

Begrüßung und Frage an die Gruppe „Was wollt ihr wissen, was interessiert euch?“

Ab welcher Altersstufe ist Anti-Doping / Dopingprävention sinnvoll?

Das hängt von Einstiegsalter ab und muss für die Altersklasse verständlich und vereinfacht aufbereitet werden. Grundsätzlich: So früh wie möglich, vor allem nach der Pubertät, vorher allgemeine Prävention kontra Medikamentenmissbrauch, vor allem durch positive Vorbildwirkung von Eltern, Trainern und weiterem Umfeld. Die Entstehung einer Dopingmentalität ist ein schleichender Prozess, welcher sich in Phasen vollzieht.

Ab welcher Leistungsstufe ist Anti-Doping / Dopingprävention sinnvoll?

Dopingmentalität existiert nicht erst ab einer bestimmtem Leistungsstufe. Dopingprävention ist in jeder Leistungsstufe sinnvoll.

An welche Zielgruppe richtet sich Anti-Doping / Dopingprävention?

Anti-Doping richtet sich an Athleten, die sich im Wettkampfbetrieb befinden. Dopingprävention geht alle an!

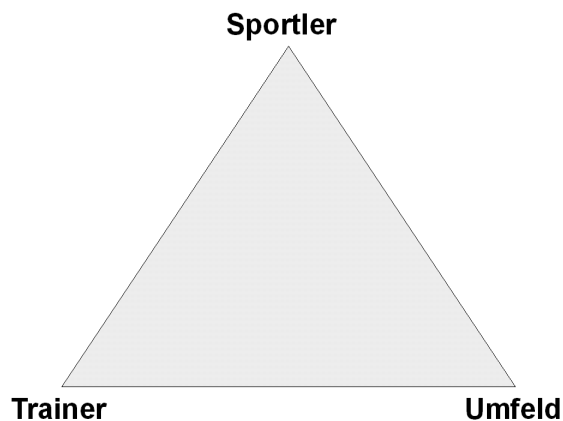
Die Begriffe *Anti-Doping* und *Dopingprävention* müssen unterschieden werden. Anti-Doping bezeichnet als Oberbegriff sowohl repressive als auch präventive Maßnahmen. Zu den repressiven Maßnahmen zählen Kontrollen, Sperren, Strafen, die Androhung dieser Maßnahmen und auch die Information darüber.

Die Dopingprävention ist Bestandteil des Anti-Dopings und bezeichnet Maßnahmen, die unmittelbar am Sportler (Verhaltensprävention) und seinem Umfeld (Verhältnisprävention) ansetzen und dazu führen, dass Doping vom Sportler und seinem Umfeld abgelehnt wird.

Es reicht nicht aus, Athleten und Umfeld über die Folgen des Dopings aufzuklären. Die Verhältnisprävention im unmittelbaren Umfeld umfasst reflektieren lernen, Handlungsalternativen entwickeln und Handlungsfolgen abschätzen können. (siehe Arbeitsmedienmappe der dsj zur Dopingprävention).

Frage aus der Gruppe: „Was hat die Trainer-Athlet-Beziehung mit Doping zu tun?“

Die Trainer-Athlet-Beziehung ist das Kernstück der Verhaltensprävention. Die Beziehung zwischen Athlet, Trainer und Umfeld (Verein, Verband, Sponsoren, Eltern, ...) lässt sich durch das sog. didaktische Dreieck darstellen:



Für die vielfältigen Beziehungen in diesem Dreieck einige Beispiele:

Trainer → Athlet:	Trainingsplan
Athlet → Trainer:	Trainingsdokumentation
Trainer ↔ Athlet:	Planung, Zielsetzung, Gespräche etc.
Trainer → Verband:	Bereitstellung finanzieller Mittel
Verband → Athlet:	Ehrungen, Auszeichnungen
Athlet → Verband:	-
Verband → Trainer:	Erfolgsvorgaben, Erfolgskontrollen etc.

In diesem Beispiel ist Umfeld gleich Verband gesetzt.

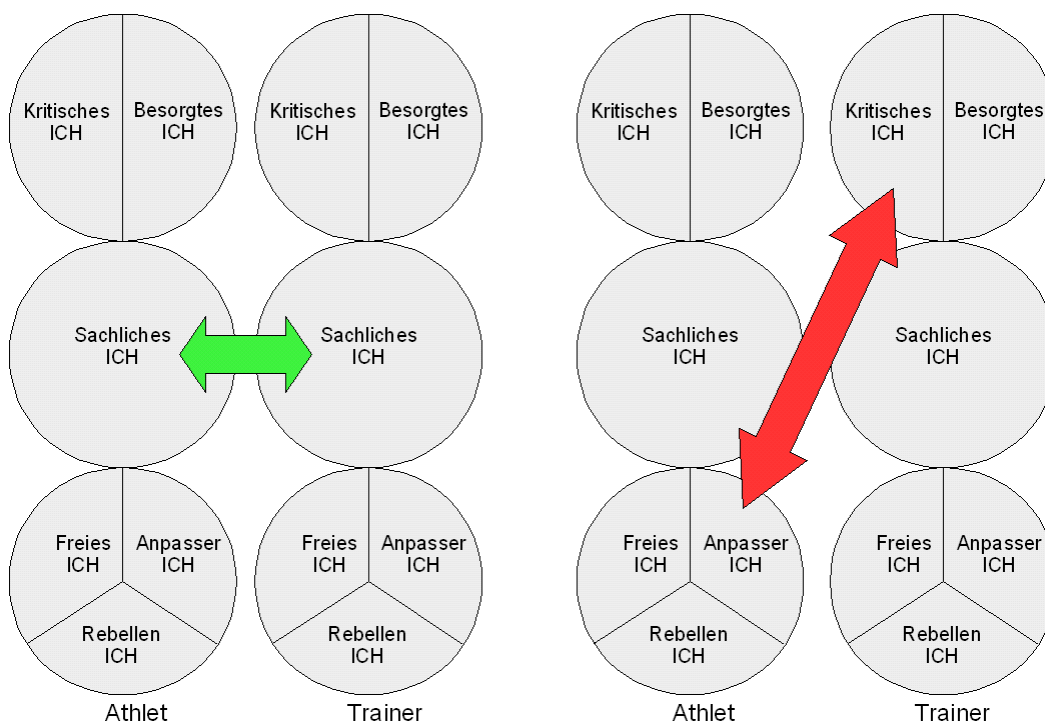
Fallbeispiel:

Eine Athletin wird von ihrem Trainer über den erreichten 4. Platz bei einer Meisterschaft angesprochen. Der Trainer lobt nur oberflächlich die Platzierung und erinnert die Athletin: „Wir wollten doch einen Medaillenplatz erreichen!“

Der Gruppe fällt das Wort „wir“ in der Formulierung auf (Verallgemeinerung). Der Trainer verschleiert damit mehr oder weniger, dass Trainer und Athlet jeweils eigene Vorstellungen haben können und stellt über das „wir“ eine Pseudo-Übereinstimmung her. Sowohl Trainer wie Athlet müssen lernen, "ich" zu sagen.

Die Athletin wertet die Kritik des Trainers als Sachinformation und antwortet ebenfalls aus der Sachebene, dass Sie sich ebenso einen Medaillenplatz erhofft hat.

Anders wäre die Situation, wenn die Athletin dieses als Kritik aufnimmt und entweder mit rebellischem Trotz oder angepasstem Tiefmut antwortet. Solche Fälle sind Keimzellen für Konflikte. In der Konfliktforschung wird dieses wie folgt dargestellt:



Links der Fall wie im Planspiel gehört. Im Anschluss daran kann eine Analyse des Wettkampfes erfolgen, ohne dass sich Athletin oder Trainer für Fehler verantwortlich fühlen müssen.

Im rechten Fall regiert die Athletin mit angepasstem Tiefmut und ist im folgenden Gespräch mit dem Trainer eher bereit, Weisungen kritiklos anzunehmen.

Falls die Athletin „rebellisch“ reagiert, ist eine Wettkampfanalyse evtl. gar nicht möglich.

Stichworte: Konfliktmanagement, Konfliktvermeidung, Konfliktlösung, Gesprächsführung.

Der im vorigen Beispiel erreichte 4. Platz wird tiefer gehend untersucht. Frage an die Gruppe: Welchen Einflüssen kann eine Platzierung bei einem Wettkampf unterliegen? Die Gruppe nennt:

- Eigene Leistungsfähigkeit, Unmittelbare Wettkampfvorbereitung, Taktik
- Konkurrenz (Leistungsfähigkeit, UWV, Taktik der anderen Teilnehmer)
- Ausrüstung
- Umwelt
- Tagesform

Es wird diskutiert, welche der Einflussfaktoren von Athleten unmittelbar und sicher zu beeinflussen sind. Die Gruppe kommt zu dem Schluss, dass nur die eigene Leistungsfähigkeit, die unmittelbare Wettkampfvorbereitung und die eigene Taktik beeinflussbare Parameter sind. Deswegen muss in Zweifel gezogen werden, dass Platzierungen die einzig sinnvollen Zielvorgaben darstellen. Aus der Gruppe wird vorgeschlagen, dass bestimmte (messbare, erlebbare, sichtbare) Leistungsparameter als Zielvorgabe sinnvoller (da erreichbarer) sind.

Stichworte: Integratives Mentaltraining, Sportliche Ziele, Visualisierung von Zielen.

Im Kontext messbarer, erlebbarer und sichtbarer Leistungsparameter wird das erreichte Ziel als Übereinstimmung von Erwartung mit dem tatsächlich eingetretenen Ereignis erläutert.

Neben der Übereinstimmung einer Zielvorgabe mit dem Ergebnis nach einem Wettkampf spielt der bereits während des Wettkampfes vom Athleten empfundene Grad der Übereinstimmung zwischen dem Vorhaben bzw. dessen Visualisierung und dem tatsächliche Empfinden des eigenen Handelns eine übergeordnete Rolle.

Stichworte: Flow-Gefühl, Glücksgefühl, Motivation.



Erwartung

Erfüllung

Gert Hillringhaus, 22.11.2008