschweren könnten.

Die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit dem Bundestrainer, der weiterhin großes Interesse für die Sportpsychologie zeigte, konnte ausgebaut und die neuen Trainer/-innen

konnten gut in das Projekt integriert werden. Auch die gute Zusammenarbeit mit dem Berliner Leichtathletik-Verband wurde weiter intensiviert. Es konnte zum wiederholten Mal eine Trainerfortbildung für die Berliner Landestrainer/-innen und die in Berlin ansässigen Bundestrainer realisiert werden. Zusätzlich wurden im Rahmen des Projekts die sportpsychologische Eignungsdiagnostik für den gesamten Berliner D- und C-Kader durchgeführt und den Trainer/-innen 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 begrüßenswert ist zu bewerten, dass der OSP Berlin inzwischen eine hauptamtliche Sportpsychologin eingestellt hat.

4 Diskussion

Von allen beteiligten Athlet/-innen wird eine Weiterführung des Projekts gewünscht. Durch positive Äußerungen der beteiligten Athlet/-innen haben weitere Kaderathlet/-innen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes ein Interesse an einer Betreuung geäußert. Es wäre somit wünschenswert, wenn die Betreuung für die „erfahrenen“ Athlet/-innen fortgesetzt und ein neues Angebot „Grundlagentraining“ für weitere Athlet/-innen geschaffen werden könnte.

Sehr begrüßenswert ist, dass das Bundesinstitut inzwischen mehrere Forschungsaufträge für die sportpsychologische Diagnostik erteilt hat, was der praktischen Arbeit mit den Athlet/-innen zukünftig zugute kommen und die Arbeit noch weiter professionalisieren wird.

Wünschenswert wäre es letztlich, ein sportspezifisches, diagnostisches Instrument für die Prozessbegleitung zur Verfügung zu haben. Somit könnte noch besser überprüft werden, ob die Trainingsmaßnahmen „greifen“. Die derzeitige Evaluation dieses Projekts kann sich daher nur auf die Äußerungen der Athlet/-innen und Trainer stützen.

5 Literatur

- Beckmann, J. (2003). *Modell zur systematischen sportpsychologischen Betreuung*. Universität Potsdam: unveröffentlichtes Manuskript.
- Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2005). Systematische Sportpsychologische Betreuung im Deutschen Leichtathletik Verband. In S. Würth, S. Panzer, J. Krug & D. Alfermann (Hrsg.), *Sport in Europa* (17. Sportwissenschaftlicher Hochschultag der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft vom 22.-24. September 2005 in Leipzig, S. 83). Hamburg: Czwalina.

- Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2005). Olympiaförderung Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik Verband. In G. Neumann (Hrsg.), *Sportpsychologische Betreuung des deutschen Olympiateams 2004* (S. 59-67). Köln: Sport & Buch Strauß.
- Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2005). Olympiaförderung Sportpsychologie im Deutschen Leichtathletik Verband. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), *BISp-Jahrbuch 2004* (S. 351-354). Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.