

Sportpsychologische Betreuung der deutschen Kanuslalom-Nationalmannschaft in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 2012 in London

(AZ 071608/11-12)

Kai Engbert (Projektleiter) & Jürgen Beckmann

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

1 Hintergrund

Die erfolgreiche Teilnahme an den Olympischen Spielen ist nicht nur das größte Ziel von Sportlerinnen und Sportlern, sondern stellt auch eine große Herausforderung dar. Die fortschreitende nationale und internationale Konkurrenz und die Professionalisierung des Sports im Kanuslalom tragen dazu bei, dass der Druck auf die Sportlerinnen und Sportler steigt. In Folge wird der mentale Umgang mit den Rahmenbedingungen dieses Großereignisses immer anspruchsvoller. Die Besonderheit der Olympischen Spiele basiert im Kanuslalom auf a) einem ungewohnt starkem medialen Interesse und dem damit verbundenen öffentlichen Druck, b) dem persönlichen Druck, der durch die Reduzierung der Startplätze auf eine Sportlerin bzw. einen Sportler pro Bootsklasse und Nation entsteht (im Gegensatz zu der eher mannschaftlichen Verteilung bei WM und EM mit drei Startern pro Kategorie), sowie c) der Konzipierung immer anspruchsvollerer und spektakulärerer Wettkampfstrecken, mit denen der Veranstalter den Ansprüchen der Medien und Öffentlichkeit gerecht werden will, die den Sportlerinnen und Sportlern jedoch ungewohnte Bewegungsmuster abverlangen.

Aus diesen Gründen wurde die sportpsychologische Vorbereitung der deutschen Kanuslalom Athleten auf die Olympischen Spiele 2012 in London gezielt professionalisiert und optimiert. In Zusammenarbeit zwischen dem Deutschen Kanu-Verband e. V., der TU München und dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) wurden bereits im Jahr vor den Olympischen Spielen potentielle Kandidatinnen und Kandidaten sowie die jeweiligen Trainer sportpsychologisch gecoacht und bei der Umsetzung der erarbeiteten Strategien im Rennen unterstützt. Das hohe Niveau der nationalen Qualifikation und die Ergebnisse der Olympischen Spiele (Silber durch Sideris Tasiadis im Canadier-Einer und Bronze durch Hannes Aigner im Kajak-Einer) sprechen dabei für den Erfolg der durchgeführten Maßnahmen. Im Folgenden werden die durchgeführten Betreuungsschritte und Methoden im Überblick dargestellt. Anschließend soll ein Fazit zum Betreuungsprojekt sowie ein Ausblick in den neuen Olympiazzyklus gegeben werden.

2 Methode

Seit Sommer 2010 erfolgte bereits ein sportpsychologisches „Coach the Coach“-Programm der Kanuslalom Trainerinnen und Trainer am Bundestützpunkt Augsburg. Auf Basis dieser monatlich ca. einen halben Tag umfassende Maßnahme wurde von Dipl. Psych. Dr. Kai Engbert eine Intensivierung der Zusammenarbeit in drei Phasen geplant und realisiert:

2.1 Sportpsychologische Diagnostik und Beziehungsaufbau

In Phase I wurde zunächst eine Arbeitsbeziehung zwischen Sportpsychologen und Aktiven etabliert und sportpsychologische Parameter in die Trainingssteuerung integriert. Mit ausgewählten Sportlerinnen und Sportlern wurde ein Längsschnitt Monitoring mit dem Erholungs-Belastungs-Fragebo-

gen (EBF) durchgeführt und eine Diagnostik individueller Leistungsvoraussetzungen in Form von Fragebögen, diagnostischen Gesprächen und Verhaltensbeobachtungen erhoben. Darüber hinaus konnten Erkenntnisse und Erfahrungen aus laufenden und abgeschlossenen sportpsychologischen BISp-Betreuungsprojekten an der TU München, wie z. B. dem Bereich Ski Alpin, genutzt werden.

2.2 Coaching der Sportler und Trainer

Basierend auf den o. g. Maßnahmen wurde in Phase II ein trainings- und wettkampfbegleitendes Coaching durchgeführt, bei dem die Ergebnisse der oben genannten Diagnostik berücksichtigt und die Trainer bei der Umsetzung sportpsychologischer Trainingsformen unterstützt wurden. Hierbei wurden Einsätze bei ausgewählten Trainingslagern, Weltcups und der Weltmeisterschaft 2011 realisiert. Wenn auch letztere hinsichtlich des medialen Interesses nicht mit den Olympischen Spielen verglichen werden kann, war sie doch der letzte herausragende Wettkampf vor London 2012 und damit sportpsychologisch von besonderer Bedeutung. Dabei zeigte sich bzgl. des Umgangs mit Druck ein sehr unterschiedliches Bild. Während es einige Sportlerinnen und Sportler bereits sehr gut schafften, die erarbeiteten Strategien zu nutzen und umzusetzen, wurde bei anderen deutlich, dass sie unter Druck noch nicht in der Lage waren, ihre persönliche Bestleistung abzurufen.

2.3 Wintertraining, nationale Qualifikation und unmittelbare Olympiavorbereitung

Im Hinblick auf London 2012 wurde die verbleibende Zeit Erstens dazu genutzt, um in der Off-Saison (Winter 2011/2012) gezielt an sportpsychologischen Defiziten zu arbeiten und so die Voraussetzungen für einen stabilen Abruf des Leistungspotentials bei den Olympischen Spielen 2012 zu schaffen. Die Initiative hierzu lag bei den Sportlerinnen und Sportlern und wurde unterschiedlich stark genutzt. Festzuhalten ist dabei jedoch, dass diejenigen Sportlerinnen und Sportler, die Zeit und Energie in eine regelmäßige Auseinandersetzung mit sich und ihren psychischen Leistungsvoraussetzung investierten, sich auf der nationalen Qualifikation auch stabiler präsentierten. Inhaltliche Schwerpunkte lagen v.a. im Bereich des Stressmanagement, den individuellen Stressverarbeitungsstrategien und der unmittelbaren Startvorbereitung. Darüber hinaus spielten der Abbau von, bzw. Umgang mit Misserfolgsängstlichkeit sowie der Aufbau eines leistungs- unabhängigen Selbstbewusstseins eine wichtige Rolle. Zweitens wurden zu Beginn der Olympiasaison Betreuungsmaßnahmen auf den nationalen Qualifikationsrennen und der Europameisterschaft 2012 sowie ausgewählten Weltcup Rennen durchgeführt. Hier konnte mit dem Fokus auf das Olympiateam individuelle Strategien weiter verbessert und die Leistungserbringung unter Druck weiter trainiert werden. Hervorzuheben ist hier v.a. die psychologisch deutlich veränderte Situation von Semifinale zu Finale. Hier standen Themen wie individuelle Risikobereitschaft und Strategiewahl im Vordergrund.

2.4 Olympische Spiele 2012 in London

Ziel des Betreuungsprojekts war eine optimale mentale Vorbereitung der Sportlerinnen und Sportler auf die Olympischen Spiele. Da ein olympisches Rennen, wie jeder wichtige Wettkampf, eine Eigendynamik hat wurde neben der gemeinsamen Vorbereitung auch eine sportpsychologische Betreuung vor Ort in London realisiert. Im Vorfeld stand zunächst gemeinsam mit den Trainern eine psychologisch sinnvolle Planung der Abläufe vor Ort, um zum einen das „Schnuppern von Olympialuft“ motivational zu nutzen und zum anderen die Ablenkung durch den „Olympiarummel“ zu minimieren. Aus diesem Grunde wurde gemeinsam mit den Trainern z. B. die Quartierwahl so gestaltet, dass die Sportlerinnen und die Sportler zunächst im olympischen Dorf wohnten, während der unmittelbaren

Wettkampfvorbereitung und zu den Wettkampftagen jedoch im Mannschaftshotel direkt am Wettkampfort wohnten. Dies ermöglichte aus sportpsychologischer Sicht eine optimale Kombination aus Motivation und Einstellung auf Olympia einerseits und einem Fokussieren auf die eigene Leistung andererseits. Hier konnten in ruhiger Umgebung Einzelgespräche durchgeführt werden und die gesamte Mannschaft im Umgang mit dem olympischen Rennen unterstützt werden. Darüber hinaus wurden z. B. regelmäßige Trainerbesprechungen eingeführt, um die Abläufe vor Ort zu optimieren. Während der Wettkämpfe erfolgte eine individuelle Betreuung der Sportlerinnen und Sportler.

3 Ergebnisse und Diskussion

Im hier vorgestellten Projekt wurde mit Hilfe einer Förderung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) eine sportpsychologische Betreuung in Vorbereitung auf und bei den Olympischen Spielen 2012 realisiert. Mit dem Gewinn der Silber- (Sideris Tasiadis im Canadier-Einer) und der Bronzemedaille (Hannes Aigner im Kajak-Einer) konnte der Deutsche Kanu Verband e. V. seine hoch gesteckten Ziele voll erreichen. Aus sportpsychologischer Sicht ist festzuhalten, dass beide Sportler ihre persönliche Leistung hervorragend abrufen und sich im Verlauf des Wettkampfs wie geplant steigern konnten. Auch Jasmin Schornberg (Kajak-Einer) erzielte mit einer Finalteilnahme ein hervorragendes Ergebnis, das im Finale dann knapp nicht zu einer Medaillenplatz reichte. Hier wird wiederum deutlich, dass es aufgrund des hohen internationalen Niveaus im Kanuslalom im internationalen Finalrennen nicht ausreicht, die Qualifikationsleistung bzw. die Zeiten aus dem Semifinale zu wiederholen. Auf diese „Verschärfung der Gangart“ und der sehr hohen Risikobereitschaft der Fahrerinnen und Fahrer müssen sich die Sportlerinnen und Sportler einstellen und die richtige Mischung aus Risiko und Konstanz unter Druck finden.

Der Anteil einer sportpsychologischen Betreuung an einem erfolgreichen Wettkampf und Rennen kann nicht gemessen oder in Prozentpunkten quantifiziert werden. Wenn auch die Arbeit mit den jeweiligen Sportlern und Trainern hinsichtlich Inhalt und Intensität sehr unterschiedlich war, wurde die erstmalige Integration einer sportpsychologischen Betreuung von allen Beteiligten positiv gesehen. Sei es, weil sie über einen längeren Zeitraum Fertigkeiten entwickeln konnten, im Wettkampf und in der Vorbereitung von „kleinen Tipps und Ideen“ profitierten oder ganz einfach weil sie die Sicherheit hatten, dass auch in diesem Bereich ein Spezialist vor Ort war.

Zentrales Merkmal des hier vorgestellten Projekts war eine 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 Entwicklung der Aktiven und Trainer konzentrierte (Nachhaltigkeit). Auf der guten Basis dieses Projekts wird die sportpsychologische Arbeit mit der deutschen Kanuslalom Nationalmannschaft aktuell auch im neuen Olympiazzyklus weitergeführt. In der Planung des neuen Olympiazzyklus wurde daher in Abstimmung mit dem Olympiastützpunkt Bayern sowie den beteiligten Trainern und Sportpsychologen ein Betreuungsmodell mit mehreren Säulen entwickelt. Schwerpunkte dabei werden, neben der kontinuierlichen Betreuung der Spitzenathleten, das sportpsychologische Coaching der Trainer und die Entwicklung sportpsychologischer Fertigkeiten im Anschlussbereich (C-Kader) sein. Damit können die unterschiedlichen Möglichkeiten einer sportpsychologischen Betreuung bestmöglich genutzt und aufeinander abgestimmt werden. Nach einem erfolgreichen Start in der Olympiabetreuung 2012 soll damit die systematische sportpsychologische Arbeit im Kanuslalom gefestigt und perspektivisch etabliert werden.