
Vermittlung und Etablierung praxisrelevanter sportpsychologischer Fertigkeiten zur Optimierung der mentalen Trainings- und Wettkampfgestaltung im Stabhochsprung

Babett Lobinger (Projektleiterin), Andreas Grouls,
Christof Groß & Henning Allmer

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut

1 Problem

Der Stabhochsprung ist eine der kompliziertesten und komplexesten technischen Disziplinen innerhalb der Leichtathletik. Er stellt höchste Anforderungen an die physischen und psychischen Leistungsvoraussetzungen des Sportlers bzw. der Sportlerin. Auf nationalem und internationalem Spitzenniveau unterscheiden sich vor allem die Männer in ihrer physischen Konstitution nur geringfügig. Die mentalen Fertigkeiten nehmen daher sowohl im Bereich der Wettkampfgestaltung als auch im Techniktraining einen besonderen Stellenwert ein. In der Folge des Forschungsprojekts „Wirkungen der Regeländerungen im Stabhochsprung auf leistungsbestimmende Faktoren der internen Bewegungsregulation – Diagnose und Intervention“ (gefördert vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft 2003-2004)), das sich schwerpunktmäßig mit den Auswirkungen der Regeländerungen 2003 beschäftigt hatte (vgl. Lobinger, Groß, Tomberg & Allmer, 2005), wurde die Kooperation mit den Stabhochspringerinnen, Stabhochspringern und Bundestrainern des Deutschen Leichtathletik-Verbandes in Richtung auf die individuelle mentale Trainings- und Wettkampfgestaltung intensiviert. Zwei Beobachtungen aus der zurückliegenden Zusammenarbeit waren bei der Gestaltung des Beratungsangebots zentral. Zum einen hatte die Analyse der ausführlichen Interviews mit den Springerinnen und Springern 2003 und 2004 (Lobinger & Groß, 2005) gezeigt, dass die Bewegungsvorstellung, d. h. der „innere Film“, vieler Athletinnen und Athleten lückenhaft war. Dieser Umstand kann dazu führen, dass bei wichtigen Wettkämpfen Unsicherheiten entstehen, wie es auch von einer Olympiateilnehmerin rückblickend zum Wettkampf in Athen 2004 geäußert wurde. Zum anderen hatte sich in persönlichen Gesprächen und bei Vorträgen im Rahmen von Kaderlehrgängen gezeigt, dass Videoanalysen, die einen Beitrag zur Optimierung der Bewegungsvorstellung liefern könnten, fast ausschließlich der Fehlersuche dienten. Mit dieser Fokussierung auf negative Aspekte der Bewegungsausführung wird die Möglichkeit vertan, positive Bewegungssequenzen zu verinnerlichen. Es besteht sogar das Risiko, falsche

bildliche Bausteine in die Bewegungssequenz einzubauen. Ziel der sportpsychologischen Betreuung und Beratung war folglich die Unterstützung bei der Entwicklung einer Bewegungsvorstellung und deren Optimierung durch mentales Training bis hin zur Einbindung der Bewegungsvorstellung, etwa in Form einer Selbstinstruktion oder eines „moment of excellence“, in Training und Wettkampf. Das Coaching durch den Trainer und die Kommunikation zwischen Springer/Springerin und Trainer/Trainerin, in Training und Wettkampf ebenso wie bei der gemeinsamen Videoanalyse, werden dabei als entscheidend für die Bildung einer korrekten und detaillierten Bewegungsvorstellung betrachtet.

2 Methode

Die Notwendigkeit einer positiv akzentuierten Videoanalyse unter Einbeziehung des gesamten Expertenwissens, d. h. des Springers, der Springerin, des Trainers bzw. der Trainerin und des Biomechanikers unter der Moderation eines Sportpsychologen bzw. einer Sportpsychologin, hatte sich bereits im Rahmen des oben angesprochenen Forschungsprojekts in der Konzeption des *Kooperativen Videoratings (KVR)* manifestiert (vgl. Lobinger & Groß, 2005). Im Folgenden werden zunächst die inhaltliche und technische Realisierung des KVR sowie ein exemplarischer Ablauf erläutert und anschließend dessen Anwendung im Rahmen eines Kaderlehrgangs der Stabhochspringerinnen des A- und B-Bundeskaders dargelegt (vgl. Grouls, 2005).

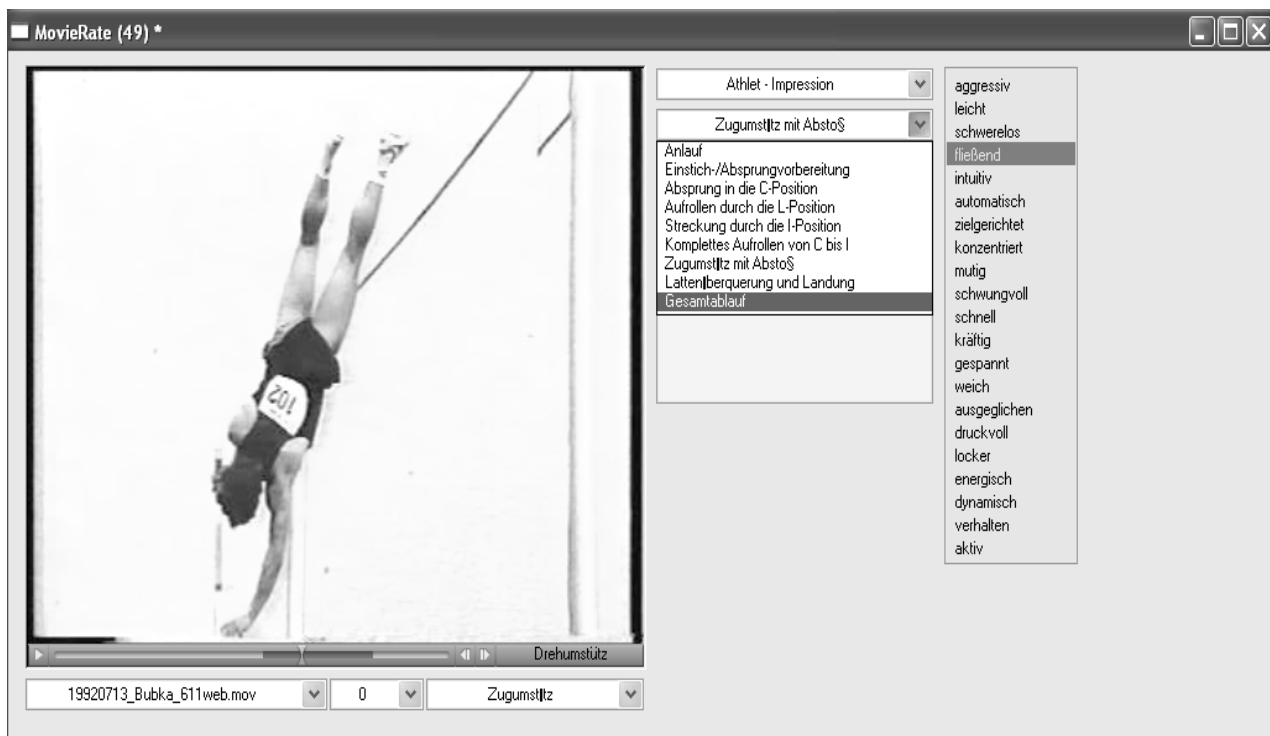


Abb. 1: Benutzeroberfläche des Kooperativen Videoratings

Die *technische Realisierung des KVR* erfolgt über das Programm Revolution Version 2.6. (Betriebssystem Macintosh), das es ermöglicht, sowohl die Videos direkt zu bearbeiten als auch die Drag & Drop-Einheiten zu verwenden (s. Abb. 1).

Für die *inhaltliche Realisierung des KVR* ist es von entscheidender Bedeutung, dass Athlet bzw. Athletin zunächst ein Video auswählen, das einen aus ihrer Sicht zufriedenstellenden, gut gelungenen Sprung zeigt. Der ausgewählte Videoclip wird in Einzelclips unterteilt, die einzeln und in Dauerschleife abgespielt werden können. Dies geschieht in Zeitlupentempo, damit der Athlet/die Athletin den einzelnen Bewegungsabschnitt gut erkennen und kurz und präzise beschreiben kann. Diese Beschreibung kann durch einen kurzen Satz (z. B. „Ich bringe den Stab nach vorne, senke ihn in den Einstickkasten.“) oder einen einzelnen Knotenpunkt geschehen (z. B. „Einstecken des Stabes“), den der Athlet/die Athletin selbstständig unter dem Clip eintippt. Der Springer/die Springerin wählt daraufhin aus einem vorgegebenen Pool beschreibende Adjektive (vgl. Abb. 1, Kasten rechts; z. B. konzentriert, kräftig, locker) aus und ordnet diese dem entsprechenden Bewegungsabschnitt zu. Die vorgegebenen Bewegungsabschnitte werden auf diese Weise zunächst unter der Leitfrage „Wie bin ich, bzw. fühle ich mich bei der Bewegung XY?“ bearbeitet. Im Anschluss erfolgt eine zweite Bearbeitung, diesmal unter der Leitfrage: „Wie sollte ich bei der Bewegung XY sein bzw. mich fühlen?“ Neben diesen Ist- und Soll-Bewegungsbeschreibungen des eigenen Sprungs werden auch die Beschreibungen des Trainers erfasst. Mit diesem Vorgehen werden folgende Ziele des KVR erreicht bzw. ermöglicht: Die Auseinandersetzung mit einem positiv behafteten Sprung, die Bewusstmachung des Bewegungsablaufes, die Verbalisierung der Sprungabschnitte mit individuellen Gefühlsattributen, welche für die spätere Selbstinstruktion von zentraler Bedeutung sind, mögliche Differenzen zwischen Ist- und Sollwert und der für das Coaching relevante Vergleich der Beschreibungen von Springer/in und Trainer/in.

Der Einsatz des KVR erfolgte im Rahmen des Kaderlehrgangs der Stabhochspringerinnen des A- und B-Bundeskaders in Mannheim (28.–30.11.2005). An diesem Lehrgang nahmen acht Springerinnen teil. Im Vorfeld des Kaderlehrgangs hatten die Springerinnen bereits einen Videoclip mit einem in ihren Augen sehr gut gelungenen eigenen Sprung ausgewählt. Die ausgewählten Sprünge wurden in die Benutzeroberfläche eingearbeitet und entsprechend der Bewegungsabschnitte vom Bundestrainer synchronisiert. Bei der Durchführung des oben beschriebenen Programms werden die Ergebnisse automatisch in einer Textdatei gespeichert. Die entsprechenden Texte wurden für jede Springerin einzeln in eine Auswertungsmaske eingefügt. Im Anschluss an das KVR bekam jede interessierte Athletin einen Leitfaden zum Erstellen eines „inneren Filmes“ ausgehändigt. Aufgabe der Springerinnen war es, zu einem späteren Zeitpunkt in einem möglichst entspannten Zustand eine vorgefertigte Tabelle auszufüllen, in der sie in die linke Spalte den Bewegungs-

ablauf und in die rechte Spalte ihre Eindrücke während des Sprungs eintragen sollten. Diese Beschreibung sollte sich an ihrem positiven Sprung orientieren, den sie zuvor bei der Bearbeitung des KVR ausgewählt hatten.

3 Ergebnisse

Insgesamt lässt sich feststellen, dass die Bewegungsvorstellungen unterschiedlich differenziert ausgeprägt waren. Technische Schwierigkeiten scheinen sich auch in der Qualität der Beschreibungen widerzuspiegeln. Die Rückmeldungen an die Springerinnen und Trainer beinhalteten folglich Aussagen zur Vollständigkeit, Auffälligkeiten im Hinblick auf die beschriebenen Elemente, die emotionale Etikettierung und Hinweise zu Trainingsmöglichkeiten. Beispielsweise konnte eine Athletin keine Beschreibung des Absprungs in die C-Position vornehmen; der rückgemeldete Hinweis lautete wie folgt: „Diese Lücke in der Bewegungsvorstellung sollte geschlossen werden. Turnerische Vorübungen erscheinen hier in Verbindung mit mentalem Training erfolgversprechend zu sein. Ziel ist es, eine optimierte Bewegungsvorstellung und Bewegungssicherheit für diesen Abschnitt zu entwickeln.“. Viele Bewegungsbeschreibungen waren negativ formuliert. Das betraf zunächst die Beschreibungen der Trainer, die auf diesen Umstand aufmerksam gemacht und zum positiven Coaching aufgefordert wurden. Zum Zweiten waren auch die „Drehbücher“ der inneren Filme vielfach negativ formuliert: „Im Anlauf nicht in Rücklage kommen, nicht unterlaufen.“, „Beim Einstieg nicht tief gehen“. Diese Aussagen wurden zu positiven Selbstinstruktionen umformuliert und an die Athletin zur weiteren Bearbeitung für das Techniktraining und für eine formelhafte Selbstinstruktion für den Wettkampf zurück gemailt.

4 Diskussion

Es gilt zu prüfen, ob eine Anwendung des KVR auch für verschiedene andere sportliche Bewegungsabläufe sinnvoll sein kann. Für azyklische Bewegungen (z. B. Tennisaufschlag, Golfabschlag) sollten die beim Stabhochsprung angewandten Erhebungstechniken und Auswertungsprinzipien sinnvolle Ergebnisse liefern. Um fundierte Erkenntnisse rückmelden zu können, ist die Kooperation von Experten der ausgewählten Disziplin unabdingbar. Über den Sport hinaus unterstreichen die Ergebnisse die Bedeutung mentaler Prozesse bzw. der professionell angeleiteten gedanklichen Auseinandersetzung mit persönlichen Handlungsweisen und -abläufen für deren Optimierung.

5 Literatur

- Grouls, A. (2005) *Entwicklung und Einsatz des Kooperativen Videoratings im Stabhochsprung. Unveröffentlichte Diplomarbeit*. Köln: Deutsche Sporthochschule.
- Lobinger, B. & Groß, C. (2005). Sportpsychologische Diagnostik und Intervention im Stabhochsprung. In G. Neumann (Hrsg.), *Sportpsychologische Betreuung des deutschen Olympiateams 2004. Erfahrungsberichte, Erfolgsbilanzen, Perspektiven* (Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Wissenschaftliche Berichte und Materialien, Band 02 S. 71-92). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Lobinger, B., Groß, C., Tomberg, D. & Allmer, H. (2005). Wirkungen der Regeländerungen im Stabhochsprung auf leistungsbestimmende Faktoren der internen Bewegungsregulation – Diagnose und Intervention. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), *BISp Jahrbuch 2004* (S. 311 – 314). Bonn.

