



www.netzwerk-sportpsychologie.de

Informationen zu
Sportpsychologischer Beratung
und
Betreuung im Leistungssport



Inhalt

1. Was ist sportpsychologische Beratung?
2. Welche Ansatzpunkte gibt es?
3. Zwei konkrete Beratungsbeispiele & weitere Beratungsanlässe
4. An wen kann ich mich wenden?

Impressum:

Ausgabe Februar 2005

Konzeption & Layout:

Sabine Rehmer – Netzwerk Sportpsychologie
Vor dem Neutor 2, D – 07743 Jena
Fon: 03641 511 756
Fax: 03641 945 132
Email: sabine.rehmer@uni-jena.de

Inhalte:

Netzwerk-Sportpsychologie
Website : www.netzwerk-sportpsychologie.de

Literatur:

- Nitsch, J. R., Gabler, H. & Singer, R. (2000). Sportpsychologie – ein Überblick. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen (S. 11–40). Schorndorf: Hofmann.
- Seiler, R. (2003). Keine Macht den Wunderheilern. In Mobile Praxisbeilage. Mobile – Fachzeitschrift für Sport, 06.
- Schilling, G. & Gubelmann, H. (1995). Skript zur Sportpsychologie: ETH Zürich.
- Rehmer, S. (2002). Leistungsbestimmende Faktoren. In M. Biedermann, S. Rehmer & G. Schilling Psychische Aspekte der sportlichen Leistung – Ein Textbuch der Sportpsychologie (S. 27–78). Zürich: Studentendruckerei Universität Zürich.

Bilder:

Frontseite: Privatbesitz Netzwerk-Sportpsychologie
Seite 4: Bildarchiv Netzwerk-Sportpsychologie
Seite 6: www.sv-germering.de
Seite 7: Bildarchiv Netzwerk-Sportpsychologie & www.ensieta.fr
Seite 8: www.seaple.icc.ne.jp
Seite 9: www.frickell.com
Rückseite: Privatbesitz Netzwerk-Sportpsychologie

„Warum nutzt man nicht (in dem möglichen Maße),
was hilfreich sein könnte und verfügbar ist?“

(Nitsch, Gabler & Singer, 2000, S. 42)

1. Was ist sportpsychologische Beratung?

Sowohl Trainingswissenschaftler¹, Sportmediziner als auch Biomechaniker haben das Bestreben, den Trainingsaufbau zu optimieren und dadurch die sportliche Leistung immer weiter zu maximieren. Diese stetige Steigerung von Spitzenleistungen erfolgt größtenteils durch eine Steigerung der körperlichen, das heißt der taktischen, technischen, koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Da sich diese aber einem Leistungsniveau nähern, auf dem ein weiterer Anstieg kaum oder nur noch gering möglich ist, rücken für eine weitere Leistungssteigerung zunehmend mentale Komponenten, wie zum Beispiel Konzentration, Stressbewältigung und Umgang mit Leistungsdruck in den Vordergrund.

Leistungsfördernde Maßnahmen im mentalen Bereich können ein körperliches Training sinnvoll ergänzen.

Trainingseinheiten im sportpsychologischen Bereich dienen dazu, mentale Faktoren, welche die körperliche Leistung beeinträchtigen, zu eliminieren und ermöglichen dadurch dem Athleten auch unter Stress, Angst, Leistungsdruck und ungewohnten Bedingungen zu bestehen und sein gesamtes Potential auszuschöpfen. Die obere Leistungsgrenze eines Spitzensportlers wird oft durch mentale Komponenten begrenzt oder gar herabgesetzt. Können diese Blockaden beseitigt werden, steht einer weiteren Annäherung der sportlichen Leistung an die optimale Leistungsfähigkeit nichts mehr im Wege.

Die mentalen Fähigkeiten sind ebenso leistungsbestimmend wie die körperlichen Fertigkeiten.

¹ Für die Lesbarkeit des Textes wird das generische Maskulinum gebraucht, das hier gleichermaßen weibliche und männliche Personen umfasst.

Um die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern und ein Top-Leistungslevel zu erreichen ist es wichtig Körper und Geist, im Sinne von körperlichen Fähigkeiten und mentalen Fertigkeiten, als eine Einheit zu betrachten.

Wie im „Body (Körper) and Mind (Geist)“-Diagramm (Abb. 1) von Schilling und Gubelmann (1995) zu erkennen, stehen die körperliche Leistungsfähigkeit ("physical functions") und die mentalen Fertigkeiten ("mental functions") in direkter Beziehung zueinander.

Zur Verdeutlichung der Beziehung sind in der Abbildung die beiden Komponenten in einem U-förmigen Rohr verbunden und bilden dadurch eine Art Fließgleichgewicht. Durch diese Darstellung wird deutlich, dass die Seite mit dem tieferen Niveau zur leistungsbestimmenden Größe wird.

Eine exzellente, d. h. eine für diesen Athleten überdurchschnittlich gute Leistung, kann also nur vollbracht werden, wenn sich beide Komponenten auf einem hohen Niveau befinden.

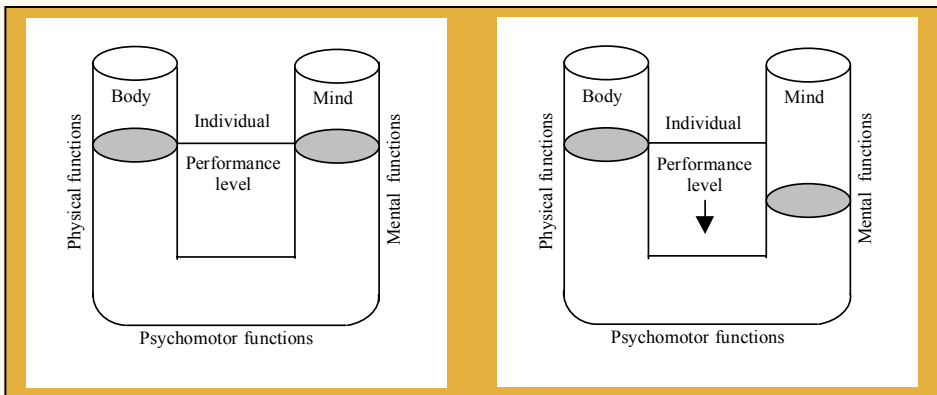


Abbildung 1: Körper (Body) und Geist (Mind) als ein kommunizierendes Gefäß (Schilling & Gubelmann, 1995)



2. Welche Ansatzpunkte gibt es?

Wie kommt eine sportliche Bestleistung zu Stande?

Durch sehr viel Training!

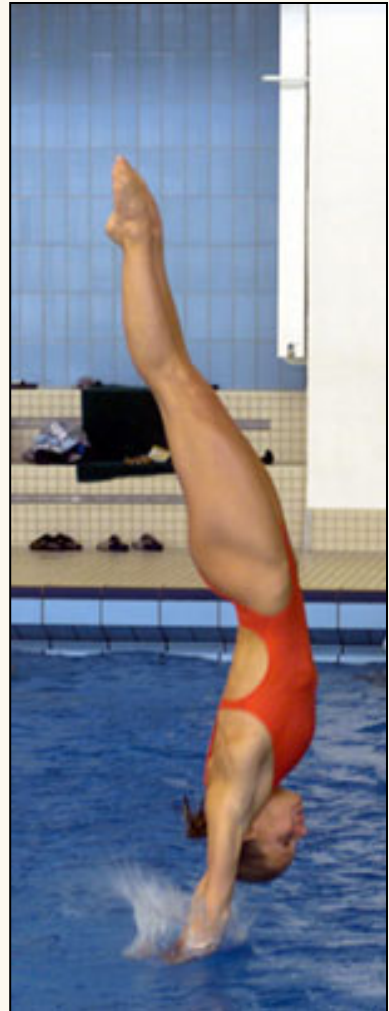
Dabei ist das körperliche Training, wie zum Beispiel Technik-, Kraft- & Ausdauertraining, besonders wichtig.

Aber körperliches Training ist nicht der alleinige Faktor. In einem Wettkampf sind Sportler oft zusätzlichen Belastungen ausgesetzt, auf die sie nicht immer optimal vorbereitet sind.

Zum Beispiel müssen knappe Spielstände, Leistungsdruck, besonders schwierige Gegner, Abstiegskämpfe und Auswärtsspiele bewältigt werden.

Da heißt es, die Nerven bewahren, wenn es mal sehr knapp steht; konzentriert bleiben und an den Erfolg glauben, wenn es nicht gut läuft; cool bleiben wenn man auf besonders starke Gegner trifft.

Dies sind mentale Fertigkeiten, die man auch trainieren muss.



Genau da fängt die Arbeit von Sportpsychologen an!

Zur Verbesserung der mentalen Fertigkeiten von Athleten gibt es verschiedene Techniken und Trainingsprogramme. Diese werden unter dem Begriff „Psychologisches Training“ zusammengefasst.

Einige Programme setzen direkt beim Sportler an:

Ansatzpunkte der Beratung & Betreuung an der Person des Sportlers

Sie sollen den Sportler befähigen ...

1. realistische Ziele zu setzen,
2. unter Druck konzentriert zu bleiben,
3. Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen und auch in schwierigen Situationen positiv zu denken,
4. beim Bewegungslernen effektiver Fortschritte zu erzielen (z.B. durch Mentales Training),
5. die richtige Wettkampfeinstellung zu finden,
6. Ängste abzubauen bzw. mit ihnen angemessen umgehen zu können,
7. Niederlagen und Rückschritte zu überwinden,
8. Verletzungen zu verarbeiten und schnell wieder an die alte Leistungsfähigkeit anzuknüpfen,
9. die Erholungsfähigkeit zu optimieren.

Andere gehen speziell auf das Umfeld des Sportlers ein:

Ansatzpunkte der Betreuung im Umfeld der Sportler

Im Umfeld die Voraussetzungen für Höchstleistung schaffen und ...

1. den Sportler in Schule und Ausbildung unterstützen,
2. die Karriere planen,
3. die Kommunikation und den Zusammenhalt im Team stärken,
4. Burn-Out verhindern,
5. die Trainer–Athlet–Beziehung optimieren,
6. zwischenmenschliche Konflikte lösen.

Das sehr bekannte „Mentale Training“ (MT) bezeichnet eine Gruppe von speziellen Techniken des psychologischen Trainings, die am Sportler ansetzen. Mit dem Mentalen Training kann ein Sportler zum Beispiel neue Bewegungen leichter lernen, Störungen in einem Bewegungsablauf abbauen und das positive Denken im Wettkampf einüben.

3. Zwei konkrete Beratungsbeispiele & weitere Beratungsanlässe

Beratungsbeispiel 1: „Der Trainingsweltmeister“

1. Ausgangssituation:

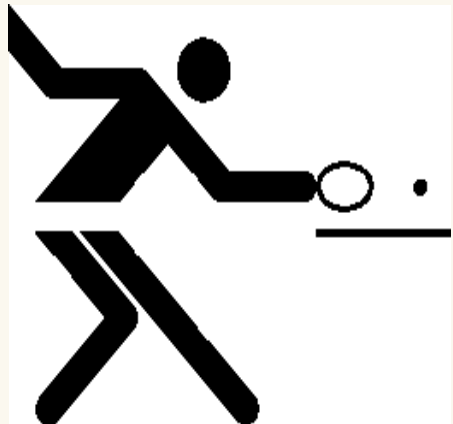
Häufig zeigen Sportler im Training bessere Leistungen als im Wettkampf. So hat zum Beispiel ein Tischtennisspieler, der seine Angriffsschläge im Training sehr sicher beherrscht und damit auch gegen sehr gute Spieler gewinnen konnte, im Wettkampf häufig wesentlich mehr Fehler gemacht und konnte sich dann auch gegen Gegner nicht durchsetzen, denen er im Training sonst überlegen war. Von anderen wurde dieser junge Sportler deswegen als „Trainingsweltmeister“ bezeichnet.

2. Ansatzpunkte:

Ein solches Problem kann verschiedene Ursachen haben. Beispielsweise kann es sein, dass es dem Spieler schwer fällt, sich unter den besonderen Wettkampfbedingungen ausreichend zu konzentrieren (Konzentration). Oder es kann sein, dass ihm die Aufregung vor dem Wettkampf zu schaffen macht (Umgang mit Nervosität). Weiterhin kann aber auch die Angst, möglicherweise schon wieder zu verlieren, seine Leistungsfähigkeit herabsetzen (Misserfolgsbefürchtungen).

3. Psychologisches Training:

In diesem Fall wurde in Gesprächen deutlich, dass der Spieler vor den Spielen immer sehr aufgeregter war und dadurch nicht mehr das optimale Gefühl für seine Techniken finden konnte. Beim Warmmachen übte er meistens die besonders schweren Schläge noch einmal und ist dann noch nervöser geworden, wenn diese nicht auf die Platte gekommen sind.



Die Sportpsychologin erarbeitete mit ihm ein Programm, mit dem der Spieler in der letzten halben Stunde vor dem Spiel durch ein spezielles Aufwärmprogramm und Entspannungsübungen seine Aufregung „in den Griff“ bekommen konnte. Beim Aufwärmen sollte er in Zukunft auf die schweren Schläge verzichten und nur stabil beherrschte Schläge spielen und so Sicherheit gewinnen. Durch verschiedene Atemübungen lernte er zusätzlich, die Aufregung vor dem Spiel zu kontrollieren. Dadurch war der Spieler nach einiger Zeit in der Lage, seine guten Trainingsleistung auch in wichtigen Spielen umzusetzen.

Beratungsbeispiel 2: „Angstgegner“

1. Ausgangssituation:

Eine Handballmannschaft mit starkem Kader verfolgte das Ziel, in der nächsten Saison endlich den Klassenaufstieg zu schaffen. In den vergangenen Jahren wurde dieser stets knapp verfehlt, da in entscheidenden Spielen gegen die Rivalen trotz zwischenzeitlicher Führung am Ende keine Siege erzielt wurden. Im Verein und in der Presse wurde dies als „Abschlusschwäche“ oder „Angstgegnersyndrom“ immer wieder thematisiert.

2. Ansatzpunkte:

Das Problem unter Druck oder gegen bestimmte Gegner die Mannschaftsleistung nicht abrufen zu können, ist weit verbreitet. Die Ursachen sind meist vielfältig und können zum Beispiel darin begründet sein, dass der Teamzusammenhalt nicht stimmt, Spieler auf dem Feld nicht die nötige Verantwortung übernehmen, Handlungsunsicherheiten bestehen oder der Glaube an die eigenen Stärken verloren gegangen ist.



3. Psychologisches Training: Im beschriebenen Fall wurde nach mehreren Teamsitzungen deutlich, dass bei den Spielern unter Druck das Zusammenspiel nicht mehr funktioniert, weil die Spieler aus Angst vor Niederlagen vorsichtiger agieren, Torwürfe auslassen und sich nicht mehr entschlossen gegen die Gegner durchsetzen. Der Sportpsychologe setzte daher an mehreren Stellen an.

Zum einen wurden die Verantwortlichkeiten der einzelnen Spieler klar festgelegt („Was macht wer, wann ...“). Das heißt, dass es im Training galt, eine klare taktische Linie intensiv zu üben, um Routine zu erlangen, Zögerlichkeiten auf dem Spielfeld zu vermeiden und somit Schritt für Schritt neue Handlungssicherheit im Zusammenspiel aufzubauen. Darüber hinaus wurden in Teamsitzungen einseitige Schuldzuweisungen („Spieler XY setzt sich einfach nicht genug ein“) aufgearbeitet und der nötige Zusammenhalt betont.

Zum anderen wurden unterstützend gezielt gemeinsame Unternehmungen außerhalb der Sporthalle geplant, was die Stimmung im Team nachhaltig verbesserte und zu einer neuen, optimistischen Aufbruchsstimmung führte. Mit jedem Spiel, in dem die alten Probleme besser gemeistert werden konnten wuchs die Sicherheit und das Selbstvertrauen, so dass am Ende die harte Arbeit mit dem Aufstieg belohnt wurde.

Weitere Beratungsanlässe: Coach the Coach



In manchen Sportstrukturen ist die offizielle Einbindung von sportpsychologischen Know-How aus verschiedenen Gründen nicht zu realisieren. Trotzdem ist es möglich, auf indirekte, aber wirksame Art und Weise, sportpsychologischen Rat einzuholen.

In solchen Fällen können sich Trainer (und übrigens auch Athleten) an einen Sportpsychologen wenden, um ihre eigene Kompetenz in diesen Fragen zu erhöhen und z. B. unter seiner Anleitung sportpsychologische Methoden in ihre Arbeit zu integrieren „so dass der Sportpsychologe als Coach des Trainers im Einsatz ist, über diesen bestimmte Dinge anregt, verfolgt oder auch Rückmeldungen gibt“ (Arno Ehret, ehemaliger deutscher und aktueller Schweizer Handballbundestrainer auf den Internet-Informationseiten des Netzwerkes-Sportpsychologie).

Weitere Beratungsanlässe: Förderung von Psychohygiene und Verhinderung von Burn-Out

In jüngster Zeit haben insbesondere die depressive Erkrankung von Sebastian Deisler und das Burn-Out von Sven Hannawald sehr deutlich gemacht, dass im Hochleistungs- und Spitzensportbereich eine neutrale und unabhängige sportpsychologische Fachberatung auch in privaten und persönlichen Bereichen nötig werden kann.



„Das ist eben die Kehrseite...

Ich habe mich immer nur wie in einem abgesperrten Gebiet bewegt, immer nur geradeaus gelebt, mich durchbeißen müssen und auf vieles verzichtet...

Ich wollte nie Gefühle zulassen, die es mir erschwe-

ren, meinen Weg so rigoros zu gehen, wie ich das immer gemacht habe“ (Sven Hannawald im STERN- Interview vom 2.12. 2004).

Diese Beratung muss ergebnisoffen sein, sollte also gerade nicht Erhöhung der Leistungsfähigkeit um jeden Preis im Auge haben, sondern gesunde Lösungen oder einen besseren Umgang, mit den zum Teil schwierigen Bedingungen im Leistungssport, fördern.

4. An wen kann ich mich wenden?

Problematisch im Leistungssport ist die Vielzahl der Angebote an sportpsychologischen Dienstleistungen. Aber woran kann ein Sportler oder ein Trainer erkennen, ob es sich um ein seriöses Angebot handelt?

Unseriöse Angebote ...

- versprechen Erfolg ohne oder nur mit wenig Anstrengung
- versprechen schnelle Ergebnisse
- schließen die Möglichkeit des Mislingens aus
- kennen oder respektieren den Sportkontext nicht
- machen Wetten, die Athleten nicht gewinnen können
- machen Athleten abhängig

(in Anlehnung an Seiler, 2003)

Seriöse Angebote ...

- bieten Transparenz – Was? Wie? Warum?
 - es werden überprüfte Methoden eingesetzt
 - Fragen werden kompetent und ehrlich beantwortet
 - Zweifel ernst genommen und die Grenzen des Sportlers respektiert.
- erlauben einen Blick in die Karten
 - Darlegung von Kompetenzen und eigenen Grenzen
 - Mitarbeit in Supervisions- und/oder Intervisionsgruppen
- bieten Netzwerke – Teamwork statt Eigenbrötler
 - Sportpsychologen sind vernetzt und können sich im Bedarfsfall selber Hilfe holen oder Fälle an spezialisierte Kollegen weitervermitteln, wenn die eigenen Kompetenzen nicht ausreichen
- bieten Sportbezug – Fachkenntnis als Voraussetzung
 - Sportpsychologen kennen und verstehen den Sport
 - Sie haben Erfahrungen in der Arbeit mit verschiedenen Sportarten
 - Sie sind auch ohne Spezialkenntnisse in der Lage in einer bestimmten Sportart die sich ihnen stellenden Herausforderungen zu bearbeiten

(in Anlehnung an Seiler, 2003)

Sie sind Sportler oder Trainer?
Sie haben Beratungsbedarf?
Vertrauen Sie unserer Fachkompetenz.
Wir erstellen Ihnen gern ein maßgeschneidertes Angebot.

Netzwerk-Sportpsychologie

Sportpsychologische Beratung und Betreuung im Leistungssport

Mail : info@netzwerk-sportpsychologie.de

Website: www.netzwerk-sportpsychologie.de



Ihr Ansprechpartner
in Ihrer Nähe: