

VC Olympia Dresden e.V.  
Magdeburger Str. 12  
01067 Dresden



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

**Sportpsychologische und ernährungswissenschaftliche Betreuung  
im Kontext der Bewältigung pandemiebedingter Beeinträchtigung  
für heranwachsende Athletinnen im Leistungssport**

-

**Teamleistungsdiagnostik,  
Stressprävention und nachhaltige Vorsorge psychologischer  
Gesundheit sowie Bewusstseinschulung und gesunde Ernährung  
im Nachwuchsleistungssport Volleyball**

Die letzten anderthalb Jahre haben die Gesellschaft in ihren Grundfesten erschüttert. Besonders Kinder und Jugendliche sind betroffen. Die entwicklungspsychologischen Auswirkungen, die die Pandemie auf die Heranwachsenden hat, sind bereits alarmierend spürbar. Dabei sind das gesamte Ausmaß der Benachteiligung bzw. Versäumnisse und deren Folgen bei weitem noch nicht einschätzbar. Trainer und die Verantwortlichen des VC Olympia Dresden stehen bei der Arbeit mit Athletinnen im Nachwuchsleistungssport Volleyball tagtäglich vor großen Herausforderungen, die nicht mehr nur durch die Anforderungen einer leistungssportlichen Ausbildung bedingt sind, sondern zugleich eine ganzheitliche physische, psychologische und ernährungswissenschaftlich Betreuung durch die pandemiebedingten Erschütterungen im Leben der Heranwachsenden erfordern.

Der VC Olympia Dresden e. V., der das Herzstück der Dresdner Nachwuchsausbildung im Bereich Volleyball bildet, hat sich mit tatkräftiger Unterstützung der Thematik der präventiven und nachhaltigen Vorsorge der psychologischen Gesundheit ihrer Athletinnen gestellt und sie zu einem wichtigen, integralen Baustein in der leistungssportlichen Nachwuchsarbeit gemacht. Vor über 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 Saison 2020/21 insgesamt drei Mannschaften mit 50 Nachwuchsathletinnen. 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 Bezirksklasse vertreten. Am Landesstützpunkt werden der größte Teil der Landeskader aus Sachsen sowie auch zu gewechselte Topathletinnen aus Thüringen oder Sachsen-Anhalt in den jeweiligen Altersbereichen betreut. Zum Ende des letzten Schuljahres konnte der Verein die grundlegende, altersbedingte Umstrukturierung der Mannschaften vollenden. Dies stellte eine Notwendigkeit dar, obgleich die Corona bedingten Versäumnisse in den sportlichen aber auch entwicklungspsychologischen Entwicklungen der Athletinnen an diesem Schritt Zweifel ließen. Die Umstrukturierung führte zu einer starken Verjüngung aller drei Teams. Den Widersprüchen zum Trotz bedeutet die Neuaufstellung auch die Chance, Kinder und Jugendliche, die Jüngste mit gerade einmal 11 Jahre, in den sicheren Strukturen des leistungssportlichen Stützpunktsystems des VC Olympia Dresden die Stabilität und aktive Unterstützung zu geben, um die Auswirkungen und die Rückschläge der letzten anderthalb Jahre professionell zu verarbeiten. Der VC Olympia Dresden hat mit der promovierten Sportpsychologin Dr. Grit Reimann und dem Angebot des Teams Psychology – 360° zur Nutzung der teamleistungsdiagnostischen bzw. iGPM®- Methode, welche seit September 2021 in einer verbesserten Version nutzbar ist, die zwei entscheidenden Bausteine für die sportpsychologische Betreuung der Nachwuchsathletinnen binden können. Ziel der Teamdiagnose ist die jeweiligen Mannschaften 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. Frau Dr. Reimann bekommt durch die Methode ein Werkzeug in die Hand, um die Entwicklungen in der Gruppe besser evaluieren zu können und Gruppendynamiken zu verstehen. In Zusammenarbeit mit den Trainern der ersten und zweiten Mannschaft des VC Olympia Dresden 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 sportpsychologischen Arbeiten von Dr. Reimann in den letzten zwei Jahren sollen ab dieser Saison auch der dritten Mannschaft des VC Olympia Dresden stärker zugutekommen und nach der Findungsphase ab Januar 2022 ein neuer Baustein in der Arbeit

dieses Teams werden. Dr. Reimann ist zu einer wichtigen Stütze der jungen Athletinnen geworden. Sie betreut diese auch in Einzelgesprächen, deren Inhalte sich um Selbstwertgefühl, Stressbewältigung, dem Thema Schlaf sowie soziale Kompetenzen orientieren,

Der VC Olympia Dresden ist unerschütterlich bestrebt, an der Sportpsychologie als fundamentalen Bestandteil auch in den kommenden Jahren festzuhalten, um den Anspruch an die optimale leistungssportliche Ausbildung aller Athletinnen gerecht zu werden.

Der Einfluss der Pandemie auf unsere Athletinnen hat jedoch gezeigt, dass dies nicht ausreichend ist und der Verein einen Schritt weiter gehen muss, um den neuen Herausforderungen gewachsen zu sein. Aus diesem Grund wird die verstärkte Zusammenarbeit mit der Heilpraktikerin und Diätassistentin Mandy Lehmann angestrebt, die wie auch die Sportpsychologin Grit Reimann am Olympiastützpunkt Sachsen tätig ist. Die Verantwortlichen des VC Olympia Dresden konnten bereits in den vergangenen anderthalb Jahren die Auswirkungen der Pandemie auf die Nachwuchsathletinnen spüren. Sie äußerten sich besonders in der Minderung des Selbstwertgefühls, in einer gestörten Wahrnehmung zum Körper und zur Ernährung, klinische Fälle von Essstörungen, in Schlaf- und Regenerationsstörungen, in Fremdheits- und Entfremdungsgefühlen und ganzheitlichen körperlichen wie auch seelischen Dysbalancen oftmals gepaart mit familiären Problemen. Alle Verantwortlichen sind alarmiert. Jedoch ohne weitere professionelle Unterstützung ist kaum möglich, diesen Herausforderungen gerecht zu werden und allen am Stützpunkt befindlichen Athletinnen optimal zu helfen, wieder ihren gesunden Lebensweg zu finden.

Die sportpsychologische Betreuung findet im Sportschulzentrum am Messering statt. Ein- bis zweimal wöchentlich werden individuelle Besprechungen wie auch Teambildungsmaßnahmen angeboten. Dr. Reimann steht im engen Kontakt mit den Trainern und der Sportleitung, um mögliche Problemfälle zeitnah betreuen zu können.

Die ganzheitliche, ernährungswissenschaftliche Betreuung durch Frau Lehmann findet wie die leistungssportliche und sportpsychologische Ausbildung im Sportschulzentrum am Messering statt. Es werden 14-tägig Workshops in Kleingruppen angeboten. Des Weiteren steht Frau Lehmann zur individuellen Betreuung zur Verfügung, die je nach Fall örtlich und zeitlich verschieden sein 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. Zudem hat der VC Olympia Dresden seine Verpflichtung erkannt, die jungen Athletinnen in diesen schwierigen Zeiten intensiver zu unterstützen. Die präventive und nachhaltige Vorsorge der psychologischen Gesundheit und die Bekämpfung der pandemiebedingten, entwicklungspsychologischen Auswirkungen auf unsere Jugend sind unsere Aufgabe. 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 Leistungssportes bewusst und zufrieden ankommen.