
Sportpsychologische Betreuung im Wasserspringen im Jahr 2009

Oliver Stoll & Sebastian Bernert

Universität Halle-Wittenberg

Im Jahr 2009 fokussierte die sportpsychologische Betreuungsarbeit im Wasserspringen im Schwerpunkt auf die Arbeit mit einer Kaderathletin und einem Kaderathleten. Im folgenden wird aus der Zusammenarbeit mit diesen beiden Einzelfällen berichtet.

Die Athletin

Im Betreuungszeitraum standen die folgenden Themen im Zentrum der sportpsychologischen Betreuung der Athletin:

- a) Zum einen standen thematisch der Schulabschluss im Sommer 2009 und der darauf folgende Übergang in einen neuen Ausbildungsabschnitt (Studium oder Berufsausbildung bei der Polizei im Bundesland der Athletin sowie die Bewältigung der Doppelbelastung zwischen Abiturvorbereitung (Beginn der Abiturklausuren im April 2009) und ein zentraler Zielwettkampf (EM Wasserspringen in Turin, Anfang April 2009) im Zentrum der Zusammenarbeit,
- b) ein weiterer Schwerpunkt in der Betreuung widmete sich der sportlichen Weiterentwicklung, d. h. der weiteren Entwicklung einer Bewegungsvorstellung im Anlauf vom 3-m-Brett sowie der Verbesserung positiver Selbstverbalisation vor und während des Wettkampfs,
- c.) außerdem konzentrierte sich die Betreuung auf den Aufbau und die Umsetzung eines Verletzungsmanagements: Die Athletin hatte einen doppelten Bandscheibenvorfall mit anschließender Rehabilitation (Herbst 2009) und Wiederaufnahme des Trainings im Winter 2009.

Die Athletin hat im Sommer 2009 ihr Abitur am Sportgymnasium abgelegt. Die schulische Ausbildung bereitete der Athletin keine besonderen Probleme. Die Doppelbelastung von Abiturvorbereitung und Vorbereitung auf die Europameisterschaft im April 2009 führte zeitweilig zu einem Gefühl der Überlastung und des Stresses. Unterstützt wurde dieses Erleben der Überlastung durch die von der Athletin erlebte mangelnde Unterstützung von Teilen ihres sportlichen Umfelds. Schon in der Phase der Qualifikation für die EM in Turin (DM im Februar 2009) führte dies zu einer Diskrepanz von Trainings- und Wettkampfleistung insbesondere beim Sprung vom 3-m-Brett. Zur Bewältigung der Doppelbelastung wurden mit der Athletin Fragen des Zeitmanagements geklärt, die soziale Kompetenz in Hinblick auf die Einforderung von mehr Unterstützung gestärkt, und allgemeine Fragen des Stressmanagements geklärt sowie Übungen zum Umgang mit Stress durchgeführt. Die durchgeführten Übungen dienten der Entwicklung einer angemessenen Belastungs- und Entlastungsregulation über einen längeren Zeitraum hinweg. Schon vor dem Schulabschluss beschäftigte die Athletin sich mit ihrer weiteren beruflichen Zukunft. Ihre

berufliche Zukunft sah sie entweder in einem Studium (Architektur) oder in der Ausbildung bei der Polizei, die erstmalig in diesem Jahr ein Ausbildungsprogramm speziell für Sportler gestartet hat. Einen Übergang in die Bundeswehr schloss die Athletin aus, da sie Wert auf eine richtige Berufsausbildung in den nächsten Jahren legt, um bei einem Ausstieg aus dem Leistungssport zumindest schon einen Teil ihrer Berufsausbildung abgeschlossen zu haben. Beim Übergang von der Schule in die Berufsausbildung hat sich die Athletin insbesondere seitens des Olympiasstützpunktes Hilfe erhofft, diese aber ihrer Meinung nach nicht in ausreichendem Maße und vor allem nicht mit der notwendigen Kompetenz erhalten hat. Dies hat die Athletin als sehr unbefriedigend erlebt und war zeitweilig sehr verärgert, was zu einem Mangel an Motivation für ihre leistungssportlichen Aufgaben geführt hat. Im Hinblick auf diesen Problembereich wurde die Athletin unterstützt, sich adäquate Informationen zu den jeweiligen Studiengängen zu besorgen und die richtigen Ansprechpartner außerhalb der Sportorganisationen zu finden. Daneben wurden mit der Athletin ein angemessener Umgang mit der Enttäuschung über die mangelnde Unterstützung erarbeitet und Fragen der Motivation geklärt sowie Übungen zu diesem Themengebiet durchgeführt (z. B. Analyse der eigenen Ziele und Motive, Zielvereinbarungen, Analyse persönlicher Stärken und Schwächen, Lösungsorientierung statt Problemzentrierung).

Zur sportlichen Weiterentwicklung: Die Athletin hat im Betreuungszeitraum insbesondere zwei Probleme thematisiert: die mangelnde Fähigkeit im Wettkampf ihre Trainingsleistungen abzurufen und ihr sehr instabiler Anlauf vom 3-m-Brett. Zur Verbesserung ihrer Wettkampfleistung wurde analysiert, wodurch sich beide Situationen für die Athletin voneinander unterscheiden und welche Faktoren sie daran hindern, ihre Leistung aus dem Training auch im Wettkampf abzurufen. Bei der Analyse der Diskrepanz konnte festgestellt werden, dass die Athletin ihre Trainingsleistung generell eher zu positiv und ihre Wettkampfleistung eher zu negativ einschätzt. Im Rahmen dieser Analyse wurde mit der Athletin eine realistischere Selbsteinschätzung in Training und Wettkampf eingeübt und daran gearbeitet, wie sie ihre Leistung objektivierbar machen kann. Gleichwohl blieb eine Diskrepanz zwischen beiden Bereichen feststellbar. Als möglicher Einflussfaktor für diese Diskrepanz wurde die negative Selbstverbalisation der Athletin im Wettkampf identifiziert. Um eine positivere Selbstverbalisation während des Wettkampfs zu erreichen, wurden der Athletin die Verknüpfung zwischen Kognitionen, Gefühlen und Handeln am Beispiel ihrer Sportart verdeutlicht und angemessenere Verbalisationen gesucht und eingeübt (Ersetzen typischer automatischer negativer Gedanken durch neutrale bzw. positive Gedanken, Gedankenstopp mit der Identifikation von Hinweisreizen). Schon zu Beginn des Jahres wurde durch die Athletin ihre Schwäche beim Anlauf vom 3-m-Brett thematisiert. Die Athletin beklagte die Instabilität des Anlaufs und ihre Schwierigkeit zu erkennen, wo ihre Probleme beim Anlauf liegen. Um die Problematik einzugrenzen, wurde die Athletin aufgefordert, eine detaillierte Bewegungsbeschreibung der Anläufe zu ihren Problemsprüngen zu erstellen. Aufgrund des sportlichen Schwerpunkts auf dem 1-m-Brett im Frühjahr wurde die Anlaufanalyse auf den Sommer bzw. Herbst verschoben. Durch die Verletzung der Athletin im Spätsommer und die darauf folgende Operation sowie die Rehabilitation wur-

de die Lösung dieser Problematik auf die Zeit nach der Rehabilitation verschoben. Insgesamt hatte die Athletin trotz der späteren Verletzung ein sehr erfolgreiches Wettkampfsjahr. Durch das Erreichen des EM Finales konnte sie ihre sportlichen Ziele erreichen und erreichte eine persönliche Bestleistung in einem internationalen Wettkampf. Diesen Erfolg in einem persönlich bedeutsamen Wettkampf schrieb sie auch der neu erlernten Fähigkeit der positiven Selbstverbalisation zu.

Die Sportlerin verletzte sich im Spätsommer schwer und musste sich im Herbst 2009 einer Bandscheiben-Operation unterziehen. Bis zum Ende des Jahres blieb unklar, ob die Athletin ihre Karriere als Leistungssportlerin fortführen kann. Die Sportlerin äußerte diesbezüglich Befürchtungen und war sich unsicher, ob sie aufgrund der Schwere der Verletzung überhaupt versuchen sollte, den Leistungssport fortzusetzen. In gemeinsamen Gesprächen mit der Athletin wurden ein Fahrplan und Verhaltensregeln für die letzten Monate des Jahres festgelegt. Zudem wurde geklärt, welche organisatorischen Voraussetzungen gegeben sein müssen, um wieder in das Training einsteigen zu wollen. Die Athletin forderte ihr Recht ein, ohne Druck trainieren zu können, den Umfang des Trainings selbst festlegen zu dürfen und jederzeit die Möglichkeit zu haben, Änderungen an ihren Planungen vorzunehmen. In einem Gespräch mit ihrem Trainer konnte sie diese Forderungen durchsetzen und hat das Training im Januar 2010 wieder aufgenommen. Dieses Gespräch mit dem Trainer wurde in einem Einzelgespräch vorbereitet.

Der Athlet

Im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem Athleten ergaben sich im Betreuungszeitraum die folgenden Arbeitsschwerpunkte:

- a) Übergang von der Schule zur Bundeswehr und die damit verbundene Umstellung auf Wasserspringen als Beruf und die damit einhergehenden Erwartungen aus dem Umfeld des Sportlers,
- b) die Stabilisierung der Wettkampfserie in allen Disziplinen (1 m, 3 m und Turm),
- c) die Verbesserung der psychologischen Vorbereitung auf Training und Wettkampf.

Im Oktober 2008 hat der Athlet seinen Dienst in der Sportförderkompanie aufgenommen und bis zum 1.12.2008 seine Grundausbildung absolviert. De facto begann im Januar 2009 seine Zeit in der Bundeswehr mit der Freistellung zum Training und somit die Zeit als „Berufssportler“. Neben der als sehr positiv erlebten vollen Konzentration auf Wasserspringen wuchsen damit auch die Erwartungen aus seinem Umfeld hinsichtlich seiner Leistungsentwicklung. Einerseits sah der Athlet dies als Herausforderung, andererseits lösten die Erwartungen an ihn auch Befürchtungen aus, dass er ihnen nicht gerecht werden könnte. Zu Beginn der Saison stand daher eine realistische Zielplanung (Trainings- und Wettkampfziele, Stärken und Schwächen im sportlichen und psychologischen Bereich) für seine leistungssportliche Entwicklung im Vordergrund der sportpsychologischen Betreuung. Daneben wurden mit dem Sportler Lösungen erarbeitet, wie er mit den Erwartungen an seine Leistungsentwicklung umgehen kann, ohne dass ihn dies behindert.

Der Sportler hat die geringe Konstanz insbesondere in seinen Rückwärtssprüngen und beim Auerbach als Problem beschrieben, das er auch mit psychologischer Unterstützung zu lösen versuchte. Zur Analyse dieser Problematik wurden die Wettkampfergebnisse der letzten zwei Jahre ausgewertet und der Sportler sollte in seiner Analyse alle Rückwärts- und Auerbach-Sprünge identifizieren, die ihm gut gelungen sind. Wo möglich wurden die zugehörigen Videos genutzt, um eine positive Bewegungsvorstellung dieser als problematisch erkannten Sprünge zu ermöglichen. Unterstützend zur Analyse eigener Videos wurden die Videos anderer Sportler während der Olympischen Spiele 2008 in Peking zur Entwicklung einer optimalen Bewegungsvorstellung genutzt. Im Vergleich mit den eigenen guten Sprüngen und denen der Finalisten der Olympischen Spiele 2008 hat der Sportler die Eintauchphase seiner Sprünge als zu wenig konstant identifiziert. Dies wurde mit seinem Trainer besprochen und im Training umgesetzt (Strecktechnik und Körperspannung beim Eintauchen verbessern). Unterstützt wurde das sportliche Training durch die Nutzung der optimalen Bewegungsvorstellung zur Bewegungsregulation. Neben der Bewegungsanalyse wurde auch an der Selbstverbalisation des Sportlers während der Wettkämpfe gearbeitet. Besonders vor den sogenannten großen Sprüngen reagierte der Sportler mit automatischen negativen Kognitionen. Diese negativen Kognitionen wurden umformuliert und der Sportler wurde angeleitet, diese neuen Selbstverbalisationen im Training einzuüben und im Wettkampf anzuwenden. Insgesamt ist die sportliche Entwicklung im Jahr 2009 durchschnittlich verlaufen. Positive Ergebnisse in den Turmfinals der Deutschen Meisterschaften 2009 wurden durch weniger gute Ergebnisse in den Vorkämpfen des Turmspringens und der anderen Disziplinen (3 m, 1 m) relativiert. Abschließend bleibt positiv festzustellen, dass der Athlet in der Lage war, negative Vorkampfergebnisse im Turmspringen in den Finals deutlich zu verbessern, also unter Druck an seine Bestleistung heranzureichen oder diese zu verbessern.

Zur Verbesserung der psychologischen Vorbereitung auf Wettkampf und Training. Im gesamten Jahr wurde der Sportler dazu angeleitet, sich vor dem Training Trainingsziele zu setzen und diese nach dem Training zu überprüfen. Dies sollte einerseits die Motivation für das Training verbessern und dem Sportler die Möglichkeit geben, seinen aktuellen Leistungsstand realistischer einzuschätzen und Probleme früher zu identifizieren. Gleichzeitig sollte der Sportler lernen, sich sowohl auf das Training als auch auf den Wettkampf durch Vorstartroutinen einzustimmen. Die Ergebnisse dieses Prozesses wurden regelmäßig in den Betreuungssitzungen analysiert und es wurden – falls notwendig – Konzentrations- und Aktivierungsübungen durchgeführt.