



Andrea Eskau

Sportpsychologie im Sport der Menschen mit Behinderungen

... Forderungen der Sportpraxis Rechnung getragen werden, ...

Einleitung

Am 31. Mai und 1. Juni 2011 fand in Bonn eine Arbeitstagung unter dem Thema „Gesundheitsmanagement und Sportpsychologie im Leistungssport der Menschen mit Behinderungen“ statt. Organisiert wurde die Tagung durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) und den Deutschen Behindertensportverband (DBS).

Mit der Wahl des Schwerpunktes „Sportpsychologie“ sollte den Forderungen der Sportpraxis Rechnung getragen werden, welche sich eine Bearbeitung dieser Thematik ausdrücklich gewünscht hatte. Das Ziel war neue Impulse zu spezifischen sportwissenschaftlichen Fragestellungen im Bereich des Sports der Menschen mit Behinderungen zu liefern.

Es wurden Vorträge zu sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, sowie Einblicke in die sportpraktische Anwendung der Forschungsarbeiten geboten.

PD Dr. Gabi Neumann (BISp, Leiterin des Fachgebiets Psychologie) bot in ihrem Vortrag „Angewandte Sportpsychologie in deutschen Spitzensport: Standortbestimmung – Entwicklung – Strukturen – Schwerpunkte“ einen Überblick der sportpsychologischen Forschung in Deutschland und zeigte Möglichkeiten zur Förderung von entsprechenden Projekten durch das BISp auf.

In den folgenden Vorträgen „Sportpsychologische Eingangsdagnostik und Betreuung der Nationalmannschaft Behindertensport Schwimmen“ von Dr. Anke Delow und Birte Steven (Sportpsychologinnen, DBS) sowie „Sportpsychologische Betreuung der Ski-

Alpin-Mannschaft des DBS“ durch Dr. Kai Engbert (Sportpsychologe, DBS) und Maike Hujara (Bundestrainerin Ski-Alpin/DBS) konnte eine gelungene Umsetzung von sportpsychologischer Betreuung in die Sportpraxis des DBS aufgezeigt werden.

Zur Arbeitstagung hat das BISp eine Dokumentation erstellt, in welcher alle Vorträge übersichtlich dargestellt sind¹.

Arbeitstreffen März 2011

Im Vorfeld der Arbeitstagung wurde bereits ein Arbeitstreffen von Sportpsychologinnen und Sportpsychologen mit einem Arbeitsschwerpunkt im Sport der Menschen mit Behinderungen durch das BISp organisiert. Hierbei sollte ein dringend notwendiger Wissensaustausch angestoßen, sowie der Aufbau eines tragfähigen Netzwerks zwischen den Sportpsychologinnen und Sportpsychologen initiiert werden. Während des Arbeitstreffens wurden Erfahrungen zu notwendigen Adaptationen von sportpsychologischen Methoden auf die Bedürfnisse von Athletinnen und Athleten mit Behinderungen ausgetauscht sowie Probleme und Chancen der Arbeit in den einzelnen Abteilungen definiert. Es wurde festgestellt, dass die Sportpsychologinnen und Sportpsychologen im Sport der Menschen mit Behinderungen einem besonderen Anforderungsprofil entsprechen müssen und deshalb die sportpsychologische Betreuung in diesem Athletenkreis als Inhalt in die Fortbildungen der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) aufgenommen werden sollte.

¹ Eskau, A. (Red.), 2011. Arbeitstagung „Gesundheitsmanagement und Sportpsychologie im Leistungssport der Menschen mit Behinderungen“. Köln: Sportverlag Strauß

Übersicht Sportpsychologie

Sportpsychologische Fragestellungen werden im BISp vom Fachgebiet „Psychologie“, PD Dr. Gabi Neumann bearbeitet. Es werden neue sportpsychologische Forschungsaufträge initiiert sowie Forschungs- und Betreuungsprojekte gefördert. Mit dem BISp-Sportpsychologie-Portal (www.bisp-sportpsychologie.de) steht dem Leistungssport ein Informations-, Diagnostik- und Kontaktportal zur Verfügung. Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der asp. Ein Überblick zum Thema Sportpsychologie im BISp wird im Artikel „**Angewandte Sportpsychologie im deutschen Spitzensport: Standortbestimmung – Entwicklungen – Strukturen – Schwerpunkte**“ in diesem Band gegeben.

Sportpsychologische Projekte im Sport der Menschen mit Behinderungen

Projekte mit sportpsychologischem Inhalt, welche speziell auf den Bereich des Sports der Menschen mit Behinderungen ausgerichtet sind, werden im BISp durch das Fachgebiet „Behindertensport“ bearbeitet. Hier wurden in den letzten Jahren verschiedene Forschungsprojekte und Betreuungsmaßnahmen gefördert.

Einige erfolgreich verlaufende Projekte sollen hier näher vorgestellt werden.

Forschungsprojekt

Projekt „Psychisches Anforderungsprofil und Optimierung der Leistungsvoraussetzungen im Rollstuhlbasketball“

Das Hauptziel dieser Forschungsarbeit (AZ: 070415/06, AZ: 070408/07, AZ: 070405/08-09) war die Erarbeitung der psychischen Leistungsvoraussetzungen für das Rollstuhlbasketballspiel sowie die Entwicklung und Evaluation einer trainerzentrierten Form des mentalen Trainings im Rollstuhlbasketball. Die erhobenen Daten sollten „mentale“ Optimierungspoten-

tiale zur Leistungssteigerung aufzeigen, welche man in die Trainingsarbeit integrieren und im Anschluss evaluieren wollte.

Die Fragestellung wurde in einem ersten Projekt in zwei Studien bearbeitet. Es wurden „Experten-Interviews“ mit Spitzentrainern des Rollstuhlbasketballs durchgeführt, welche relevante psychologische Konstrukte (z. B. Selbstwirksamkeit) bezüglich ihrer leistungsfördernden Wirkung im Rollstuhlbasketball und deren Bedeutsamkeit in verschiedenen Spielsituationen einschätzen sollten. Es ergab sich ein Profil, welches die Leistungsvoraussetzungen grob in vier Bereiche differenzierte: motivationsbezogen (z. B. Selbstwirksamkeitserwartung), emotionsbezogen (z. B. effektive Stressbewältigung bzw. Handlungskontrolle), kognitionsbezogen (z. B. hohe Antizipationsfähigkeit) und sozialbezogen (z. B. effektive spielinterne Kommunikation).



Bei der Einschätzung der Bedeutsamkeit der Leistungsvoraussetzungen für eine leistungsförderliche Wirkung erhielten eine hohe Leistungsmotivation/-wille, Mannschaftskohäsion, hoch ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartung, spielinterne Kommunikation sowie effektive Stressbewältigung die höchsten Bewertungen. Die Zuordnung von ausgewählten psychischen Leistungsfaktoren zu

Wissenstransfer

Spielsituationen ergab neben basketbalotypischen Situationen (z. B. hohe Selbstwirksamkeitserwartung bei entscheidenden Distanzwürfen kurz vor Spielende) auch rollstuhlbasketballtypische Situationen (z. B. hohe Selbstwirksamkeitserwartung beim Verteidigen eines wenig behinderten Spielers durch einen stark körperlich eingeschränkten Spieler).



Friedhelm Julius Beucher,
Präsident DBS

Die zweite Studie wurde als Fragebogenerhebung durchgeführt und sollte in erster Linie Erkenntnisse zu den Konstrukten Selbstwirksamkeitserwartung, Wettkampfangstlichkeit resp. Vorspielaktivierung speziell bei Rollstuhlbasketball spielenden Frauen erbringen.

Bei den Ergebnissen zeigte sich durchgehend eine niedrigere Selbstwirksamkeitserwartung bei den stärker behinderten Frauen im Vergleich zu den weniger stark eingeschränkten Spielerinnen.

In einem Folgeprojekt sollte das psychische Anforderungsprofil eingehender untersucht werden. Hierzu wurden eine Längsschnitt-Fragebogenerhebung bei sechs Rollstuhlbasketball-Mannschaften (erste und zweite Bundesliga) sowie eine Studie bei US-amerikanischen Mannschaften (College-Teams) des Rollstuhlbasketballs durchgeführt. Der eingesetzte Fragebogen enthielt mehrere eta-

blierte sportpsychologische Verfahren zur Erfassung motivationsbezogener und emotionsbezogener Leistungsvoraussetzungen resp. Komponenten. Einen Einfluss auf motivationsbezogenen Komponenten konnte für die funktionelle Klassifizierung sowie für den größeren persönlichen Sporterfolg nachgewiesen werden. Ein Einfluss auf emotionsbezogene Komponenten konnte für die Größe der Erfahrung im Rollstuhlbasketball, für den größeren persönlichen Sporterfolg sowie für die Zufriedenheit mit der eigenen Rollstuhlbasketball-Leistung nachgewiesen werden. Keinen Einfluss sowohl auf motivationsbezogene Komponenten, als auch auf emotionsbezogene Komponenten schien dagegen die Spielposition zu haben.

In einem abschließenden Projekt sollte eine trainerzentrierte sportpsychologische Intervention im Rollstuhlbasketball entwickelt werden. Diese Interventionen sollten dann angewendet und ihre Wirkung auf ausgewählte psychische Variable der Spielerinnen und Spieler (Rollstuhlbasketball) überprüft werden. Darüber hinaus sollte die Praktikabilität des Interventionskonzeptes analysiert werden.

Die Wirkungsanalyse der durchgeführten sportpsychologischen Interventionen bei den beteiligten Spielerinnen und Spielern erfolgte mittels standardisierter Fragebögen. Außerdem wurde eine Trainerbefragung durchgeführt, welche aus Protokollbögen der eingesetzten Interventionen während des Interventionszeitraums (4 Monate) sowie einem bilanzierenden Fragebogen nach Beendigung der Maßnahme bestand.

Die Ergebnisse dieser Studie können einen Anstieg der basketballspezifischen Selbstwirksamkeitserwartung bei den Spielerinnen und Spieler aufgrund der durchgeführten Interventionen nachweisen, allerdings scheint dies nicht mit erhöhten volitionären Fertigkeiten einherzugehen. Eine häufigere Anwendung von Selbstgesprächen bei der Versuchsgruppe war nicht festzustellen. Es zeigten sich ebenfalls keine statistisch relevanten

Wirkungen der Trainingsmaßnahmen auf spieltaktisches Entscheidungsverhalten.

Aus den Einschätzungen der Rollstuhlbasketball-Trainer kann man generell auf die Anwendbarkeit der trainerzentrierten Interventionskonzeption schließen. Eine Effektivität im Hinblick auf eine Leistungsoptimierung wurde mehrheitlich bescheinigt.

Betreuungsprojekte

Projekt „Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung der Nationalmannschaft Behindertensport Schwimmen.“

Die sportpsychologische Betreuung der Nationalmannschaft Schwimmen des DBS wird bereits seit 2008 vom BISp gefördert. Dem Ausgangsprojekt unter dem Titel „Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung ausgewählter Kader im Behindertensport – Schwimmen“ (AZ: 071618/08) schlossen sich weitere Projekte unter gleichem Titel (AZ: 071619/09, AZ: 071607/10) an.

Ziel dieses Projektes war die sportpsychologische Betreuung der Nationalmannschaft Schwimmen des DBS, wobei ein besonderes Augenmerk auf die Vorbereitung der Paralympischen Spiele in London 2012 gelegt wurde. Durch das Projekt werden sportpsychologische Kenntnisse und Fertigkeiten themenbezogen an die Athletinnen und Athleten vermittelt und Maßnahmen zur Teamentwicklung innerhalb der Nationalmannschaft durchgeführt. Darüber hinaus wird eine individuelle Betreuung gewährleistet sowie die Beobachtung und Betreuung im Wettkampf. Um passgenaue Interventionsmaßnahmen festzulegen wird bei allen eingebundenen Athletinnen und Athleten eine Eingangsdiagnostik durchgeführt. Neben der Athletenbetreuung ist der gesamte Trainerstab in die Maßnahme eingebunden. Neben Coach-the-Coach Angeboten werden individuelle Hinweise zur Trainings- und Wettkampfvorbereitung gegeben.

Das Projekt basiert auf einem systematischen und langfristig ausgerichteten sportpsychologischen Verbandskonzept und die Ergebnisse sollen zur Weiterentwicklung von sportpsychologischen Betreuungsansätzen im Sport der Menschen mit Behinderungen beitragen.

Projekt „Sportpsychologische Betreuung der Ski-Alpin-Mannschaft des Deutschen Behindertensportverbandes.“

Dieses Projekt wurde im Jahr 2006 auf Wunsch des DBS initiiert und in den folgenden Jahren unter dem Titel „Sportpsychologische Betreuung der Ski-Alpin-Mannschaft des Deutschen Behindertensportverbandes“ weitergeführt (AZ: 071605/07, AZ: 071605/08, AZ: 071602/09, AZ: 071602/10).

Dieses Projekt soll eine systematische sportpsychologische Betreuung der Nationalkader Ski-Alpin gewährleisten, wobei die Athletinnen und Athleten im Anschluss an eine psychologische Statuserhebung ein langfristig angelegtes psychologisches Trainingsprogramm absolvieren. Durch die sportpsychologische Betreuung soll eine bessere Einstellung auf die mentalen Anforderungen des Spitzensports und deren erfolgreiche Bewältigung erreicht werden. Im Projektverlauf wurden sukzessive neue sportpsychologische Diagnostik- und Interventionsmaßnahmen einbezogen, welche parallel dazu oder in vorhergehenden Forschungsprojekten evaluiert wurden (z. B. Forschungsprojekt „Selbstführungsfähigkeit“).

Die sportpsychologische Betreuung wurde auf die Sportlerinnen und Sportler des Juniorenteams ausgeweitet, um die Nachwuchstalente langfristig auf die mentalen Anforderungen bei internationalen Veranstaltungen vorzubereiten.

Wissenstransfer

Die Etablierung der Sportpsychologie, speziell im Sport der Menschen mit Behinderungen, steht erst am Anfang.

Schlussbetrachtungen

Die Etablierung der Sportpsychologie, speziell im Sport der Menschen mit Behinderungen, steht erst am Anfang. Aber insbesondere die positiven Praxisbeispiele aus erfolgreich verlaufenden Projekten veranschaulichen die Möglichkeiten der Leistungsverbesserungen durch die Anwendung sportpsychologischer Methoden.

Es ist ein Anliegen des BISp, diese Erfahrungen weiterzugeben und die sportpsychologische Betreuung weiteren Abteilungen des DBS zugänglich zu machen. Der Aufbau eines Netzwerkes zwischen den, in diesem Anwenderkreis, tätigen Sportpsychologen würde den Austausch von Wissen ermöglichen und diese Expertise langfristig in die Ausbildung junger Sportpsychologen transportieren.



BISp Mitarbeiterin Andrea Eskau