NACHWUCHS-LEISTUNGSSPORT-SYMPOSIUM 2026 — Gemeinsam groß werden

Mentaltraining im NWLS-Wasserspringen

Sebastian Trittenbach, Paula Rieger, Lucie Nikoleizig

iAT Institut für Angewandte Trainingswissenschaft · Universität Leipzig · dsv Deutscher Schwimm-Verband e.V.

EINLEITUNG

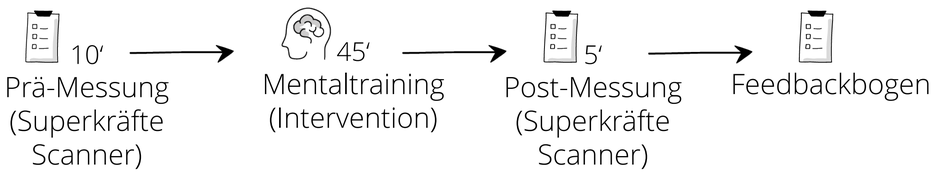
Im Nachwuchsleistungssport Wasserspringen treffen hohe physische, koordinative und psychische Anforderungen auf eine früh beginnende Spezialisierung. Neben der Bewältigung komplexer Bewegungsabläufe, intensiven Trainingsumfängen und Wettkampfdruck spielen mentale Fähigkeiten eine zentrale Rolle für eine stabile Leistungsentwicklung. Besonders wichtig sind dabei Prozesse der Selbstregulation, zu denen sowohl Volition – das zielgerichtete Umsetzen von Handlungen trotz Widerständen – als auch Selbstvertrauen gehören. Sie unterstützen Kinder und Jugendliche darin, Rückschläge zu bewältigen, neue Sprünge zu erlernen und ihre Leistung unter Belastung abzurufen. Obwohl die Bedeutung mentaler Kompetenzen im Nachwuchsleistungssport anerkannt ist, werden sie bislang nicht systematisch und altersgerecht trainiert. Ziel der vorliegenden Untersuchung war daher die Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines kindgerechten, praxisorientierten Mentaltrainings, das zur Stärkung des Selbstvertrauens und der Volition bei Nachwuchswasserspringer*innen beitragen soll.

METHODIK

Stichprobe

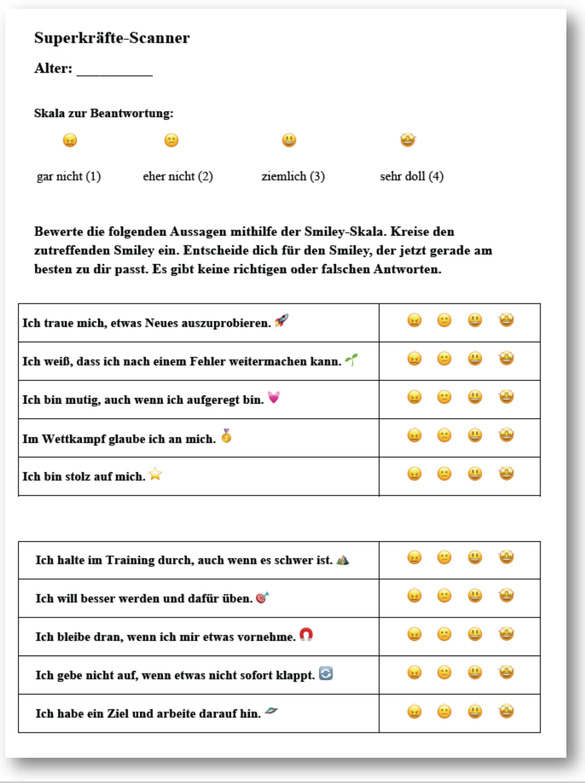
- 58 Nachwuchsleistungssportler*innen (♀ n = 34 ; ♂ n = 24)
- 8 – 14 Jahre, Ø 10,7 Jahre

- Entwicklung eines kindgerechten Fragebogens (Superkräfte-Scanner)
  - Je 5 Fragen zur Volition und Selbstvertrauen
- 45-minütige Intervention: Mentaltraining bestehend aus 3 Übungen
- 4 Interventionstage mit insgesamt 8 Gruppen (max. 8 Teilnehmende) (Jede Gruppe nur eine Intervention)
- Feedbackbogen für Teilnehmende und Trainer*innen



Datenanalyse

- Quantitative Analyse der Mittelwertsunterschied prä-post
- Qualitative Auswertung von Freitextantworten, Feedbackbogen und Beobachtungen



Superkräfte-Scanner

Alter: _____

Skala zur Beantwortung:

gar nicht (1) | eher nicht (2) | ziemlich (3) | sehr doll (4)

Bewerte die folgenden Aussagen mithilfe der Smiley-Skala. Kreise den zutreffenden Smiley ein. Entscheide dich für den Smiley, der jetzt gerade am besten zu dir passt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Ich traue mich, etwas Neues auszuprobieren.	
Ich weiß, dass ich nach einem Fehler weitermachen kann.	
Ich bin mutig, auch wenn ich aufgeregt bin.	
Im Wettkampf glaube ich an mich.	
Ich bin stolz auf mich.	
Ich halte im Training durch, auch wenn es schwer ist.	
Ich will besser werden und dafür üben.	
Ich bleibe dran, wenn ich mir etwas vornehme.	
Ich gebe nicht auf, wenn etwas nicht sofort klappt.	
Ich habe ein Ziel und arbeite darauf hin.	

INTERVENTIONSTRAINING

Mission Goldherz – Die Schatzsuche zu deinen Superkräften

Insel der Superkräfte
- Selbstvertrauen stärken
- Eigene Stärken wahrnehmen („Ich bin mutig, hilfsbereit, kreativ usw.)

Gedankengarten
- Steigerung der Volition
- Kennenlernen volitionaler Strategien

Team Sternenhimmel
- Steigerung der Volition
- Wahrnehmung sozialer Unterstützung aus eigenem Umfeld

ERGEBNISSE

Selbstvertrauen

- Signifikante Steigerung (p = .004) bei großer Effektstärke

Volition

- Deskriptiv positiver Trend ohne statistische Signifikanz (p = .058)

Weitere Ergebnisse

- Wirkung im Selbstvertrauen ist altersunabhängig
- Durchschnittswerte sichtlich niedriger in der Altersgruppe 11-14 Jahre
- Signifikante Effekte im Selbstvertrauen nur bei weiblichen Teilnehmenden
- Darüber hinaus keine Geschlechtsunterschiede im Antwortverhalten erkennbar

DISKUSSION

- Mentaltraining wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen aus
- Positives Feedback der Sportler*innen und Trainer*innen unterstützt regelmäßige Durchführung

- Mit steigendem Alter steigt das Bewusstsein für Inhalt und Zielstellung des Mentaltrainings
- Jüngere Teilnehmende sind lebhaft, spontan und intuitiv – ältere Teilnehmende zurückhaltender und nachdenklicher im Antwortverhalten
- Die Wirkung von Mentaltraining ist eher ein Langzeitprozess über mehrere Interventionstrainings
- Die Anwesenheit von Trainer*innen beeinflusst das Verhalten der Teilnehmenden

- Der Fragebogen wurde nicht auf Validität und Reliabilität geprüft
- Die 4-Stufige Likert-Skala war zu niedrig für eine differenzierte Bewertung

Weiterführende Literatur

1 Achter, M., & Stoll, O. (2010). Vom Anforderungsprofil zum Interventionsansatz: Überlegungen zu einem langfristigen sportpsychologischen Beratungs- und Betreuungskonzept für die olympischen Wassersparten. Zeitschrift für Sportpsychologie, 17(3), 93-100. Hogrefe. DOI: 10.1026/1612-5010/a000016

2 Szymanski, B., Beckmann, J., Elbe, A.-M., & Müller, D. (2004). Wie entwickelt sich die Volition bei Talenten an einer Eliteschule des Sports? Zeitschrift für Sportpsychologie, 11(3), 103–111. https://doi.org/10.1026/1612-5010.11.3.103

3 Trittenbach, S. (2025). Fokusprofil Wasserspringen – Sportartspezifisches Verständnis [Unveröffentlichtes Dokument]. Institut für Angewandte Trainingswissenschaft.

4 Trittenbach, S., Pion, J. & Teunissen, J. W. (2024). Institut für Angewandte Trainingswissenschaft – Sportartenprofile. https://sport-iat.de/wissen-kompakt/sportartenprofile

SPORT EHRENAMT

Gefördert durch: Bundeskanzleramt aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Sebastian Trittenbach
Fachbereich Nachwuchsleistungssport

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Ein Institut im Verein IAT/FES e.V.

Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig, Deutschland
Telefon: +49 341 4945-290, E-Mail: trittenbach@sport-iat.de

www.sport-iat.de

Sketchnotes: ©Eberhardt/IAT

SPORT MINISTER KONFERENZ Immer in Bewegung.