

---

# **Zur sportpsychologischen Arbeit mit der Damen Nationalmannschaft Hockey<sup>1</sup>**

Axel Esser (Köln)

## **1 Ausgangssituation**

Die Mannschaft blieb mit einem siebten Platz bei der WM in Perth im November 2002 hinter den in sie und in die selbst gesetzten Erwartungen zurück. Der Abstand auf die Weltspitze war zu diesem Zeitpunkt groß geworden.

Die knapp einjährige Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen wurde Anfang 2002 beendet.

Zu Beginn des Jahres ging es um Nominierungen und die Neuformierung der Mannschaft für die EM im September 2003 in Barcelona.

In Vorgesprächen mit dem Trainer und dem Mannschaftsrat wurden die Felder, auf denen eine Unterstützung und Begleitung als notwendig erachtet wurden, festgelegt. Die Vorgespräche fanden bereits Ende 2002 statt. Ein kurzfristiger Einsatz vor der WM in Perth im November 2002 konnte jedoch aus organisatorischen Gründen nicht realisiert werden. Daher begann die Zusammenarbeit erst im Frühjahr 2003

### ***Zeitraum April 2003 bis August 2003***

## **2 Aufgabenstellung / Ziel**

- Stabilisierung der Mannschaft in belastenden Situationen.
- Ausrichtung auf den Weg zurück in die Weltspitze
- Entwicklung von Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit

Das Ziel für 2003 war die Erreichung des Halbfinals bei der Europameisterschaft in Barcelona im September 2003.

## **3 Schritte**

---

<sup>1</sup> Projekt im Rahmen der DSB/BL Olympiasonderförderung Sportpsychologie

### **3.1 Erstes Zusammenkommen auf dem Zentrallehrgang in Leipzig im April 2003**

Es wurden zu Beginn der Zusammenarbeit zunächst einmal die Erwartungen der Athleten an die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen formuliert:

Aus den Erwartungen an die Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen wurden folgende Kernthemen herausgearbeitet:

- Spiel managen
- Stabiles Selbstvertrauen
- Aggression
- Umgang mit Erwartungen (Druck)
- Selbstbewusstes Auftreten
- Verantwortliche Einstellung zur Mannschaft
- Teamverhalten
- Teambildung
- Positiv denken und kommunizieren

Diese bildeten die Grundlage für die inhaltlichen Themen der Zusammenarbeit, die sich auch bis Athen durchziehen sollten.

Daneben wurde auch über die Befürchtungen besprochen und die Punkte, die nicht passieren sollten. Daraus hervorgehend wurden zur Klärung der Arbeitsbeziehung die Regeln der gemeinsamen Zusammenarbeit festgelegt. Es waren dies:

- Offenheit
- Freiwillige Ehrlichkeit
- Engagierte Mitarbeit
- Was mir einfällt gehört dazu und ist wichtig
- Vertraulichkeit und Verschwiegenheit

In einem zweiten Schritt wurde dann im Sinne einer gemeinsamen und transparenten Ausrichtung eine Vision mit der Mannschaft erarbeitet. Diese war die Grundlage für die Ausrichtung der Mannschaft und das Selbstverständnis. Hier war es wichtig ein Bild zu entwickeln, für welches es sich für die Spieler lohnt mit Spaß an der Leistung zu arbeiten. Das bedeutete, dass die gemeinsame Vision auch emotionale Elemente enthalten sollte.

Folgende Formulierung wurde für die gemeinsame Vision gefunden, die das Team bis zu den olympischen Spielen hin begleiten sollte

- Ich bin stolz in dieser Nationalmannschaft zu spielen.
- Wir werden in unserem Spiel und Auftreten unüberwindbar sein.
- Für unser Team spielen wir mit Kraft und Leidenschaft.
- Und damit werden wir erfolgreich sein!!!

Die formulierte Vision bezog sich auf die Mannschaft selbst und die Spielerinnen ohne Bezug zu Gegnern oder anderen äußeren Bezugspunkten zu nehmen. Damit wurden die externen Faktoren, die Druck und Leistung beeinflussen ausgeschlossen. Ein ergebnisunabhängiger und damit dauerhafter und stabiler Maßstab für die eigene Leistung und die der gesamten Mannschaft war festgelegt worden.

Innerhalb des durch die Vision und Erwartungen gesteckten Rahmens legten sich die Spielerinnen öffentlich, d.h. im Rahmen einer gemeinsamen Mannschaftssitzung auf ihre persönlichen Ziele bezüglich Position und Rolle im Team und die eigenen Entwicklungsschritte fest. Damit war für jede Spielerin die Meßlatte gelegt.

Die folgenden Aufführungen sind exemplarisch genannt:

<b>Rolle im Kader</b>	<b>Entwicklungsschritte</b>
Führungsspielerin	Ausdauerwert verbessern
Stammspielern, d.h. wichtig sein für die Mannschaft im Mittelfeld	Sehr sehr viel Athletik!!! Ausdauer
Unter die ersten 16 Spieler kommen	Taktische Anforderungen des Trainers erfüllen Schneller werden
Nr. 1 in der Damenhockey-nationalmannschaft	Starke Physis, starke Psyche
In den 18er Kader kommen!	Torinstinkt entwickeln! Und Athletik verbessern,
Stammspielerin (ganz oder gar nicht)	Athletik ( Ausdauer, Gewicht, Fettwert Norm erfüllen) Selbstdisziplin, Beständig

Ich will eine Führungspersönlichkeit im Mittelfeld sein	Stabilität, Granaten – Eckenschlenzer
Führungsspieler	Risiko und Sicherheit abwägen -> Richtige Entscheidung treffen
Ich möchte einen souveränen, unüberwindbaren und unverzichtbaren Part in der Abwehr spielen; und mit Übersicht (Führungsspielerin)	Konstantes Spiel, mehr Impulse geben, -> mutig und selbstbewußt
Mehr Verantwortung übernehmen, endgültig etablieren Stammsspielerin	Während des Spiels Kommentare kommentarlos annehmen Athletik ausbauen Mental stärker, d.h. Emotionen besser kontrollieren können, 2. Konstantere Leistungen

### 3.2 Zweites Zusammenkommen auf dem Zentrallehrgang in Hannover im Mai 2003

Aufgabe war es mit allen Spielerinnen in ein intensives Gespräch zu ihren Motivationen und Stärken / Schwächen ins Gespräch zu kommen und damit einen individuellen Entwicklungsprozess für jede Spielerin in Gang zu setzen.

Grundlage dazu war das Leistungsmotivationsinventar. Hier erhielten die Spielerinnen zu folgenden Dimensionen ein individuelles Feedback: *Beharrlichkeit, Dominanz, Engagement, Erfolgszuversicht, Flexibilität, Flow, Furchtlosigkeit, Internalität, Kompensatorische Anstrengung, Lernbereitschaft, Schwierigkeitspräferenz, Selbständigkeit, Selbstkontrolle, Statusorientierung, Wettbewerbsorientierung, Zielsetzung.*

Wichtige Aspekte der Entwicklung für die Spielerinnen waren Themen, die die eigene Leistungsentwicklung, das Verhältnis zum Trainer in der Vergangenheit und jetzt betrafen, Auffälligkeiten auf dem Platz und die Rolle im Team (insbesondere auf zentralen Positionen)

Mit der Mannschaft wurden die Stärken der Spielerinnen erarbeitet; in Gruppenarbeiten und Präsentationen, in denen die Spielerinnen sich gegenseitig verstärkten. Damit wurde das Prinzip weiter verfolgt an den Stärken der Mannschaft zu arbeiten und diese weiter auszubauen.

### 3.3 Drittes Zusammenkommen auf dem Zentrallehrgang in Köln im Juni 2003

Zentrale Inhalte waren:

- Erarbeiten einer neuen Führungsstruktur
- Mannschaftsrat mit vier Mitgliedern gewählt durch die Mannschaft und ein Kapitän ernannt vom Trainer aus dem Rat
- Vertiefung des Themas Aggression durch praktische Übung und Reflexion zum eigenen Aggressionsverhalten auf dem Platz

*Während und im Anschluß an dieses Treffen fanden Krisengespräche mit Trainer und Mannschaftskapitänin statt*

Die Überlegungen zu einer Beendigung der Trainertätigkeit wurden eingehend mit dem Trainer besprochen. In einem getrennten Gespräch mit der Mannschaftsführung wurden Wege und Gesprächsstrategien besprochen, wie mit der kritischen Situation umzugehen sei. Die weiteren Gespräche hierzu zwischen Trainer – Mannschaftsführung – Mannschaft wurden während der Champions Challenge in Catania geführt. Das Ergebnis war der Rücktritt des Trainers, der keinen Willen zur Zusammenarbeit von Seiten der Mannschaft sah und damit keine Basis der weiteren Zusammenarbeit. Die Trennung erfolgte gütlich ohne „schmutzige Wäsche“

Neuer Trainer wurde – zunächst interimsmäßig, dann als Head-Coach übernommen – der C-Kader Trainer Markus Weise.

Trotz des Trainerrücktritts (im Anschluss an die Champions Challenge) wurde nach guten Spielen ein erster Platz bei der Champions Challenge erreicht und damit die Qualifikation für die Champions Trophy im November 2004 gesichert.

### **3.4 Viertes Zusammenkommen zu Lehrgang und Testspielen in Holland im Juli 2003**

- Kennen lernen des neuen Trainers.
- Beobachtung des Länderspiels gegen Holland mit desolater Leistung.
- Gemeinsam wurde eine Motivationsstrategie für das Spiel am nächsten Tag gegen Holland auf der Grundlage handlungsorientierter (Kernthema „Spiel managen“) Ziele auf dem Platz, die Rückgriff auf das Aggressionsthema nahmen, entwickelt.

Das Spiel am folgenden Tag wurde mit 3: 1 gewonnen.

### **3.5 Fünftes Zusammenkommen zum Vier Nationenturnier in Holland im August 2003**

Gegner waren die drei stärksten Mannschaften der Welt und die Ergebnisse waren ernüchternd. Trotzdem gab sich die Mannschaft zu keiner Zeit auf, sondern konnte sich aus Tiefs und schlechten Ergebnissen bzw. Halbzeitständen erholen.

Es erfolgte die zweite Runde der Einzelgespräche, um den Status der Entwicklungen festzustellen und weitere Wege zu erörtern um den Prozess weiter zu treiben.

Die Mannschaft stellte sich als „reifer“ und mit mehr Selbstvertrauen dar und einer gesunden harmonischen Struktur ohne Grüppchenbildung und Stars, wie es das in der Vergangenheit gab. Allerdings gab es auch keine klare Führungsstruktur.

Schwerpunktthema in den Einzelgesprächen waren die Sichtweise zur Entwicklung der Mannschaft und der eigene Beitrag hierzu. Festgestellt wurde von den Spielerinnen, dass sich die Stärken verstärkt haben und nun der lange Weg beschritten werden muss die „A-Spiele“ (gegen die Top-Mannschaften der Welt) zu managen.

### **3.6 Sechstes Zusammenkommen zur Europameisterschaft in Barcelona im September 2003**

Erwartete Erfolge traten ein gegen die schwächeren Gegner.

Der Misserfolg gegen England als ein starker Gegner war hoch, führte aber nicht zu einer Destabilisierung. Das folgende Spiel wurde unter Niveau gespielt, aber gegen einen schwachen Gegner hoch gewonnen. Das Halbfinale gegen Holland erwies sich als chancenlos. Das Thema Kommunikation und gegenseitige Abhängigkeit wurde im Verlauf des Turniers anhand des Themas „Gefangenendilemma“ diskutiert. Es wurden in der Folge Absprachen hierzu zwischen Trainer und Mannschaft und verschiedenen Mannschaftsmitgliedern getroffen.

Die Stimmung zwischen Trainer und Mannschaft litt unter dem Misserfolg und der langen Zeit auf letztlich doch engem Raum. Da die Ansprache immer dieselbe ist, weil sich auch die Fehler immer wiederholen, war der gemeinsame Entschluss, die Mannschaft mit provokativen Thesen zu konfrontieren, mit der Aufgabe, hierzu selbst Lösungen zu erarbeiten und diese am folgenden Abend zu präsentieren. Es zeigte sich, dass in dieser Phase auch der Bezug der Mannschaft zum Psychologen nachgelassen hatte.

Die Präsentation enthielt Lösungsansätze und führte zu intensiven Gesprächen innerhalb der Mannschaft. Der Abschluss war eine gespielt aggressive humoristische Aktion „gegen“ die Trainer, die das Verhältnis „löste“.

Der Abschlusserfolg war das 3:1 gegen England im Spiel um den dritten Platz. Ein engagiertes und kampfstarkes Spiel, das der Mannschaft den Sieg bescherte und damit den Weg in die weitere Entwicklung leichter machte.

## **4 Erfolge**

Die Mannschaft belegte bei der Europameisterschaft den dritten Platz. Bei der Champions Challenge in Italien erreichte sie den ersten Platz und hatte sich damit für das Turnier der sechs besten Mannschaften im November 2004 qualifiziert.

Das Team hatte Vertrauen in den eigenen Stärken gefasst („wir schießen das Tor am Ende der zweiten Halbzeit“) und stellte sich in Krisensituationen stabiler dar, als dies noch bei der WM 2002 der Fall war.

### ***Zeitraum November 2003 bis August 2004***

## **5 Aufgabenstellung / Ziel**

Grundlage für die weitere Arbeit war die Abstimmung der Inhalte zwischen Trainer und dem Sportpsychologen. Dabei wurde als Schwerpunkt die weitere Umsetzung der Vision in Werte, an denen die Mannschaft und der Trainer weiter arbeiten sollten, definiert. Erreicht werden sollte eine Veränderung in der Kultur der Mannschaft hin zu einer kontinuierlichen Leistungsentwicklung mit Spaß an der Leistung und einer Verpflichtung zu einer intensiven Arbeit an den notwendigen Entwicklungen im Bereich der Athletik und der Leistungsbereitschaft und Leistungsabrufung auf dem Platz. Damit einher ging auch die weitere Förderung der Selbständigkeit des Teams bei der Bewältigung von Krisen und der gemeinsamen Leistungsentwicklung.

Weiterhin sollte es um die Bewältigung der schwierigen Situationen auf dem Platz für die einzelnen Spielerinnen gehen.

Leistungsziel war die Qualifizierung zu den Olympischen Spielen und ein achtbares Abschneiden dort. Eine Definition, was das genau sei, war zu diesem Zeitpunkt nicht möglich.

## **6 Schritte**

### **6.1 Absprache der Vorgehensweise mit der Mannschaft**

Der Mannschaft wurden auf einem Lehrgang die geplante Vorgehensweise und die Umsetzungsschritte präsentiert. Diese beinhaltete einige provokative und kritische Bausteine und Ansätze. Diese wurden von der Mannschaft so nicht akzeptiert. Gemeinsam wurde ein für alle Beteiligten gangbares Verfahren entwickelt.

Die kritische Beteiligung der Mannschaft belegte den bereits zur Europameisterschaft sich zeigenden veränderten „Reifegrad“

### **6.2 Siebtes Zusammenkommen zu Trainingsspielen in Barcelona im Januar 2004**

Zu der Vision wurden die Werte entwickelt, an denen die Umsetzung der Vision im Training im Zusammenleben und auf dem Platz in den Spielen zu sehen sein sollte. Es wurde hier der Begriff vom „stabilen Wettkampf Ich“ geprägt.

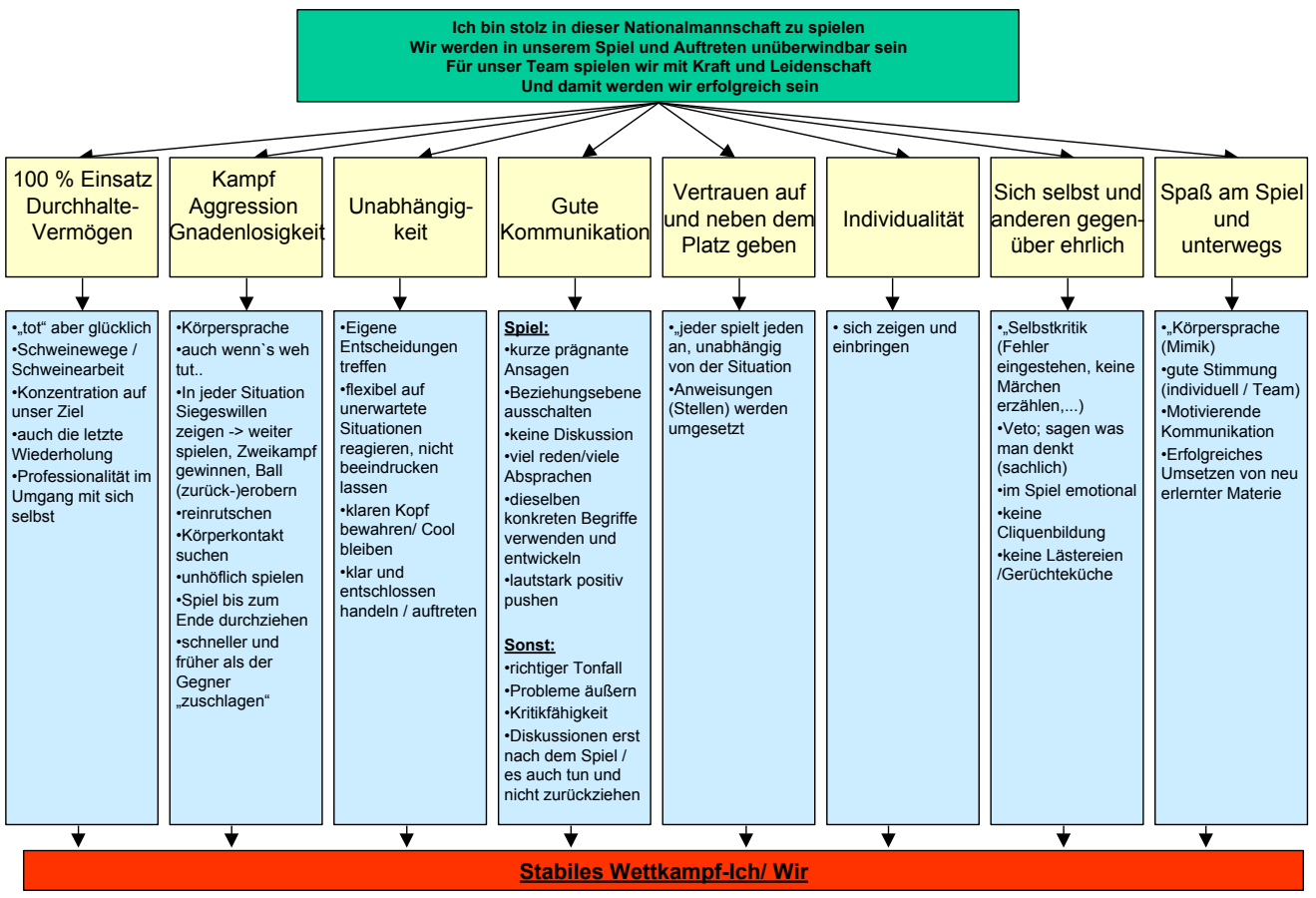
Zu diesen Werten wurden die Verhaltensweisen benannt, die jede Spielerin immer zeigen sollte, damit die Erfüllung gewährleistet sei. Dieser Werte- und Verhaltenskatalog war die Grundlage für die Bewertung der Leistung durch den Trainer im Vorbereitungsturnier in Argentinien, bei dem die Mannschaft Spiele gegen Top - Mannschaften absolvierte.

Mit den Spielerinnen wurde die dritte Runde der Einzelgespräche geführt. Mit einigen erst das zweite bzw. Erste, da nicht alle bei allen Maßnahmen immer anwesend waren.

Die weitere Entwicklung der Mannschaft konnte festgestellt werden. Insbesondere wurden die verschiedenen Rollen der Spielerinnen in der Mannschaft thematisiert. Unter anderem hatten sich die Führungsrolle im Mittelfeld und der Abwehr mehr kristallisiert.

Insgesamt waren die Spielerinnen mehr auf das Ziel – die Qualifikation für Athen in Neuseeland – fokussiert. Das zeigte sich darin, dass andere Tätigkeiten zurückgestuft wurden. Mit einigen Spielerinnen wurden im Vergleich zu den Zielen aus Leipzig zu Beginn der Zusammenarbeit, weitere und höhere Ziele gesteckt.





Zu dem Vorbereitungsturnier in Argentinien konnte ich nicht mit fahren. Mit dem Trainer wurde aber weiter an den Werten gearbeitet. Diese wurden als Feedback und Check verwendet um die Leistung auf dem Platz zu beurteilen. Es zeigte sich eine Steigerung und Ergebnisverbesserung im Vergleich zu den Spielen im Sommer 2003 gegen Top – Mannschaften wie Argentinien.

### **6.3 Achtes Zusammenkommen mit der Mannschaft zum Lehrgang in Köln**

Um die Werte auch im Spiel stabil einbringen und leben zu können, wurden für auftretende kritische Situationen auf dem Platz verschiedene Möglichkeiten der Krisenbewältigung den Spielerinnen angeboten. Die Spielerinnen konnten die jeweils passende für sich herausuchen und in den folgenden Spielen verfestigen.

Meine Teilnahme an dem Qualifikationsturnier in Neuseeland konnte nicht ermöglicht werden. Die Qualifikation wurde, wenn auch mit stark schwankenden Leistungen, erreicht.

### **6.4 Neuntes Zusammenkommen mit der Mannschaft zum Lehrgang und Länderspielen in Bad Neuenahr**

Vor dem Lehrgang wurden mit dem Trainer noch einmal die Kader und Nominierungssituation besprochen. Diese war eine besondere, da nach der Erfolgreichen Qualifizierung wieder Spielerinnen zur Verfügung standen, die verletzungsbedingt, nicht am Qualifikationsturnier teilgenommen hatten.

Neben Einzelgesprächen mit Spielerinnen zu aktuellen Problemstellungen wurde von allen Spielerinnen eine individuelle mentale Strategie zur Bewältigung von Tiefs und Krisen auf dem Platz erarbeitet. Als kritische Situationen wurden identifiziert:

- Gegentor
- Vergebene Torchance
- Erfolglos gegen den Gegenspieler
- „unberechtigte“ Trainerkritik
- „Falsche“ Schiedsrichterentscheidung

Den relevanten Situationen sollte begegnet werden durch:

- Umbewertung der Situation
- Positive Gedanken und Selbstinstruktion
- Zielbildung auf der Handlungsebene

---

Die Ergebnisse der Erarbeitungen sollten die Spielerinnen in den kommenden Vorbereitungsspielen erproben und gegebenenfalls korrigieren.

### **6.5 Zehntes Zusammenkommen mit der Mannschaft zu Länderspielen in Amstelveen**

Mit allen Spielerinnen wurden Einzelgespräche geführt zu den erarbeiteten mentalen Strategien. Dabei wurden die spielerischen Leistungen in den laufenden Vorbereitungsspielen zur Verfeinerung der mentalen Strategien herangezogen. Es zeigte sich eine Verbesserung der Leistungen der Spielerinnen nachdem in den Einzelgesprächen die Handlungsoptionen und Handlungsziele für die unmittelbar folgenden Spiele besprochen wurden. Jede erhielt ihre persönlichen mentalen Strategien in schriftlicher Form.

Weiterhin wurden mit der Mannschaft an den Zielen für die Spiele und der Einstellung zur Leistung auf dem Platz gearbeitet. Die Ergebnisse im Vergleich zum Vorjahr gegen die „Topmannschaften“ ließen deutlich Fortschritte erkennen.

### **6.6 Elfte Zusammenkommen mit der Mannschaft zu Länderspielen in Hamburg**

Mit der Mannschaft wurde die Einstellung zu den Spielen weiter bearbeitet. Vor allen Dingen ging es hier um das Thema Kampfgeist und Beeinflussung der eigenen Einstellung.

Dazu wurde an verschiedenen Textbeispielen aus anderen Bereichen des Sports aber auch der Schauspielerei im Sinne der Imaginationsfähigkeit gearbeitet. Den Spielern wurde verdeutlicht, dass mit Hilfe von Vorstellungskraft und Spannung die eigene Haltung und Leistung beeinflusst wird. Vertieft wurde dabei das Beispiel von David und Goliath, womit die Rolle der Mannschaft, insbesondere für die ersten beiden Spiele in Athen gegen Australien und Holland, charakterisiert wurde.

Die spielerischen Leistungen des vorangegangenen Turniers konnten konserviert werden.

### **6.7 Zwölftes Zusammenkommen mit der Mannschaft zu Länderspielen in Bad Neuenahr**

Bei diesem letzten Zusammentreffen mit der Mannschaft vor dem olympischen Turnier ging es um die Zielsetzung für Athen. Das der Zielsetzung vorausgegangene Testspiel gegen Neuseeland wurde mit einer sehr schwachen Leistung bestritten.

Aufgrund der Erfahrungen der letzten zwei Jahre und den schwankenden Leistungen gab es hier einen großen Zielkorridor. Die Zielsetzung wurde mit der Mannschaft gemeinsam erarbeitet. Hierzu schrieb jede Spielerin ihr Ziel und eine Begründung dafür auf eine Karte. Aus allen Statements und Zielen wurde dann das gemeinsame Ziel vereinbart und

---

formuliert. Das Ziel wurde ausdrücklich nicht als ein Platzierungsziel sondern stufenweise für die verschiedenen Spiele und ihre wahrgenommene Schwierigkeit und Bedeutung formuliert. Damit wurde auch ein variables Szenario über den Verlauf des Turniers aufgestellt.

Konkret hatte die Zielvereinbarung folgende Inhalte:

- In den ersten zwei Spielen (Australien, Holland als sehr starke Gegner eingestuft) sollten „die Großen“ geärgert werden.
- Südafrika (als vermeintlich schwächerer Gegner) sollte mit konsequentem Spiel geschlagen werden
- Das vierte Spiel gegen Korea war ein Endspiel und sollte so gespielt werden.
- Danach galt es Spaß an der Leistung zu haben.

Dieses wurde schriftlich auf einem Plakat fixiert. Dieses Plakat begleitete die Mannschaft in Athen und war als Hilfe zur richtigen Fokussierung während des Turniers gedacht.

Eine Teilnahme meinerseits als Mitglied im Betreuersteam während der Spiele war aufgrund des beschränkten Kontingentes an Plätzen nicht möglich.

## **7 Erfolge**

In den Vorbereitungsspielen vor dem olympischen Turnier wurden auch die „A-Spiele“ - gegen Top-Mannschaften - gemanagt, während im selben Zeitraum des Vorjahres „nur“ die B-Spiele“ – Champions Challenge – gemanagt wurden. Insbesondere in die Abwehrleistung hat die Mannschaft Selbstvertrauen gefasst; vor allem in die Abwehr von Strafecken.

Die Entwicklung wurde mit der Mannschaft gegen Ende der Vorbereitung so formuliert: Letztes Jahr nach der Challenge waren wir ein wachsendes und zartes Pflänzchen was weiter gegossen werden musste; dieses Jahr sind wir das Unkraut das im Kreis der Top – Mannschaften wuchert und denen die Luft und das Licht zum Atmen nimmt.

Die Mannschaft belegte bei den olympischen Spielen den ersten Platz!