
Sportpsychologische Betreuung der Ski-Alpin Herren Nationalmannschaft des Deutschen Skiverbandes (DSV) (AZ 071638/09)

Kai Engbert (Projektleiter), Nils Bühring & Jürgen Beckmann

Technische Universität München, Fakultät für Sport- und
Gesundheitswissenschaft, Lehrstuhl für Sportpsychologie

Hintergrund

Wie auch in vielen anderen Sportarten werden im alpinen Skirennlauf die mentalen Fertigkeiten als ein entscheidendes Puzzleteil zum Erreichen internationaler Spitzenleistungen gesehen. Im Deutschen Skiverband (DSV) erfolgt daher seit 2006 eine sportpsychologische Betreuung, die systematisch und langfristig ausgerichtet ist (Engbert, Maier & Beckmann, 2007). Ziel dieser Arbeit ist die Etablierung einer „sportpsychologischen Kultur“, die sowohl die Nachwuchsarbeit und die Unterstützung der Spitzenathleten, als auch ein Coaching der Trainerinnen bzw. Trainer umfasst. Dieses Projekt wird von Dr. Kai Engbert geleitet und durch eine Zusammenarbeit der TU München (Lehrstuhl für Sportpsychologie, Prof. J. Beckmann), dem Olympiastützpunkt Bayern und Deutschen Skiverband sowie einer Förderung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) ermöglicht. Aufgrund der Heterogenität der Zielgruppe (Trainerinnen und Trainer bzw. Sportler unterschiedlicher Leistungsgruppen) wurden seit 2006 unterschiedliche Teilprojekte definiert.

Teilprojekt 1: Im **Topbereich** erfolgte v. a. eine individuelle sportpsychologische Betreuung, die entweder auf die Verbesserung der mentalen Fertigkeiten eines Sportlers (z. B. Konzentration oder Entspannungsfähigkeit) ausgerichtet war oder aus einem problemfokussierten Beratungsanlass (z. B. Wiedereinstieg nach einer Verletzung) bestand.

Teilprojekt 2: Im **Nachwuchsbereich** wurde die Vermittlung sportpsychologischer Fertigkeiten als fester Trainingsbestandteil etabliert. Ziel dieses Ausbildungskonzeptes war, die Sportler langfristig zum selbstständigen Umgang mit den mentalen Herausforderungen des alpinen Skirennlaufs zu befähigen. Die didaktische Ausrichtung dieser sportpsychologischen Ausbildung wurde dem Alter und der Vorerfahrung der Sportler entsprechend angepasst. So wurden im Schülerbereich beispielsweise stützpunktbasierte Sportpsychologie-Workshops zu Basisfertigkeiten angeboten, auf die im Jugendbereich trainingsbegleitend aufgebaut werden konnte. Durch mehrtägige Betreuungseinsätze des Sportpsychologen konnten die jungen Sportler so praktische Techniken erlernen und im Rennen umsetzen.

Teilprojekt 3: Die Unterstützung und Zusammenarbeit der **Trainerinnen und Trainer** ist ein entscheidender Bestandteil einer Sportpsychologischen Betreuung. Dies gilt zum einen für die Umsetzung der Maßnahmen, die z. B. von Sportler und Sportpsychologen im Einzelcoaching entwickelt werden. Zum anderen bilden Trainerinnen und Trainer einen entscheidenden Multiplikator in der o. g. „Entwicklung

einer sportpsychologischen Kultur“: Je besser sportpsychologische Konzepte in der Trainerausbildung verankert werden, desto besser werden sie von ihnen in der täglichen Arbeit umgesetzt. Denn im Vergleich zum Trainer und zur Trainerin ist die „Kontaktzeit“ zwischen Sportler und Sportpsychologe eher gering. Entscheidend ist daher, dass die Anstöße des Sportpsychologen vom Trainer oder der Trainerin aufgegriffen und gemeinsam mit dem Sportler umgesetzt und weitergetragen werden. In der sportpsychologischen Betreuung im Ski-Alpin wurde die Ausbildung und das persönliche Coaching der Trainerinnen und Trainer deshalb von Beginn an als eigener Schwerpunkt definiert.

Im Folgenden werden zu den einzelnen Teilprojekten exemplarische Arbeitsschwerpunkte dargestellt. Dabei ist zu unterstreichen, dass vor allem die Kontinuität der Sportpsychologischen Betreuungsarbeit und die sportartspezifische Abstimmung dazu geführt haben, dass Mentales Training im Ski-Alpin mittlerweile nicht mehr mit „Problemathleten“ sondern mit professionellem Leistungssport und dem konsequenten Ausschöpfen aller Ressourcen assoziiert wird.

Methode & Ergebnisse

Erholung und Belastungssteuerung im Topbereich: Ein zentrales Arbeitsfeld der modernen Sportpsychologie ist die Förderung von Regeneration und die Steuerung der Trainingsbelastungen anhand „weicher“ Parameter wie z. B. der subjektiv erlebten Belastung (Kellmann, 2002). Im Gegensatz zur Messung physiologischer Parameter können so auch gruppenspezifische Prozesse erfasst und Konflikte oder ein emotional-motivationales Ausbrennen der Sportler verhindert werden. In mehreren Trainingslagern wurde daher mit der Ski-Alpin Herrenmannschaft ein Online-Monitoring der Erholungs-Belastungs-Bilanz (EBF) durchgeführt. Die teilnehmenden Sportler bearbeiteten dazu alle 3 Tage einen kurzen Fragebogen (EBF-52; Kellmann & Kallus, 2000), in dem sowohl Erholungs- als auch Belastungsfaktoren abgefragt wurden. Per E-Mail erhielten Sportler und Trainerstab dann eine direkte Auswertung über relevante Parameter sowie Hinweise zur Belastungssteuerung, so dass die Trainings- und Pausengestaltung vor Ort angepasst werden konnte. Diese Maßnahme wurde von allen Beteiligten als hilfreich beurteilt und lieferte wichtige Hinweise zur Trainings- und Regenerationsplanung.

Diagnostik und Förderung der Konzentrationsfähigkeit: Konzentrationsfähigkeit ist eine grundlegende sportpsychologische Fertigkeit, die Leistungssportlerinnen und -sportler beherrschen sollten. Mit Unterstützung des Sportpsychologischen Zentrums der TU München wurden daher einige Trainingsgruppen im Ski-Alpin Anschlussbereich mit einer standardisierten, computergestützten Testbatterie (sog. Wiener Testsystem) untersucht. Darauf basierend konnten dann gezielte Trainings- und Interventionsmaßnahmen geplant und mit den Sportlern individuelle Strategien zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit erarbeitet werden. Insgesamt zeigte sich in diesem Teilprojekt, dass die grundlegende Konzentrationsfähigkeit der Ski-Alpin Sportler in der Laborsituation bereits sehr gut war. Hier erzielten alle Sportler durchschnittliche bis überdurchschnittliche Werte. Probleme traten demgegenüber jedoch vor allem bei der Übertragung dieser Fähigkeit in Situationen auf, in denen

wenig Aktivität gefordert war. So fiel es einigen Sportlern schwer, während der Wartezeit am Start konzentriert zu bleiben und sich nicht durch Gespräche oder irrelevante Gedanken ablenken zu lassen. Hier wurden (basierend auf der o. g. Diagnostik) gemeinsam mit dem betreuenden Sportpsychologen Routinen und Strategien zu Fokussierung der Konzentration in kritischen Situationen erarbeitet und im Training und Rennen erprobt.

Schülerworkshops im Nachwuchsbereich: Im Schülerbereich erfolgte eine sportpsychologische Betreuung auf zentralen Lehrgängen des Schülerkaders. Ziel dieser Gruppenworkshops (mit ca. 8 Teilnehmern) war eine generelle Heranführung der jungen Sportler an das Training mentaler Fertigkeiten und Strategien (z. B. Umgang mit Nervosität, selbstständigen Strukturierung des Renntages oder Förderung des Selbstbewusstseins). Beim Thema Selbstbewusstsein beispielsweise konnten die Sportler sich einen Stein aussuchen und überlegten, wie dieser „Helferstein“ sie beim Rennen unterstützen könnte. Ziel dieser Übung war die Entwicklung selbstständiger funktionaler Gedanken und Verhaltensweisen, für die der Stein eine Erinnerungshilfe sein sollte. Zum Abschluss der Workshop-Reihe stellten die jungen Sportler in ihrer „Wettkampfabothek“ zusammen, welche sportpsychologischen Fertigkeiten sie bereits „drauf haben“ und wie sie mit den Anforderungen der Rennen umgehen können. Über die Arbeit auf zentralen Lehrgängen hinaus wurden für weitere Schülermannschaften des DSV stützpunkt-basierte Sportpsychologie-Workshops angeboten, bei denen in altersgerechter Form Themen wie Nervosität, Entspannung und Visualisierung eingeführt und für die jungen Sportler nutzbar gemacht wurden. Diese Workshops waren wie ein Zirkeltraining aufgebaut, bei dem es verschiedene Stationen zu durchlaufen gilt. An den Stationen gab es Aufgaben und Übungen zu einem sportpsychologischen Themenbereich. Jeder Besuch einer Station wurde in einem „Mentalpass“ mit einem Stempel belohnt. Im Rahmen der Qualitätssicherung wurden diese Workshops von den Sportlern evaluiert, v. a. um sicher zu stellen, dass die gewählten thematischen Schwerpunkte und didaktischen Methoden geeignet waren, den Bezug zum Schneetraining und Rennen herzustellen. Die Antworten der Schüler (siehe Tab. 1) ergaben Mittelwerte zwischen 1,7 und 1,8. Dies zeigt, dass der Großteil der Schüler ein positives Fazit zieht und der Meinung ist, dass sie Tipps und Ideen gewonnen haben, die sie im Trainings- und Wettkampfalltag umsetzen können.

Trainercoaching und Trainerausbildung: Da die Trainerausbildung im Ski-Alpin von Beginn an als Schwerpunkt definiert wurde, zählt die Sportpsychologie mittlerweile auf allen Stufen zu einem festen Bestandteil. In praxisorientierten Seminaren und Workshops können die Trainerinnen und Trainer Basiswissen erwerben, das sie im täglichen Training unterstützt. Darüber hinaus erfolgt in zentralen Trainingsgruppen ein individuelles Coaching der Trainerinnen bzw. Trainer. Hier werden relevante sportpsychologische Themen wie bspw. der persönliche Feedbackstil oder der Umgang mit schwierigen Sportlern analysiert, strukturiert und verbessert.

Tab. 1. *Exemplarische Fragen aus der Evaluation der Sportpsychologie Workshops im Schülerbereich*

	1 = trifft voll und ganz zu	2 = trifft überwiegend zu	3 = trifft eher nicht zu	4 = trifft überhaupt nicht zu	Positives Fazit	Negatives Fazit	Mittelwert
Die Inhalte der einzelnen Workshops kann ich in meinem Trainings- und Wettkampfalltag umsetzen	27%	72%	1%	0%	99%	1%	1,7
Ich habe neue Erkenntnisse gewonnen und praktische Trainingstipps erhalten	46%	44%	10%	0%	90%	10%	1,6
Die Workshops haben sich für mein Training/Wettkampf gelohnt	23%	66%	4%	0%	89%	4%	1,8

Diskussion

Im hier vorgestellten Projekt wurde mit Hilfe einer Förderung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) eine sportpsychologische Betreuung der Ski-Alpin Herren Nationalmannschaft des Deutschen Skiverbandes (DSV) realisiert. Zentrales Merkmal war dabei die enge Verzahnung von wissenschaftlichen Methoden und deren Anwendung in der Praxis. Durch das Ziel der Leistungsförderung wird der Praxisbezug deutlich, der sich vor allem auf die langfristige und nachhaltige „Entwicklung einer sportpsychologischen Kultur“ und die Implementierung eines Ausbildungskonzepts ab dem Schüleralter konzentrierte.

Auf Basis der in den Jahren 2006 bis 2010 geleisteten Betreuungsarbeit erfolgte in der Nachbereitung der Olympischen Spiele 2010 eine Analyse der bisherigen Maßnahmen. Für die oben beschriebenen Betreuungs- und Ausbildungsinhalte zeigte sich, dass diese insgesamt als wertvolle Unterstützung gesehen werden und daher in der bestehenden Konstellation weitergeführt werden sollen. Darüber hinaus ergab diese Analyse Forschungs- und Entwicklungsbedarf sowohl im Hinblick auf die Systematisierung der Betreuungsinhalte als auch bzgl. der Talentförderung, der Evaluation und der Messung sportpsychologischer Trainingseffekte. Seit 2011 bis 2014 wird daher ebenfalls durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) ein Forschungsprojekt gefördert, das diese Defizite beheben und eine sportpsychologische Rahmenkonzeption für die Talentförderung, Ausbildung und das Coaching im Ski-Alpin entwickeln und umsetzen wird.

Literatur

- Engbert, K., Maier, W. & Beckmann, J. (2007). Die Sportpsychologische Betreuung der Ski-Alpin Herren des Deutschen Skiverbandes (DSV). In F. Ehrlenspiel, J. Beckmann, S. Maier, C. Heiss & D. Waldenmayer (Hrsg.), *Diagnostik und Intervention - Bridging the gap* (S. 89). Hamburg: Czwalina.
- Kellmann, M. & Kallus, K. W. (2000). *Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler; Manual*. Frankfurt 2000
- Kellmann, M. (2002). *Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.