

Auf dem Weg in den Olymp

Sportpsychologische Dienstleistungen als
entscheidender Schritt bei der Professionalisierung

Wenn sich Athletinnen und Athleten für die Olympischen Spiele qualifizieren, suchen sie oft, hochmotiviert, psychologische Beratung.

CRISTINA BALDASARRE UND ROMANA FELDMANN

Diesen Sommer stehen sportliche Grossanlässe wie die Fussball-Europameisterschaft in Frankreich und die Olympischen Spiele in Brasilien auf dem Programm. Viele Sportlerinnen und Sportler lassen sich mit den Worten zitieren: «Olympische Spiele sind anders.» Doch was steckt aus sportpsychologischer Sicht hinter dieser Aussage?

Athletinnen und Athleten leben eine längere Zeit vor Ort im olympischen Dorf und werden dadurch auch an wettkampffreien Tagen ständig mit Emotionen konfrontiert, sei es durch die Eröffnungsfeier oder die Siege und Niederlagen der Athleten anderer Sportarten. Die permanente Wettkampffokussierung und die Nähe zu anderen Athletinnen und Athleten, ein ungewohnt grosses mediales Interesse, die Zuschauermenge und das Wissen um die Wichtigkeit des persönlichen Erfolgs: All dies kann einen enormen Druck erzeugen und hat schon bei manchem Sportler oder mancher Sportlerin das Fass zum Überlaufen gebracht (Lesen Sie dazu auch den Artikel ab Seite 12).

Hier kommt die Sportpsychologie ins Spiel: Es ist wichtig, dass bei den Athleten und Athletinnen die mentalen Techniken schon soweit internalisiert sind,

dass sie auch unter diesen besonderen Umständen funktionieren und optimale Wirkung zeigen. Hierfür ist es zentral, dass sich die Sportlerinnen und Sportler frühzeitig mit diesen Techniken auseinandersetzen und das Gelernte über mehrere Monate hinweg an verschiedenen Wettkämpfen üben und vor den eigentlichen Spielen unter möglichst viel Druck anwenden.

Aus der Sicht der Spitzensportler und Spitzensportlerinnen bringen solche Grossanlässe weitreichende Konsequenzen mit sich, nicht zuletzt für künftige Sponsoring- oder Vertragsmöglichkeiten. Sportliche Grossanlässe können somit durchaus als «critical incidents», als kritische Ereignisse in einer Sportlerkarriere gesehen werden. Jahrelang arbeiten sie auf diesen Moment hin. Die Teilnahme an Olympischen Spielen ist oft der Auslöser, sportpsychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Durch die Wichtigkeit des bevorstehenden Anlasses steigen die Athletinnen und Athleten hochmotiviert in einen Beratungsprozess ein und bringen eine grosse Veränderungsbereitschaft mit. Sportpsycholog(inn)en arbeiten hingegen nicht nach dem Motto: Je wichtiger ein Wettkampf, desto besser die Interventionen. Die Grösse des Anlasses hat keinerlei Einfluss auf die Qualität der anzuwendenden mentalen Techniken. Vielmehr schaffen Grossanlässe durch ihre Wichtigkeit neue Situationen und Themen. Diesen müssen sich die Sportlerinnen und Sportler stellen und der jeweiligen Situation angepasste Strategien, Tools und Techniken erarbeiten.

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Athletinnen und Athleten ein und bieten ihnen massgeschneiderte Interventionen. Doch was gibt den Ausschlag, sportpsychologische Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen? Und welche mentalen Aspekte werden in der Beratung thematisiert? Zwei Beispiele aus dem Team-Wassersport geben Antworten auf diese Fragen. Die Synchronschwimmerinnen Sophie Giger und Sascia Kraus einerseits und die Segler Yannick Brauchli und Romuald Hausser andererseits werden im August bei den Olympischen Spielen in Brasilien mit dabei sein. Sie setzten sich dasselbe Ziel, nämlich die Teilnahme an den Spielen, beschritten aber unterschiedliche Wege, die schliesslich beide nach Rio führten.

Sportpsychologie und Professionalisierung

Die beiden Segler der olympischen 470er-Klasse, Yannick Brauchli aus Zürich und Romuald Hausser aus Genf, konnten bereits vor vier Jahren in London ihre ersten olympischen Erfahrungen sammeln. Die Teilnahme an den Spielen kam damals zwar unerwartet. Doch es gelang dem jungen Team, sein Potenzial auszuschöpfen und dem Druck standzuhalten. Das war für die Segler der Beginn, in einem Vierjahres-Rhythmus zu denken: «Was müssen wir in den nächsten vier Jahren ändern, um uns erneut zu qualifizieren und noch bessere Leistungen zu erbringen?» Die Erkenntnis, dass das Mentale dabei ein wichtiges Puzzle-Teil zum Erfolg ist, brachte sie in Kontakt mit der Sportpsychologin Romana Feldmann.

Zum ändern das Synchronschwimm-Duett Sophie Giger und Sascia Kraus aus Zürich. Warum entschieden sich die beiden Spitzensportlerinnen für eine sportpsychologische Beratung? Beide arbeiteten über die letzten Jahre hinweg hart und konnten ihre Leistungen stetig verbessern. Sie professionalisierten ihr Training und liebäugelten mit der Qualifikation für Rio 2016. Vor einem Jahr wurde die Olympiateilnahme greifbarer und im Zuge einer weiteren Professionalisierung war die Zusammenarbeit mit der Sportpsychologin Cristina Baldassarre im mentalen Bereich, welche vor gut acht Monaten startete, die logische Konsequenz.

Die Rollen im Team klären

Ein zentraler Aspekt in sportpsychologischen Beratungen ist die Teamarbeit. «Als Segler sitzt man wortwörtlich im gleichen Boot, die Frage der Zusammenarbeit liegt somit auf der Hand», sagt Yannick Brauchli. Der Steuermann fällt zwar immer die letzte Entscheidung und trägt auch die Verantwortung dafür. Der sportliche Erfolg ist aber nur dank der Vorarbeit des Vorschoters möglich. Im Rahmen der Beratung wurden darum die

verschiedenen Aufgaben abgeklärt und die gegenseitige Wertschätzung für die beiden unterschiedlichen Funktionen im Team erarbeitet.

Die Förderung einer gelingenden Teamarbeit scheint ein einfacher Prozess zu sein. Doch bei beiden Teams unterscheiden sich die jeweiligen Charaktere deutlich: Eine emotionale, direkte, kreative und impul-

«Als Segler sitzt man wortwörtlich im gleichen Boot.»

sive Verhaltensweise stösst auf ein auf ruhiges, überlegtes und sachliches Verhalten. Mehr Bewusstsein darüber zu erlangen half den vier Olympioniken, als Team zusammenzuwachsen und achtsamer miteinander umzugehen. Eine zentrale Rolle spielte die Rollenklärung sowie die Aufteilung von Verantwortlichkeiten im und neben dem Wasser. Wichtig ist auch, dass klar ist, welche gegenseitige Unterstützung sie in Anspruch nehmen können.

Im Gegensatz zum Einzelsport ist bei Teams die Kommunikation ein wichtiges Element. Der Alltags-trott während des Trainings, verbunden mit einer langjährigen Zusammenarbeit, bringt viele eingeschliffene Gewohnheiten mit sich. Diese aufzubrechen, Unstimmigkeiten offen zu diskutieren und neue Lösungen zu finden, ist für beide Teams ein wichtiger Prozess. Dabei werden auf beiden Seiten Wünsche und Gedanken formuliert, offen ausgesprochen und daraus in einem weiteren Schritt konkrete, verbindliche Massnahmen abgeleitet. Diese direkte Kommunikation mit teils tiefgründigen und persönlichen Inhalten bedingt ein offenes und vertrauensvolles Klima. Die Segler legten zusätzlich konkrete Kommunikationsregeln während des Wettkampfs fest: Wann werden welche Informationen in welcher Weise ausgetauscht? Und wie bleibt die Kommunikation sachlich, unterstützend und leistungsförderlich, auch in schwierigen Situationen während der Segelregatta?

Individuell angepasste Erholung

Gerade weil die beiden Segler eng zusammenarbeiten, ist es wichtig, dass sie die Erholung den individuellen Bedürfnissen entsprechend gestalten. Das Seglerteam hat diesbezüglich klare Regeln, wie es seine Wettkampfwoche organisiert. Bei Yannick Brauchli sind es vor allem die individuell zusammengestellten Entspannungsübungen, die ihm die nötige Distanz zum olym-



Die beiden Segler Yannick Brauchli und Romuald Hausser trainieren bei Rio de Janeiro für die Olympischen Spiele im August.

pischen Trubel und die verdiente Ruhe verschaffen. Romuald Hausser andererseits kann sich im Gespräch mit seiner Lebenspartnerin über Skype entspannen.

Die beiden Synchronschwimmerinnen haben bezüglich ihrer Freizeitgestaltung unterschiedliche Bedürfnisse. Sophie Giger braucht Ruhe: Sie gönnt sich einen Nachmittag auf dem Sofa mit einem Buch oder einen Mittagsschlaf. Sascia Kraus hingegen sucht die Abwechslung und unternimmt auch mal gerne etwas, um auf andere Gedanken zu kommen. Beide wenden Entspannungsübungen an, jedoch unterschiedlich oft. Beiden Teams, sowohl den Seglern als auch den Schwimmerinnen, hilft, dass sie nach jedem Wettkampftag ein Debriefing machen, um das Erlebte zu verarbeiten und um mit allfälligen «Lessons learned» in den nächsten Tag zu starten.

Den «mentalen Koffer» für Olympia packen

Welche mentalen Techniken haben die Sportler und Sportlerinnen in ihren Trainingsalltag integriert? Für die Synchronschwimmerinnen ist das Visualisieren in allen Varianten äusserst wichtig. Ihre Sportart verlangt absolute Synchronität und technisch bis ins letzte Detail korrekte, automatisierte Bewegungen. Das Visualisieren von Bewegungsabläufen oder selbstsicherem Auftreten findet im Wasser und im Trockentraining statt, oft aber auch zu Hause oder auf dem Weg ins Training, wie es das Zeitmanagement eben zulässt. Zudem bieten Videoanalysen eine wichtige zusätzliche Unterstützung.

Bei den Seglern ist die Rhythmisierung der Wettkampfwoche in Bezug auf den Fokus und die Erholung wichtig. Dabei gilt es, die persönlichen und gemeinsamen Zeitfenster immer wieder bewusst und konsequent zu nutzen. Entspannungstechniken gehören dabei zum individuellen, die unmittelbare Wettkampfvorbereitung mit letzten Absprachen, Wenn-dann-Plänen, Zielsetzungen und Teamritualen zum gemeinsamen Teil. ♦

DIE AUTORINNEN

Cristina Baldasarre studierte angewandte Psychologie und ist Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP. Als ehemalige Leistungssportlerin im Synchronschwimmen erfuhr sie selbst, was es bedeutet, in einer Leistungssituation unter Druck zu stehen.

Romana Feldmann studierte Motivationspsychologie und ist Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP. Seit 2008 betreut sie Athletinnen und Athleten, von Breitensportlern bis Olympioniken, sowie Personen aus der Privatwirtschaft.

KONTAKT

cristina.baldasarre@lernpraxis.ch
romana.feldmann@psychologie.ch