



- (1) Erstmals offizielle sportpsychologische Betreuung der Olympiakader in Athen 2004 geplant
- (2) Was tun nach Sportverletzungen?
- (3) Sportpsychologische Beratung und Betreuung im Dressur-Reiten

1. Erstmals offizielle sportpsychologische Betreuung der Olympiakader geplant

(von Maite Iriarte Rego und Gregor Kuhn)

Am 15. März fand in Heidelberg eine Informationsveranstaltung des DSB und der neu eingerichteten zentralen Koordinationsstelle der Sportpsychologie im Leistungssport statt. Die Einbeziehung von Sportpsychologen in die Olympiakader der verschiedenen Sportverbände soll nun erstmals offiziell unterstützt werden. Sie werden den Trainern im Bereich der mentalen Vorbereitung auf die Großereignisse zur Seite stehen und sie sollen die deutschen AthletInnen dabei unterstützen, ihre psychischen Leistungsvoraussetzungen systematisch zu verbessern damit sie ihre Bestleistung dann abrufen können, wenn es darauf ankommt.

Anlässlich des Bundestrainer-Großseminars im letzten Herbst kündigte der DSB schon die erweiterten finanziellen Mittel für die sportpsychologische Betreuung der AthletInnen bei der Vorbereitung auf die Olympischen 2004 in Athen an. Die Arbeitsgruppe um Professor Eberspächer (Universität Heidelberg) wurde mit der Koordination der Betreuung beauftragt. Es existiert nun eine zentrale Koordinationsstelle, die alle Anfragen des Spitzensports nach sportpsychologischer Beratung aufnimmt und geeignete SportpsychologInnen für eine Zusammenarbeit vermittelt. Dabei ist es möglich, finanzielle Unterstützung für die Arbeit der Experten zu erhalten.

Interessierte Verbände oder AthletInnen können sich bei einem oder einer unserer SportpsychologInnen (www.netzwerk-sportpsychologie.de) oder auch direkt in Heidelberg bei der Koordinationsstelle über das neue Angebot informieren (Tel. 06221/546033).

2. Was tun nach Sportverletzungen?

(von Gregor Kuhn)

Im Moment kann man beim FC Bayern eine Reintegration eines lange und schwer verletzten Spielers beobachten. Sebastian Deisler hatte sich kurz vor der Fußball Weltmeisterschaft am Knie verletzt und wird jetzt nach langer Zeit der Behandlung wieder aufgebaut.

Dieser Aufbau muss neben dem physischen Aspekt natürlich auch viele psychologische Aspekte berücksichtigen. AthletInnen, die längere Zeit verletzt sind, verlieren nicht nur ihre körperliche Fitness, auch ihre mentale Situation verändert sich meist ungünstig. Neben der Unsicherheit, ob die

Leistungsfähigkeit nach der Verletzungspause wieder völlig hergestellt werden kann, entstehen praktisch immer auch:

- generelle Gefühle der Verunsicherung durch die fehlende Spielpraxis, möglicherweise auch durch den veränderten Kontakt mit dem Team (sitzt ständig auf der Bank, kann Führungsqualitäten nicht auf dem Spielfeld beweisen),
- in Bezug auf die Verletzungsstelle (z.B. Knie) bleiben meist lange Hemmungen bei bestimmten Bewegungen (bei Drehbewegungen über das Knie), die zu deutlichen Einschränkungen im Bewegungsrepertoire führen, obwohl die physische Regeneration abgeschlossen ist.

Aus sportpsychologischer Sicht bedarf die Wiedereingliederung verletzter AthletInnen in den normalen Spielbetrieb eines besonderen Augenmerks und sorgfältiger Planung. Dabei kann an verschiedenen Stellen gearbeitet werden:

- Auch während der Genesung sollten sich die AthletInnen durch regelmäßiges (am besten tägliches) Mentales Training mit den zentralen Bewegungsabläufen (z.B. Standardsituationen), Entscheidungssituationen im Spielverlauf und besonders auch mit Bewegungsabläufen, die den verletzten Körperteil beanspruchen, intensiv auseinandersetzen. Unsicherheiten können so von Anfang an reduziert werden.
- Sobald von medizinischer und physiotherapeutischer keine Bedenken mehr bestehen, kann schon im Training die psychologische Belastung (hinsichtlich Konzentration oder Erwartungsdruck) schrittweise erhöht werden. Es sollten vor allem Situationen trainiert werden, die das verletzte Körperteil betreffen, um Ängste und Bewegungshemmungen durch Schutzreflexe abzubauen. Die Intensität der psychologischen Belastung, die durch die Bearbeitung der Unsicherheiten entsteht sollte sehr langsam gesteigert werden. Diese Trainingsprogramme sollten in jedem Fall mit dem Physiotherapeuten abgesprochen werden.
- Auch hinsichtlich der WK-Belastung sollte der Druck nur sehr langsam gesteigert werden. Es empfehlen sich zu Beginn nur Einsätze am Ende des Spiels, idealer Weise wenn das Ergebnis klar ist und sich der verletzte Athlet daher zeigen kann wenn er es sich zutraut und ohne für das Gesamtergebnis verantwortlich zu sein (nach dem Prinzip: „Alles kann, nichts muss!“). Die Einsatzzeiten und Drucksituationen können dann langsam gesteigert werden. So kann sich das Selbstvertrauen schrittweise aufbauen.
- Während des gesamten Prozesses sollte die mentale Auseinandersetzung mit der Wiedereingliederung durch häufige und regelmäßige Gespräche mit dem Trainer oder mit dem Sportpsychologen gefördert werden. Die verletzten Athleten sollten darin Rückmeldungen bekommen über ihre Entwicklung und der Zeitrahmen der schrittweisen Rückführung sollte immer wieder neu abgesteckt und angepasst werden. Darüber hinaus müssen die betroffenen AthletInnen was ihre Einsatz- und damit Risikobereitschaft anbelangt häufig gebremst werden. Der alte Ehrgeiz flammt schnell wieder auf (noch verstärkt durch die lange Pause) und ist mit der größte Risikofaktor für eine erneute physische Überlastung und ein dauerhaft beschädigtes Selbstvertrauen, wenn die eigenen Fähigkeiten hinter (überzogenen) Erwartungen an den Wiedereinstieg zurückbleiben.

Wie gut die Rückkehr von Sebastian Deisler beim FC Bayern geplant und betreut wird, darüber weiß man recht wenig. Alles was man jedoch bis jetzt beobachten kann, spricht für einen auch aus sportpsychologischer Sicht professionellen Aufbau

Weitere Informationen zum Thema finden Sie bei Herman & Eberspächer (1994). Psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen. München: BLV.

3. Sportpsychologische Beratung und Betreuung im Dressur-Reiten (von Cord Bitter)

„Wenn ich an Fehler denke, dann treten sie meistens auch ein!“

*„Mein Pferd kann nicht denken – aber es kann sehr stark meine
(Un-)Sicherheit fühlen!“*

In einer sportpsychologischen Einzel-Beratung und Wettkampf-Betreuung von Dressur-Reitern wurden nacheinander mehrere Coaching-Themen gemeinsam mit den Reitern bearbeitet:

Im einzelnen ging es dabei um

- die Analyse von Zielsetzungen (Was will ich in den folgenden Wettkämpfen erreichen?),
- die Verbesserung des Umgangs mit Wettkampfstress (besonders in Situationen, in denen die äußeren Bedingungen ungünstig sind, z.B. wenn das Turnier schlecht organisiert ist)
- den Aufbau von Selbstvertrauen und das Wiedererleben von Freude und Spaß am Turnier-Reiten
- das Zurückfinden zu einer ursprünglichen Form der Leichtigkeit beim Reiten und diese möglichst in jeder Prüfung fühlen und offen zeigen zu können
- die Verbesserung des Entscheidungsverhalten in kritischen Wettkampfsituationen (z.B. bei bestimmten Lektionen; bei Übergängen von einer Gangart in die andere),
- die Verständigung zwischen Pferd und Reiter
- Mentales Training um die Technik und das Bewegungsgefühl zu verbessern,
- die Verbesserung der Trainer-Reiter-Kommunikation (Umgang mit Kritik des Trainers)
- die Erarbeitung und Einübung: eines „inneren Drehbuchs für meine Dressur-Prüfung“

Die Entwicklung von Inneren Bildern & Motivierende Selbstgespräche für einen Dressur-Reiter. Beispiele aus der individuellen Arbeit.

Innere Bilder dienen vor allem zur Entspannung, zur Aufrechterhaltung der Konzentration, und zur Beseitigung von äußeren Störquellen beim Wettkampf. In Selbstgesprächen formuliert der Reiter Pläne für sein Handeln, gibt sich selbst Anweisungen, ordnet seine Gedanken oder kommentiert das eigene Handeln. Jede negative, aber auch jede positive Wendung einer Dressur findet beim Reiter zuerst im Kopf statt (vgl. auch Eberspächer, 1995).

Folgende Inneren Bilder wurden beispielsweise entwickelt:

- Das Bild einer Glaskugel zum Schutz vor allen störenden Einflüssen: „Nur ich und mein Pferd unter der Glaskugel!“
- Das Visualisieren von Bildern, um Freude und Spaß am Reiten zurückzugewinnen: „Ich tanze jetzt mit meinem Pferd auf dem Parkett – welch eine Freude!“
- Die Erinnerung an glückliche Kindheitsfotos vom Reiten und die starke Vergegenwärtigung dieser Situationen.

Folgende Motivierenden Selbstgespräche wurden beispielsweise entwickelt:

- „Wenn ich mich gut und sicher fühle, dann geht es auch meinem Pferd gut!“
- „Mental bin ich jetzt stärker als meine Konkurrenz / als die ‚unschlagbaren‘ Favoriten!“
- „Meine Konkurrenten haben viel Respekt vor mir!“ „Sie haben mehr Angst als ich!“
- „Ich bin nicht Favorit – ich kann nur gewinnen – und genau das ist mein Vorteil!“
- „Ich führe mein Pferd mit Bestimmtheit aber auch Gelassenheit!“
- „Ich konzentriere mich jetzt Schritt für Schritt auf jede einzelne Lektion!“
- „Dieser Fehler in Lektion X ist egal („Oops“ – Abhaken und weiter geht’s!) – ich hab noch 15 Lektionen vor mir, wo ich noch vieles gewinnen kann!“
- „Ich bin der Coach meines Pferdes!“

„Ich hatte bei diesem Turnier ein ‚Aha-Erlebnis‘, die Übungen scheinen zu wirken! Das Reiten macht mir wieder Spaß und Freude, ich habe zur Lockerheit zurückgefunden!“

(Fazit eines Reiters nach der Deutschen Meisterschaft)