



- (1) Netzwerktreffen in Giessen vom 17. – 19. Juli 2005
- (2) Aus der Handwerkskiste der Sportpsychologie: Bei jedem Schuss habe ich Angst ...
Ein Fallbericht aus dem Biathlonsport – Teil 1 von 3

(1) Netzwerk-Sportpsychologie-Treffen vom 17. – 19. Juli 2005 in Giessen
(von Lars Hilgers)

Unser Netzwerk-Treffen begann mit dem Training von Standard-Situationen auf dem Bolzplatz unserer Unterkunft nahe Giessen. Motiviert durch die erfrischende Leistung der deutschen Nationalelf beim Confed-Cup, waren wir kaum zu stoppen...

Anschließend stärkten wir uns beim Abendessen und hatten uns schon dabei so vieles zu erzählen, dass unsere erste Arbeitseinheit bis 01.30 Uhr in die Nacht hinein dauerte.



In dieser Einheit ging es hauptsächlich um die Schilderung unserer Akquise- und Betreuungserfahrungen der letzten Monate. Dabei wurde deutlich, dass wir inzwischen in den unterschiedlichsten Sportarten beraterisch vertreten sind. Vom Schützen, über den Biathleten bis hin zur Basketball-Mannschaft. Entsprechend intensiv und unterschiedlich waren unsere Erfahrungsberichte.

Am Samstag starteten einige von uns mit einem Waldlauf in den Tag. Die Frische brachten wir mit in unsere erste Arbeitseinheit dieses Tages. Wir haben uns drangemacht, unsere Homepage zu überarbeiten. Das Ergebnis wird in einigen Wochen unter gewohnter Internet-Adresse (www.netzwerk-sportpsychologie.de) zu sehen sein.

Die Mittagspause wurde neben der physischen Stärkung durch Spaghetti Bolognese hauptsächlich zur körperlichen Betätigung genutzt: Basketball war angesagt und anschließend die zweite Dusche des Tages.



Nachmittags gingen wir über zur konkreten Fallbeschreibung und Intervention. Dort wurde uns mal wieder sehr bewusst, wie wertvoll es ist, wenn Kollegen Stellung zur eigenen Arbeitsweise nehmen können. Wir lernen stetig voneinander...

Um 18 Uhr wurde der Arbeitstag beendet, vor allem deshalb, weil wir das Spiel Deutschland gegen Tunesien sehen wollten und wir wurden nicht enttäuscht (3:0 für Deutschland). Anschließend haben wir gegrillt und danach den Tag langsam ausklingen lassen.

Der Sonntag begann wie der Samstag. Frühsport, Frühstück und Endspurt des Arbeitsprozesses.

Wir machten uns daran, Testverfahren durchzusprechen, bei denen vor allem die Praktikabilität für uns praktisch tätige Sportpsychologen ein wesentliches Qualitätsmerkmal darstellt – natürlich nur bei entsprechender Objektivität, Reliabilität und Validität.

Zum Schluss diskutierten wir noch Ideen zu weiteren „Markterschließungen“. Die Ergebnisse dessen werden in ungefähr einem Jahr sichtbar. Die Themen für unser nächstes Treffen im November in Dresden sind auf jeden Fall gesetzt.

(2) Bei jedem Schuss habe ich Angst...

Ein Fallbericht aus dem Biathlonsport – Teil 1

(von Grit Reimann, info@psychologie-reimann.de, Tel.: 0351 6464 2560)

Dieser Fallbericht stellt die neunmonatige Zusammenarbeit zwischen dem Biathleten K. und mir dar. K. hat diesen Beitrag gelesen und sein Einverständnis für eine Veröffentlichung in unserem Newsletter gegeben. In diesem Bericht zeige ich einige Eckpunkte unserer Arbeit auf, konnte jedoch nicht auf alle eingehen. So habe ich alle von mir eingesetzten standardisierten und nichtstandardisierten Verfahren weggelassen und nur die inhaltlichen Schwerpunkte unserer Arbeit thematisiert. Der Bericht ist in drei Teile gegliedert. Dies ist der erste Teil, die beiden weiteren Teile werden in nachfolgenden Newslettern veröffentlicht.

K. und ich trafen uns zu einem Erstgespräch im April. Dabei machte er deutlich, dass er mit der vergangenen Saison äußerst unzufrieden war, da gute Platzierungen meist durch ein katastrophales Schießergebnis verhindert wurden. Außerdem sprach er Probleme im privaten Umfeld und in der Trainingsgruppe an. Vorrangig wolle er aber einen Sportpsychologen engagieren, um an seiner Trefferquote zu arbeiten.

Zum Erstgespräch brachte er eine Saisonauswertung mit, die sein Vater angefertigt hatte. Es zeigte sich, dass seine Leistungen im Sprint jeweils besser waren als die Leistungen in der Verfolgung. Die Schießleistung hatte eine Varianz in der Trefferquote von 50 bis 90 Prozent. Im Durchschnitt erreichte K. in der vorangegangenen Saison eine Trefferquote von 64 Prozent. Mit dieser Trefferquote kann man weder international noch national in der Spitze mitlaufen.

Ich unterbreitete ihm ein Betreuungsangebot, das vier Sitzungen im Monat sowie Trainings- und Wettkampfbetreuung beinhaltet. Da er noch mit anderen Sportpsychologen jeweils ein Erstgespräch vereinbart hatte und erst nach diesen Gesprächen eine Entscheidung treffen wollte, mit wem er arbeiten möchte, kam es erst Mitte Juni zu unserer Zusammenarbeit. Eine Wettkampfbeobachtung konnte ich Anfang Juni beim Bike-Biathlon in Altenberg durchführen. In diesem Wettkampf lagen seine Trefferquoten bei 45 und 60 Prozent.

In unseren ersten Sitzungen ging es zunächst um eine genaue Auftragsklärung. Dazu gehörte die Erarbeitung von konkreten Zielen; kurzfristige, mittelfristige und langfristige. Diese Zielanalyse geschah sowohl für den sportlichen als auch für den privaten Bereich. Dies war insofern bedeutend, als dass gerade die Probleme im privaten Umfeld immer wieder in den Beratungssitzungen thematisiert wurden und von K. eingeschätzt wurde, dass er sich auf Grund dieser scheinbar nicht lösbaren Problematik nicht hundertprozentig auf den Sport konzentrieren könne.

Weiterhin wurden die Ziele in wichtige vs. weniger wichtige und dringende vs. weniger dringende Ziele unterteilt. Als wichtig und drängend benannte K., die Schießleistung auf 90 Prozent zu steigern. Diese Trefferquote entspricht in etwa dem Leistungsniveau in der internationalen Biathlonspitze. Um eine Überprüfung der Zielerreichung zu gewährleisten bestand die erste Aufgabe für K. darin, alle Trainingsergebnisse festzuhalten und zu protokollieren. In den nächsten Sitzungen wurde dann die Zielbestimmung weiter differenziert. So gab es augenscheinlich Unterschiede in der Art der Schießleistung in Abhängigkeit davon, ob es sich um Grundlagenschießen (aus der Ruhe heraus), um Belastungsschießen (nach einer physischen Belastung) oder um Wettkampfschießen handelte. Als Nichtbiathletin stellte sich mir die Frage, ob die Unterschiede zwischen Grundlagen-, Belastungs- und Wettkampfschießen "normal" sind, ob man sozusagen generell davon ausgehen musste, dass jemand nur dann 90 Prozent im Wettkampf bringen kann, wenn er im Training unter Belastungsbedingungen mindestens 95 Prozent schießt. Mit dieser Frage wendete ich mich an den Trainer von K., der über eine jahrelange Trainererfahrung verfügt. Er konnte mir die Frage für mich nicht zufrieden stellend beantworten und meinte, entweder man hat's oder man hat's nicht. Manche schießen im Wettkampf besser als im Training, manche haben die gleiche Schießleistung und es gebe auch die, bei denen Schießleistung im Training und im Wettkampf weit auseinander liegen. Da könne man kaum etwas machen.

Es zeigte sich sehr schnell, dass das Ziel, 90 Prozent Trefferquote für das Belastungs- und Wettkampfschießen, unrealistisch war. Wo auch immer dieses Ziel herkam (in einer Trainingsbeobachtung sagte einer der beiden Trainer beispielsweise: "Ihr müsst Null schießen. Ansonsten wird gar nichts! Nur die Null zählt!"), K. hielt zunächst daran fest.

Bei der zweiten Trainingsbeobachtung im Juli 2004 zeigte ich ihm mit Hilfe eines Diagramms die enorme Diskrepanz zwischen momentanen Leistungsstand und dem von ihm mit 90 Prozent definierten Ziel. "K., Du kannst bei den 90 % Ziel bleiben und Dir jeden Trainingstag Deine Niederlage abholen. Du kannst aber auch ein neues, anspruchsvolles Ziel formulieren, welches Du in der Lage bist auch mal zu erreichen." K. ließ sich darauf ein und setzte sich als neues (Zwischen-)ziel eine 80-prozentige Trefferquote im Belastungsschießen. Im Grundlagenschießen behielt er die 90 Prozent bei, die er eher noch nach oben hätte revidieren können.

Mit Hilfe des neuen Zieles, konnten Erfolgserlebnisse geschaffen werden, die nicht ohne Arbeit und Training zustande kamen. Es zeigte sich, dass die 80 Prozent Trefferquote für K. ein hohes, anspruchsvolles Ziel war. Durch das mehrmalige Erreichen dieses selbst gesteckten Zieles, stieg das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und es war K. nun auch möglich, ab und an im Training unter Belastung die 90 Prozent zu erreichen.

In unserer Arbeit konzentrierten wir uns auf zwei Bereiche: a) die privaten Probleme und b) die Emotionen und Kognitionen, die das Schießen in Training und Wettkampf begleiteten.

Mit verhaltensorientierten Maßnahmen und einer Selbstverpflichtung gelang es, ein wenig Struktur in die Problematik zu bekommen. K. erarbeitete in einer unserer Sitzungen eine Selbstverpflichtung, die folgendes beinhaltete:

- 1) Was ist das momentane Problem? (Warum willst du eine Selbstverpflichtung eingehen?)
- 2) Was ist zu tun? (Beschreibe, wie deine angestrebte Problemlösung aussehen kann.)
- 3) Bis wann ist das Problem zu beheben? Wie sieht die Lösung aus? (Konkreter Termin und genaue Beschreibung, wann und wie die Selbstverpflichtung vollständig erfüllt ist.)
- 4) Was sind die positiven Konsequenzen bei der Erfüllung der Selbstverpflichtung? (Beschreibe, wie du dich fühlen wirst. Belohne dich!)
- 5) Was ist zu tun, wenn die Selbstverpflichtung nicht eingehalten wird? (Bestrafe dich angemessen!)
- 6) Unterschrift und Zeugen.

Mit Hilfe dieser Selbstverpflichtung gelang es K., Struktur und Übersicht über seine privaten Probleme zu bekommen. Wir haben mögliche Lösungen gemeinsam erarbeitet und auch solche mit aufgeschrieben, die zunächst als unhaltbar bewertet wurden. K. setzte sich selbst einen Termin, bis zu welchem er die Selbstverpflichtung erfüllt haben wollte. Als positive Konsequenzen schrieb er: "Ich würde mich befreit fühlen, habe meine Last weggestoßen. Wäre vom Kopf frei und könnte mein Leben wieder genießen und mich voll und ganz auf den Sport konzentrieren." Als mögliche Bestrafung bei Nichteinhaltung dieser Selbstverpflichtung gab er an, seinen Führerschein für drei Monate bei mir abzugeben.

Zwei entscheidende Vorteile hatte dieses Vorgehen. Zum einen musste sich K. mit Konsequenzen auseinandersetzen, Struktur in die Problematik bringen und sich bewusst werden, wie sehr ihn diese Probleme von seiner eigentlich angestrebten Arbeit (Trefferquote erhöhen) abhalten. Zum anderen konnte er mit Hilfe des selbstgesetzten Termins nicht mehr ausweichen und hatte somit einen Anker, der ihm half, das "leidige" Problem aus der Welt zu schaffen. Er musste seinen Führerschein nicht bei mir abgeben und erfüllte die Selbstverpflichtung vor dem von ihm gesetzten Termin.

Dipl.-Psych. Grit Reimann

www.psychologie-reimann.de

www.netzwerk-sportpsychologie.de