

**„Mannschaftspsychologie der Leichtathletik“
Zusammenfassung des Referats vom 6.Minikongress**



Anlässlich der durch den DLV geschaffenen Vorgabe durch Teams in der Kinderleichtathletik beschäftigte sich beim Kongress ein Workshop mit dem Themenbereich „Mannschaftspsychologie und Teams in der Leichtathletik.“

Nach der theoretischen Einführung über die Motivlage von Athleten und Commitment und Gruppenkohäsion wurden Ursachen für den hohen „Drop-out“ besprochen. Hierbei stellte sich heraus, dass es nicht um die Kinderleichtathletik geht, da hier die Gruppen weiterhin gut besucht sind. Der eigentliche Drop-out passiert im Schüler-und Jugendalter. Diverse Ursachen wurden erläutert.

Die Bedeutung des Teams um den einzelnen Athleten wurde im Anschluss beleuchtet. Das Fazit hierzu ist ein ganz deutliches: Mit dem Team geht es einfacher und macht allen mehr Spaß. Das Team ist eine von mehreren Motivlagen für die Jugendlichen, zum Training zu kommen und darf nicht unterschätzt werden. Das macht aus der Leichtathletik allerdings noch lange keine Team sportart.

Der „kleine“ Unterschied zu Ballsportteams

- Weniger Drang nach Bindung
- Wenig im Training aufeinander angewiesen
- Deutlich weniger gemeinsame Termine
- Getrennte Trainingszeiten
- Weniger Druck aus der Mannschaft
- Kein „gewaltiges“ gemeinsames Ziel

Abbildung 1 Teambedingte Motivation: Leichtathleten im Vergleich zum Mannschaftssportler

Das Team ist ein Wegbegleiter und eine gute Basis für die Arbeit mit dem einzelnen Athleten, wir haben allerdings ganz andere Anforderungen in der Leichtathletik an ein Team als im Mannschaftssport. Im Vergleich mit einer Mannschaft aus einer Ballsportart ist der Teamzusammenhalt in den Leichtathletik-Trainingsgruppen wesentlich schwieriger zu erlangen als in einer Mannschaft, die gemeinsam auch ein Ziel hinarbeitet.

Abbildung 2 Was ist nötig zum "Überleben" in der Individualspart Leichtathletik



Demzufolge muss auch das „Trainingsgruppenteam“ und Teambuilding anders angegangen werden als im Mannschaftssport. Der Trainer muss sich ein gutes Konzept erarbeiten, wie er gezielt seine Trainingsgruppe bindet und Übergänge in ein „lebenslanges“ Sporttreiben schafft. Sowohl im Training selbst als auch außerhalb der Trainingszeit müssen Prozesse geschaffen werden, die ein Team formen. Das Team gibt den Athleten einen weiteren Anreiz zum Training zu kommen um hier dann durch die Trainer auf die hohen Anforderungen der Individualsportart vorbereitet zu werden.

Nur durch Beachtung der Entwicklung von Kompetenzen wie prozessorientiertes Denken und Arbeiten sowie Durchhaltevermögen und Disziplin kann ein Athlet langfristig in der Sportart existieren und die Jugendklasse überstehen.



Abbildung 3 Zu schulende Kompetenzen beim Athleten

Das Team als Rückhalt im Training und Wettkampf ist eine wichtige Stütze, die dem ganzen Konzept eine Art „Puffer“ verleiht, wenn schwierige Tage beim einzelnen Sportler anstehen. Am Ende steht dann letztendlich wieder jeder Sportler für sich, da durch Beruf, altersbedingten Trainingsgruppenwechsel und Umfeldwandel immer erhebliche Wechsel und Auflösung von Teams geschehen. Und ist man nur an das Team

gebunden, wird man an diesen Stellen ohne Interesse an der Sportart und das Handtuch schmeißen.

Selbstkompetenzen schnell

Gleichzeitig muss demzufolge frühzeitig die Entwicklung der Kompetenzen im Mittelpunkt stehen, gerne natürlich in Form von Teamarbeit.

Über die Umwandlung der Individualsportart Leichtathletik in eine Mannschaftssport, ganz egal in welchem Alter, musste nicht nachgedacht werden. Die Leichtathletik darf ihre klassischen Charakterzüge nicht verstecken, sondern muss sie einfach nur gekonnt vermitteln und als Stärken nutzen. Die Teamwertung im Wettkampf ist für einen Teil der Athleten zudem eine attraktive Motivation um ihr Trainingspensum zu steigern. Das Team in der Trainingsgruppe kann auch ohne diese Vorgabe einer äußeren gemeinsamen Zielsetzung großartig funktionieren.



Abbildung 4 Möglichkeiten für ein gutes Team

Weitere wichtige Aufgaben für den Trainer sind Optimierung der Verständigung, Stolz der Mannschaftsteile zu fördern, die Team und Vereinsidentität fördern, das Verhindern von Cliquenbildung im Training, Interesse an der Persönlichkeit jedes Einzelnen zu zeigen, Vorbild zu sein und entstehende Konflikte sofort lösen.

Die Anforderung an einen Trainer ist demzufolge sehr hoch. Hier empfiehlt sich zusätzlich einerseits die Einrichtung eines Jugendteams, andererseits auch eines „Athletenrats“, der über Situationen im Training und Team spricht, reflektiert und einen Teil der Verantwortung übernimmt.

Jan Dreier

Mein Fazit

- Leichtathletik ist keine Mannschaftssportart
- Sie hat ganz andere Anforderungen
- Das Team ist nur ein kleiner Teil, aber wichtiger Teil der Trainerarbeit und fällt eher in den Bereich Vereinsarbeit
- Die Anforderungen zum Teambuilding sind hoch, da gem. Ziele und Termine nicht so stark binden wie im Ballsport.
- Ohne Team ist es schwerer!

Abbildung 5 Das Fazit der Ausarbeitung