

# PSYCHOLOGISCHE ENTWICKLUNGSAUFGABEN UND ERFOLGSFAKTOREN FÜR DEN SEGELNACHWUCHS

- HANDOUT -

## Autor\*innen

Dr. Nadine Thomas (beratungsbüro thomas)  
Dr. Ole Benthien (Universität Potsdam)

## Gefördert durch



Bundesinstitut  
für Sportwissenschaft

## Stand

November, 2017



## Zielgruppe

Segelnachwuchs des Deutschen Seglerverbands (DSV), U 19- Schüler (Nachwuchskader 2), Ein- und Zweihandsegeln

## Anwender\*innen

Sportpsycholog\*innen, Heim-, Landes- und Bundesnachwuchstrainer\*innen

## Ziel des Modells | „Warum?“

Das **Entwicklungsmodell für den Segelnachwuchs** wurde mit der Zielstellung erarbeitet, Trainer\*innen und Sportpsycholog\*innen im DSV einen Überblick über psychologische Anforderungen an den **leistungssportlichen Nachwuchs im Segelsport** zu geben.

Mit dem Modell sollen zum einen die **psychologischen Entwicklungsaufgaben** bzw. Herausforderungen beschrieben werden, denen sich die jungen Athlet\*innen im Segeln stellen müssen, um den Nachwuchskader 2 (NK2) bis zur nächsten Kaderstufe, dem Nachwuchskader 1 (NK1), erfolgreich zu durchlaufen. Zum anderen benennt das Modell für die einzelnen Entwicklungsaufgaben **psychologische Kompetenzen**, die den Athlet\*innen helfen können, die anstehenden Aufgaben zu meistern.

In der Praxis ermöglicht das Modell die Übertragung in ein Diagnostik-Tool. Mit ihm können die individuellen

Ausprägungen der Athlet\*innen in den jeweiligen Kompetenzen messbar gemacht und ihr **aktueller psychologischer Entwicklungsstand** (individuelles Profil) bestimmt werden.

Die individuellen Profil-Bögen erlauben es den Sportpsycholog\*innen den Athlet\*innen fundierte, individuelle Rückmeldung der **persönlichen Stärken und des Entwicklungspotentials** zu geben (z.B. während der Perspektivplanungsgespräche im Rahmen von Sichtungungen). Bei mehrmaliger Messung lassen sich zudem **Änderungen** feststellen und gemeinsam erörtern.

Ausgehend vom individuellen Profil der Sportler\*innen lassen sich darüber hinaus bei aufkommenden Hindernissen oder Herausforderungen gemeinsam mit den Sportpsycholog\*innen **Interventionen und Lösungswege** erarbeiten.

Die Trainerinnen und Trainer können das Modell in ihrer Arbeit nutzen, indem sie sich die zentralen Entwicklungsaufgaben bewusstmachen und die Athlet\*innen **beim Meistern der Aufgaben begleiten und unterstützen**.

## Modellentwicklung | „Wie?“

Ausgangspunkt der Modellentwicklung waren empirische Daten einer Anforderungsanalyse, die im Rahmen dreier Workshops durchgeführt wurde (Konzeption, Umsetzung: Dr. Nadine Thomas; Leitung: Dr. Ole Benthien; Veranstalter: DSV).

Ziel der Workshops war es für den Nachwuchsbereich Entwicklungsaufgaben und „kritische“ psychische Faktoren zu identifizieren, die im Segelsport leistungsbestimmend sind.

Als Expert\*innen fungierten Landes- und Heimtrainer\*innen im DSV, die in den Workshops durch Anleitung ihr Wissen systematisch aufarbeiteten und zusammentrugen.

## Das Modell | „Was?“

Das Entwicklungsmodell für den Segelnachwuchs umfasst **sechs zentrale Entwicklungsaufgaben**. Für jede Aufgabe werden in dem Modell ergänzend eine Reihe **psychologischer Kompetenzen** genannt, die förderlich sein können, um die jeweilige Entwicklungsaufgabe erfolgreich zu meistern.

Die sechs psychologischen Entwicklungsaufgaben sind in *Abbildung 1* aufgeführt und werden im Folgenden nacheinander beschrieben und die dazugehörigen psychologischen Kompetenzen aufgelistet.

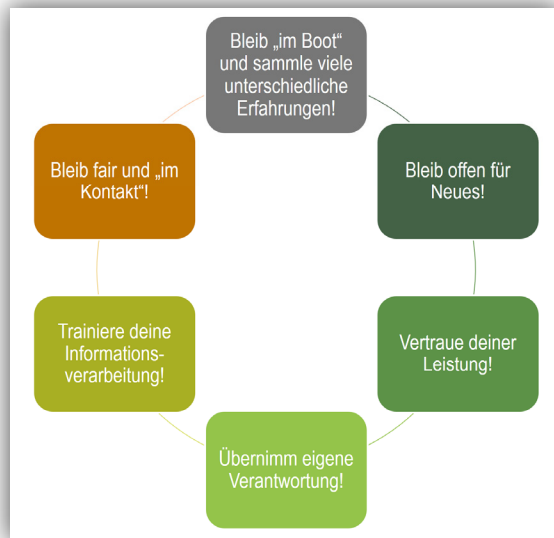


Abbildung 1. Entwicklungsmodell für den Segelnachwuchs

### 1. „Bleib im Boot“ und sammle viele unterschiedliche Erfahrungen!

#### Fokus auf Sport, Üben, Erfahrungen sammeln

Während zu Beginn der Sportlaufbahn das Segeln eher als Gelegenheitssport ausgeübt wird, gilt es im Nachwuchskader 2 „im Boot zu bleiben“ und sich zunehmend **auf den Sport zu konzentrieren** bzw. seinen Lebensstil auf den Leistungssport auszurichten.

Die **tägliche Übung** ist für den Erfolg wichtig, denn: „ohne Übung kein Meister!“. Hinzu kommt, dass es sich beim Segelsport um einen **Erfahrungssport** handelt – d.h. je mehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht werden können, umso vertrauter wird der Athlet mit den unterschiedlichsten Bedingungen (ständig variierende Umweltfaktoren). Entsprechend gilt es auch dafür zu sorgen, unterschiedlichste Erfahrungen sammeln zu können, in dem die verschiedensten Trainings- und Wettkampfsituationen (z.B. variierende Wetterverhältnissen) aufgesucht werden.

Das Ziel der ersten Entwicklungsaufgabe resultiert in der Sammlung des notwendigen Know-That und Know-How. Nützlich ist hierbei auch die Organisation oder der Anschluss an eine leistungsförderliche Trainingsgruppe.

*Hilfreiche psychologische Kompetenzen.* Leistungsmotivation, Selbstdisziplin, Gewissenhaftigkeit, Zuverlässigkeit, Ausdauer, Entbehrungsfähigkeit, Frustrationstoleranz, Adaptationsfähigkeit

### 2. Bleib offen für Neues!

#### Ausprobieren, Experimentieren, Lösungen suchen

Um sich weiterzuentwickeln, unterschiedliche Erfahrungen sammeln und neue Dinge lernen zu können, ist es wichtig, immer wieder **neue Dinge auszuprobieren** und offen für **Experimente** sowie **alternative Lösungswege** zu sein. Dies gilt auf dem Wasser (z.B. unterschiedliches Material) als auch auf dem Land (z.B. mentale Techniken). Kinder bringen in der Regel Neugierde mit. Es gilt, sie sich zu bewahren.

*Hilfreiche psychologische Kompetenzen.* Wissbegierde, Offenheit für Neues, Flexibilität, Kreativität, Offenheit gegenüber Personen, Sicherheit im sozialen Kontakt

### 3. Vertraue deiner Leistung!

#### Innere Stabilität, Standhaftigkeit, Wideraufstehen

Je leistungsorientierter der Sport betrieben wird, umso mehr werden die Athlet\*innen im Training und auf Wettkämpfen mit **Misserfolgen** und **Niederlagen** konfrontiert, denn nur

selten lassen sich gesteckten Ziele sofort umsetzen oder erreichen. Zudem kann die zunehmende Fokussierung auf den Sport und das damit einhergehende höhere „Investment“ einen gewissen **Druck** (intern und/oder extern) erzeugen. Wichtig ist es daher für die Athlet\*innen in der betreffenden Entwicklungsphase zu lernen, erfolgreich mit „Ups and Downs“ umzugehen und in Momenten, in denen sich der Erfolg nicht sofort einstellt, auf sich und in die eigene Leistung zu vertrauen. Nach einer kurzen, lösungsorientierten Evaluation des zunächst negativen Ereignisses, sollte sich emotional und gedanklich schnell davon gelöst werden, um wieder handlungsbereit zu sein und sich dem nächsten Versuch oder einer neuen Aufgabe zuwenden zu können.

Neben den alltäglichen Herausforderungen im Trainings- und Wettkampfbetrieb kennzeichnet sich die betrachtete Entwicklungsphase auch durch potentielle **Umbrüche** bzw. **Veränderungen** im Sportumfeld (z.B. Leistungsklasse, Bootsklasse, internationale Wettkämpfe). Um diese Situationen erfolgreich zu meistern, müssen sich die Athletinnen und Athleten in der Regel zunächst neu orientieren. Trotz sehr guter Performance und zahlreicher vorausgegangener Top-Platzierungen, kann es z.B. im Fall der Änderung der Leistungsklasse passieren, dass die

eigene Leistung – verglichen mit der neuen Referenzgruppe – eine Weile lang nur noch im Mittelfeld liegt (aufgrund „äußerer Faktoren“ wie z.B. Alter, Gewicht). Mit diesen Erfahrungen müssen die Athlet\*innen umgehen lernen. Sie müssen lernen, Erfolge und Niederlagen richtig einzuordnen und insbesondere auch in „kritischen Phasen“ weiterhin auf die eigenen Potentiale zu vertrauen.

*Hilfreiche psychologische Kompetenzen.* Selbstbewusstsein, emotionale Stabilität, Furchtlosigkeit, Handlungsorientierung nach Misserfolg

#### **4. Übernimm eigene Verantwortung!**

##### **Selbstständigkeit, Eigenverantwortung, Zuverlässigkeit**

Je mehr Zeit mit dem Sport verbracht wird, umso mehr sind Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und Zuverlässigkeit notwendig. An Land geht es hierbei z.B. um die **Umsetzung relevanter Aufgaben** (wie Zeitmanagement, Athletiktraining), auf dem Wasser gilt es zunehmend eigenständig **handlungsrelevante Entscheidungen** zu treffen.

*Hilfreiche psychologische Kompetenzen.* Zielsetzung, Eigeninitiative, Selbstverantwortlichkeit, Verantwortungsübernahme, Einsatzbereitschaft, Unabhängigkeit bei Entscheidungen

#### **5. Trainiere deine Informationsverarbeitung!**

##### **Weitblick, Prognose, Konzentration, Vorstellungskraft**

Da beim Segelsport die Athlet\*innen stark **variierenden Umgebungsbedingungen** (Wetter, Wind, Wasser) ausgesetzt sind, sind Aspekte der Informationsverarbeitung für den Erfolg eine entscheidende Stellgröße. Entsprechend sollte bereits früh gelernt werden, komplexe Situationen zu antizipieren, zu verstehen und verarbeiten zu können.

*Hilfreiche psychologische Kompetenzen.* Räumliches, zeitliches und motorisches Vorstellungsvermögen, Antizipationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, schnelle Aufmerksamkeitsregulation, Weitblick, Filter für relevante Informationen

#### **6. Bleib fair und „im Kontakt“!**

##### **Starkes Umfeld, gute Kontakte, Unterstützung**

In der fokussierten Entwicklungsphase sind die Athlet\*innen in der Regel stark auf ihr Umfeld (Eltern, Trainer\*innen, Trainingsgruppe) angewiesen. Ohne die Unterstützung durch das Umfeld wird es nicht vorwärtsgehen. Entsprechend ist es für das eigene Vorankommen wichtig, die bestehenden Kontakte gut zu pflegen und hilfreiche neue Kontakte zu knüpfen.

*Hilfreiche psychologische Kompetenzen.* Freundlichkeit, Kooperationsfähigkeit, Zusammenhalt, Fairness

#### **Anmerkungen**

Die aufgeführten Entwicklungsaufgaben beziehen sich auf Entwicklungsphase **Nachwuchskader 2** (U 19) und sind **für Mädchen wie Jungen** als auch **für die unterschiedlichen Bootsklassen identisch**.

Wir gehen davon aus, dass alle sechs Entwicklungsaufgaben in ihrer Wichtigkeit für die relevante **Entwicklungsphase** (NK2) gleichbedeutend sind. Weiter nehmen wir an: Sind die aufgeführten Entwicklungsaufgaben erfolgreich gemeistert, bringt die jeweilige Athlet\*in alle wichtigen psychologischen Voraussetzungen mit, um den Sprung in die nächste **Kaderstufe** (NK1, U23-Junioren) ohne Schwierigkeiten (aus psychologischer Sicht) zu meistern.

---

#### **Kontakt**

Dr. Ole Benthien,  
[ole@drbenthien.de](mailto:ole@drbenthien.de)

Dr. Nadine Thomas,  
[thomas@beratungsbuero-thomas.de](mailto:thomas@beratungsbuero-thomas.de)