



# Sportpsychologische Beratung und Betreuung am Beispiel des Olympiakaders der Deutschen Triathlon Union (DTU)

## Ziele

- Beratung der Bundestrainer (n = 2) und Athleten des Olympiakaders der DTU (n = 12) zum besseren Verständnis und zur besseren Bewältigung eigener Probleme
- Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen zur Verbesserung der sportpsychologischen Kompetenz von Trainern und Athleten
- Betreuung der Athleten in Absprache mit den Trainern

## Verfahren

- Primär zum Einsatz kamen/kommen u.a.:
  - Entspannungsverfahren,
  - Konzentrationstechniken und
  - Mentales Training



## Ergebnisse und praktischer Nutzen

Alle beteiligten Athleten zeigten deutliche Verbesserungen in

- der Entspannungsfähigkeit vor dem Wettkampf
- der Konzentrationsfähigkeit vor und während des Wettkampfes
- der Bewegungsausführung
- der sportlichen Leistung im Wettkampf



**Verantwortlicher Wissenschaftler:** Dr. Heiko Ziemainz

**Auftraggeber:** Deutscher Sportbund

**Drittmittelvolumen:** jährlich ca. 4.000,00 €

**Zeitraum:** seit 2003