

VC Olympia Dresden e.V.

Magdeburger Str. 12

01067 Dresden



## **Projekt des VC Olympia Dresden e.V.**

# **Sportpsychologische Betreuung auf Grundlage von Teamleistungsdiagnostik**

**Stressprävention und nachhaltige Vorsorge psychologischer  
Gesundheit im Nachwuchsleistungssport Volleyball**

Präventive und nachhaltige Vorsorge der psychologischen Gesundheit sind seit langem ein integraler Baustein in der Betreuung von Athletinnen und Athleten im Leistungssport. Jedoch erst mit den erschütternden Berichten über das Ableben von Robert Enke und Yannic Corinth wurde die Thematik öffentlichkeitswirksam und ermöglichte den Raum zu einer breiteren Diskussion innerhalb der Sportwelt.

Der VC Olympia Dresden e. V., der das Herzstück der Dresdner Nachwuchsausbildung im Bereich Volleyball bildet, hat sich der Thematik der psychologischen Gesundheit der jungen Athletinnen in den letzten 2 Jahren intensiver zugewandt. Vor 20 Jahren als eigenständiger Verein mit Sonderspielrecht für die 2. Bundesliga Süd aus dem Nachwuchsbereich der Abteilung Volleyball beim Dresdner Sportclub 1898 e. V. gegründet, betreut der VC Olympia seit der neuen Saison 2020/21 insgesamt drei Mannschaften. Der VCO I ist für die Obliegenheiten der Bundeskader am Bundesstützpunkt Dresden zuständig. Der Komplex des Landesstützpunktes Dresden wird durch die Mannschaften des VCO II in Regionalliga Ost und dem VCO III in der Bezirksliga vertreten. Am Landesstützpunkt werden der größte Teil der Bundeskader aus Sachsen sowie auch zu gewechselte Topathletinnen aus Thüringen oder Sachsen-Anhalt in den jeweiligen Altersbereichen betreut. Der VC Olympia konnte mit Unterstützung des OSP Chemnitz/Dresden die promovierte Sportpsychologin Dr. Grit Reimann als psychologische Betreuung für die Nachwuchsathletinnen am Bundesstützpunkt gewinnen. Der Anspruch des Vereines ist eine optimale leistungssportliche Ausbildung aller Athletinnen. Aus diesem Grund wurde bereits in der letzten Saison die Zusammenarbeit mit Dr. Reimann aus eigenen finanziellen Anstrengungen dahingehend erweitert, dass die potenziellen Bundesstützpunktkader im VCO II mitbetreut werden konnten. Die großen Fortschritte in der mentalen Entwicklung unserer jungen Athletinnen konnten bereits in kurzer Zeit festgestellt werden. Die Zusammenarbeit mit Dr. Reimann ist aus diesem Grund ein sehr wichtiger Baustein unseres Ausbildungssystems geworden. Da aber Dr. Reimann selbst aus einer Einzelsportart kommt, fehlte bis vor kurzem noch ein notwendiges Tool, um ein optimales Monitoring der gesamten Mannschaft in den unterschiedlichen Phasen zu gewährleisten. Diese Unterstützung hat der Verein mit dem Team Psychology – 360° und der in den letzten 10 Jahren entwickelten iGPM®-Methode gefunden. Die Volleyball-Bundesliga testete in der vorangegangenen Saison mit 33 Teams aus 6 Ligen diese teamleistungsdiagnostische Methode, darunter auch mit dem VCO I. Ziele der Teamdiagnose ist die Mannschaft als Einheit im Blick zu haben, ihre Entwicklung zu verfolgen, individuelle Ressourcen der Einzelspieler besser für das Team nutzbar zu machen sowie nachhaltigen Erfolg und Zufriedenheit für und innerhalb des Teams zu fördern. Die Psychologin bekommt durch die Methode ein Werkzeug in die Hand, um die Entwicklungen in der Gruppe besser evaluieren zu können und Gruppendynamiken zu verstehen. In der Zusammenarbeit mit den Trainern ist dadurch Dr. Reimann in der Lage, auf Veränderungen innerhalb der Gruppe zu reagieren, Rollenverständnis in der Gruppe besser zu kanalisieren und Vorbereitung auf Wettkampfhöhepunkte zu steuern. Besonders in den Jugendmannschaften ist die Teamdiagnose als Tool sehr hilfreich, da es in diesem Bereich fortlaufend zu Veränderungen in den einzelnen Mannschaften bedingt durch die Altersstrukturen aber auch individuellen Entwicklungszyklen kommt.

Die teamdiagnostische Methode stellt zudem für die psychologische Betreuung einen sehr wichtigen Tool dar, um Erholungs- und Belastungs-Erlebnisse im Alltag der jungen Athletinnen gezielt begleiten und coachen zu können. Der Stressfaktor ist bei jungen Leistungssportlern sehr hoch. Sie müssen sich tagtäglich im dualen Leistungssystem zwischen Schule und Sport zurechtfinden. Sie sind permanenten Leistungsdruck sowie Trainings- und Wettkampfbelastung ausgesetzt. Ihr privates Umfeld wird obendrein durch das Leistungssystem definiert. Als Heranreifende sind sie noch nicht in der Lage, die Belastungssteuerung selbstständig mental zu verarbeiten oder gar zu steuern. Sie benötigen daher professionelle psychologische Unterstützung, um die Phasen Erholung und Belastung definieren und konstruieren zu können. Des Weiteren müssen Sie in der Bedeutungsfindung von Regeneration und auch Schlaf durch Bewusstseinschulung geführt werden.

Der VC Olympia Dresden hat erkannt, dass die Bedeutung der psychologischen Betreuung unterstützt durch die iGPM®-Methode besonders den jüngeren Athletinnen in den Mannschaften des Landesstützpunktes zugutekommen muss. In den Altersgruppen von 13 bis 16 Jahre sind die größten Problemfelder hinsichtlich Stressfaktor, Belastungssteuerung und Gruppendynamik aufgetreten. Der VCO II und auch VCO III sollen daher ab der beginnenden Saison 2020/21 zunehmend intensiver in die psychologische Betreuung eingebunden werden. In Vorbereitung dessen wurde bei der Mannschaft des VCO II bereits im März und im August 2020 Teamdiagnosen durchgeführt. Diese dienen als Grundlage für das im zweiten Saisonhalbjahr (ab Januar 2021) beginnende Mannschaftsprojekt zur Vorbereitung auf die großen Jugendmeisterschaften im Mai 2021. Der Einsatz der Methode ist an die Saisonzeit der Mannschaft angepasst, um einen optimalen Einsatz der Daten zu den Höhepunkten zu gewährleisten. Die Erkenntnisse aus der Teamdiagnose dienen des Weiteren als Grundlage für die Arbeit von Dr. Reimann mit den Athletinnen des VCO III. Diese kommen in der neuen Saison zum ersten Mal in Kontakt mit individueller und ab 2021 mit teamorientierter psychologischer Betreuung. Ziel ist es in der Saison 2021/22 die psychologische Betreuung mit der Teamdiagnose allen Mannschaften des VC Olympia Dresden in die leistungssportlichen Entwicklung zur Verfügung stellen.

Die psychologische Betreuung findet wie die Ausbildungen im sportartspezifischen, athletischen und ernährungswissenschaftlichen Bereich im Schulsportzentrum am Messering statt. Einmal wöchentlich werden individuelle Besprechungen angegeben. Zu den gegebenen Anlässen werden diese regelmäßig durch große Meetings in den Mannschaften ergänzt. Dr. Reimann steht im engen Kontakt mit den Trainern, um mögliche Problemfälle zeitnah betreuen zu können.

Die kombinierte psychologische Betreuung durch Frau Reimann und das Team Psychology soll zukunftsweisend allen Athletinnen des VC Olympia Dresden zugutekommen. Das Ziel ist eine optimale mentale Vorbereitung der jungen Leistungssportler an die Anforderungen des Profisportes. Dazu gehört vor allem die präventive und nachhaltige Vorsorge der psychologischen Gesundheit. Es ist der Anspruch des Vereins, dass die Athletinnen körperlich wie auch mental gesund den Sport, den sie lieben, betreiben können und im Leben außerhalb des Leistungssports zufrieden ankommen.