

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Motivierende Gestaltung des inner- und außersportlichen Umfeldes

Hug, Otto

Frankfurt am Main, 1986

Mannschaftsbildende Maßnahmen mit der Jugend- und
Juniorennationalmannschaft des Deutschen Leichtathletik Verbandes,
Heiner Langenkamp/Jürgen Mallow

Heiner Langenkamp / Jürgen Mallow

MANNSCHAFTSBILDENDE MASSNAHMEN MIT DER JUGEND- UND JUNIOREN-
NATIONALMANNSCHAFT DES DEUTSCHEN LEICHTATHLETIK VERBANDES

- Ein Projektbericht zur Kooperation mit einem Psychologen.

1. VORBEMERKUNG

Die Mannschaftbildenden Maßnahmen (MM) sollen bei der Mannschaftsbildung der Jugendlichen und Junioren helfen, die sich über ein- einhalb Jahre gezielt auf die Europäischen Junioren-Meisterschaften (EJM) vorbereiten und dort dann als Nationalmannschaft des DLV starten.

Die Mannschaft kann sich bei den Athleten durch je zwei Starter aus 20 verschiedenen (olympischen) Einzel-Disziplinen bzw. bei den Athletinnen aus 17 Disziplinen bilden. Hinzu kommen je zwei Staffeln. Die zum Teil erhebliche Unterschiedlichkeit der Disziplinen macht einen relativ zu anderen Sportarten großen Trainer- und Betreuer-Stab erforderlich, der zur Mannschaft im weiteren Sinne hinzu gerechnet werden muß.

In der Leichtathletik sind nur Staffeln direkte Mannschaftswettkämpfe. Die Wirkung einer Mannschaft für die Athleten liegt also auch auf Nationalmannschaftsebene in einer indirekten Einflußnahme. Da sich die meisten der ca. 60-80 Aktiven sowie der ca. 10-20 Trainer und Betreuer bei den zwei- bis dreitägigen, vorbereitenden Länderkämpfen nicht, wenig oder nur vom Sehen her kennen (können), erfolgte die Mannschafts"bildung" bisher eher formal durch die gleichzeitige Anwesenheit und zum Beispiel den gemeinsamen Trainingsanzug (der bei Länderkämpfen auch noch wieder abgegeben werden muß).

Eine weitere Besonderheit ergibt sich aus überlappenden Altersklasseneinteilungen. International sind die Junioren bis 19 Jahre, die Juniorinnen bis 18 Jahre alt. Die internationale Juniorinnenklasse entspricht bei uns der "weiblichen Jugend A". Der älteste internationale Juniorenjahrgang entspricht unserem jüngsten Juniorenjahrgang; die jüngeren Athleten gehören bei uns zur "Männlichen Jugend A".

Diese Regelungen führen immer wieder dazu, daß sich Mitglieder der DLV-Junioren-Nationalmannschaft bei keinem Wettkampf direkt begegnen, außer bei den Länderkämpfen und der EJM!

Die während der Vorbereitung in ihren Disziplinblöcken geförderten Athleten treffen sich zwischen dem letzten LK des ersten Vorbereitungsjahres und dem ersten LK des zweiten Jahres in einem Mannschaftsgefüge ca. 8-9 Monate nicht!

Die Fluktuation der LK-Teilnehmer ist alters- und leistungsbedingt in der Jugend- und Juniorennationalmannschaft relativ hoch, was die Vertrautheit untereinander und zu den betreuenden, nicht immer disziplinzugehörigen Trainern fehlen läßt oder mindert. Da aber die Zusammenkünfte immer zu Leistungshöhepunkten stattfinden, ist eine solche Vertrautheit unter Umständen direkt leistungsmitbestimmend.

Schließlich ist es Auffassung des DLV, daß die EJM keine übermäßig starke Forcierung der Leistungsentwicklung auslösen darf (frühes "Verheizen"). Die EJM soll eine wichtige Durchgangsstation zu internationalen Spitzenleistungen sein. Diese offizielle Auffassung ist keineswegs leicht zu realisieren. Für viele Trainer und Funktionsträger wird die Chance dieses internationalen Erfolges als "handfester" wahrgenommen als die langfristige Erfolgskarriere. Leider ist aber auch für viele Athleten die EJM ihr internationaler Karrierehöhepunkt.

2. ZIELE DER MANNSCHAFTSBILDENDEN MASSNAHMEN

Vor dem Hintergrund der vorstehenden Bedingungen und Überlegungen stellen wir uns folgende Ziele:

1. sportliche Ebene

Die EJM soll für alle Beteiligten als "Modell der Leistungsrealisierung" im TOP-Bereich planbar, erfahrbar und auswertbar sein;

2. individuelle Ebene

Der Athlet soll an und mit sich selbst lernen, eine optimale Leistungssituation für sich zu erstellen und voll zu nutzen;

3. mannschaftliche Ebene

Jeder soll an sich erfahren und so auch anderen erfahrbar machen, daß jede Leistung im Hochleistungssport aus sozialen Bezügen entsteht und in einem sozialen Gefüge erbracht wird.

3. UMSETZUNGSPLAN (BEISPIEL DER EJM 83 IN SCHWECHART/ÖSTERREICH)

Die Ziele anzusteuern, bedurfte es der Mit- und Zusammenarbeit der Trainer, Athleten, Betreuer und Funktionsträger. Der folgende Überblick zeigt am Beispiel der EJM 1983 in Schwechart bei Wien auf, was und wie wir vorgehen:

Febr. 82	1. Trainersitzung zur EJM
Apr. 82	2. Trainersitzung
30.7./1.8.82	Deutsche Jugend-Meisterschaft
14.8.	Länderkampf (LK) Großbritannien m + w Birmingham
21./22.8.	LK Italien Bologna m
22.8.	Grosseto w
Okt. 82	3. Trainersitzung
Dez. 82	1. Mannschaftszeitung

Jan. 83	2. Mannschaftszeitung
19./20.2.83	Deutsche Jugend-Hallen-Meisterschaft mit Mannschaftstreffen Poster-Dokumentation über LKs und Team
	4. Trainersitzung
Apr. 83	Block-Ostertrainingslager
	3. Mannschaftszeitung
Juni 83	4. Mannschaftszeitung
9.7.	Deutsche Junioren-Meisterschaften mit Mannschaftstreffen
16.7.	LK Großbritannien Koblenz m + w
29./31.7.	Deutsche Jugendmeisterschaft
	5. Trainersitzung

19./20.8.	Abschlußsportfest Bad Reichenhall Verbleib im "Camp" mit
20.-24.8.	Training der Nomierten Gesamtmannschaft bis zur Abreise
25.-28.8.	E J M S C H W E C H A R T
29.8.	Abschlußtag für die Mannschaft

4. DIE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND BETREUUNG

Zur Realisierung des Projekts "Mannschaftsbildende Maßnahmen" wurde der Psychologe nach einigen Gesprächen in das Leitungsteam des Bundestrainers Leistungsförderung Nachwuchs (BT NW) und der Jugendwartin des DLV integriert. In diesem Team entstand die Gesamtplanung der Maßnahmen, in die die psychologischen Aufgaben eingebettet wurden. Alle Schritte sollten a) abgestuft erfolgen, b) langfristig die Trainer vorbereiten, einstellen und schulen und c) die Athleten mittel- und kurzfristig einbeziehen.

Hierbei richtete sich die psychologische Beratung und Betreuung vornehmlich auf Trainer und Athleten und zwar

	direkt	indirekt
Trainer	I I vor	I I
Athlet	I I	I I nach der LK und EJM

4.1 Mit den Trainern bearbeiteten wir

vor der EJM und den LKs

1. Ablauf- und Aufgabenplanung und -verteilung bis ins Detail
2. Konfliktsituationen und mögliche/früher aufgetretene Probleme sowie praktikable Lösungsmöglichkeiten
3. Führungsverhalten
4. Coaching
5. Einzelberatung über Athleten und Maßnahmen während der EJM und der LKs
6. Übernahme der Wartezeit (Mit)-Betreuung vor Wettkampfbeginn
7. Zusammenarbeit bei "Vor-dem-Start"-Problemen
8. aktive, auswertbare Beobachtung der Athleten nach der EJM und den LKs
9. Nacharbeiten mit vielen Trainern
 - a) Arbeitsplatz-Organisation
 - b) unmittelbare Psycho-Hygiene
 - c) private Probleme (die u.a. aus dem Sport"beruf" entstehen)

Wir haben selten Referatssitzungen durchgeführt. Vorherrschend waren intensive Arbeitssitzungen im Plenum und in wechselnden Gruppenzusammensetzungen der Trainer. Wir absolvierten Planspiele, konstruierten Szenarios oder/und nutzten Rollenspiele usw. zum Beispiel: Wie geht man mit einzelnen und der Mannschaft vor, wenn anfangs Mißerfolge auftreten; wie verhalte ich mich, wenn plötzlich der Heimtrainer eingreift; wie stimme ich mit den Heimtrainern die Wettkampfvorbereitung ab (Vereinsinteressen bei noch fehlender Nominierung etc.); welchen Einfluß hat die Gruppenunterbringung; was kann man bei Schlafstörungen machen usw. Daneben wurde als Problemlösungsstrategie für das eigene Verhalten das bei einem BT-Seminar vorgestellte Führungsmodell von FIEDLER bearbeitet und die Arbeitsweise bei einer Athleten-Einzelbetreuung/-beratung oder "Krisenintervention" seitens des Psychologen erlärtert.

Allgemein unterstützten alle Maßnahmen mit den Trainern das Ziel

"Bildung des Trainer-Teams mit günstiger Kohärenz"

über 1. gemeinsame Zielformulierung

2. Abstimmung über Art der Mannschaftsführung und ihrer Teilgruppen
3. frühe Organisationsplanung und Aufgabenverteilung
4. Erarbeitung von Konfliktsituationen und -lösungswegen im Trainings- und Wettkampfumfeld
5. Abstimmung und gemeinsame Zielplanung der betreuenden Bundes-, DLV- und Heimtrainer untereinander
6. Hinlenkung auf und Erörterung von individual- und sozialpsychologischen Beobachtungs- und Handlungsaufgaben bezüglich der Athleten(gruppe) wie der Trainer(gruppen).

Auf den Gruppenzusammenhang (Kohärenz) auch unter den Trainern legten wir Wert, weil er mitbestimmend ist für die resultierenden Leistungen:

niedriger Gruppenzusammenhang: geringe Leistung

mittlerer Gruppenzusammenhang: viele Energien für die Sache oder Aufgaben, günstigste Leistungsvoraussetzung

hoher Gruppenzusammenhang: starke Tendenz zur Gemütlichkeit, weil alle ganz duftige Typen sind; noch günstige, aber oft schwierige Leistungsvoraussetzung, wenn Sachprobleme gelöst werden müssen

4.2 Mannschafts- und Athleten-Arbeit

Für die Mannschaft und die einzelnen Athleten war das Ziel aller psychologischen Aktivitäten:

"Schaffung eines befriedigenden Gruppenklimas, das zur optimalen Einstellung in Training und Wettkampf anregt und zur angestrebten Leistung führt"

Hierzu diene

- Zentrierung der Athleten auf die Länderkämpfe und die EJM als wesentliche Karriere-Etappen (statt eines Endzieles). Daher auch Ausweisung aller Maßnahmen als Teile der Leistungsförderung auch (!) für später Nicht-Nominierte.
- Planung und Beobachtung der Gesamtphase vom ersten LK bis zum EJM-Endkampf als eines Modells der Trainings- und Wettkampfsteuerung für spätere Top-Ereignisse.
- Maßnahmen zur Identifikation mit der Mannschaft im Vorfeld der Nominierung durch Treffen der bisherigen Länderkampf-Teilnehmer bei Meisterschaften und durch eine Poster-Präsentation dort.
- Information und Herstellung sozialer Bezüge über eine Mannschaftszeitung "Panther aktuell",
- Trainingslager in Blöcken (mehrere Disziplinen).
- Abschlußsportfest und Mannschaftsbildung der Nominierten Mannschaft vier Tage vor der EJM (soziales Ernststraining).

Um auch hier anzudeuten, in welchen Aspekten sich psychologische Betreuung und Beratung konkretisierte, einige Aufgaben:

1. das rasche und dann dauerhafte Kennenlernen wurde gefördert (Ziel: Attraktion der anderen)
2. Förderung des "Wir-Gefühls" in der Nationalmannschaft
3. Bearbeitung von Schwellenproblemen (sich einem unvertrauten BT anzuvertrauen; sich einem Psychologen zu nähern usw.)
4. Die zum Teil sehr differenzierte Freizeit und vor allem Wartezeit gestalten

5. psychologisch wichtige Informationen geben über den "Panther aktuell"
6. Wettkampf-Psychologie thematisieren und "Psychologisches Training" praktizieren
7. Bearbeitung von akuten Klein- und "Schwer"-Konflikten einzelner Athleten mit Heim-, DLV- oder Bundestrainern
8. Alltagsprobleme (Eltern, Schule, Beruf, Lehrer usw.)
9. intensive Einzelbetreuung vor - während - nach LK, EJM

4.3 Exemplarisch einige Inhalte und Methoden

Hier sollen nur einige Dinge angesprochen werden, die andernorts ausführlicher beschrieben sind oder dargelegt werden können. Im Leitungsteam wurde früh als wichtig angesehen, daß die psychologische Arbeit erfolgen und ihre Wirkung erzielen sollte, indem konkrete Bezüge zu den Personen und ihren Zielsetzungen beachtet würden. Das schloß zu jeder Zeit direkte Belehrung im Seminarstil, typische Befragungen und Testdiagnosen oder "reines Psychologiedenken" aus. Alle Maßnahmen sollten dort ansetzen und Bedeutung haben, wo Trainer und Athleten sich bewegten: auf der Trainingsanlage und in der Wettkampfsituation. Zentral waren Handlungs- und Verhaltensmaßgaben, die der Psychologe als "Modell" auch für die Trainer und Athleten praktizieren wollte:

Echtheit in jeder Hinsicht des eigenen Auftretens und der Beschäftigung mit jedem anderen.

Emotionale Wärme geben und zeigen, damit unter Umständen in einer schwierigen Situation konsequent zielgerichtetes Verhalten und Handeln nicht als gegen die Person gerichtet erlebt werden kann, sondern in gegenseitigem Vertrauen erfolgt.

Hineinversetzen in den anderen heißt, dem anderen zuhören können, um seine Sicht kennen und verstehen zu lernen. Es soll nicht meine (vorgefaßte oder schneller gefaßte) Problemlösung verwirklicht werden, sondern der andere mit meiner Hilfe für sein (!) Problem eine Lösung finden.

Das Ziel und die Bedeutung des Mannschaftszusammenhangs haben wir angesprochen. Aber auch die auf so indirekte Weise angestrebte Attraktivität hat positive Konsequenzen:

1. wir gehen körperlich, verbal und symbolisch auf Leute zu, für die wir Attraktion empfinden
2. wir beurteilen solche Leute positiver, für die ...
3. wir lassen uns stärker von Leuten beeinflussen (z.B. coachen, trainieren), für die ...
4. wir helfen, unterstützen etc, eher Leute(n), die als "hilfsbedürftige" Personen attraktiver sind
5. beim Lernen lassen wir uns vom Grad der Attraktivität der beteiligten Personen beeinflussen

Ein anderes Beispiel bietet die Vorbereitung und Ausfüllung der Freizeit und der Wartezeit auf den Wettkampf, Hier sollten alle

"Maßnahmen" und Angebote

1. zeitlich begrenzt sein und erledigt werden können (maximal 1 bis 1 1/2 Stunden)
2. für kleinere Gruppen sinnvoll möglich sein
3. vorab mit den Planungen der Trainer abgesprachen sein
4. jede Betreuung sollte "defensiv" oder zurückhaltend geplant und ausgeführt werden

Um unter solchen Überlegungen Kleinspiele oder Gespräche vorzubereiten (z.B. im Trainingslager oder im Umfeld der LKs und der EJM), suchten wir solche Beispiele und Themen aus die:

1. einzeln, paarweise oder maximal in Vierergruppen gespielt oder behandelt werden konnten
2. leistungsthematischen Gehalt hatten (um die Wettkampfspannung nicht gegenläufig zu beeinflussen)
3. von kurzer Spieldauer waren und beliebig häufig wiederholbar waren
4. auch als Wettbewerb durchführbar waren
5. die Konzentration während der "Bearbeitung" banden
6. attraktiver und unterhaltsam waren

Ein letzter Einzelaspekt: Um die angesprochenen Schwellenprobleme der Trainer und Athleten zu bearbeiten, mußte eine Vertrautheit zum betreuenden Psychologen entstehen können. Aus diesem Grund und um aus teilnehmender Beobachtung einen Erfahrungshintergrund aufzubauen für mögliche, spätere Probleme, nahm der Psychologe an

allen dargestellten Veranstaltungen teil. Auf diese Weise konnten Sachverhalte, Reaktionen oder Effekte direkt mit Trainern und Athleten am Ort der Registrierung oder gar der Entstehung bearbeitet werden, die vielleicht später zu einem Problem verfestigt gewesen wären. Zudem stellten sich immer mehr Bearbeitungsgespräche ein, wenn periphere Abläufe gemeinsam erledigt wurden: Getränke bringen, Stäbe tragen helfen, Busfahren, bei Eisenbahnfahrten stundenlang zusammenhocken oder stehen usw. Wesentlich waren darüber hinaus, die bei Veranstaltungen tägliche Tagesbilanzierung im Leitungsteam oder mit allen anwesenden Trainern, sowie zwischen den Ereignissen die Teamtreffs zur Kontrolle und Steuerung des Gesamtprozesses der Vorbereitung auf die EJM.

5. OFFENE FRAGEN

Wir haben nur Ausschnitte aus der EJM-Vorbereitung 82/83 berichtet und nicht ausgeführt, welche Details oder auch Fehler und Mißgriffe wir überwinden mußten. Das Projekt läuft auch weiter, so daß wir hier resümierend einige offene Problemfragen aufführen. Zum Teil stellten sie sich bereits bei Beginn des Projektes, teilweise wurden sie erst in seinem Verlauf deutlich oder ergaben sich überhaupt erst durch das Projekt und seine Effekte.

1. Es gelang uns nicht zufriedenstellend, die Funktionsträger in der hier berichteten Projektphase zu integrieren, weil sie kurz, erst spät oder selten in der "Mannschaft" waren
2. die Arbeitssituation der Trainer ist zum Teil sehr schwierig, was langfristig Aufbau und Realisierung der MM schwierig machte. Wie kann man sie verbessern?
3. Wie kann man die erreichten Maßnahmen und Effekte für/ im A-/B-Bereich sichern?
4. Wie kann man die Karriere-Betreuung der Nicht-Nominierten Nationalmannschafts-Athleten sicher stellen?

6. ERGEBNISSE

Wir haben den latenten Druck empfunden und zum Teil auch konkret erfahren, daß sich die Maßnahme selbst und insbesondere die Mitarbeit eines Psychologen unmittelbar zu beweisen hat. Als Beweis gilt unausgesprochen jedoch nur die Vermehrung der Medaillen, nicht das Erreichen der gesteckten Ziele!

Prüfen wir unsere Zielsetzungen, so können wir auch kritisch gesehen eine positive Bilanz ziehen.

Sportlich: 46 Athleten traten schließlich in Schwechart an. 37 Prozent von ihnen waren an Medaillengewinnen beteiligt (2x Gold, je 4x Silber und Bronze). 30 Athleten (69,75 Prozent, bei 39 Einzelstarts 61,5 Prozent) erfüllten das Kriterium der Endkampfteilnahme. Es gab: 7x 4. Platz, 2x 6. Platz, 4x 7. Platz und 2x den 8. Platz. Neun Rekorde (Junioren- Europarekorde, Deutsche Rekorde, Deutsche Jugend- und Juniorenrekorde) und 17 persönliche Bestleistungen wurden erzielt. Im Vorfeld der EJM gab es weitere Rekorde und Bestleistungen (Bad Reichenhall).

Trotz dieses positiven Gesamtbildes gab es Mißerfolge und Leistungsschwächen. Vor allem in den Wurf- und Sprungblöcken konnten viele Athleten ihr vorher bereits gezeigtes Leistungsniveau nicht realisieren. Viele Disziplinen waren durch keine Athleten vertreten.

Individuelle Ebene: Wie die sportliche Bilanz bereits andeutet, konnten viele Athleten ihre optimale Leistungsfähigkeit zusammen mit den Trainern bei der EJM realisieren. Leider ist dies jedoch keineswegs durchgängig, was auch mit der Qualität der Trainer in der Vorbereitung zusammenhängt, wie Analysen zeigten. Soweit wir direkte Rückmeldungen von Trainern und Athleten erhalten haben, fiel diese sowohl von erfolgreichen, nicht erfolgreichen oder auch nicht-Nominierten positiv aus. Auch Kritik wurde uns so mitgeteilt, daß sie die Fortsetzung der Maßnahmen optimieren sollte.

Ein weiterer Beleg auf dieser Ebene liegt aus unserer Sicht darin vor, daß bereits heute ein großer Teil der EJM-Mannschaft sich auf die EM in Stuttgart vorbereitet, um dort fast sicher zu starten.

Mannschafts-Ebene: Der Beweis ist hier der schwierigste. Aber auch auf dieser Ebene bestärken die Rückmeldungen, den eingeschlagenen Weg fortzuentwickeln. Vielleicht wird dies deutlich, wenn wir nach einem Ereignis, wie dem Europa-Cup in Moskau 1985 von einem dortigen Teilnehmer gefragt wurden, warum es etwas Vergleichbares nicht auch in der A-Mannschaft gäbe. Für alle Beteiligten wurde deutlich, daß es keine offenen und nur wenige, leicht zu verarbeitende soziale Konflikte trotz der zum Teil extremen Anspannungen gab. Die Mannschaft trat geschlossen und homogen auf und das führte mit dazu, daß

für die Mehrheit der Teilnehmer die Erlebnismöglichkeit auch des Hochleistungssports erfahren wurde.

7. FORTSETZUNG

Mit der Vorbereitung und Durchführung der EJM 85 in Cottbus/DDR versuchten wir, die Kritikpunkte zu berücksichtigen, aber ansonsten die Arbeitsschritte beizubehalten. Dies ist uns zwar überwiegend gelungen, doch ergab die Analyse nach Cottbus ganz wesentliche Aufschlüsse:

1. Wir hatten geglaubt, daß sich das Modell MM schon als stabil und selbsttragend erweisen würde. Daher haben wir die Teambesprechungen nicht konsequent genug beibehalten, was sich im Detail ungünstig auf die Maßnahmen auswirkte, wie auf das Teamverständnis untereinander und nach außen.
2. Die Trainerberatung und begleitende Weiterbildung haben wir nicht in notwendiger Weise wiederholt, obwohl viele neue oder andere Trainer in Cottbus und bei LKs die Mannschaft betreuten.
3. Die neu geschaffene Junioren-Weltmeisterschaft 1986 brachte eine veränderte Ausgangslage. Bei den EJM 85 wurden bei gleichem Leistungsniveau die jüngeren Jahrgangsteilnehmer vorgezogen. Sie sollten internationale Erfahrung sammeln können. Hieraus ergab sich nicht von vornherein eine geringere Erfolgsbilanz. Viele dieser Athleten waren sogar Leistungsträger in der Mannschaft. Dennoch haben wir die Erfolgs-Erwartungsbildung der Öffentlichkeit zu wenig vorbereitet.
4. Einige gravierende Arbeits- und Personalprobleme zogen - so nicht registriert - viel Aufmerksamkeit auf sich und von der Mannschaftsbildung (sozial wie sportlich) ab.
5. Nichts läuft selbstverständlich und von allein. Die MM bedürfen intensiver Arbeit und Pflege. Denn: Nicht nur der individuelle hohe sportliche Erfolg allein, auch das zufriedenstellende Erlebnis auch Hochleistungssport so betreiben zu können, bildet die Grundlage für Interesse und Teilnahme von Jugendlichen.