



SPORTPSYCHOLOGISCHE VERBANDSKONZEPTION

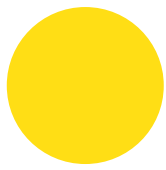
Stand: 01.2022



INHALT

0. VORBEMERKUNG	4
<hr/>	
1. GRUNDANNAHMEN	5
2. ZIELE DER SPORTPSYCHOLOGISCHEN BETREUUNG	6
3. STRUKTUR DER SPORTPSYCHOLOGIE BEIM DHB	9
4. PSYCHOLOGISCHE ANFORDERUNGEN IM HANDBALL	10
5. SPORTPSYCHOLOGISCHE DIAGNOSTIK	13
6. SPORTPSYCHOLOGISCHE BETREUUNG DER NATIONALKADER (TEAM- UND EINZELSPORTLER:INNENBETREUUNG)	14
1. Betreuungsstruktur und Betreuungsumfang	14
2. Ablauf der Sportpsychologischer Betreuung der Nationalkader	16
3. Angewandte Verfahren der Sportpsychologie	17
4. Sportpsychologische Workshopthemen im Nachwuchs und Übergangsbereich	18
5. Konkrete Inhalte Sportpsychologischer Arbeit	20
6. Begleitung der Elitekaders	22
7. Spezialbetreuung an den OSP	22
8. Sportpsychologische Athleten- und Athletinnenbetreuung an den OSP und in Klinischen Instituten	23
7. SPORTPSYCHOLOGIE IN DER TRAINER:INNENAUS- UND FORTBILDUNG	24
1. Trainer:innenausbildung	26
2. Trainer:innenfortbildung	28
8. SELBSTVERSTÄNDNIS DER SPORTPSYCHOLOGEN UND SPORTPSYCHOLOGINNEN BEIM DHB	29
9. ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN DER SPORTPSYCHOLOGIE IM DHB	30
10. ABSCHLIESSENDE BEMERKUNG/LITERATUR	31
<hr/>	





VORBEMERKUNG

Die Sportpsychologie ist ein fester Bestandteil des DHB. Sowohl die weiblichen und männlichen U-Nationalmannschaften als auch die A-Nationalmannschaft werden durch sportpsychologische Expert:innen regelmäßig begleitet. Die sportpsychologische Verbandskonzeption dient der Abstimmung von sportpsychologischen Tätigkeitsschwerpunkten und soll die qualitative Betreuung von Sportler:innen und Trainer:innen sicherstellen.

Die Autorin der vorliegenden sportpsychologischen Verbandskonzeption hat die Aufgabe der leitenden Sportpsychologin im Deutschen Handballbund (DHB) von Lothar Linz übernommen. Lothar Linz und Jeannine Ohlert haben eine sportpsychologische Verbandskonzeption 2016-2020 erstellt. Die Autorin hat diese verfasste Konzeption als Grundlage für die sportpsychologische Verbandskonzeption 2022-2024 übernommen und Inhalte angepasst und ergänzt.



1

GRUNDANNAHMEN

Erfolg ist das Resultat von Leistung. Deshalb ist es notwendig, nicht primär Erfolge anzustreben, sondern leistungsorientiert zu arbeiten.

Leistung setzt sich zusammen aus einer Vielzahl von Faktoren. Eine davon ist die mentale Komponente. Sie ist in ihrer Bedeutung gleichrangig zu sehen wie z.B. die taktische Schulung, technische Fertigkeiten oder Kraft- und Ausdauerkomponenten. Nur wenn alle grundlegenden Leistungsfaktoren kontinuierlich entwickelt werden, ist eine Spitzenleistung zu erwarten.

Im Fokus der sportpsychologischen Betreuung stehen die 3 Faktoren Leistung, Persönlichkeitsentwicklung und psychische Gesundheit. Diese drei Faktoren beeinflussen und bedingen sich gegenseitig.

Sportpsychologie versteht sich zuallererst als ein Beitrag zur Leistungsentwicklung und -optimierung. Mental starke Sportler:innen sind im entscheidenden Moment leistungstärker als andere Sportler:innen. Mentale Fähigkeiten entwickeln sich aber nur zu einem Teil von selbst. Es ist wichtig, solche Fähigkeiten auch aktiv zu schulen. Hier setzt die sportpsychologische Arbeit an. Sie versucht, Sportler:innen und Trainer:innen Werkzeuge und Übungsformen an die Hand zu geben, so dass diese mentale Stärke entwickeln können.



Auf der anderen Seite erfüllt sportpsychologische Betreuung aber auch andere Anforderungen, vor allem bezüglich der Erhaltung der psychischen Gesundheit der Sportler:innen sowie ihrer Persönlichkeitsentwicklung. So kann die Sportpsychologie helfen, mentale Probleme, welche die sportliche Leistungsentwicklung beeinflussen, zu lösen. Dazu können private oder schulische Probleme gehören oder auch altersbedingte Entwicklungsschwierigkeiten. Pathologische Phänomene können von der Sportpsychologie diagnostisch erkannt werden. Die Behandlung solcher Störungen obliegt jedoch entsprechend geschulten Expert:innen (Psychiatern und Psychiaterinnen, Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen etc.), an die der:die Sportler:in im Bedarfsfall weitergeleitet wird.



In der psychologischen Leistungsentwicklung unterscheiden wir zwischen Grundlagentraining und Fertigkeitstraining. Im sportpsychologischen Grundlagentraining werden Basisfähigkeiten vermittelt, welche für alle Sportler:innen hilfreich sind. Im sportpsychologischen Fertigkeitstraining wird gezielt an der Optimierung der persönlichen Ressourcen der Sportler:innen gearbeitet. Sportpsychologische Betreuung basiert auf einer vertrauensvollen Beziehung. Sportpsychologen und Sportpsychologinnen unterliegen der Schweigepflicht.

ZIELE DER SPORTPSYCHOLOGISCHEN BETREUUNG

Die Sportpsychologie ist ein etablierter und unverzichtbarer Bestandteil des Spitzensports. Der gezielte Einsatz sportpsychologischer Trainingsmaßnahmen ist im Spitzensport seit einigen Jahrzehnten bekannt. Eine Vielzahl von Erfolgen wird von den Betroffenen unter anderem auf die Zusammenarbeit mit sportpsychologischen Expert:innen zurückgeführt. Dieses wird auch vom Deutschen Olympischen Sportbund so gesehen. Der DOSB fördert deshalb die sportpsychologische Betreuung der deutschen Nationalkader aller olympischen Sportarten indirekt über die Jahresfinanzierung der Verbände.

Auch im Handball gibt es inzwischen sehr positive Erfahrungen mit der Sportpsychologie. Den Anfang machte Heiner Brand, der in den Jahren vor der Heim-Weltmeisterschaft 2007 erstmals mit einem Sportpsychologen zusammen arbeitete. Jedoch kam es hier noch zu keinem systematischen Arbeitsansatz. Der weibliche A-Kader wurde in den Jahren 2011 – (Mitte) 2014 kontinuierlich mental betreut und hat sich

in dieser Zeit, auch aufgrund dieser Begleitung, wieder in der erweiterten Weltspitze etabliert. Dank des Bundesinstituts für Sportwissenschaften wurden im Nachwuchs mehrere Projekte im Bereich der sportpsychologischen Diagnostik und Betreuung gefördert. Neben der Erstellung der Verbandskonzeption 2016-2020 konnten so auch regelmäßige Schulungen der Talente als fester Bestandteil der Nachwuchsförderung des DHB verankert werden. Die Entwicklung der Spielerpersönlichkeit ist als eine zentrale Aufgabe im Nachwuchsleistungssport anerkannt und ein wichtiger Baustein in der Rahmentrainingskonzeption des DHB.

Das im Jahr 2016 formulierte Ziel, eine systematische sportpsychologische Betreuung in allen Leistungsbereichen dauerhaft zu etablieren, wurde erreicht. Im Nachwuchsbereich ist die sportpsychologische Betreuung bei Lehrgängen und Wettkämpfen ein fester Bestandteil. Auch die weibliche A-Nationalmannschaft wird nun wieder kontinuierlich mental betreut. In der männlichen A-Nationalmannschaft wirkt ein Sportpsychologe oder eine Sportpsychologin als Individualcoach der Sportler:innen. Insgesamt ist die Akzeptanz von Seiten der Sportler:innen hoch und die Trainer:innen schätzen die Unterstützung und nutzen die Sportpsycholog:innen zur Reflektion ihrer eigenen Trainertätigkeit.

Das gemeinsame Ziel aller Beteiligten beim DHB ist es, die etablierte systematische Betreuung in allen Leistungsbereichen wirksam auszubauen. Die Sportpsychologie soll gleichrangig mit Disziplinen wie der Leistungsdiagnostik, dem Athletiktraining oder der Physiotherapie als ein wichtiger Baustein der Leistungsentwicklung und -erhaltung angesehen werden und deshalb in weiter unten beschriebener Weise gelehrt und praktisch umgesetzt werden.



Konkret strebt die Sportpsychologie im deutschen Handball folgende Ziele an:

- ▶ Sie soll dazu beitragen, Talente des deutschen Handballs ganzheitlich zu fördern und ihnen eine optimale Leistungs-entwicklung und -entfaltung zu ermöglichen.
- ▶ Sie soll eine Brücke zwischen psychischer und physischer Gesundheit herstellen, die Sportler:innen dabei unterstützen, ihren Sport im Einklang mit ihrer Persönlichkeitsentwicklung auszuüben und gegebenenfalls bei psychischen Auffälligkeiten angemessene Therapiewege einleiten.
- ▶ Sie soll den einzelnen Sportler:innen Methoden an die Hand geben, die es diesen ermöglichen, mit den Anforderungen des Spitzensports angemessen umzugehen. Dazu gehört es, dass sie in der Lage sein sollen, ihre aktuell bestmögliche Leistung auch unter maximaler Anforderung (unter Druck und während der Zielwettkämpfe) abzurufen.
- ▶ Sie soll dazu beitragen, den deutschen Handball langfristig und anhaltend wieder an das internationale Spitzenniveau heranzuführen, mit dem Ziel, dort im Senioren-Bereich bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen Medaillen gewinnen zu können.
- ▶ Sie soll Trainer:innen Techniken und Strategien vermitteln, mit denen die Sportler:innen wirksam und nachhaltig entwickelt werden können sowie Trainer:innen in ihrem Auftreten, ihrer Kommunikation und ihrem Führungsverhalten unterstützen.
- ▶ Sie soll dazu beitragen, Gruppenprozesse innerhalb der verschiedenen Nationalkader positiv zu gestalten.
- ▶ Sie soll im Rahmen der Trainer:innen- Ausbildung den Trainern und Trainerinnen Wissen und Methoden aus ihrem Fachbereich vermitteln und zur Verfügung stellen.



Zusätzlich kann die Sportpsychologie auch auf Organisationsebene eingesetzt werden. Dazu gehört die Prozessberatung des Verbands und der Nationaltrainer:innen. Hierbei können folgende Ziele angestrebt werden:

- ▶ Klärung von Auswahl- und Führungskriterien
- ▶ Optimierung von Kommunikationsstrukturen
- ▶ Offenlegung von Systemregeln und tradierten Überzeugungen
- ▶ Vereinbarung einer aktualisierten Systemidee
- ▶ Vereinbarung von zu vermittelnden Werten im Bereich der Talententwicklung



3

STRUKTUR DER SPORT- PSYCHOLOGIE BEIM DHB

Die Gesamtkoordination der sportpsychologischen Arbeit beim DHB wird entsprechend den Vorgaben des DOSB von einem:einer leitenden Sportpsychologen:in übernommen. Diese Person wird durch den DHB mit dieser Aufgabe bedacht. Der:die leitende Verbandspsychologe:in agiert in enger Koordination mit dem Sportdirektor, allen Bundestrainern und Bundestrainerinnen und dem Nachwuchskoordinator für den männlichen und weiblichen Bereich. Er:sie vertritt gemeinsam mit dem Sportdirektor des DHB die sportpsychologische Arbeit im Verband gegenüber dem DOSB, wozu gehört, dass er:sie die Anträge zur Kostenübernahme bei der ZKS (Zentrale Koordinierungsstelle Sportpsychologie) stellt.

Zugleich berät er:sie den Verband und die Bundestrainer:innen bei der Auswahl der im Verband aktiven Sportpsychologen:innen. Er:sie koordiniert deren Einsatz und berät die Kollegen und Kolleginnen wie die Bundestrainer:innen im Falle von auftretenden Problemen oder Konflikten. Daneben hält er:sie Kontakt zu den Psychologen und Psychologinnen der Olympiastützpunkte und stimmt mit diesen die Betreuung von Sportler:innen vor Ort an den OSPs ab.

Sportpsychologische Beratung soll im Bereich des Deutschen Handballbundes von der B-Jugend bis zum A-Kader sowohl allen Kaderathleten und -innen als auch den jeweiligen Bundeskadertrainern und -innen zur Verfügung stehen. Jedem Kader wird ein:e betreuende:r Sportpsychologe:in an die Seite gestellt, welche:r alle Betreuungsmaßnahmen in diesem Altersbereich durchführt. Er:sie ist also zugleich Ansprechperson für die Sportler:innen wie für die Trainer:innen (und den Staff) des jeweiligen Kaderns.

Die Basis-Diagnostik (Vgl. Punkt 5) wird von einer Partneruniversität durchgeführt. Die Ergebnisse der Diagnostik werden an den:die zugeordnete:n Psychologe:in weitergegeben und diese:r wertet die individuellen Befunde mit dem:der Spieler:in sowie die Teamergebnisse mit dem:der Trainer:in aus.

Sportpsychologische Inhalte werden zudem in der verbandlichen Trainerausbildung behandelt. Da-

bei sollen sinnvollerweise die im Verband aktiven Sportpsychologischen Expert:innen eingesetzt werden, um eine maximale Durchlässigkeit des Erfahrungswissens für alle Ebenen zu gewährleisten.

Alle im Verband tätigen Sportpsychologen:innen werden entsprechend der GOSP 2012 (Gebührenordnung für Sportpsychologie) durch den Verband entlohnt. Die Mittel hierfür sind entsprechend dem jährlich erwarteten Aufwand im Rahmen der Mittelbeantragung beim DOSB/BMI über die ZKS zu berücksichtigen. Der entsprechende Antrag wird fristgerecht von dem:der Verbandspsychologen:in in Kooperation mit dem Sportdirektor des DHB erstellt. Wird die GOSP 2012 aktualisiert sollten die Vergütungssätze beim DHB entsprechend angepasst werden.

4

PSYCHOLOGISCHE ANFORDERUNGEN IM HANDBALL

Es gibt psychologische Anforderungen, die jede Sportart an den:die einzelnen Sportler:in stellt. Dazu gehört die Fähigkeit, sich Ziele zu setzen und deren Erreichen beharrlich zu verfolgen. Es ist wichtig, dass Athleten und Athletinnen mit Rückschlägen und Niederlagen umgehen können. Das gilt für Misserfolgserlebnisse innerhalb eines Wettkampfs (z.B. Fehlwürfe im Handball) wie für Niederlagen und das Verpassen von Zielen (z.B. verpasster Aufstieg, Nicht-Nominierung für einen Kader etc.). Spitzensportler:innen müssen mit Druck umgehen können, sich selbst emotional und in Hinsicht auf ihre Anspannung regulieren können, sich gut fokussieren können, sich intrinsisch motivieren und ihre Motive aktiv ansteuern können sowie bereit sein, an ihre physischen und mentalen Grenzen zu gehen. Was aber sind die spezifischen psychischen Anforderungen im Handball? Einige wichtige sollen hier kurz beschrieben werden:

ENTSCHEIDUNGSVERHALTEN

Handball ist ein sehr dynamischer Sport. Spieler:innen müssen unter Druck schnelle Entscheidungen treffen. Welcher Angriffszug ist gerade erfolgsversprechend? Kann ich die Lücke in der Abwehr für einen Wurf nutzen? Wohin muss ich werfen um eine hohe Trefferwahrscheinlichkeit zu haben? Welche:r gegnerische Angreifer:in wird gleich werfen? Geht er:sie zur Hand oder gegen die Hand? Solche Fragen stellen sich in fast jeder Sekunde eines Spiels. Deshalb ist es wichtig, dass Athleten und Athletinnen in der Lage sind a) variable Entscheidungen zu treffen (Wurfvariation!), b) voreilige Entscheidungen zu vermeiden und c) einer getroffenen Entscheidung eine überzeugte und entschlossene Handlung folgen zu lassen.



SELBSTREGULATION

Die Besonderheit im Handball liegt darin, dass viele Spiele oft nur durch eine geringe Tordifferenz entschieden werden. Gerade am Ende des Spiels kann es sehr hektisch werden, da einzelne Aktionen das Spiel entscheiden können. Gerade in den letzten Spielminuten kommt es oft darauf an, sich auf den Punkt zu konzentrieren, Leistungsreserven zu mobilisieren und den inneren Dialog funktional zu gestalten. Es wird eine erhöhte Regulationsanforderung an den:die einzelne:n Sportler:in gestellt. Erschwert wird dieser Aspekt durch die körperliche Belastung und die damit verbundene Erschöpfung, welche zum Spielende hinzunimmt.

EMOTIONSREGULATION

Handball ist mit vielen körperlichen Attacken durch die Gegner:innen verbunden. Schmerzen und physisch erforderte Aggressionen, zum Teil auch über die erlaubte Grenze hinaus, erhöhen das Risiko einer emotionalen Überreaktion. Um diese Situationen optimal zu bewältigen, ist es wichtig, dass der:die Sportler:in seine bzw. ihre eigenen Emotionen aktiv durch bestimmte Handlungen oder Strategien regulieren kann.

SCHMERZREGULATION

Wie schon beim Punkt zuvor beschrieben, ist Handball durch den häufigen (oftmals dynamischen) Körperkontakt mit vielen Schmerzen verbunden. Zudem birgt der Handballsport ein nicht unwesentliches Verletzungsrisiko. Die Sportler:innen müssen deshalb lernen, angemessen mit Schmerzen umzugehen. Sie müssen Strategien entwickeln, die ihnen helfen, a) Schmerzen weniger wahrzunehmen und b) die eigene Schmerzempfindlichkeit abzusenken, aber auch c) ein Gefühl dafür entwickeln, wann ein Schmerz auf eine schwerwiegende Verletzung hinweist und daher nicht unterdrückt werden sollte.

BELASTUNGSSTEUERUNG

Bereits im Jugendbereich spielen die meisten Talente gleichzeitig in mehreren Mannschaften sowie in Landes- und Bundeskadern. Das kann, zusammen mit der schulischen Belastung, schnell zu einer physischen und mentalen Überbelastung des:der Einzelnen führen. Im Erwachsenenbereich sind die Sportler:innen einer hohen Belastung durch eine Vielzahl an Wettkämpfen in einer engen Zeittaktung ausgesetzt. Deshalb ist es zum einen wichtig, genügend Erholungszeiten und Freiräume zu schaffen, und auf der anderen Seite, Mechanismen zur eigenen Regeneration zu entwickeln. Letzteres kann auch mithilfe sportpsychologischer Methoden erfolgen (Entspannungstechniken, Zeitmanagement etc.).

MISSERFOLGSVERARBEITUNG

Der angemessene Umgang mit Misserfolgserlebnissen ist für jede:n Sportler:in eine wichtige psychologische Anforderung. Es lohnt aber, sich noch einmal einen besonderen Aspekt des Handballspiels anzuschauen. Handball bietet fast keine Pausen, welche man zur inneren Distanzierung von dem eben erlebten Misserfolg nutzen kann. Demnach müssen Sportler:innen Mechanismen erlernen, die ihnen ermöglichen, auch bei laufendem Spiel solche Momente zu verarbeiten. So müssen Feldspieler:innen lernen, sich auch nach Fehlwürfen zu trauen, Wurfchancen entschlossen zu nutzen. Torhüter:innen müssen lernen, auch nach einer Serie von erfolgreichen gegnerischen Angriffen beim nächsten Ball wieder mit voller Bereitschaft und intakter Selbstwirksamkeitsüberzeugung dem:der Werfer:in entgegen zu treten.

ROLLENFINDUNG

Da Handball ein Team sport ist, muss der:die Einzelne seinen Platz in dem Teamgefüge finden. Das betrifft sowohl seine:ihre Rolle auf wie neben dem Feld. Während sportliche Aufgaben zum Teil präzise durch den:die Trainer:in (und die Führungsspieler:innen) beschrieben werden, findet man soziale Rollen nur selten klar definiert. Zudem sind Rollen veränderlich. Dennoch ist es wichtig, dass der:die Einzelne seine/ihre aktuelle Rolle im Team findet und ausfüllt. Davon profitiert sowohl er:sie selbst wie auch das gesamte Team.

TEAMFÄHIGKEIT

Weil im Handball „Teamplayer“ gefragt sind, ist die Teamfähigkeit eine wichtige psychologische Anforderung an den:die Sportler:in. Das bedeutet unter ande-

rem, dass die einzelne Person nicht alleine erfolgreich sein kann, sondern zur Erreichung sportlicher Ziele auf die anderen Teammitglieder angewiesen ist. Es ist notwendig, dass Handballer:innen sich dieser Abhängigkeit bewusst sind und dass sie bereit sind, sich mannschaftsdienlich zu verhalten. Allgemein bedeutet das, dass sie zum Wohle der Mannschaft persönliche Opfer bringen und dass sie, bei allem (notwendigen!) persönlichen Ehrgeiz, das Wohl des Teams vor das eigene Wohl stellen. Konkret umgesetzt bedeutet das zum Beispiel, dass sie dazu beitragen, Mitspieler:innen in günstige Wurfpositionen zu bringen, eine:n besser positionierten Mitspieler:in anzuspielen anstatt selber einen riskanten Wurf zu nehmen, mannschaftstaktischen Vorgaben zu folgen und Teamregeln einzuhalten. Bankspieler:innen müssen wegen des Interchangings jederzeit bereit sein, ins Spiel zu kommen. Zudem ist eine Unterstützung von der Bank wünschenswert.



5

SPORTPSYCHOLOGISCHE DIAGNOSTIK

Die sportpsychologische Arbeit wird durch den Einsatz diagnostischer Methoden unterstützt. Sie ist kein Mittel der Selektion, sondern dient allein der Förderung der Athlet:innen. Das Ziel der sportpsychologischen Diagnostik ist es, die individuelle Ausprägung hinsichtlich wichtiger psychologischer Leistungsfaktoren zu erfassen. Zu diesen Faktoren gehören:

- ▶ die Konzentrationsfähigkeit
- ▶ die Zielgerichtetheit
- ▶ die Selbstmotivierungsfähigkeit
- ▶ die Willensstärke
- ▶ die Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- ▶ die emotionale Kontrolle
- ▶ die Nervosität vor dem Spiel (gedanklich und körperlich)
- ▶ die Stressresistenz (Entscheidungsfähigkeit unter Druck)
- ▶ die Entspannungsfähigkeit
- ▶ die Handlungsorientierung nach Misserfolgen

Für jede:n Sportler:in wird ein individuelles Profil auf der Basis der Diagnoseergebnisse erstellt und im Einzelgespräch rückgemeldet und besprochen. Zugleich wird ein Profil für den gesamten Kader erstellt, welches Aufschluss über gemeinsame Stärken und Defizite gibt. Um Wissenschaft und Sportpraxis miteinander zu verzahnen, soll eine Zusammenarbeit mit den betreuenden Sportpsychologen und Sportpsychologinnen stattfinden. Die Ergebnisse werden den sportpsychologischen Experten:innen zur Verfügung gestellt. Die individuellen Befunde werden mit den jeweiligen Sportlern:innen besprochen und Möglichkeiten für individuelle Interventionen erarbeitet, um die eigenen mentalen Fertigkeiten gezielt weiter zu entwickeln. Im Hinblick auf das gesam-

te Team dienen die Ergebnisse sowohl als Basis für die inhaltliche Gestaltung von Workshops mit dem gesamten Team wie auch als Anregung für die psychologische Gestaltung von Elementen des Trainings in der Sporthalle. Die Datenerhebung erfolgt Online als auch in Präsenz. Bei zentralen Lehrgangsmaßnahmen werden für die Diagnostik u.a. Teile des Wiener Testsystems verwendet. Die Terminierung der Diagnostik geschieht in Absprache zwischen den Trainer:innen, dem Verbandspsychologen oder der Verbandspsychologin und den durchführenden wissenschaftlichen Kontaktpersonen. Bisher wurde die Testung und deren computergestützte Auswertung durch Mitarbeiter:innen der Deutschen Sporthochschule durchgeführt. Es ist sicher sinnvoll (aber nicht zwingend), auch zukünftig auf diese funktionierende Kooperation zu setzen.

Die Erfahrungen mit der Erhebung der Basisdiagnostik und der Umsetzung ihrer Ergebnisse werden sowohl für die Einzelbetreuung wie auch für die Teambetreuung als hilfreich eingeschätzt. Sie wird als ein wichtiger Baustein der Talententwicklung angesehen und auch weiterhin jährlich erhoben werden.

6

SPORTPSYCHOLOGISCHE BETREUUNG DER NATIONAL- KADER



6.1 BETREUUNGSSTRUKTUR UND BETREUUNGSUMFANG

In Abhängigkeit von dem Alter der zu betreuenden Athleten und Athletinnen verändern sich die zentralen Aufgaben, welche ein Sportpsychologe oder eine Sportpsychologin zu bearbeiten hat. In den U-Nationalmannschaften steht aus sportpsychologischer Sicht die mentale Weiterentwicklung der einzelnen Sportler:innen und dessen:deren Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund. Kurzfristige sportliche Erfolge und Effekte sind hier nachrangig. Der Auftrag liegt somit darin, die Sportler:innen so auszubilden, dass sie im Erwachsenenalter die bestmögliche Leistungsstärke erreichen. Im Juniorenbereich (wU19/20 und mU20/21) verschiebt sich der Arbeitsauftrag schon ein Stück, da dieser Altersbereich als Übergangsbereich zur A-Nationalmannschaft bezeichnet werden kann. Deshalb wird hier eine Mischung aus einerseits noch Talententwicklung und andererseits schon Leistungserzielung verfolgt. Dies wird im Rahmen von zentralen Lehrgängen durch Gruppen-Workshops und Individualberatung umgesetzt. In der A-Nationalmannschaft geht es dann nicht mehr vorrangig um die Talentausbildung, sondern vor allem um die Leistungs-

optimierung. Hier sollen die Sportler:innen dazu befähigt werden, die zuvor erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten zu festigen und in der Leistungssituation langfristig und konstant abzurufen.

Erstrebenswert ist es, diese Umfänge wirksam und nachhaltig zu steigern. Dadurch kann mehr auf aktuelle Ereignisse und Bedürfnisse eingegangen und der Effekt der sportpsychologischen Betreuung gesteigert werden. Im Jugendbereich ist langfristig eine Begleitung im Umfang von insgesamt 12 Lehrgangstagen pro Jahr anzustreben. Zudem ist die Teilnahme während des gesamten Spitzenwettkampfs sinnvoll. Im A-Kader ist nach heutigem Erfahrungsstand ein Umfang der Betreuung auf Lehrgängen zwischen 16 und 20 Tagen aus sportpsychologischer Sicht anzuzielen (zuzüglich Turnierbegleitung). Auch kann in Abhängigkeit von der personellen Besetzung des Cheftrainers der A-Nationalmannschaft männlich eine Anpassung an das Modell der Frauen-Nationalmannschaft (Teambetreuung auf Lehrgänge) sinnvoll sein.



NATIONALMANNSCHAFTEN	TAGE LEHRGANGSBETREUUNG	TAGE BEGLEITUNG SPITZENWETTKAMPF
mU16/17	4 x 2 Tage	8 Tage (erstes internationales Turnier)
wU17/18	4x 2 Tage	12 Tage (erstes internationales Turnier)
mU18/19	4x 2 Tage	Bei Bedarf Individualförderung im Turnierverlauf
wU19/20	11 Tage (4x 2-3 Tage)	Bei Bedarf Individualförderung im Turnierverlauf
mU20/21	11 Tage (4x 2-3 Tage)	Bei Bedarf Individualförderung im Turnierverlauf
A-Nationalmannschaft Frauen	14 Tage	Bei Bedarf Individualförderung im Turnierverlauf
A-Nationalmannschaft Männer	Individualförderung nach Bedarf	Bei Bedarf Individualförderung im Turnierverlauf

Tabelle 1 zeigt die Mindestumfänge, welche die sportpsychologische Betreuung je Altersbereich im Jahr erreichen sollte. Nur wenn diese Mindestumfänge eingehalten werden, kann mit einem klaren Entwicklungseffekt gerechnet werden.

ABLAUF DER SPORTPSYCHOLOGISCHER BETREUUNG DER NATIONALKADER

Der Sportpsychologe bzw. die Sportpsychologin begleitet den einzelnen Nationalkader im Rahmen von zentralen Lehrgangsmaßnahmen. Er bzw. sie nimmt an allen wichtigen Programmpunkten eines solchen Lehrgangs teil. Dazu gehört der Besuch des Trainings, die Begleitung zu Spielen, die Teilnahme an Besprechungen, das gemeinsame Essen und was ansonsten noch als Gemeinschaftsmaßnahme auf dem Tagesprogramm steht. In den freien Zeiten steht er:sie für Einzelgespräche mit Trainer:innen und Sportler:innen (sowie bei Bedarf und zeitlicher Verfügbarkeit auch anderen Staffmitgliedern) zur Verfügung. Dem Trainer:innencoaching wird hierbei ein großer Stellenwert zugeschrieben, da die Beratung der Trainer:innen zum einen von vielen Trainer:innen ausdrücklich gewünscht wird und zum anderen einen besonders hohen Wirkungsgrad erzielen kann. Letzteres liegt daran, dass die Trainer:innen die Personen sind, welche auf Dauer den stärksten direkten Einfluss auf die Performance des Teams haben. Folglich werden für die Beratung von Trainer:innen auch Zeitfenster außerhalb der Lehrgänge bereit gehalten.

Sportpsychologische Betreuungstage sollen auch dazu genutzt werden, dass der Experte bzw. die Expertin die Gelegenheit erhält, mit den anwesenden Sportler:innen einen ca. 45 bis maximal 90-minütigen Workshop bzw. eine von ihm:ihr geführte Teammaßnahme durchzuführen. Während diese Workshops im Nachwuchsbereich dazu dienen, leistungsrelevante mentale Themen gemeinsam zu bearbeiten (siehe hierzu Punkt 6.4.), werden im A-Kader vor allem teamrelevante Themen bearbeitet.



6.3

ANGEWANDTE VERFAHREN DER SPORTPSYCHOLOGIE

Die Auswahl der einzusetzenden praktischen Methoden richtet sich nach den oben genannten Zielen und kann deshalb von dem jeweils betreuenden Sportpsychologen bzw. Sportpsychologin nach Bedarf variiert werden. Grundlage der Betreuung sind die klassischen psychologischen Verfahren wie zum Beispiel:

- ▶ **IDEOMOTORISCHES TRAINING**
(Mentales Vorstellungstraining zur Optimierung der Technischen Ausführung standardisierter Spielsituationen)
- ▶ **WETTKAMPFNAHES TRAINING**
(Simulation von Wettkampfbedingungen im Training)
- ▶ **SELBSTGESPRÄCHSREGULATION**
(Beeinflussung der Gedanken vor und während des Wettkampfs, Gedankenstopp etc.)
- ▶ **TECHNIKEN DER PSYCHOREGULATION**
(Atementspannung, Progressive Muskelentspannung, Techniken der Selbstaktivierung etc.)
- ▶ **STRESSMANAGEMENT**
(Ankertechiken, Entwicklung von Handlungsrouitinen etc.)
- ▶ **GOALMANAGEMENT**
(Zielvereinbarungen, Zwischenzieldefinition, Visualisierungen)
- ▶ **EMOTIONSREGULATION**
(physische Regulation, Distanzierung, Verarbeitung von Misserfolgen)

Die Auflistung ist nicht erschöpfend, sondern soll nur ein paar wichtige sportpsychologische Techniken ansprechen. (Eine ausführlichere Darstellung findet man z.B. bei Beckmann & Elbe, 2008 oder bei Beckmann & Beckmann-Waldenmeyer, 2012.)



6.4

SPORTPSYCHOLOGISCHE WORKSHOPTHEMEN IM NACHWUCHS- UND ÜBERGANGSBEREICH

Wie schon unter Punkt 6.2. beschrieben, sollen während der Zentralmaßnahmen der Nachwuchs-Bundeska- der Workshops durchgeführt werden, in deren Rahmen der:die betreuende Sportpsychologe:in altersrelevante und zugleich langfristig bedeutsame Aspekte mentaler Stärke erarbeitet werden. Für jeden Altersbereich gibt es eine verbindliche Zuordnung von Inhalten, die aufeinander aufbauend eine umfassende Entwicklung mentaler Leistungsfähigkeit gewährleisten.

Pro Jahrgangsbereich werden deshalb zwei zu bearbeitende Themen festgelegt. Damit sind 50 Prozent der Inhalte standardisiert. Die anderen 50 % können vom Experten bzw. der Expertin, in Abhängigkeit von den Wünschen von Trainer:in und Mannschaft sowie dem beobachteten aktuellen Bedarf, inhaltlich frei gestaltet

werden. Auch die Ergebnisse der jährlichen Diagnostik sollen als Grundlage für die Entscheidung dienen, welche Themen zusätzlich bearbeitet werden.

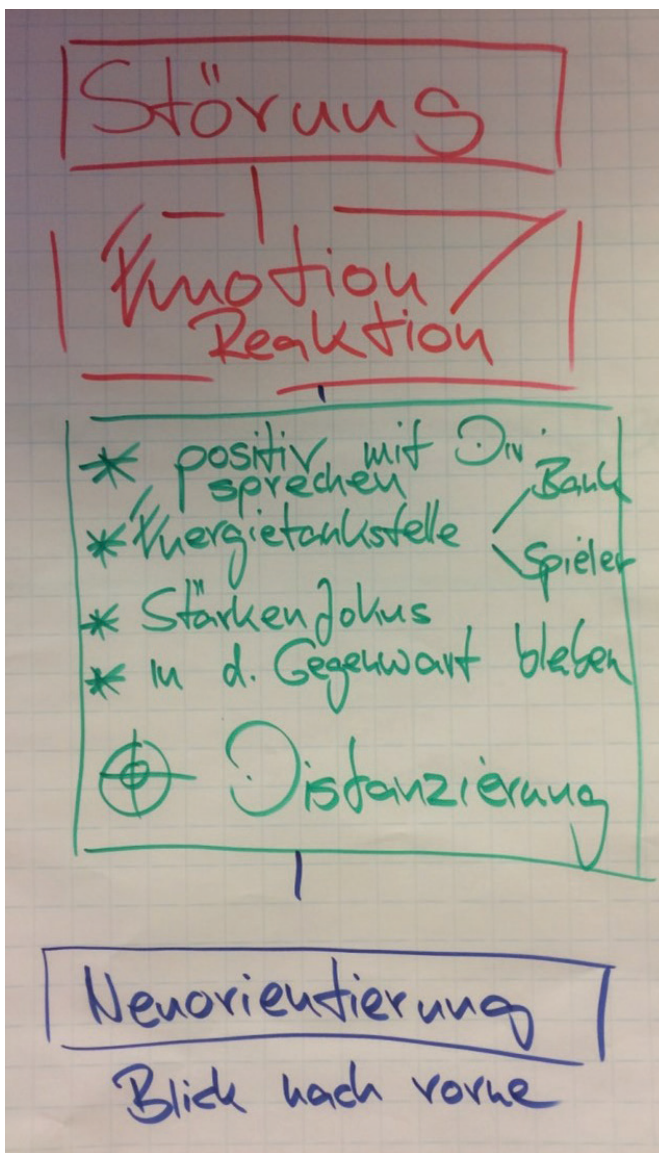
Durch die Kombination aus standardisierten Inhalten und bedarfsabhängigen Themen soll gewährleistet werden, dass alle Sportler:innen auf der einen Seite grundlegend sportpsychologisch geschult werden und zugleich den jeweiligen Besonderheiten jedes Kadern Rechnung getragen wird. Tabelle 2 zeigt, welche Standard-Themen in welchem Altersbereich zu bearbeiten sind.

ALTERSBEREICH	STANDARDISIERTES THEMA 1	STANDARDISIERTES THEMA 2
B-Jugend erstes Jahr wU15/16 und mU 16/17	Umgang mit Druck Weniger Fehler unter Druck	Methoden physischer Spannungsregulation
B-Jugend zweites Jahr wU15/16 und mU 16/17	Verarbeitung von Misserfolgserlebnissen	Selbstgesprächsregulation
A-Jugend erstes Jahr wU17/18 und mU18/19	Umgang mit Emotionen	Mein Platz im Team
A-Jugend zweites Jahr wU17/18 und mU18/19	Zielmanagement	Professionelle Einstellung zum Sport
Junioren und Juniorinnen wU19/20 und mU20/21	Umgang mit Druck bei Großereignissen	Teamfähigkeit/Teambildung Meine Rolle im Team

Tabelle 2: Zuordnung von Workshopthemen zu den verschiedenen Altersbereichen

Durch einen regelmäßigen Austausch zwischen den betreuenden Psychologen und Psychologinnen und dem Verbandspsychologen bzw. der Verbandspsychologin

werden im Laufe der Jahre die gemachten Erfahrungen ausgewertet und die Inhalte sowie die Methodik bei Bedarf daran angepasst.



Quelle: Heiss



KONKRETE INHALTE SPORT- PSYCHOLOGISCHER ARBEIT

Die Ausgestaltung der Workshops und die Umsetzung sportpsychologischer Techniken in der Trainingshalle obliegen im Detail den durchführenden Personen. An dieser Stelle sollen psychologische Trainings- und Übungsformen beschrieben werden, welche möglichst im Laufe der Jahre eingesetzt werden sollen:

TEAMBILDUNG

Es gibt eine Reihe wirksamer Übungen zur Teambildung. Diese sind in der Fachliteratur ausführlich beschrieben, so dass sie an dieser Stelle nicht weiter dargestellt werden sollen. Der:die interessierte Leser:in schaue bitte in die Rahmentrainingskonzeption des DHB, bei Engbert (2011), Linz (2014), Deutsche Handballjugend im DHB (2012), Gilsdorf & Kistner (2012) oder Beckmann & Beckmann-Waldenmeyer (2012) nach.

EINMALIGKEITSTRAINING MIT KONSEQUENZEN

Diese Trainingsform eignet sich zum Stabilisieren des Siebenmeterwurfs sowie der Festigung bestimmter Angriffsformen und Wurfbilder. Der:die einzelne Athlet:in (bzw. bei Angriffszügen die beteiligten Sportler:innen) soll die erforderliche Leistung zu einem festgelegten Zeitpunkt erfolgreich ausführen. Erfolg führt zu positiven Konsequenzen (z.B. Trainingsende, Befreiung von anstrengenden Übungsformen, Eis nach dem Training, Jubel der Mitspieler:innen etc.), oder Misserfolg führt zu negativen Konsequenzen (z.B. Liegestütze, Trainingsverlängerung, Bedienen der Mitspieler:innen beim nächsten Essen etc.).

JEDE:R MUSS TREFFEN

Es wird in der Halle ein Spiel mit 2 Mannschaften durchgeführt. Gewonnen hat das Team, welches es zuerst schafft, dass jedes Teammitglied (außer der Torhüter:in) ein Tor erzielt. Schafft ein Team einen Vorsprung von 6

Toren, hat es ebenfalls gewonnen. Bei dieser Übung lernt ein Team, alle Spieler:innen in seine Angriffsaktionen einzubeziehen und gleichzeitig zwischen zwei taktischen Alternativen (gewinnen durch Vorsprung oder durch Tore aller Spieler:innen) abzuwägen. Einzelspieler:innen (z.B. Rückraum links oder rechts) müssen abwägen, ob sie eher schnell treffen oder ob sie lieber zuerst andere Mitspieler:innen in Szene setzen, weil es für sie leichter ist, ein Tor zu erzielen.

VORGEGEBENE SPIELSTÄNDE UND SPIELSITUATIONEN

Mit dieser Übung lässt sich Druckstabilität trainieren. Das Team muss in einem Trainingsspiel einen Rückstand in einer begrenzten Zeit aufholen (z.B. 4 Tore in 8 Minuten) oder einen Vorsprung über die Zeit bringen. Dann soll es bei einem nächsten Trainingsspiel in Unterzahl ein Tor aufholen (oder einen knappen Vorsprung verteidigen).

PROGNOSETRAINING

Diese Übung schult die Selbsteinschätzung und stärkt damit auf Dauer die Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Der:die einzelne Athlet:in (bzw. bei Angriffszügen die beteiligten Sportler:innen) soll vorher sagen, wie viele erfolgreiche Ausführungen einer Aktion er:sie für wahrscheinlich hält. Ein Beispiel wären 10 Würfe von Außen. Diese Übung sollte wiederholt durchgeführt werden, weil nur dann der stärkende Effekt dieser Trainingsform zum Tragen kommt.

TRAINING UNTER STÖRUNG

Diese Trainingsform simuliert reale Wettkampfbedingungen und schult so die emotionale Kontrolle und die Wettkampfstabilität der Sportler:innen. Es werden verschiedene Störgrößen in das Training eingebaut. Hierzu ein paar Vorschläge: Training bzw. Spiel unter Lärm (z.B.

sehr laute Musik), welcher eine laute Halle simulieren soll. Lärm erhöht das Stresserleben und erschwert die verbale Kommunikation auf dem Platz. Es können bei einem Trainingsspiel bewusst wiederholte Fehlentscheidungen durch die schiedrichtende Person eingebaut werden. Das Gleiche gilt für unplanmäßige Spielunterbrechungen und -verzögerungen. Man kann auch eine verkürzte Aufwärmzeit vor einem Trainingsspiel vorgeben oder die Beleuchtung reduzieren. Besonders brisant werden diese Trainingsformen, wenn sie mit der oben genannten Form „Einmaligkeitstraining mit Konsequenzen“ kombiniert werden.

Eine genaue Ausführungsanleitung der verschiedenen Übungen ist bei den betreuenden Sportpsychologen und Sportpsychologinnen zu erfragen. Weitere Trainingsformen werden zudem bei Ohlert & Linz (2015) und Deutsche Handballjugend im DHB (2012) beschrieben.



6.6 BEGLEITUNG DES ELITEKADERS

Die besondere Förderung der besten Talente ist seit 2019 wieder ein fester Bestandteil der Nachwuchsförderung des DHB. Ziel der DHB-Eliteförderung ist es, ausgewählte Top-Talente individuell auf ihrem Weg zu begleiten und ein für sie ideales Umfeld zu schaffen, damit sie sich sportlich optimal entwickeln und perspektivisch zu wichtigen Säulen der A-Kader werden können. Hierfür stehen sowohl den Mentoren und Mentorinnen als auch den Sportler:innen des Elitekaders die im Verband tätigen Sportpsychologen und Sportpsychologinnen beratend zur Verfügung. Sollte ein unmittelbarer sportpsychologischer Betreuungsbedarf bei einzelnen Personen aus dem Elitekader entstehen, soll entweder der betreuende Kaderpsychologe oder die Kaderpsychologin bzw. die psychologische Fachkraft des zuständigen OSP damit beauftragt werden. Im Zweifelsfall ist eine Absprache mit dem Verbandspsychologen bzw. der Verbandspsychologin sinnvoll.



6.7 SPEZIALBETREUUNG AN DEN OLYMPIA-STÜTZPUNKTEN



Wie im Kapitel 2 beschrieben, soll die Sportpsychologie dazu beitragen, Talente des deutschen Handballs ganzheitlich zu fördern und ihnen eine optimale Leistungsentwicklung und -entfaltung zu ermöglichen. Ideal wäre es, den Sportler:innen die sportpsychologische Begleitung mit Eintritt in den Nachwuchskadern des DHB einzusetzen. Die weibliche U15/16 Nationalmannschaft hat 2022 erstmalig die Möglichkeit, an einem offiziellen internationalen Verbandswettkampf teilzunehmen (EYOF). Die Spezialbetreuung an den OSP ermöglicht es den Spielerinnen des U15/16 Kadern mit der sportpsychologischen Arbeit zu beginnen. Im Rahmen von Zentrallehrgängen (3-4x 2-3 Tage) wird die Mannschaft von DHB-Sportpsychologen bzw. DHB-Sportpsychologinnen, welche auch an einem OSP tätig sind, betreut. Die Betreuungstage sollen dazu genutzt werden, mit den Sportlerinnen Gruppen-Workshops oder Teammaßnahmen zu leistungsrelevanten mentalen Themen durchzuführen und Basisfähigkeiten vermitteln (Vgl. Punkt 6.4.). Im Einzelfall kann es sinnvoll sein, dass Sportler:innen zusätzlich einer intensiveren Betreuung in ihrer Region bedürfen oder diese wünschen. In diesem Fall sind die Sportpsychologen bzw. Sportpsychologinnen des zu-

6.8 SPORTPSYCHOLOGISCHE ATHLETEN- UND ATHLETINNENBETREUUNG AN DEN OLYMPIASTÜTZPUNKTEN UND IN KLINISCHEN INSTITUTIONEN

geordneten Olympiastützpunkts zu kontaktieren. Dieses geschieht durch den Verbandspsychologen bzw. der Verbandspsychologin und den:die dem betreffenden Kader zugeordneten Person. Er:Sie soll in diesem Kontakt dafür Sorge leisten, dass die verschiedenen Betreuungen miteinander abgestimmt sind.

Auch wird gemeinsam ein Stundenrahmen für die Betreuung definiert, um einen angemessenen Umgang mit dem zur Verfügung stehenden Etat zu gewährleisten. Im Zweifelsfall entscheidet der Verbandspsychologe bzw. die Verbandspsychologin, ob und in welchem Umfang eine solche regionale Betreuung realisiert wird.

Bei Bedarf und auf Nachfrage sind den OSP-Psychologen und Psychologinnen auch die Ergebnisse der Individualdiagnostik zur Verfügung zu stellen.

Im Falle einer klinischen psychischen Symptomatik vermitteln die beim Verband tätigen sportpsychologischen Experten und Expertinnen den:die betroffene:n Sportler:in und Trainer:in unverzüglich Kontakte zu klini-

schen Therapeuten bzw. Therapeutinnen oder klinischen Institutionen. Hierzu können die Kollegen und Kolleginnen von den OSPs und zentrale Vermittlungseinrichtungen wie „MentalGestärkt“ oder das Ambulante Netzwerk Sportpsychiatrie und -psychotherapie (ANSPP) zu Hilfe gezogen werden.



7

SPORTPSYCHOLOGIE IN DER TRAINER:INNEN AUS- UND FORTBILDUNG

Trainer:innen müssen in zweierlei Hinsicht mit sportpsychologischen Inhalten vertraut sein. Zum einen sollen sie wissen, welche Faktoren und Techniken bei ihren Spieler:innen wirksam sind und wie diese Komponenten im regulären Training angesteuert werden können. Zugleich sollen sie Kompetenz in Hinsicht auf ihr eigenes Handeln besitzen. Zusätzlich sollen Sie wissen, wie Menschen im Team zusammenwirken und was es braucht, um ein Team zu führen. Alle diese Inhalte müssen deshalb den Traineraspiranten und -innen im Rahmen der Ausbildung nahegebracht werden. Zu den zu vermittelnden Inhalten gehören:

- ▶ Grundlagen des Lernens (Lernmodelle; Schlüsselbegriffe; Wie funktioniert Lernen praktisch und konkret?)
 - ▶ Beispielhafte Persönlichkeitsmodelle und deren Bedeutung für das eigene Selbstverständnis wie für das Verständnis der betreuten Sportler:innen
 - ▶ Grundlagen der Motivation
 - ▶ Aktivierung von Motivation durch Sportler:in und Trainer:in
 - ▶ Zielmanagement
 - ▶ Grundlagen der Kommunikation
 - ▶ Angewandte Kommunikation: Einzelgespräch, Kritikgespräch, Wettkampfcoaching
 - ▶ Aktivierungsregulation: gezielte Anspannung und Entspannung (eigene und die der Schützlinge)
 - ▶ Emotionsregulation (eigene und die der Spieler:innen)
 - ▶ Psychologische Trainingsformen (Wettkampfnahes Training, Prognosetraining, Einmaligkeitstraining, handballspezifisches Mentaltraining in der Halle)
- ▶ Führung: Führungsmodelle (inkl. situative Führung, transformationale Führung), Selbstführung (Selbststeuerung als Trainer), Athleten und Athletinnenführung und Teamführung
 - ▶ Persönlichkeitsentwicklung und ihre Bedeutung für das Trainer:innen handeln
 - ▶ Teamdynamik, -phasen und -entwicklung

Die Inhaltsvermittlung soll sehr praxisorientiert erfolgen. Theoretische Modelle sollen nur soweit vermittelt werden, wie sie der praktischen Trainertätigkeit dienen. Dafür soll viel mit anschaulichen (Fall-)Beispielen, mit Rollenspielen und mit konkreten Übungen gearbeitet werden, um einen Transfer der Inhalte in die Trainerpraxis im Handball zu erleichtern.



7.1 TRAINER:INNENAUSBILDUNG



Idealerweise soll die Vermittlung von psychologischen Inhalten in der Trainerausbildung schon im Rahmen der C-Trainer:in-Ausbildung beginnen. Hierbei sollen mindestens 4 LE (LE= Lehreinheit á 45 Minuten) Sportpsychologie gelehrt werden. Der Umfang in der B-Trainer:in-Ausbildung soll mindestens 8 LE umfassen. In der A-Trainer:in-Ausbildung sollen dann 40 LE Sportpsychologie gelehrt werden.

Inhaltlich sollen C-Trainer:in-Ausbildung die Grundlagen des Lernens vermittelt werden.

Im Jahr 2020 wurde die B-Lizenz Ausbildung reformiert. Der DHB unterstützt damit die vom DOSB formulierte Vision, dass in Sportdeutschland bis zum Jahr 2026 über eine ausreichende Anzahl an qualifizierten Trainer:innen verfügbar ist. Mit der Revision der B-Trainer:in-Ausbildung wird bis zum Jahr 2023 eine gemeinsame Ausbildung der Trainer:innen durch die Landesverbände und den DHB mit einer Aufstockung auf insgesamt 100 Lehreinheiten (statt bisher 60 LE) erfolgen. Im DHB-Modul der neuen B-Trainer:in-Ausbildung wird der Baustein Sportpsychologie/Coaching mit 8 Lehreinheiten zu den Themen Motivation, Stress und Kommunikation vermittelt.

Auf Basis dieses Wissens liegen die Schwerpunkte in der A-Trainer:in-Ausbildung in der Entwicklung von praktisch anwendbaren Handlungskompetenzen.

Dabei soll diese Inhaltsvermittlung altersspezifisch sein. Es ist also explizit zwischen der Trainer:in-Ausbildung für Hochleistungssport und der für Nachwuchsleistungssport zu unterscheiden.

Für die A-Trainer-Ausbildung im Nachwuchsleistungssport sollen folgende spezifische Themen vertieft bearbeitet werden:

- a.) Umgang mit Athleten und Athletinnen in der Pubertät (Was ändert sich entwicklungspsychologisch in diesem Alter? Wie ändern sich die Ich-Zustände der Sportler:innen und wie wirkt sich das auf ihr Beziehungsverhalten aus? Welche Rollenaufgaben ergeben sich daraus für die Trainer:innen?)
- b.) Umgang mit Eltern
- c.) Spannungsfeld Schule – Sport
- d.) Belastungsmanagement Verein – Auswahlmannschaften (betrifft die „Talente“, welche oftmals gleichzeitig in vielen verschiedenen Teams eingesetzt werden)



Tabelle 3: Zuordnung der Lehrinhalte zu den verschiedenen Trainerscheinen

C-TRAINER	B-TRAINER	A-TRAINER
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundlagen des Lernens 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundlagen der Kommunikation ▶ Wahrnehmung und Wahrnehmungstäuschungen ▶ Grundlagen der Motivation ▶ Zielmanagement ▶ Stressmanagement ▶ Grundlagen der Teamdynamik ▶ Möglichkeiten der Teambildung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vertiefung: Wie motiviere ich eine:n Spieler:in? ▶ Führung und Führungsstile ▶ Selbstführung und Sportler:innenführung ▶ Teamführung und -entwicklung ▶ Selbstbild und Fremdbild ▶ Angewandte Kommunikation ▶ Gesprächsführung (inkl. Vor- und Nachbereitung) ▶ Konfliktmanagement ▶ Soziale Kompetenz - Emotionale Kompetenz - Beziehungsgestaltung ▶ Techniken der Selbstregulation ▶ Trainerpersönlichkeit – Persönlichkeitsmodelle und eigene Selbstreflektion

7.2 TRAINER:INNENFORTBILDUNG

Neben der Trainer:in-Ausbildung sollen auch im Rahmen der Trainer:in-Fortbildung regelmäßig sportpsychologische Inhalte angeboten werden. Dieses kann sowohl bei den Bundestrainer:innen-Fortbildungen, wie auch bei den Landestrainer:innen-Tagungen als auch bei den Fortbildungen zur Verlängerung der A- und B-Lizenzen erfolgen. Derzeit bietet der DHB jährlich 4 Seminare zur Lizenzverlängerung an. Eine dieser 4 Veranstaltungen soll zukünftig ein sportpsychologisches Thema behandeln. Mögliche Themen können sein:

- ▶ Verhalten von Trainer:innen im Wettkampf (kombiniert mit einer Spielbeobachtung)
- ▶ Lernen und Lehren in der Halle
- ▶ Die Anwendung wettkampfnaher Trainingsformen
- ▶ Die Entwicklung der eigenen Trainerpersönlichkeit

Weitere Themen können nach Absprache mit dem:der Bundestrainer:in Bildung und Wissenschaft festgelegt werden.

Bevorzugt sollen bei der Aus- und Fortbildung von Trainer:innen die schon beim Verband tätigen Sportpsychologen und Sportpsychologinnen als Referierende genutzt werden. Im Einzelfall kann es aber auch sinnvoll sein, externe Referierende zu gewinnen, um immer wieder neue Impulse einzubringen. In diesem Fall ist eine Absprache mit dem Verbandspsychologen bzw. der Verbandspsychologin erstrebenswert, um die Qualität der Fortbildungen zu gewährleisten.



SELBSTVERSTÄNDNIS DER SPORTPSYCHOLOGEN:INNEN BEIM DHB

Die beim Deutschen Handballbund tätigen Sportpsychologen und Sportpsychologinnen verstehen sich als Dienstleister zum Nutzen des deutschen Handballs. Sie verpflichten sich, während ihres Einsatzes beim DHB für keinen Handballverband einer anderen Nation tätig zu sein.

Die Sportpsychologen und Sportpsychologinnen verpflichten sich der Achtung des einzelnen Menschen, der Wahrung seiner Würde und des Respekts im Umgang miteinander. Ihre Arbeit fußt auf einem humanistischen Menschenbild.

Die Sportpsychologen und Sportpsychologinnen verstehen sich als klarer Gegner allen Dopings. Jede:r beim DHB tätige Sportpsychologe bzw. Sportpsychologin verpflichtet sich, sich in keiner Weise an der Beschaffung oder der Einnahme von Dopingmitteln durch die Sportler:innen zu beteiligen, diese dazu anzustiften oder sie darin zu bestärken. Dieses bestätigen wir auch durch eine schriftliche Bescheinigung, die jeder beim DHB tätige Sportpsychologe bzw. Sportpsychologin unterschreibt.

Unserem Verständnis entsprechend steht die körperliche und seelische Gesundheit vor der sportlichen Leistung. Im Zweifelsfall sprechen wir uns demnach für den Schutz der:s Sportler:in zum Wohle seiner:ihrer Gesundheit aus. Zugleich verpflichten wir uns, den:die Betroffene:n auf mögliche psychische Erkrankungen hinzuweisen und ihr:ihm Hilfestellungen zur Behandlung dieser Erkrankungen anzubieten.

Sportpsychologen und Sportpsychologinnen unterliegen der Schweigepflicht. Das bedeutet, dass sie anderen Personen gegenüber nur Auskünfte über individuelle Betreuungen und deren Inhalte machen dürfen, soweit die jeweiligen Sportler:innen bzw. Trainer:innen sie ausdrücklich dazu ermächtigt haben. Dieses ist auch in der Vereinbarung enthalten, welche jede:r beim DHB tätige Sportpsychologe und Sportpsychologin bei Amtsantritt

unterzeichnet.

Sollte ein:e Sportler:in eine Betreuung außerhalb der Lehrgangsmaßnahmen wünschen, so fragt der:die zuständige:n Sportpsychologe bzw. Sportpsychologin die Trainer:in, ob der:die Einzelne zu den förderungswürdigen Talenten gehört. Sollte der: Sportler:in nicht wünschen, dass der:die Trainer:in dazu gefragt wird, so sind die Sportpsychologen bzw. Sportpsychologinnen angehalten, sich diesbezüglich an den:die Nachwuchs-koordinator:in zu richten.

Die Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen bzw. der Sportpsychologin erfolgt auf freiwilliger Basis. Sportpsychologen und Sportpsychologinnen machen Angebote, wahren aber die Autonomie und den freien Willen jeden Menschens. Sie verpflichten sich auch, auf keine:n Sportler:in Druck auszuüben, ihre Dienste in Anspruch zu nehmen.

Sollte einer der betreuenden Sportpsychologen und Sportpsychologinnen zeitgleich bei einem deutschen Handballverein tätig sein, so verbürgt er:sie sich dafür, dass er:sie keine Sportler:innen aus diesem Verein bevorzugt behandelt. Zugleich macht er:sie diese Zusammenarbeit bei allen Verantwortlichen (Trainer:in, Nachwuchs-koordinator:in und Verbandspsycholog:in) transparent.

Die Sportpsychologen und Sportpsychologinnen stehen für qualitative und wissenschaftlich fundierte Arbeit. Zu diesem Zweck bilden sie sich regelmäßig fort und überprüfen ihre Arbeit in Form regelmäßiger Supervision und Evaluation.

9

ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN DER SPORTPSYCHOLOGIE IM DHB

Eine Zukunftsperspektive liegt in der eigenständigen Disziplin Beachhandball, welche sich in den letzten Jahren enorm entwickelt hat. Nach Kontinental- und Weltmeisterschaften, World Games sowie der Premiere bei den Olympischen Jugendspielen 2018 bleibt abzuwarten, ob Beachhandball auch in den Kanon der olympischen Sportarten bei den Senioren aufgenommen wird.

Eine weitere Zukunftsperspektive bieten digitale Apps und Systeme, welche die sportpsychologische Arbeit unterstützen. Im Rahmen der Betreuung der einzelnen Kader könnten somit mentale Trainingstechniken wie beispielsweise die „Progressive Muskelentspannung“ selbständig und kontinuierlich trainiert werden.



10

ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

Das hier vorliegende Konzept gewinnt seine Gültigkeit ab dem Jahre 2022 und ist zunächst zeitlich unbefristet. Es wird jedoch vereinbart, dass es im Jahr 2024 durch den DHB und die leitende Verbandpsychologie erneut überprüft und bei Bedarf angepasst wird.

Ich bedanke mich recht herzlich bei Lothar Linz, der mich stets als Ansprechpartner und Unterstützer begleitet.



LITERATUR

Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008): Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport. Balingen: Spitta.

Beckmann, J. & Beckmann-Waldenmeyer, D. (2012): Handbuch sportpsychologischer Praxis – Mentales Training in den olympischen Sportarten. Balingen: Spitta.

Brand, R., Benthien, O., Decker, S., Grote, M., Heinz K., Hust D. & Wippich, S. (2014): Leitfaden zur Qualitätssicherung für die sportpsychologische Betreuung im Leistungssport. Köln: Sportverlage Strauss.

Deutsche Handballjugend im Deutschen Handballbund

e.V. (2012): Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Förderung psychosozialer Ressourcen im Handball. 3. Auflage. Frankfurt/M.: Deutsche Sportjugend im DOSB e.V.

Engbert, K. (2011): Mentales Training im Leistungssport. Stuttgart: Neuer Sportverlag.

Giltsdorf, R. & Kistner, G. (2012): Kooperative Abenteuerspiele 1. 21. Auflage. Seelze: Kallmeyer.

Linz, L. (2014): Erfolgreiches Teamcoaching. 4. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer.

Ohlert, J. & Linz, L. (2015): Lernen, dem Druck stand zu halten. Handballtraining 9+10/2015, S. 6-9.



WIR. IHR. ALLE.