



QR-Code mit dem Smartphone
scannen und Video ansehen

Dr. Nils Gatzmaga | Sportpsychologe RB Leipzig

Einflussnahme des Sportpsychologen auf das Team & die unmittelbare Trainingsarbeit im Wochenverlauf

Dr. Nils Gatzmaga gibt in seinem Beitrag einen Einblick in die Arbeit eines Sportpsychologen am Beispiel seiner Tätigkeit im Leistungszentrum von RB Leipzig.

Der Sportpsychologe im Trainerteam

Die Sportpsychologen sind inzwischen vollwertige Mitglieder in den Trainerstäben der Lizenzvereine und deren Leistungszentren. Sie stehen in Trainingsbekleidung mit auf dem Trainings- oder Spielfeld und haben dadurch eine große Nähe zu den Spielern und Trainern. Diese Nähe soll den maximalen Erfolg in der persönlichen und mentalen Vorbereitung auf den Wettkampf gewährleisten.

Wie arbeiten Sportpsychologen?

Die ersten beiden wesentlichen Bereiche der Arbeit eines Sportpsychologen sind die der Diagnostik und der Recherche. Prof. Dr. Jan Mayer erläutert in seinem Beitrag in dieser ITK-Dokumentationsbroschüre einen Schwerpunkt in der Forschung der TSG 1899 Hoffenheim bezüglich der exekutiven Funktionen. RB Leipzig widmet sich vor allem der Untersuchung von Persönlichkeit mit dem Ziel, die Ganzheitlichkeit des Spielers zu fassen und darauf aufbauend mit ihm bestmöglich arbeiten zu können.

Ein weiterer Bereich umfasst die Beobachtung und Beratung. Der Sportpsychologe kann während des gesamten Trainings die Körpersprache und Mimik der Spieler beobachten. Auch das Gruppenverhalten sowohl auf als auch neben dem Platz ist Teil der Analyse. Darauf aufbauend können dem Cheftrainer Empfehlungen an die Hand gegeben werden, worauf er im Umgang mit den Spielern achten sollte. Dabei versteht sich

der Sportpsychologe einzig als Unterstützer, der die Eindrücke des Cheftrainers bestätigt bzw. ergänzt. Sucht der Sportpsychologe das Gespräch mit dem Trainer, dann sind die Form und der Zeitpunkt dafür maßgebend.

Das letzte Kerngebiet in der Arbeit des Sportpsychologen sind das Coaching und Training. Dieser sensible Bereich umfasst die Vertrauens- und Beziehungsbildung zu allen Teammitgliedern. Diese Tätigkeit soll nicht als Feilen an Schwächen verstanden werden, sondern vielmehr an der Entwicklung einer noch nicht vollumfassend genutzten Leistungsressource. Ein wesentlicher Teil davon ist die Beschäftigung mit den Bereichen Selbstvertrauen, Motivation und Konzentration. Die Mitwirkung des Sportpsychologen ist nicht nur an dieser Stelle von einer hohen Sensibilität und Vertrauensbasis geprägt. Die Schweigepflicht, gültig für Einzelgespräche, ist unantastbar. Nichts desto trotz ist jedem Teammitglied bewusst, dass die Informationen zur Leistungsmaximierung verwendet werden und sie sich an Regeln halten müssen.

Die Rollen des Sportpsychologen

Der Sportpsychologe ist ein Unterstützer! Er ist die Vertrauensperson, an die sich die Spieler und Trainer jederzeit wenden können. Dabei ist er Pädagoge, vor allem im Nachwuchsbereich. Nicht selten muss man den Spielern auch als „Anwalt“ zur Seite springen, da der Sportpsychologe vereinzelt Hintergrundinformationen zu den Spielern hat, die nicht zum

WIE ARBEITET EIN TEAMPSYCHOLOGE?

Diagnostik & Recherche

- Exekutive Funktionen
- Persönlichkeit

Beobachtung & Beratung

- Körpersprache & Mimik
- Gruppenverhalten
- Empfehlungen / 2. Meinung

Coaching & Training

- Vertrauen & Beziehung
- Selbstvertrauen & Motivation
- Konzentration

Abbildung 1

Cheftrainer durchgedrungen sind, zum Beispiel aus Angst vor sportlichen Sanktionen. Der Weg des Sportpsychologen ist dabei nicht der direkte zum Trainer, sondern liegt vielmehr in der Ermutigung des Spielers, offen und ehrlich den Dialog mit dem Trainer zu suchen.

Weil sich der Sportpsychologe häufig im Hintergrund aufhält, nimmt er oftmals die Rolle eines Seismographen ein. Er nimmt positive wie negative Schwingungen zwischen den Spielern, in der Beziehung zwischen Trainer und Spielern aber auch in der Verfassung der Spieler auf und kann sie in seine Arbeit mit einfließen lassen.

Die letzte wesentliche Rolle ist die des Architekten. Dabei geht es um die Implementierung und Pflege einer leistungs-optimierenden Atmosphäre im Team. Die Trainer werden unterstützt, ihre Spielidee in die Köpfe der Spieler zu bekommen. Gleichzeitig geht es aber auch um den Transfer von Ideen aus anderen Sportarten, die mit in den Bau der eigenen Leistungspyramide mit einfließen können. Ein Ansatz liegt zum Beispiel in der Einbindung der Spieler in die Spielvorbereitung. Dadurch wird Verantwortung übergeben, die den Spielern während des Spiels hilft, eigene Entscheidungen zu treffen.

Ein letzter Aspekt liegt in der Rolle als Kritiker. Durch die beobachtende Rolle ist es dem Sportpsychologen möglich, viele Details auf- und wahrzunehmen, die in der späteren Analyse kritisch hinterfragt werden können.

Trainerberatung

Die Basis in der Arbeit mit dem Trainer liegt in einer Persönlichkeitsdiagnostik. Dabei werden anhand von fünf Oberkategorien die Spieler in verschiedene Unterkategorien eingeteilt. Diese Einteilung nehmen die Spieler selbst vor. Die daraus resultierenden Daten werden in „Players Profiles“ zusammengefügt, um den Spieler als ganzheitliches Bild betrachten zu können. Dabei ist auch relevant, aus welcher Kultur der Spieler kommt, welche Familienverhältnisse vorherrschen oder wie die Wertigkeit der Religion einzuordnen ist. Alle diese Faktoren soll frühzeitig in den Umgang und die Arbeit mit dem Spieler mit einfließen.

Die „Players Profiles“ zur Grundlage nehmend werden darüber hinaus „Players Maps“ erstellt, die Empfehlungen für den Trainer im Umgang mit den Spielern beinhalten. Wichtig ist, dass sich der Trainer in seiner täglichen Arbeit nicht immer zu 100 Prozent auf jeden Spieler anpassen kann. Auch die Spieler müssen sich an den Führungsstil des Trainers gewöhnen.

In einigen Situationen kann es dem Trainer sehr gut helfen, wenn er weiß, wie er an den Spieler herankommt. In der „Players Map“ gibt es acht Kategorien, wie zum Beispiel die Kommunikationsart. Diese Informationen sollen dem Trainer einen Zugang zum Spieler erleichtern.

Der Sportpsychologe versucht darüber hinaus, auch die Mannschaft als Ganzes zu analysieren, um Rückschlüsse auf die Mannschaftsführung ziehen zu können. Wie ist das Verhältnis von Führungsspielern zu jungen Nachwuchsprofis? Haben die Spieler neben ihren persönlichen Zielen auch das gemeinsame Team-Ziel im Blick? Diese Fragen stellt sich der Sportpsychologe auch in der täglichen Arbeit, damit sich innerhalb der Mannschaft keine Dysbalancen ergeben. Weitere Stellschrauben sind im Verhältnis und im Umgang zwischen Stammspielern und den aktuell eher für die Auswechselbank vorgesehenen Spielern unbedingt zu beachten.

Der Matchplan wird vom Cheftrainer und seinem Trainerteam erstellt. Der Sportpsychologe kann im Bereich der Vermittlung dieser Spielbotschaft oder des Spielmottos unterstützen, um sie für den Matchplan zu emotionalisieren. Die Informationsmenge ist dabei eine sehr bedeutsame Größe. Auch in der Spielauswertung sind die Informationen aus den Beobachtungen des Sportpsychologen hinsichtlich der Gestik und Mimik, der Umgang mit Niederlagen oder der Fokussierung auf das nächste Spiel hilfreich.

Spielerbegleitung

Die Spielerbegleitung umfasst die Einzelbetreuung. Dazu werden täglich Daten zum Beispiel über Verfassung, Stimmung oder Schlaf von den Spielern erfragt, die in das tägliche Monitoring mit einfließen. Im Falle von auffälligen Werten kann so individuell auf den Spieler zugegangen werden, um den Ursachen auf den Grund zu gehen.

Das „Performance Coaching“ umfasst die Arbeit an typischen Leistungsbereichen wie der Willenskraft, dem Selbstbewusstsein oder auch der Laufleistung. Dabei werden dem Spieler sportpsychologische Techniken wie die Selbstregulation an die Hand gegeben, damit er eigenständig an einer Leistungs-optimierung arbeiten kann.

Der letzte Bereich umfasst das Personal-Coaching, in dem es nicht nur um den Fußball geht, sondern auch um Fragen des alltäglichen und zukünftigen Lebens wie beispielsweise sich über eine berufliche Alternative zum Fußball Gedanken zu machen, wie man mit Geld umgeht oder um private Angelegenheiten.

WELCHE ROLLEN ÜBERNIMMT ER?

Unterstützer

- Vertrauensperson
- Pädagoge, aber auch Anwalt
- "Pressing-Opfer"

Seismograph

- Spieler-Verfassung
- Beziehung zwischen
- Trainerteam und Mannschaft

Architekt

- Marketing-Manager
- Rule-Breaker & Kritiker

Abbildung 2

Zwei Fallbeispiele

Trainer, Co-Trainer, Videoanalyst und Psychologe arbeiten im Team um den Spieler herum zusammen. Zwei Fälle, die immer wieder auftauchen, sind einerseits der Weg vom ewigen Talent zum Leistungsträger und andererseits der Weg vom unsicheren Eigenbrötler zum selbstbewussten Teamplayer.

In dem Sachverhalt des ewigen Talentes ist eine klare Kommunikation seitens des Cheftrainers zum Spieler hinsichtlich seiner Erwartungen und Vorstellungen an ihn von großer Bedeutung. Dabei müssen auch mögliche Konsequenzen thematisiert werden, die zum Beispiel die Nichtberücksichtigung im nächsten Spiel bedeuten können. Dies muss klar kommuniziert und von allen Parteien auch akzeptiert werden. Der

Co-Trainer und der Videoanalyst stehen neben dem Sportpsychologen dann aber dem Spieler intensiv zur Seite, um sich individuell nochmal auf die Erwartungen des Cheftrainers vorzubereiten. Der Sportpsychologe kann im Einzelgespräch heraushören, welche Botschaften des Cheftrainers angekommen sind und wie sie aufgenommen wurden. Er ist der „heimliche Kontrolleur“ im Prozess der Leistungsoptimierung des Spielers.

Im anderen Beispiel mit dem als unsicher und introvertiert wahrgenommenen Spieler steht die Vertrauensbildung im Vordergrund. Der gesamte Trainerstab ist dabei in der Verantwortung, eine persönliche Beziehung zu diesem Spieler aufzubauen. Das sollten nicht sofort alle Personen auf einmal an-

TRAINERBERATUNG

- Players Profile & Map
- Mannschaftsführung
 - Team Map
 - Matchplan
 - Spielauswertung

SPIELERBEGLEITUNG

- Monitoring
- Performance Coaching
- Personal-Coaching



Abbildung 3

TEAMBEGLEITUNG

Teamkultur

- Disziplin, Respekt, Demut
- Beziehung & Glaube

Vereinskultur

- High Performance Culture
- Identität, Werte & Leitlinien

Training & Spiel

- Umgang mit Widerständen
- Mentalität auf dem Platz

Abbildung 4

streben, aber die Bindung und Ermutigung von verschiedenen Seiten kann dem Spieler helfen. Der Sportpsychologe kann in diesem Prozess ein Selbstbewusstsein-Training mit dem Spieler durchführen, in welchem sich der Spieler zunächst seiner persönlichen und sportlichen Stärken überhaupt erst einmal bewusst wird und dann mit kleinen Aufgaben im (Trainings-) Alltag gefordert wird, seine Komfortzone zu verlassen (z.B. aktives Coaching seiner Mitspieler in ausgewählten Spielformen/Rondos).

Teambegleitung

Die eigene Teamkultur zu entwickeln, ist insbesondere in der Saisonvorbereitung sehr wichtig. Werte wie Disziplin, Respekt und Demut für die Mannschaft zu definieren und vorzuleben, sind entscheidende Faktoren. Übergeordnet steht der Teamgeist im Vordergrund, da der mannschaftliche Zusammenhalt für die sportliche Entwicklung des Spielers bedeutsam sein kann. In die Arbeit mit der Mannschaft fließt die ummanteln-

de Vereinskultur mit ein. Die Spieler sollen eine hohe Identifikation mit dem Verein entwickeln. Dies ist in der heutigen Zeit, in der materielle Anreize und Störgrößen von außen auf die Spieler einwirken, immer schwieriger. Sowohl die Teamkultur, als auch die Vereinskultur müssen im Trainings- und Spielbetrieb gelebt und angewandt werden.

Einfluss auf die Trainingsarbeit

Der Sportpsychologe sitzt während der Trainingsvorbereitung zusammen mit dem kompletten Trainerstab im Trainerbüro. Er nimmt die Rolle im Hintergrund ein und ist Ratgeber bei psychologischen Aspekten. Diese können in der Art der Vermittlung fundiert sein, wird die Trainingsform vielleicht in der Kabine schon visualisiert oder erst auf dem Platz erklärt. Der Sportpsychologe kann die Absichten der Trainer im übergeordneten Sinne veranschaulichen und trägt so als Mann im Hintergrund zu einer Leistungsoptimierung aller handelnden Personen bei.

Ein Psychologe im Funktionsteam aus Trainersicht: Sebastian Kegel

Die Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen ist aus meiner Sicht geprägt von Offenheit, gegenseitigem Respekt und einem gegenseitigen großen Interesse. In unserer letztjährigen U15 von RB Leipzig waren viele neue Spieler mit unterschiedlichen Vorerfahrungen und Hintergründen in die Mannschaft zu integrieren. Die Beteiligung des Sportpsychologen daran war entscheidend für das Gelingen.

Reflexionsanker und Verstärker

Der Trainer und sein Stab wirken im sportlichen Alltag auf Spieler und Mannschaft. Der Sportpsychologe versucht, die Inhalte und Botschaften des Trainerteams in Richtung der Spieler zu verstärken.

Dazu gab es zu Beginn jeder Woche eine Trainerstabssitzung, in der über die Spieler, ihre sportliche und persönliche Entwicklung, aber auch über ihre schulische Situation gesprochen wurde. Daneben gab es auch einen informellen Austausch, wenn sich Probleme kurzfristig auftaten. Unser Ziel war es, die mitten in der Pubertät steckenden Leistungssportler besser zu verstehen, um noch besser mit ihnen arbeiten zu können.

Außerdem wurde meine eigene methodische Vermittlung in Training und Spiel thematisiert. Die mit Stimmungsmessern analysierte Aufnahmebereitschaft der Spieler wurde berücksichtigt.

Individualisierungsprozess

Im Rahmen der Individualisierung wurden mit den Spielern Zielvereinbarungsgespräche durchgeführt, in denen von Seiten des Trainers und mit Hilfe des Sportpsychologen klare Trainingsziele verabredet wurden.

Referent/Coach der Spieler

Die Spieler konnten Workshops wählen, in denen sie Informationen über Kommunikationsarten, den Umgang mit Zielen und die Einschätzung der eigenen Leistung bekamen.

Unterstützung in der Trainingsarbeit

Es wird immer wichtiger, dass man schnell handeln und reagieren lernen sowie kreativ sein kann. Das wurde mit Hilfe des Sportpsychologen auf dem Platz speziell trainiert.

