

---

## **Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung des Nationalkaders U17 / U20 des DJB 2011** (AZ 071606/11)

Anke Delow, Heike Hölzel, Judith Giehler & Ralf Brand (Projektleiter)

Universität Potsdam, Humanwissenschaftliche Fakultät,  
Exzellenzbereich Kognitionswissenschaften

### **Projektrahmen**

In der sportpsychologischen Betreuung sollten mit Hilfe wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse sportliche Spitzenleistungen von Athletinnen bzw. Athleten gefördert werden. Das Projekt sah vor, die Sportlerinnen und Sportler des DJB U17 Kaders auf die Wettkampfhöhepunkte in 2011 (Europameisterschaft, European Youth Festival, Weltmeisterschaft) vorzubereiten.

Ziel war es, eine systematische sportpsychologische Arbeit weiter in den Trainingsbetrieb des DJB U17 Nationalkaders zu integrieren. Dabei sollte eine Eingangsdiagnostik erfolgen und verschiedene Inhalte des sportpsychologischen Grundlagen- und Fertigkeitstrainings (Beckmann & Elbe, 2008) vermittelt werden. Weiterhin ging es darum, für die Sportlerinnen bzw. Sportler, die in den U20-Bereich wechseln, die Betreuung an den dort tätigen Sportpsychologen nahtlos zu übergeben. Eine kontinuierliche Betreuung über die verschiedenen Altersklassen trägt so dazu bei, den Anschluss an die Erwachsenen gut vorzubereiten und anspruchsvolle Partnerinnen bzw. Partner für Training und Wettkämpfe gegen A- und B-Kader, auch im Countdown auf die Olympischen Spiele, zu stellen. Drittens vergrößern wir weiterhin die Datenbasis zu motivationalen und volitionalen Voraussetzungen für den Leistungssport. Über den unmittelbaren Nutzen der sportpsychologischen Ergebnisprofile für die Betreuungsleistung hinaus soll fundiert nach Zusammenhängen zwischen den diagnostischen Ergebnissen und den erbrachten Wettkampfleistungen gesucht werden. Ein viertes Projektziel beinhaltete, die Testgüteprüfung des Fragebogens Performance Classification Questionnaire – PCQ (Gardner & Moore, 2006) fortzuführen.

### **Methoden**

Innerhalb des Projektzeitraums wurden N = 34 Athleten und N = 38 Athletinnen der U17-Jahrgänge betreut. Die Anzahl der U17-Sportlerinnen und Sportler, die an Workshops zu sportpsychologischen Themen teilgenommen haben, liegt bei ca. 100. Hinzu kamen ca. zehn Sportlerinnen des ersten Jahrgangs des U20-Bereichs, die zuvor im Projekt betreut worden waren, sowie 43 männliche U20-Judoka.

Zur sportpsychologischen Eingangsdiagnostik wurden Verfahren in den Bereichen Leistungsmotivation, Volition und Wettkampfangst eingesetzt:

- AMS-Sport (Elbe, Wenhold, & Müller, 2005), (Wenhold, Elbe, & Beckmann, 2009a)
- SOQ (Elbe, 2004)
- HOSP (Beckmann & Wenhold, 2009)
- VKS (Wenhold, Elbe, & Beckmann, 2009b)
- WAI-T (Brand, Ehrlenspiel, & Graf, 2009)
- Performance Classification Questionnaire (Gardner & Moore, 2006).

Die Fragebögen wurden ausgewertet und in Form von Stärken / Schwächen-Profilen mit den Athletinnen bzw. Athleten in Einzelgesprächen individuell besprochen. Die Bundestrainer erhielten eine Profilübersicht der Athletinnen bzw. Athleten (siehe Tab. 1), um Handlungsempfehlungen für das Training, den Umgang mit den Athletinnen bzw. Athleten und das Coachen im Wettkampf ableiten zu können.

Tab. 1. *Fragebogen-Profilübersicht als Grundlage für die Bundestrainer*

Fragebögen Volition				Fragebögen Motivation				Fragebogen Wettkampfangst					
HOSP	HLOM	HLOP	HLOT	AMS-Sport	HE	FM	NH	GLM	WAI-T	SA	BE	KS	
Wert	7	10	10	Wert	44	5	39	49	Wert	6	7	4	
Fazit	normal	eher Macher	normal	Fazit	hoch	normal	hoch	normal	Fazit	optimal			
Notizen				Notizen	+		+		Notizen	+			
VKS				SOQ									
	SO	SB	AM	FV	WO	GO	ZO						
Wert	2,88	0,78	0,30	0,00	Wert	65	26	30					
Fazit	hoch	niedrig	normal	niedrig	Fazit	hoch	normal	normal					
Notizen	+	+		+	Notizen	+	+						

Die Eingangsdiagnostik dient in erster Linie der Vorbereitung der individuell zielgenauen Intervention, ihre Eignung zur Talentprognose soll langfristig geprüft werden. Hierzu werden die Daten der verschiedenen Kohorten des DJB-Nachwuchs weiter gesammelt, um sie mit der realen sportlichen Entwicklung vergleichen zu können.

Auch der Performance Classification Questionnaire (Gardner & Moore, 2006) wurde wieder eingesetzt, um Hinweise auf Leistungsbeeinträchtigungen zu erfassen und zur Testgüteprüfung beizutragen (Wenhold & Brand, 2010). Wie Gardner und Moore betonen, kann dieses Instrument jedoch auch unserer Erfahrung nach lediglich als *ein* Aspekt der diagnostischen Annäherung dienen und muss durch diverse andere Informationssorten ergänzt werden. Diese Vielfalt der Exploration haben wir durch unseren Projektansatz zur Verfügung und können dadurch zielgerichtet intervenieren.

Auf Grundlage des Modells zur systematischen sportpsychologischen Betreuung wurden auf der Ebene des Grundlagentrainings regelmäßig Übungen zur Psychoregulation (Kellmann & Beckmann, 1993) durchgeführt, Strategien zur Regeneration und Aktivierung vermittelt sowie an der Team-Bildung gearbeitet (Linz, 2004). Auf der Ebene des Fertigkeitstrainings erfolgten Gruppen- und Einzelinterventionen zu Zielsetzungen, zu Konzentration bzw. Aufmerksamkeitsregulation, zu Selbstwirksamkeit und zum Umgang mit kritischen Wettkampfsituationen.

Außerdem wurden Wettkämpfe beobachtet (wie z. B. der European Cadets Cup in Berlin, siehe Abb. 1) und mit den Athletinnen und Athleten individuell besprochen und ausgewertet (Kratzer, 2000).



Abb. 1. European Cadets Cup Mai 2011

## Verlauf und Ergebnisse

Die Betreuung basiert auf dem strukturierten Modell einer sportpsychologischen Betreuung (Beckmann & Elbe, 2008). Sie erfolgte in pragmatischer Anlehnung an die Terminierung der jeweiligen Lehrgänge und Wettkämpfe für die Jungen und Mädchen. Ein Teil der Maßnahmen konnte daher parallel für beide Bereiche erfolgen bzw. sogar gemeinsam durchgeführt werden. Andere unterschieden sich jedoch auch inhaltlich je nach Situation und Anforderung der Bundestrainerin bzw. des Bundestrainers.

Entsprechend des Antrags konnte ein Teil der Mittel auch für den Bereich der **U20** aufgewendet werden, um Kontinuität in der Betreuung zu erreichen. Auf diesem Weg wurde eine transparente und nahtlose Übergabe an den dort tätigen Sportpsychologen ermöglicht. Die Kontinuität der Betreuung ist von großer Bedeutung, weil nur so eine Akzeptanz der Angebote auf lange Sicht erwartet werden kann. Darüber hinaus standen auch die Ergebnisse der sportpsychologischen Diagnostik dem U20-Sportpsychologen und dem U20-Bundestrainer zur Verfügung.

Für den **weiblichen und männlichen Bereich U17** standen auf dem unmittelbaren Vorbereitungslehrgängen für die Europameisterschaft, die EYOF und die Weltmeisterschaft auch Maßnahmen zur Teambildung (siehe Abb. 2 und 3) auf der Tagesordnung. Sie beinhalteten, den Teamgedanken bei gemeinsamen Aktivitäten zu demonstrieren (Kooperations- und Vertrauensübungen zur Verdeutlichung der Notwendigkeit gegenseitiger Unterstützung).



Abb. 2 und 3. Übungen zur Team-Entwicklung mit dem EYOF-Team



Abb. 4 und 5. Übungen zur Team-Entwicklung mit dem EM-Team

Da drei internationale Wettkampfhöhepunkte stattfanden, konnten viele Judoka Wettkampferfahrungen sammeln. Auch jüngere Jahrgänge fanden bei der Nominierung z. T. Berücksichtigung. Für sie war die Teilnahme und jeder gewonnene Kampf schon ein Erfolgserlebnis.

Die Bilanz bei den Jahreshöhepunkten fiel im weiblichen Bereich wie im Vorjahr überaus gut aus. Bei der Europameisterschaft wurde eine Silbermedaille, ein fünfter und ein siebter Platz errungen. Die EYOF brachte bei sieben Teilnehmerinnen zwei dritte und einen siebten Platz. Von den vier Starterinnen bei der Weltmeisterschaft kamen zwei mit Medaillen (einmal Gold, siehe Abb. 4, einmal Silber) nach Hause. Somit haben die weiblichen Judoka der U17 in 2011 fünf Podestplätze bei internationalen Höhepunkten, davon einen Weltmeistertitel geholt.



Abb. 6. Weltmeisterin Rebecca Bräuninger (Foto Jana Degenhardt)

Bei der Bilanz im männlichen Bereich ist zu beachten, dass die Teilnehmerfelder und die Konkurrenz im männlichen Bereich i. d. R. größer sind. An der EM nahmen vier U17-Judoka teil. Die EYOF brachte den 6 Judoka drei 5. Plätze, einen 7. Platz und einen 9. Platz. Bei der WM holten beide teilnehmenden Judoka eine Bronzemedaille.

Zum Saisonabschluss wurde mit ausgewählten Starterinnen bzw. Startern ein Debriefing (Hoog & Kellmann, 2002) durchgeführt und sich mit dem Ausblick auf die neue Saison beschäftigt.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ein Standard der Betreuung erarbeitet wurde, der den Athletinnen und Athleten sportpsychologische Grundfertigkeiten bietet, der sie individuell ernst nimmt und entsprechende Angebote macht und der verlässlich zur Verfügung steht. Das Vertrauensverhältnis zwischen sportpsychologischen Betreuerinnen und den Athletinnen bzw. Athleten festigte sich über den längeren Zeitraum der Zusammenarbeit. Auch die Kooperation mit dem Trainerstab, insbesondere mit den Bundestrainern, gewann an Effizienz. Das Vorhaben des Projektes, die Sportpsychologie im DJB-Nachwuchsbereich dauerhaft und inhaltlich fundiert zu etablieren, ist auf einem guten Weg. Dies wird auch dadurch belegt, dass einige der Leistungen (auch über Reise- und Unterbringungskosten hinaus) aus dem DJB-Etat bestritten wurden und dass die U20-Bundestrainer männlich und weiblich die sportpsychologische Betreuung ihrer Teams zum großen Teil aus eigenen DJB-Mitteln honorieren.

## **Fazit und Ausblick**

Das Projekt wurde von den Athletinnen und Athleten, der Bundestrainerin / dem Bundestrainer sowie seitens der Landestrainer und des DJB für positiv und absolut wichtig eingeschätzt. Eine Fortführung der sportpsychologischen Arbeit mit dem U17-Nationalmannschaftskader wurde unbedingt empfohlen. Daher wurde ein Fortsetzungsantrag gestellt und inzwischen bewilligt. Dies war sehr wichtig, weil die jüngsten Kaderjahrgänge zur Zeit von großen Mittelkürzungen (im Zuge der Olympiaqualifikation und -vorbereitung der Senioren) betroffen sind und die Nachwuchsbundestrainerinnen bzw. -trainer daher keinen Spielraum für Ausgaben im sportpsychologischen Bereich haben. Über die Durchführung eines Präventionskurses zur Stressbewältigung konnten zwar vier Betreuungstage zusätzlich über eine Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen finanziert werden. Dies soll natürlich beibehalten werden, lässt sich aber kaum weiter ausbauen und ist deshalb nur als Ergänzung eines Basisangebotes zu verstehen. Der allmähliche Übergang der sportpsychologischen Beratung und Betreuung in die Verantwortung des DJB und der jeweiligen Bundestrainerinnen bzw. -trainer ist dennoch im Gange. Dies äußert sich darin, dass die sportpsychologische Betreuung im U20-Bereich zum großen Teil vom DJB selbst bestritten wird. Das beantragte Projekt soll dazu beitragen, das Gesamtkonzept der Sportpsychologie im DJB als belastbare Stütze der sportlichen Leistungsentwicklung auszubauen.

## Literatur

- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Beckmann, J. & Wenhold, F. (2009). *Handlungsorientierung im Sport (HOSP), Manual*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Brand, R., Ehrlenspiel, F. & Graf, K. (2009). *Wettkampf-Angst-Inventar (WAI). Manual zur komprehensiven Eingangsdiagnostik von Wettkampfangst, Wettkampfangstlichkeit und Angstbewältigungsmodus im Sport*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Elbe, A.-M. (2004). Testgütekriterien des Deutschen Sport Orientation Questionnaires. *Spectrum der Sportwissenschaft*, 16, 96-107.
- Elbe, A.-M., Wenhold, F. & Müller, D. (2005). Zur Reliabilität und Validität des AMS-Sport - ein Instrument zur Bestimmung der sportspezifischen Leistungsmotivs. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 57-68.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hoog, J. & Kellmann, M. (2002). Debriefing im Leistungssport. *Psychologie und Sport*, 9, 90-96.
- Kellmann, M. & Beckmann, J. (1993). Sport und Entspannungsverfahren. In D. Vaitl & F. Petermann (Eds.), *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch* (3. Aufl., S. 320-331). Weinheim; Basel: Beltz 2004.
- Kratzer, H. (2000). Psychologische Inhalte der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. *Leistungssport*, 3, 4-10.
- Linz, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching. Ein sportpsychologisches Handbuch für Trainer*. Aachen: Meyer&Meyer.
- Wenhold, F. & Brand, R. (2010). *Performance Classification Questionnaire (PCQ): Ein Fragebogen zum Ausmaß psychischer Leistungsbeeinträchtigungen bei Wettkämpfen*. Poster auf der 42. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland (asp). Salzburg, Österreich.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009a). *Fragebogen zum Leistungsmotiv im Sport (AMS-Sport), Manual*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009b). Testgütekriterien des Fragebogens VKS zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 16 (3), 91-103.