

BULLETIN OFFICIEL DU COMITE OLYMPIQUE ET SPORTIF LUXEMBOURGEOIS

Flambeau N°40



FÉVRIER 1994



FEVRIER 1994 / No 40

Périodique

ÉDITEUR:

Comité Olympique et Sportif
Luxembourgeois (COSL)
14, avenue de la Gare
L-1610 LUXEMBOURG
Tél: (352) 48 80 48
Fax: (352) 48 80 74

RÉDACTEUR EN CHEF:

Claude Alesch

COLLABORATEURS:

Les membres de la CIP du COSL
Des membres du CA du COSL

PHOTOS:

Claude Alesch
Tom Alesch
John Gaspard
Luc Kohlen
Roland Miny
Archives Ville de Luxembourg
Archives Commune Esch/Alzette
Archives Commune de Rumelange
Archives COSL

LAY-OUT:

Lambert Herr
Serge Di Paoli
Charles Hentgen

IMPRESSION:

Imprimerie Saint-Paul
Luxembourg-Gasperich

TIRAGE:

5500 exemplaires
Imprimé sur papier blanchi sans chlore

ABONNEMENT:

Les personnes désirant s'abonner gratuitement au «Flambeau» n'auront qu'à faire parvenir leurs coordonnées au Secrétariat du COSL. Toute reproduction, même partielle d'articles et de photos, est soumise à l'autorisation écrite préalable du COSL.

S O M M A I R E

3 - 4

ÉDITORIAL DU SECRÉTAIRE GÉNÉRAL M. RAYMOND HASTERT

5 - 12

JEUX DES PETITS ETATS D'EUROPE 1995 A LUXEMBOURG

13 - 15

JEUX OLYMPIQUES DE LILLEHAMMER DU 12 AU 27 FÉVRIER 1994

16 - 19

LE CADRE DES SPORTIFS D'ELITE ET LES PRÉSÉLECTIONNÉS OLYMPIQUES POUR LES JO D'ATLANTA 1996

20 - 27

JOURNEES OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE EUROPEENNE 1993

28 - 31

UNE SCULPTURE DE LUCIEN WERCOLLIER POUR LE MUSEE OLYMPIQUE A LAUSANNE

32 - 33

3^e CONGRÈS MONDIAL DES DIRECTEURS DE MUSEES DU SPORT

34 - 35

REMISE DU TROPHEE FAIR-PLAY EN FOOTBALL

36 - 37

ECHOS DE LA VIE OLYMPIQUE

38 - 41

L'ASSURANCE SPORTIVE AU GRAND-DUCHE DE LUXEMBOURG

42 - 45

WAS KANN DIE SPORTPSYCHOLOGIE DEM LUXEMBURGER SPORT BIETEN ?

46 - 47

WELCHE ZUKUNFT FÜR DEN LUXEMBURGER LEISTUNGSSPORT ?

48 - 51

INAUGURATION DE LA NOUVELLE MAISON DES SPORTS

52 - 63

RÉTRO JUILLET - DÉCEMBRE 1993

64 - 65

LOGO ET MASCOTTE JPEE 95

66

LE SPONSOR-POOL DU COSL

67

LE CONTENU DU "FLAMBEAU", N°41 PARAISSANT EN SEPTEMBRE 1994

WAS KANN DIE SPORTPSYCHOLOGIE DEM LUXEMBURGISCHEN LEISTUNGSSPORT BIETEN?

DIE MEISTEN TRAINER UND ATHLETEN STIMMEN DARIN ÜBEREIN, DAß EIN GROßTEIL DES SPORTLICHEN ERFOLGES VON PSYCHISCHEN BZW. MENTALEN FAKTOREN ABHÄNGIG IST. WAS KANN DIE SPORTPSYCHOLOGIE DAZU BEITRAGEN, DIE LEISTUNGSOPTIMIERUNG IM SPORT ZU FÖRDERN?

UM AUF DIESE FRAGE EINE BEFRIEDIGENDE ANTWORT ZU GEBEN, WERDEN VORAB DIE ZIELE DER SPORTPSYCHOLOGIE BENANNT. ANHAND DIESER LASSEN SICH SOWOHL DIE AUFGABEN ALS AUCH DIE HÜRDEN, DIE DER SPORTPSYCHOLOGIE GESTELLT SIND, VERDEUTLICHEN.

DIE ZIELE DER SPORTPSYCHOLOGIE

Die Sportpsychologie setzt sich sowohl leistungsbezogener als auch humanitäre Ziele. Die *Leistungsziele* können in der Verbesserung der Leistungsfähigkeit (z. B. indem ein Schütze seine Konzentrationsfähigkeit verbessert), der Leistungsbereitschaft (z. B. indem die Trainingsmotivation erhöht wird) und der Belastbarkeit (z. B. indem die Erholungsfähigkeit bzw. psychische Regeneration erhöht wird) gesehen werden.

Die *humanitären* Ziele sind in der Förderung der Persönlichkeitsentwicklung zu sehen. Sie können auf das Wohlbefinden (z. B. indem die Wettkampfangst verringert wird), auf die Selbstbestimmung bzw. Selbstverwirklichung des Sportlers und die langfristige soziale und berufliche Absicherung bezogen sein.

Wesentlich ist in der sportpsychologischen Arbeit, daß dem Sportler deutlich gemacht werden kann, daß seine Situation nichts Krankhaftes an sich hat. Er lernt, daß sportpsychologisches Wissen und Handeln ihm helfen kann, seine Leistung oder sein Wohlbefinden zu verbessern und damit seine persönlichen Ziele zu erreichen. Ein zentraler Ansatz sportpsychologischen Handelns besteht in der Handlungsoptimierung.

Der Sportpsychologe zielt in seiner Arbeit nicht auf eine bedingungslose Leistungssteigerung, sondern er befindet sich in einer dreifachen Verantwortung: 1) gegenüber dem Sportler, 2) gegenüber dem Trainer/Betreuer und 3) gegenüber der eigenen Berufsethik. Die wesentlichen Grundbedingungen für seine Tätigkeit bilden seine psychologischen Fachkenntnisse und Erfahrungen, der Respekt vor den Eigeninteressen und der Autonomie derjenigen, die von ihm beraten und betreut werden und die kritische Prüfung der Zweckmäßigkeit bzw. der ethischen Vertretbarkeit seines Handelns.

Wie können diese Ziele erreicht werden? Um diese Frage zu beantworten, werden im folgenden die konkreten Aufgaben und Methoden der Sportpsychologie dargestellt. Hierbei werden einige bisher erfolgte sportpsychologische Tätigkeiten aus dem luxemburgischen Leistungssport aufgezeigt.

DIE AUFGABEN DER SPORTPSYCHOLOGIE

Die Sportpsychologie hat sich vorrangig mit Fragen der Motivation, der Willensstärke, der Konzentration, der Wirkung von Emotionen wie Angst, Ärger oder Freude, bzw. dem Umgang mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen. Um dem luxemburgischen Leistungssport einen Zugang zu sportpsychologischen Erkenntnissen in diesen Themengebieten zu ermöglichen, wurde eine Arbeitsgruppe von Sportpsychologen gebildet (Arbeitsgruppe Sportpsychologie Luxemburg (ASPL), Mitglieder u. a. Louis Wilmes, Dipl.-Psych. und Guy Nilles, Dipl.-Psych.). Die ASPL erfüllt neben der Informationsvermittlung (z. B. durch öffentliche Vorträge) die in den nächsten Abschnitten erläuterten sportpsychologischen Aufgaben.

BERATUNG

Die zentrale Aufgabe der ASPL besteht in der Beratung von Sportlern, von Trainern aber auch von Funktionären. Erfolgt eine Beratung, ist auf Seiten des zu Beratenden ein gewisses Ausmaß an Bereitschaft, sich beraten zu lassen, und an Bereitschaft,

1

2

2₁

sich zu ändern, notwendig. Wenig sinnvoll ist z. B., wenn der Sportler von seinem Verband/Trainer gezwungen wird, eine psychologische Beratung durchzuführen. Die Beratung sollte von Anfang an sowohl zeitlich als auch thematisch begrenzt sein.

Die Themen von Beratungsnachfragen luxemburgischer Sportler und Trainer sind vielfältiger Natur. Sie reichen von Fragen zur psychischen Rehabilitation nach Verletzungspausen, dem Umgang mit Presse und Zuschauern, Motivationsverlust, Wettkampfangst, Streß, Konzentrationsverbesserung, usw. Weitere Beratungsanlässe, die sich in der Praxis stellen, sind: Fragen zur psychischen Regeneration während des Wettkampfes, Fragen zur Laufbahngestaltung, Probleme mit dem Ende der sportlichen Karriere, Dropout-Problematik, Fragen zum Doping, usw.

Diese Themen aufzugreifen und den Sportlern und Trainern ein Beratungsangebot vorzulegen, ist eines der Hauptanliegen der Sportpsychologen innerhalb der „commission médicale“ des COSL. Die Kaderathleten und deren Trainer können dadurch, auch im psychischen Bereich, die Bedingungen für eine erfolgreiche Ausübung ihres Sports schaffen. In bezug auf die Vorbereitung der Olympiamannschaft für Barcelona erfolgte bereits eine derartige Beratung. Einzelne Sportler wurden hinsichtlich konkreter Fragen beraten, zusätzlich wurden mannschaftsbildende Maßnahmen durchgeführt (vgl. Steffgen, 1992).

Insgesamt besteht ein Selbstverständnis, wonach der Sportpsychologe eine beratende Funktion hat, die mehr im stillen wirkt. Zwei grundsätzliche Prinzipien sind dabei einzuhalten:

- 1) *Zurückhaltung*: Durch eine Einmischung des Psychologen in alle möglichen Bereiche wird die Situation für den Sportler weniger übersichtlich. Es entstehen Unsicherheiten, Verwirrung.
- 2) *Freiwilligkeit* und Selbstverpflichtung: Wie sehr sich Sportler auf Versuche einer Verhaltensänderung einlassen und ob sie von der psychologischen Beratung profitieren, hängt sehr stark davon ab, ob freiwillig eine Entscheidung getroffen wurde, dies zu versuchen.

DIAGNOSE

Als wesentlicher Teil sportpsychologischer Tätigkeit ist das Erstellen einer fundierten Diagnose zu sehen, d. h. festzustellen, woher bestimmte Erscheinungen rühren, um die psychischen Hintergründe des beobachteten Verhaltens zu verstehen.

Meist ist eine *Individualdiagnose* zur Erstellung eines Beratungsplans bzw. Trainingsprogramms notwendig. Um Informationen zu erhalten, werden hierzu Trainingsbeobachtungen, Interviews, Tests und Gespräche mit den betroffenen Personen durchgeführt. Unter diesem Gesichtspunkt ist in Zusammenarbeit mit den Sportmedizinern und -kinesitherapeuten im Rahmen des bei den luxemburgischen Leistungssportlern durchgeführten „médico poussé“ bisher bei über 70 Leistungssportlern testdiagnostisch die psychische Wettkampfbelastbarkeit erfaßt worden (vgl. Steffgen & Schwenkmezger, 1993).

Neben der Individualdiagnose kann die Sportpsychologie auch einen wesentlichen Beitrag zur *Eignungsdiagnose* leisten. Zum Beispiel eine Klärung der Fragen mit herbeiführen, ob und für welchen Sport ein Sportler oder Trainer geeignet ist oder

22

Beratung der
Olympiamannschaft
für Barcelona 1992



Photo: R. Miny

2₃

ob ein Sportler die psychischen Voraussetzungen erfüllt, um in einen Förderkader aufgenommen zu werden. Durch diese Form psychologischer Diagnostik kann ebenfalls die Talentförderung im Sport optimiert werden. So besteht in Luxemburg auf seiten der „Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports“ (ENEPS) ein Interesse mit Sportpsychologen bezüglich dieses Themas zusammenzuarbeiten.

KRISENINTERVENTION

Ein weiterer wesentlicher Aufgabenbereich innerhalb des Leistungssports ist in der Krisenintervention zu sehen. Im Sport können besonders stark erlebte Belastungen – sei es aufgrund eines einzelnen oder mehrerer Ereignisse – zu einer sportlichen Krise führen.

Auch ein Hauptmotiv des COSL, einen Sportpsychologen in das Betreuungsteam für die Olympiamannschaft mitaufzunehmen, bestand darin, jemand zur Verfügung zu haben, der bei Krisen eingreifen sollte. Insgesamt ist es von Nutzen, wenn Sportler, die mit Psychologen zusammenarbeiten, auch in kritischen Wettkampfsituationen auf das Wissen eines Psychologen zurückgreifen können.

PSYCHOLOGISCHES TRAINING

Eine weitere Möglichkeit, die genannten Ziel der Sportpsychologie im Leistungssport zu verwirklichen, besteht darin, das psychologische Training weiter in den Leistungssport zu integrieren.

In die Kategorie *verhaltensregulatorischer* Trainings fällt das mentale Training. Mit ihm wird das Ziel verfolgt, motorische Bewegungsabläufe über gedankliche Prozesse zu verbessern. Diese Trainingsform ist besonders aus dem Skisport bekannt. Sinnvoll ist ein derartiges Training jedoch auch in anderen Sportarten. So wurde in Zusammenarbeit mit der ENEPS und dem Tischtennisnationaltrainer ein vergleichbares Training geplant, um die Aufmerksamkeitsprozesse junger Tischtennisspieler zu verbessern.

Die *psychoregulativen* Trainings stellen die zweite große Kategorie von Trainings dar. Sie dienen der gezielten Beeinflussung der körperlichen Funktionslage. Durch sie kann z. B. eine zu hohe Erregung verringert werden, indem trainiert wird, sich zu entspannen.

Derartige Trainings sind ebenfalls angezeigt, wenn ein angemessener Umgang mit Gefühlen erlernt werden soll. So wurde von uns ein Streßbewältigungstraining mit Kaderathleten des COSL durchgeführt, damit diese erlernen können, Wettkampfstreß zu verringern. Ein vergleichbares Programm wurde auch mit einem Teil des Tischtennisnationalkaders durchgeführt. Hier lernten die Sportler, mit Ärger im Wettkampf angemessener umzugehen (vgl. Steffgen, 1993).

AUS- UND WEITERBILDUNG

Neben den genannten Aufgaben des Sportpsychologen besteht eine weitere darin, die Aus- und Weiterbildung von Trainern bezüglich sportpsychologischer Kenntnisse zu unterstützen.

Dahingestellt sei, wie und mit welchem Erfolg Trainer aufgrund ihrer Erfahrungen psychologisch Nützliches tun. Wesentlich ist, eine Ebene herzustellen, auf der Trainer und Psychologen gemeinsam an der Lösung psychologischer relevanter Themen arbeiten können. Dies verlangt es, Trainern ein Verständnis von psychologischem Handeln im Leistungssport zu vermitteln. In Luxemburg hat sich mittlerweile eine Zusammenarbeit mit der ENEPS in der Trainer- und Schiedsrichterausbildung etabliert.

Konzentration

2₅

Photo: R. Miny

26

... um eine fundierte Analyse zu erstellen

3

4

WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNG

Nicht nur aufgrund des Selbstverständnisses als wissenschaftlich fundiert, sondern auch aus Praxisgründen stellt für die Sportpsychologie die Forschung eine weitere wichtige Möglichkeit dar, die zu Anfang aufgeführten Ziele zu verwirklichen. Hierzu sind die psychischen Phänomene im Sport zu analysieren, um Lösungsmöglichkeiten für praktische Probleme zu erhalten.

Eine eigene empirische Studie am INS in Luxemburg hat ergeben, daß Sportler sich ruhig ärgern können, sie aber lernen sollten, ihre Emotionen aktiv zu regulieren, z. B. durch Entspannung oder Ablenkung. Die These „bloß nicht ärgern“, die oft im Sport aufgestellt wird, ist demnach nur bedingt haltbar (vgl. Steffgen, 1993). Dieser Forschungsbefund hat eine direkte Relevanz für die Beratung von Sportlern und Trainern. Ebenso wird derzeit in Zusammenarbeit mit dem COSL eine epidemiologische Studie zur Leistungsmotivation jugendlicher Sportler geplant.

DIE HÜRDEN DER SPORTPSYCHOLOGIE

Nachdem die Vielfalt von Aufgaben der Sportpsychologie aufgezeigt wurde, wird abschließend die Frage aufgeworfen, wie die Sportpsychologie u.a. auch in Luxemburg noch systematischer in den Leistungssport integriert werden kann.

Um dieses Ziel zu erreichen, sind einige Hürden bzw. Hindernisse zu überwinden. Als erstes sind *individuelle* Hürden zu nennen. Vor allem auf Seiten der Sportler, aber auch der Öffentlichkeit bestehen oft noch Vorurteile und negative Einstellungen gegenüber psychologischen Maßnahmen. Von Seiten des Trainers/Betreuers besteht öfters das Mißverständnis, an den Sportpsychologen wichtige Kompetenzen abtreten zu müssen und dadurch einen Prestigeverlust zu erleiden.

Eine zweite Form von Hürden können als *sachimmanent* bezeichnet werden. Die schwierige zeitliche Abschätzbarkeit eines sportpsychologischen Eingriffs und die notwendige individuelle Abstimmung der Maßnahmen auf die jeweilige Situations- bzw. Problemlage des einzelnen Athleten in seiner Sportart sind hier zu nennen.

Am ausgeprägtesten sind zur Zeit die *strukturellen* Hürden. Hier muß der ungenügende institutionelle Rahmen der Sportpsychologie im Leistungssport genannt werden. Im Vordergrund stehen Fragen zur finanziellen Honorierung und zur eindeutigen Eingliederung.

Diese sehr unterschiedlichen Hürden zu nehmen, stellt ein wesentliches Anliegen der Sportpsychologen der ASPL dar.

FAZIT

Zusammenfassend sind die Aufgaben der Sportpsychologie wie folgt zu kennzeichnen: 1) *Erklärungen* für sportliche Phänomene anhand von Diagnose und Forschung zu liefern und 2) gewonnene *Erkenntnisse* durch Beratung, Training, Krisenintervention und Weiterbildung nutzbringend umzusetzen.

Auch wenn noch einige Hürden zu überwinden sind, so kann die Sportpsychologie dem Leistungssport doch neue Perspektiven eröffnen. In Luxemburg ist festzustellen, daß sowohl von Sportlern, Trainern als auch den Verantwortlichen des COSL und der ENEPS mehr und mehr sportpsychologisches Wissen eingefordert wird. Wesentlich ist deshalb, diese Zusammenarbeit in der Zukunft weiter auszubauen und die Sportpsychologie im Leistungssport fest zu etablieren.

LITERATUR:

Steffgen, G. (1992). Barcelona '92 – Psychologische Betreuung einer Olympia-Delegation. *Sportpsychologie*, 6 (4), 29-30.

Steffgen, G. (1993). *Ärger und Ärgerbewältigung. Empirische Prüfung von Modellannahmen und Evaluation eines Ärgerbewältigungstrainings*. Münster: Waxmann.

Steffgen, G. & Schwenkmezger, P. (1993). Zur psychischen Wettkampfbelastbarkeit im Leistungssport: Die Wirkung von Angst und Ärger. In J.R.

Nitsch & R. Seiler (Hrsg.), *Bewegung und Sport. Psychologische Grundlagen und Wirkungen* (Vol. 1; S. 180-185). St. Augustin: Akademia.



Photo: R. Minny

Dr. Georges Steffgen Diplo.-Psych.