
Sportpsychologische Betreuung der Nationalmannschaft Kunstturnen weiblich (Olympiavorbereitung)

Marion Golenia, Werner Mickler & Jens Kleinert (Projektleiter)

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut

1 Problem

Die deutschen Kunstturnerinnen konnten sich seit 1992 nicht mehr für den Mannschaftswettbewerb der Olympischen Spiele qualifizieren. Dies liegt zum einen an der starken internationalen Konkurrenz, zum anderen aber auch daran, dass es deutschen Athletinnen wiederholt nicht gelungen ist, ihr vorhandenes Leistungspotential im Wettkampf voll auszuschöpfen.

Seit 2005 hat das Trainerteam um Cheftrainerin Ursula Koch daher systematische Aufbauarbeit geleistet, um das Leistungsniveau der Seniorinnen wie Juniorinnen sukzessive zu steigern und zu festigen. Nach punktuellen Kooperationen in den Jahren zuvor wurde 2006 in diese Aufbauarbeit erstmals ein strukturiertes sportpsychologisches Training integriert, um die Wettkampfstabilität der Turnerinnen zu verbessern.

2 Methode

Die kontinuierlich stattfindende sportpsychologische Betreuung an den Stützpunkten sowie bei zentralen Lehrgängen verfolgt insgesamt die folgenden sechs Hauptzielsetzungen:

1) Erweiterung bzw. Stabilisierung der Stressbewältigungskompetenz

Im Rahmen eines Psychoregulationstrainings haben die Turnerinnen unterschiedliche Techniken zum Umgang mit (Wettkampf-)Stress (insbesondere Entspannungstechniken, Selbstgesprächstechniken) kennen gelernt. Die gezielte Anwendung der Techniken muss in Zukunft weiter eingeübt und vertieft werden.

2) Optimierung der Bewegungsvorstellung

Mittels Mentalem Training wird bei den Nachwuchsathletinnen (Junioren-Nationalmannschaft) wie bei den Seniorinnen (Nationalmannschaft) das Neulernen von schwierigen technischen Elementen bzw. das Aufstocken der Wettkampfübungen unterstützt. Auf diese Weise soll dem Problem begegnet werden, dass Übungen nicht fehlerfrei oder nur mit Angst durchgeturnt werden.

3) *Ausarbeitung und Stabilisierung der individuellen Wettkampfroutinen*

Mit den Athletinnen wurden in den vergangenen Monaten Wettkampfroutinen und Rituale erarbeitet, die ihnen Sicherheit geben und das Abrufen der eigenen Leistung unterstützen sollen. Diese werden zukünftig vor dem Hintergrund der zurück liegenden Erfahrungen hinterfragt und ggf. modifiziert. Zudem gilt es, für spezifische Situationen oder Probleme passende Handlungsstrategien auszuarbeiten bzw. vorhandene Strategien zu stabilisieren.

4) *Stabilisierung der individuellen Kompetenzerwartung*

Zur Stabilisierung des Selbstvertrauens der Athletinnen (d. h. Kompetenzerwartung bzw. Selbstwirksamkeit) wurden u. a. Prognosetrainingseinheiten durchgeführt. Obwohl die Athletinnen bereits gelernt haben, die eigene Leistung realistischer einzuschätzen und selbstbewusster aufzutreten, denkt die Mehrzahl der Turnerinnen immer noch defizitorientiert. Hieran wird in Zukunft weiter gearbeitet.

5) *Umgang mit Medien*

Eine besondere und für viele Athletinnen neue Herausforderung wird es sein, im nächsten Jahr mit dem verstärkten öffentlichen Interesse bei der Weltmeisterschaft im eigenen Land umzugehen. Hierauf sollen die Athletinnen behutsam vorbereitet werden. Neben einer gedanklichen Einstimmung auf das Ereignis Weltmeisterschaft sind vor allen Dingen Interviewschulungen geplant.

6) *Beratung des Trainerteams*

Um die Vorbereitung der Athletinnen zu optimieren, ist es von enormer Bedeutung, die Trainer-Athletinnen-Beziehung zu fördern. Im Rahmen der sportpsychologischen Beratung wird insbesondere eine Verbesserung der Kommunikations- und Organisationsabläufe angezielt. In der Vergangenheit konnten bereits einige Aspekte im täglichen Trainingsprozess zur Zufriedenheit des Trainerteams sowie der Athletinnen verbessert werden.

In der praktischen Arbeit mit den einzelnen Athletinnen bzw. dem Team sowie den Trainern und Trainerinnen werden die jeweiligen Maßnahmen angepasst an die individuellen Erfordernisse.

3 Ergebnisse

Erste Erfolge der systematischen sportpsychologischen Arbeit sind bereits sichtbar. Die deutschen Kunstturnerinnen haben sich für Training wie Wettkampf Techniken der Psychoregulation und Selbstmotivierung angeeignet. Zudem haben sie gelernt, ihr eigenes Leistungsvermögen realistischer einzuschätzen, mit Leistungsdruck angemessener umzu-

gehen und Erholungsprozesse zu optimieren. Dies äußert sich zum einen in einer optimistischeren Grundhaltung, zum anderen in einer erhöhten Wettkampfstabilität.

Bei den Europameisterschaften Ende März 2006 haben deutsche Turnerinnen erstmals seit gut 20 Jahren wieder Medaillen errungen: Katja Abel holte Bronze am Pferdsprung und die Juniorinnen haben eine Silber- und drei Bronzemedailles erturnt. Bei der Weltmeisterschaft im Oktober 2006 hat Oksana Chusovitina eine Bronzemedaille im Pferdsprung gewonnen.



Abb. 1: Kunstturnnationalmannschaft der Frauen mit dem Betreuerteam

Die Optimierung von organisatorischen Abläufen (z. B. der Pausengestaltung) und der Kommunikation (z. B. der Feedbackpraxis) hat dazu beigetragen, dass die Turnerinnen und Trainer bzw. Trainerinnen zu einem leistungsfähigen Team zusammengewachsen sind, das gemeinsam auf die gesetzten Ziele hinarbeitet.

Besondere Herausforderungen der sportpsychologischen Betreuung bestanden darin, Verunsicherungen im Trainerteam aufzufangen, die sich aufgrund der finanziellen bzw. vertraglichen Situation an einzelnen Stützpunkten ergeben und zeitweise die Trainingsarbeit beeinträchtigt haben. Zudem waren bei einzelnen Athletinnen Kriseninterventionen not-

wendig, beispielsweise bei einer schwierigen Trainer-Athletinnen-Beziehung, die in einen Stützpunktwechsel mündete.

4 Perspektive

Die Teilnahme an Großereignissen zeigt, dass das erreichte Niveau bei internationalen Qualifikationsturnen noch nicht ausreicht, um derzeit unter die Top 12 zu gelangen. Daher wird die begonnene sportpsychologische Betreuung 2007 intensiviert weitergeführt. Ein gutes Abschneiden bei der Weltmeisterschaft 2007 in Stuttgart ist das erklärte Ziel, um die Voraussetzungen für die Olympiateilnahme der Mannschaft zu schaffen.