
**Sportpsychologische Betreuung
der Eisschnelllauf-Juniorenmannschaft der
Deutschen Eisschnelllauf-Gemeinschaft (DESG) 2009**
(AZ 071618/09)

Jürgen Beckmann (Projektleiter) & Rita Regös

Technische Universität München

Hintergrund

Die kontinuierliche Sportpsychologische Betreuung der Eisschnelllauf Juniorenmannschaft (JWM-Kader) besteht seit 2004. Das Ziel dieser Maßnahme ist, die Athleten auf den Wechsel aus dem Juniorenbereich in den Seniorenbereich vorzubereiten und somit optimale Bedingungen zu schaffen für die Topleistungen in der Nationalmannschaft im Hinblick auf die bevorstehenden Olympischen 2014. Inhaltlich liegt das Augenmerk vor allem auf eine eigenverantwortliche Trainingsgestaltung, Selbstverantwortlichkeit bezüglich der Lebensgestaltung mit Ausrichtung auf den Leistungssport und die optimale mentale Vorbereitung auf Großereignisse.

Im Jahr 2008 wurden die Betreuung erstmalig auf der Grundlage der Resultate der Sportpsychologischen Eingangsdagnostik (Potsdamer Eingangsdagnostik nach Beckmann) in Verbindung mit dem Wettkampf-Angst-Inventar (WAI-T, Brand, Ehrlenspiel & Graf, 2009) konzipiert. Die Verwendung dieser Stärken-Schwächen Diagnostik erwies sich als sehr effektiv im Sinne von rascher Konkretisierung der individuellen Optimierungsbereiche.

Im Jahr 2009 wurde im Rahmen des Bisp finanzierten sportpsychologischen Betreuungsprojektes die bestehende Betreuung um zwei Bereiche erweitert werden: Die Sportpsychologische Diagnostik wurde im gesamten C-Kader durchgeführt. Zweitens wurde ein Sportpsychologischer Workshop für die jungen Athleten realisiert, dessen Inhalt aus den Resultaten der Diagnostik konzipiert wurde.

Durch die durchwegs positive Rückmeldung seitens der Athleten, Trainer und Verantwortlichen bezüglich der sportpsychologischen Arbeit wurde die Notwendigkeit der Kontinuität sichtbar. Trainer konnten die, durch die Diagnostik gewonnen Informationen in Ihre Arbeit mit den Athleten nutzen, die entsprechenden Interventionen in den Trainingsalltag einbauen und durch den Austausch zwischen Leistungssport und Sportpsychologie effektiv und schnell auf Optimierungsbereiche eingehen. Seitens der Athleten konkretisierten sich die sportpsychologischen Interventionen und Maßnahmen rascher und der Prozess der Betreuung wurde transparenter. Die Sportpsychologie konnte anhand der gewonnen Informationen gezielter und anwendungsorientierter arbeiten.

Der zweite Teil des Projektes, der Sportpsychologische Workshop, erwies sich als optimaler Einstieg für alle Beteiligten in diesen Arbeitsbereich. Die Trainer waren sehr an einem Austausch von sportpsychologischer Theorie und Trainingsalltag interessiert. Die Athleten konnten relevante sportpsychologische Themen spie-

lerisch erproben und sich aneignen. Dadurch wurden gelegentliche anfängliche Berührungsängste mit den Themen und Verfahren der angewandten Sportpsychologie binnen kürzester Zeit abgebaut. Seitens der Sportpsychologie konnten auf einfache Art und Weise relevante leistungssportbezogene Themen dargestellt und vermittelt werden.

Durchgeführte Maßnahmen 2009

Auf dem Fundament der vorangegangenen Betreuung von 2004 bis 2008, die sich auf Coaching des Trainerstabes, Gruppenbetreuung bzw. Einzelbetreuung der Mannschaftsmitglieder und Integration der sportpsychologischen Maßnahmen in den Trainingsalltag sowohl bei Athleten wie auch bei den Trainern erstreckt hat, konnten 2009 im Rahmen des Projektes folgende Maßnahmen durchgeführt werden:

1. Durchführung und Auswertung der sportpsychologischen Diagnostik bei der gesamten JWM-, C-Perspektiv, C1, C2 und D-Kader Athleten.
2. Durchführung der sportpsychologischen Workshops in 4 Teilen für zwei verschiedene Leistungsstufen JWM und C Perspektiv-Kader Athleten bzw. C1, C2 und D-Kader Athleten.
3. Kontinuierliche Trainingsbetreuung der JWM und C Perspektiv-Kader Athleten und ihrer Trainer bei den Lehrgängen.

1. Sportpsychologische Eingangsdagnostik ergänzt um WAI-T

Die Athleten wurden mit der sog. Potsdamer Sportpsychologischen Eingangsdagnostik (Volitional Components Questionnaire – Sport (VKS; Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009, Leistungsorientierung im Sport (Elbe, Wenhold & Beckmann, 2009), Leistungsmotivationskala-Sport (AMS-Sport; Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009a), Handlungskontrolle im Sport (HOSP; Beckmann & Wenhold, 2009) und dem Verfahren Wettkampfangst Inventar –Trait (WAI-T; Brand, Graf & Ehrlenspiel, 2009)) getestet. Die Testergebnisse hinsichtlich ihrer psychologischen Merkmale wurden den Athleten unmittelbar rückgemeldet. Für die jeweils verantwortlichen Trainer gab es eine Rückmeldung hinsichtlich der Optimierungsbereiche der Athleten und der inhaltlichen Konzipierung des Workshops.

2. Sportpsychologischer Workshop

Im Rahmen des Sportpsychologischen Workshops wurden vier zentrale Betreuungsthemen aufgegriffen und in Form eines „Mental-Parcours“ realisiert. Jeder Block umfasste zunächst eine kurze Einführung in das Thema und anschließend wurden die Athleten an drei bis vier Stationen die Möglichkeit geboten diesbezügliche Aufgaben zu lösen, Interventionen auszuprobieren und zu erlernen. Sie bekamen einen so genannte Mental Pass, in dem jeder absolvierte Teil vermerkt wurde. Inhaltlich wurden folgende Bereiche aufgearbeitet:

Visualisierung

Der Block begann mit einem Einführungsspiel für die spielerische Darstellung der Thematik, es folgte eine Einführung in das Visualisieren individuell durch Alltagsgegenstände, dann sportrelevantes Visualisieren von Bewegungsausführungen und als Zusammenfassung das Visualisieren von ganzheitlichen Aufgaben in Verbindung mit dem Zeitfaktor.

Konzentration

Der Konzentrationsblock gliederte sich in drei theoretischen Bereiche: Konzentration in Verbindung mit Reaktion, Konzentrationstraining und Aufmerksamkeitslenkung.

Entspannung und Aktivierung

Der dritte Teil des Workshops befasste sich mit der Wahrnehmung Anspannung und entsprechende Interventionstechniken im Sinne des optimalen Wettkampferregungsniveaus.

Startvorbereitung

Der letzte Block des viertägigen Workshops wurde als ein zusammenfassender Teil konzipiert. Zunächst erarbeiteten die Athleten einen eigenen individuellen Wettkampfvorbereitungsplan unter den Aspekten der Visualisierung, Aufmerksamkeitslenkung und Aktivierungsniveau. Im zweiten Teil wurde eine kleine Olympiade in Form eines Hindernislaufs mit unterschiedlichen Aufgaben bezüglich Konzentration, Aufmerksamkeitslenkung, Visualisierung, veranstaltet mit dem Ziel diesen Plan zu erproben bzw. die einzelnen Aspekte des gesamten Workshops noch einmal zu wiederholen. Abschließend gab es eine Siegerehrung.

3. Kontinuierliche Trainingsbetreuung der JWM und C Perspektiv-Kader Athleten und ihre Trainer bei den Lehrgängen.

Coaching und Beratung des Trainerstabs

Die enge Zusammenarbeit mit dem Trainerstab beinhaltet zwei Hauptbereiche: Bezogen auf Leistungsoptimierungspunkte bei den einzelnen Athleten werden Interventionstechniken erarbeitet und in den Trainingsalltag eingebaut. Andererseits sind Aspekte der Führung, Teambuilding, Kommunikation und Konfliktbewältigung Gegenstand der Kooperation.

Gruppenbetreuung der Mannschaftsmitglieder

Die Gruppenbetreuung der Athleten enthielt folgende Inhalte mit psychoedukativem Charakter: Selbstregulation, Pausengestaltung und optimale Wettkampfvorbereitung. Bei diesen Gruppenterminen erhielten die Athleten Arbeitsblätter. Diese wurden unter Einbeziehung ihrer persönlichen Erfahrungen und üblichen Verhaltensweisen bearbeitet.

Einzelbetreuung der Mannschaftsmitglieder

Bei der Einzelbetreuung wurden basierend auf der sportpsychologischen Diagnostik, die individuellen Leistungsoptimierungspunkte definiert, individuelle mentale Interventionstechniken ausgearbeitet und nach entsprechender Erprobung seitens der Athleten und Verhaltensbeobachtung seitens der Trainer und der Sportpsychologin bewertet. Danach wurden sie in den Trainingsalltag eingebaut bzw. evtl. korrigiert.

Integration der Sportpsychologischen Maßnahmen in den Trainingsalltag sowohl bei Athleten wie auch bei den Trainern

In diesem Bereich sind vor allem die Unterstützung des Techniktrainings mit mentalen Interventionsmöglichkeiten zu nennen. Aber auch Aspekte von Konzentrations- und Selbstregulation bei Wettkämpfen wurden thematisiert.

Fazit der bisherigen Betreuung

Die bisherige sportpsychologische Betreuung konnte die Trainer und die Athleten in wichtigen Bereichen unterstützen und die Entwicklung der Athleten nachhaltig fördern. Aus diesem Grund wurde sie von allen Beteiligten als produktiv und sinnvoll beurteilt und jedes Jahr auf Wunsch der Verantwortlichen fortgesetzt. Durch die finanzielle Unterstützung vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft konnte diese produktive Arbeit im Sinne aller Beteiligten 2009 intensiviert und wesentlich effektiver gestaltet werden. Das dreistufige Modell der sportpsychologischen Betreuung konnte durch den Workshop auf die C bis D-Kaderathleten ausgeweitet werden. Die generelle Akzeptanz bzw. das Bewusstsein des mentalen Teils des Leistungssports konnte enorm gesteigert werden und dadurch auch die Akzeptanz der entsprechenden notwendigen Interventionen.

Literatur

- Beckmann, J. & Wenhold, F. (2009). *Handlungsorientierung im Sport (HOSP)*, Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), Köln: Sportverlag Strauß.
- Brand, R., Graf, K. & Ehrlenspiel, F. (2009). Das Wettkampfangst- Inventar – Trait. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), *Das Wettkampfangst- Inventar. Manual*. (S. 15-69). Köln: Sportverlag Strauß.
- Elbe, A.-M., Wenhold, F., & Beckmann, J. (2009). *Leistungsorientierung im Sport (SOQ) - Manual*. Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), Köln: Sportverlag Strauß.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009a). *Fragebogen zum Leistungsmotiv im Sport (AMS-Sport)*, Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), Köln: Sportverlag Strauß.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009b). *Volitionale Komponenten im Sport (VKS)*, Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), Köln: Sportverlag Strauß.