
Individuelle und teamorientierte sportpsychologische Betreuung der Kunstturn-Nationalmannschaft der Frauen

Jens Kleinert (Projektleiter) & Werner Mickler

Deutsche Sporthochschule Köln

Ausgangslage und Planung

Seit 1992 konnten sich deutsche Kunstturnerinnen nicht mehr für den Mannschaftswettbewerb der Olympischen Spiele qualifizieren. Dies lag einerseits an der starken internationalen Konkurrenz, andererseits an der nicht vorhandenen Fähigkeit, das vorhandene Leistungspotenzial in entscheidenden Wettkämpfen abzurufen. Deshalb hat die Cheftrainerin Frau Ulla Koch seit ihrem Amtsantritt 2005 begonnen, sich auch intensiv mit dem psychologischen Bereich auseinanderzusetzen. Erste Ansatzstellen sollten die Betreuung einzelner Kunstturnerinnen als auch das Coaching der involvierten Trainer sein.

Erste Ausgangsanalysen auf Treffen mit der Cheftrainerin machten deutlich, dass der Coachingprozess sich einerseits auf die Verbesserung der Kommunikation zwischen den Trainern untereinander und andererseits auf die Verbesserung der Kommunikation zwischen Trainern und Athletinnen bezog. Dabei wurde der Aspekt eines angemessenen Feedbacks als besonders relevant angesehen. Die individuelle sportpsychologische Betreuung der Athletinnen sollte die Optimierung der Bewegungsvorstellung, die Erweiterung bzw. Stabilisierung der Stressbewältigungskompetenz, die Ausarbeitung und Stabilisierung der individuellen Wettkampfroutinen, den Aufbau von Selbstvertrauen und im Hinblick auf die Weltmeisterschaft 2007 im eigenen Land der Umgang mit den Medien akzentuieren.

Vorhergehende Betreuungsarbeit

a) Organisation der Betreuungsarbeit 2005-2006

Da die einzelnen Athletinnen größtenteils auf sehr unterschiedliche, weit entfernte Stützpunkte verteilt sind (Bergisch Gladbach, Berlin, Köln, Chemnitz und Stuttgart), wurden Nationalmannschaftslehrgänge als gute Möglichkeit definiert, gemeinsam sportpsychologisch zu arbeiten. Um die Effektivität zusätzlich zu erhöhen und den einzelnen Athletinnen die Möglichkeit zu geben, auch vor Ort sportpsychologisch betreut zu werden, wurden in Zusammenarbeit mit den Olympiastützpunkten ortsansässige Sportpsychologen in die Betreuungsarbeit eingebunden. So konnte bei krisenähnlichen Zuständen, wie z. B. Verletzungen, sofort sportpsychologische Hilfe in Anspruch genommen und außerdem kontinuierlich an bestimmten Themen, wie beispielsweise dem Aufbau von Bewegungsvorstellungen, gearbeitet werden konnte. Die Koordination dieser „dezentralen“ Betreuungsarbeit wurde von Werner Mickler in Zusammenarbeit mit der Cheftrainerin Ulla Koch durchgeführt. Insgesamt zeigte sich dieses Vorgehen als geeigneter Kompromiss dezentraler und lehrgangsgestützter sportpsychologischer Betreuungsarbeit. Im Zuge dieser Betreuungsmaß-

nahmen zeigten sich positive Ergebnisse im Rahmen der Sportlerinnen (Bronze für Katja Abel EM 2006 am Pferdsprung; eine Silber- und drei Bronzemedaille für die Juniorinnen EM 2006; Bronzemedaille für Oksana Chusovitina im Pferdsprung WM 2006).

b) Betreuungsfokus 2007

Im Jahr 2007 wurde der begonnene Prozess fortgeführt, um bei der Weltmeisterschaft im eigenen Land die Qualifikation für die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2008 zu erreichen. Dabei lag der Schwerpunkt u. a. auf teambildende Maßnahmen, da nur eine geschlossene Mannschaftsleistung die Qualifikation ermöglichen konnte. Neben gemeinsamen sozialen Teamaktivitäten wurden im Rahmen einer internen Befragung positive Attribute der einzelnen Athletinnen der Nationalmannschaft durch ihre Teamkolleginnen eingeschätzt. Diese Maßnahme führte zu einer positiveren Neudefinition der Fremdwahrnehmung innerhalb der Gesamtgruppe, was zu einem engeren Zusammenhalt führte und das Selbstvertrauen der einzelnen Turnerinnen stärkte.

Die positiv bewertete dezentrale Betreuungsarbeit (Zusammenarbeit mit den Sportpsychologen am Trainingsort) wurde fortgeführt, so dass dringliche Probleme unmittelbar gelöst und in die allgemeine sportpsychologische Arbeit integriert werden konnten. Außerdem konnte der Informationsaustausch zwischen den dezentral und zentral arbeitenden sportpsychologischen Betreuern für die Arbeit mit der Nationalmannschaft sehr positiv genutzt werden: vor Ort erarbeitete Techniken konnten auf die speziellen Wettkampfsituationen angepasst und modifiziert werden.

Das Hauptziel der Mannschaft, die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2008 konnte durch einen 10. Platz in der Mannschaftswertung bei der Weltmeisterschaft 2007 in Stuttgart erreicht werden.

Die sportpsychologische Arbeit 2008 (Vorbereitung OS)

Aufgrund der Analyse der Ergebnisse von Stuttgart wurden folgende vorrangige Ziele der forcierten Betreuung der Athletinnen und der sportpsychologischen Arbeit mit dem Trainerteam um Cheftrainerin Ursula Koch festgelegt:

a) Optimierung der Bewegungsvorstellung

Insbesondere bei den Nachwuchsatletinnen (Junioren-Nationalmannschaft) wie auch bei den Seniorinnen (Nationalmannschaft) traten an spezifischen Geräten beim Neulernen von schwierigen technischen Elementen bzw. beim Aufstocken ihrer Wettkampfübungen im Training und Wettkampf wiederholt Probleme auf. Das Abrufen der mentalen Bewegungsvorstellungen stellte gerade unter Wettkampfbedingungen, bei denen auch noch ein hoher Erwartungsdruck bestand, eine besondere Herausforderung dar. Die Problematik verstärkt sich, wenn das entsprechende Gerät oder das entsprechende Übungsteil mit negativen Erfahrungen (z. B. Stürzen, Misserfolgen) besetzt ist. Daher war es ein wesentliches Ziel der OS-Vorbereitung, weiterhin an der Bewegungsvorstellung von zentralen Elementen zu arbeiten und diese zu optimieren (Mentales Training).

b) Erweiterung bzw. Stabilisierung von Stressbewältigungskompetenzen

Im Rahmen des Psychoregulationstrainings haben die Turnerinnen unterschiedliche Techniken zum Umgang mit (Wettkampf-)Stress (insbesondere Entspannungstechniken, Selbstgesprächstechniken) kennen gelernt, die zwar allgemein ganz gut eingesetzt werden konnten, jedoch auf spezifische Situationen, wie insbesondere im Rahmen einer Balkenübung, angepasst und verändert werden sollten. Im Rahmen der Stressproblematik stellt der Balken eine besondere Herausforderung dar.

c) Stabilisierung der individuellen Kompetenzerwartung

Das Abrufen von Trainingsleistungen im Wettkampf war insbesondere dann erschwert, wenn der Erwartungsdruck sehr groß, was sich u. a. durch die große Medienpräsenz und den Zuschauerzuspruch bei der WM in Stuttgart gezeigt hatte. Die Athletinnen hatten noch nicht die innere Gelassenheit und zugleich Wettkampfstärke, um in Drucksituationen stabil zu bleiben. Im Zuge der Vorbereitungen auf die Olympischen Spiele 2008 sollte daher auch an diesem Punkt intensiv gearbeitet werden. Teilaspekte waren hierbei der Umgang mit der Presse und den hier aufgebauten äußeren Erwartungen.

d) Differenzierung individueller Wettkampfroutinen

Die mit den Athletinnen in den vergangenen Monaten erarbeiteten Wettkampfroutinen und Rituale sollten weiter differenziert und insbesondere für den Balken spezifiziert und unter Wettkampfdruck getestet und angepasst werden. Dabei stellte insbesondere die mentale Repräsentation der Übung als bedeutsames Element der Routine eine wichtige Grundlage dar.

e) Teamentwicklungsmaßnahmen

Das Team hatte sich in den Wettkämpfen vor und während der WM 2007 in Stuttgart sehr gut dargestellt und unterstützt. Aufgrund eventueller Veränderungen in der Zusammensetzung der Mannschaft war dieser Aspekt der Betreuung weiter auszubauen, da eine geschlossene Mannschaftsstruktur die psychosoziale Basis für die persönliche Wettkampfstärke vieler Turnerinnen bildet. Gerade durch eine positive Wettkampfstimmung können zusätzliche Ressourcen aktiviert werden, was auch das Team um das Team herum betrifft.

f) Beratung des Trainerteams

Die zuvor schon angesprochene Atmosphäre innerhalb des Teams wird sehr stark vom Trainerumfeld beeinflusst. Deshalb war es für die Trainerinnen wichtig, Strategien an die Hand zu bekommen, wie sie Inter-Trainer-Beziehungen positiv beeinflussen. Gerade in der Wettkampfvorbereitung können kleine Störgrößen durch Missverständnisse zwischen Trainern ausschlaggebend sein. Neben den Absprachen und dem Umgang der Trainerinnen untereinander ist die Kommunikations- und Interaktionsstruktur des gesamten Betreuungsstabs zu berücksichtigen.

Zentrale Maßnahmen

Um die Arbeit der beteiligten Sportpsychologen abzustimmen, wurde während des Trainingslagers in Kienbaum Anfang des Jahres 2008 ein Treffen arrangiert. Dabei wurde festgelegt, dass in der nächsten Zeit die Hauptthemen „Stressstabilität“, insbesondere bezogen auf das Gerät Balken, Verbesserung des „Mentalen Trainings“ und von „Wettkampfroutinen“, sowie der Aufbau von Selbstvertrauen anzugehen waren. Die Hauptarbeit sollte dabei von den Sportpsychologen vor Ort erfolgen.

Im Rahmen der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele zeigte sich aber, dass ein anderes Thema in den Vordergrund rückte. Aufgrund der hohen Belastungen, sowohl im physischen als auch im psychischen Bereich, wurde das Thema „Verletzungsmanagement“ immer bedeutsamer. Die Zeit der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele reduzierte sich drastisch, wenn man durch Verletzungen laufend in seiner Entwicklung zurückgeworfen wurde. Dies betraf nicht nur die reine Trainingszeit, die den Athletinnen fehlte, sondern beeinträchtigte auch massiv das Selbstvertrauen.

Ein weiterer erschwerender Punkt war der Konkurrenzkampf innerhalb der eigenen Mannschaft, da nicht alle an den Olympischen Spielen teilnehmen konnten. Dies wirkte sich auch auf den Bereich Verletzung aus, da es durchaus die Tendenz der Athletinnen gab, Verletzungen zu bagatellisieren, um die Teilnahme an den Olympischen Spielen nicht zu gefährden.

Schließlich stellte die nominelle Zusammensetzung der Mannschaft eine große Herausforderung dar. Obwohl die Kriterien frühzeitig seitens der Bundestrainerin in Zusammenarbeit mit den Trainerinnen und Trainern festgelegt wurden, sind sie immer wieder diskutiert worden, was durchaus negative Einflüsse auf die Stimmung innerhalb des Teams hatte. Nach der Festlegung des Kaders beruhigte sich zwar die Situation, die Diskussion um Kriterien ebte jedoch nicht vollständig ab.

Bei den Olympischen Spielen konnte die Mannschaft leider das vorgegebene Ziel, das Mannschaftsfinale zu erreichen, nicht umsetzen. Sie erreichte den 10. Platz. Bei den Gerätefinals konnte erfreulicherweise Oksana Chusovitina die Silbermedaille gewinnen. Diese Leistung machte auch deutlich, dass der von der Bundestrainerin unterstützte Weg, einer erfahrenen Athletin die Möglichkeit zu geben, sich möglichst individuell auf das bevorstehende Ereignis vorzubereiten, sehr sinnvoll gewesen war.

Fazit und Ausblick

Für die Planung der weiteren sportpsychologischen Betreuung in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 2012 (London) lassen sich aus den Erfahrungen der abgeschlossenen Betreuungsarbeit folgende Schlussfolgerungen entwickeln:

Die größte Herausforderung im Umgang mit unterschiedlichen Zielvorstellungen zwischen Heimtrainerinnen beziehungsweise zwischen Heimtrainern und Bundestrainerin. Häufig stimmen die Ziele der Nationalmannschaft nicht mit den Zielen der Heimtrainerinnen überein. Während die Bundestrainerin die gesamte Nationalmannschaft betrachtet, wird der Heimtrainer primär seine Athletinnen im Vordergrund sehen, da u. a. seine Arbeit mit den Erfolgen dieser Athletinnen verbunden ist. Dies trägt nicht unbedingt zu einer guten Teambildung innerhalb der Nationalmannschaft bei und es gilt zu überlegen, wie die Heimtrainerinnen und -trainer mehr integriert und für die Interessen der Nationalmannschaft gewonnen werden können.

Um diese strukturellen Probleme lösen zu können, wurden erste gemeinsame Gespräche zwischen Bundestrainerin, Sportdirektor und den Projektnehmern geführt. Es wurden erste Ideen konzipiert, wie in Zukunft die Leistungen der Heimtrainerinnen und -trainer gewürdigt werden können und somit der Zusammenhalt innerhalb des Trainerteams optimiert werden könnte.

