

# Sportpsychologische Betreuung der Rollstuhlcurling Nationalmannschaft 2017/2018

(AZ 071615/17-18)

Christian Heiss & Ralf Brand

Universität Potsdam, Professur für Sportpsychologie

## 1 Hintergrund

Im Mittelpunkt stand die gezielte Vorbereitung der Rollstuhlcurling Nationalmannschaft auf die Paralympics 2018 in Pyeongchang. Bereits die Qualifikation für die Paralympics stellte für die Nationalmannschaft Rollstuhlcurling einen Erfolg dar, da dadurch erstmals seit 2010 wieder ein Curlingteam des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) an den Paralympics teilnehmen konnte. Die Vorbereitung auf die Paralympics konzentrierte sich im Wesentlichen auf drei Aspekte:

- › Erstens, Unterstützung in der Gestaltung und Entwicklung notwendiger Rahmenbedingungen für ein kontinuierliches und qualitativ hochwertiges Training (sowohl sportartspezifisch, als auch hinsichtlich relevanter Zubringerleistung u. a. mentales Training).
- › Zweitens, Vermittlung von Schlüsselfertigkeiten im Hinblick auf die besonderen Umfeld- und Rahmenbedingungen der Paralympics (u. a. Verbesserung der Debriefing Fähigkeiten und Vertiefung der Regenerationskompetenz).
- › Drittens die gezielte Stärkung von Teamzusammenhalt und kollektiver Selbstwirksamkeit durch die Implementierung systematischer Teamentwicklungsmaßnahmen.

## 2 Methode

Als betreuender Sportpsychologe begleitete Dr. Christian Heiss die Nationalmannschaft Rollstuhlcurling in der Wettkampfsaison 2017/2018 an insgesamt 18 Tagen. Hinzu kam die unmittelbare Vor-Ort-Begleitung des Teams im Rahmen der Paralympics im Umfang von insgesamt 16 Tagen. Das methodische Prinzip, welches die sportpsychologische Arbeit prägte, war die fortlaufende Verbindung zwischen eisspezifischem Training und einer passgenauen Integration sportpsychologischer Inhalte. Entsprechend wurden sportpsychologische Inhalte (z. B. die Entwicklung und Anpassung von Routinen zur Steinabgabe) von Seiten des Sportpsychologen über teilnehmende Beobachtungen und 1:1 Coachings während des Eistrainings maximal individualisiert, und es entstanden dadurch maximal leistungsunterstützende mentale Interventionen mit dem Ziel einer stabil, hochwertigen Curlingsteinabgabe. Im Rahmen der Paralympics folgte der sportpsychologische Schwerpunkt der allgemeinen Spieltaktik, so dass für die Spieler die Zusammenhänge zwischen sportspezifischer Aufgabenstellung (z. B. Durchhalten einer offensiven Spielausrichtung) und dazugehöriger mentaler Anforderung (z. B. ruhig bleiben bei zu erwartenden Fehlsteinen) möglichst offensichtlich und damit nachvollziehbar wurde.

## 3 Ergebnisse

Die Rollstuhlcurling Nationalmannschaft erzielte mit dem 8. Platz bei den Paralympics 2018 ihre beste internationale Saisonplatzierung. Dabei erreichte sie ein identisches Verhältnis von gewonnen zu verlorenen Spielen mit derjenigen Mannschaft die auf Platz 5 lan-

dete, was das erreichte Ergebnis nochmals aufwertet. Aus Sicht der Spieler war rückblickend das geschlossene Auftreten der Mannschaft über den gesamten Turnierverlauf ein zentraler Wirkfaktor für das Erreichen der hohen Turnierleistung. Da die Arbeit am Teamzusammenhalt sowie an zentralen Teamwerten und ihren zugehörigen Verhaltensankern (u. a. wie wollen wir auftreten und wie zeigt sich das nach innen und nach außen?) zu den zentralen Elementen der sportpsychologischen Vorbereitung zählten, ist ein entsprechend positiver sportpsychologischer Einfluss wahrscheinlich. Aus Sicht der verantwortlichen Trainer war rückblickend die klare Aufgabenverteilung im Trainer- und Funktionsteam entscheidend für die notwendige rollen- und funktionspezifische Fokussierung auf entsprechende Kernaufgaben. Auch in diesem Bereich übernahm der Sportpsychologe in der unmittelbaren Vorbereitung auf die Paralympics eine wichtige Moderations- und Steuerungsfunktion, da er das Trainer- und Funktionsteam dafür gewinnen konnte, die Vielzahl der Aufgaben zu strukturieren und zu ordnen (wer macht was? welche Kernaufgaben leiten sich daraus ab?). Gleichzeitig hatte die sichtbare Teamarbeit des Trainer- und Funktionsteams im Turnierverlauf (u. a. in der Spielvor- und -nachbereitung) eine Vorbildwirkung auf die Spieler, da Trainer und Betreuer ihr Handeln zum einen konsequent an persönlichen Stärken ausrichteten und gleichzeitig alle Aktionen unter die Maßgabe einer gemeinsam formulierten Spiel- und Handlungsphilosophie (z. B. mutig und offensiv spielen) stellten.

## 4 Diskussion

Weiterhin stellt sich gerade im Leistungssport für Menschen mit Behinderung die Frage, wie ein Training der mentalen Leistungsvoraussetzungen forciert werden kann?! Angewandter formuliert geht es dabei auch um die Frage, welche Erfahrungen die Einsicht von Sportlern fördern, dass ein gezielter Einsatz psychischer Fähigkeiten (z. B. die Arbeit mit handlungsleitenden Bildern) leistungsförderlich ist?

Die Betreuungserfahrungen aus dieser Saison legen den Schluss nahe, dass sich aus der Sicht des Rollstuhlcurlers die Nützlichkeit eines mentalen

Trainings nahezu ausschließlich auf dem Eis entscheidet. Für den betreuenden Sportpsychologen bedeutete dies, dass ein aus Sicht des Curlers sinnhaftes Coaching zur Leistungsoptimierung möglichst auf dem Eis und eben nicht, wie oftmals üblich, außerhalb der Eisfläche stattfinden sollte. Selbstverständlich bedarf es dazu einer engen Abstimmung mit den verantwortlichen Trainern, da die sportpsychologische Intervention und das dazugehörige mentale Training im Rahmen des normalen Eistrainings stattfinden sollte. Als Format hat sich innerhalb der Betreuung der Nationalmannschaft Rollstuhlcurling ein rollierendes Einzelcoaching etabliert, in dem es nacheinander jedem Sportler möglich war, im 1:1 Kontakt maximal individualisiert mit dem Sportpsychologen zu arbeiten. Nur über dieses Format konnten die Grundtechniken des mentalen Trainings aus den vier Bereichen Wahrnehmung, Denken, Körper und Verhalten in ausreichendem Maße an die spezifischen Bedürfnisse der Sportler angepasst werden.

Die zweite Frage dreht sich innerhalb der paralympischen Saison um sportpsychologische Interventionen in Vorbereitung auf ein zentrales, nur äußerst selten stattfindendes Großereignis, wie die Paralympics. Was hat sich hierbei aus der Erfahrung mit den Rollstuhlcurlern bewährt?

Zunächst erscheint es sinnvoll, Sportler und Trainer mit den spezifischen (sport-)psychologischen Herausforderungen der Paralympics vertraut zu machen. Dazu zählt u. a. das verstärkte Medieninteresse, aber auch das hohe Ablenkungspotential durch das für viele Sportler einmalige Zusammenkommen mit anderen paralympischen Sportlern aus verschiedenen Sportarten. Zum Zweiten, erscheint eine spezifische Analyse sowohl der sportartspezifischen als auch der wettbewerbsspezifischen Besonderheiten bei den Paralympics entscheidend. Für die Sportart Rollstuhlcurling wurde schnell deutlich, dass eine Besonderheit im sehr engen und zeitintensiven Spielplan lag (i. d. R. zwei Spiele pro Tag) und dass deshalb die individuelle Regenerationskompetenz der Spieler ein Schlüssel zum Erfolg sein könnte. In der Folge wurde sowohl die mentale als auch physische Erholung zu einem zentralen Thema bereits in der Turniervorbereitung für alle Teammitglie-

der. Abschließend geht es zum Dritten immer wieder um die Frage eines sinnvollen Umgangs mit Leistungsdruck, Erwartungen und der eigenen Nervosität. Diese Themen mögen sicherlich auch übergreifend für andere Wettkämpfe in ähnlicher Weise relevant sein, sie werden im Rahmen der Paralympics von Trainern und Sportlern, u. a. in Folge einer größeren öffentlichen Wahrnehmung, noch mal verstärkt wahrgenommen. Die Erfahrungen zum Umgang mit Druck und Nervosität zeigten, dass zwei Dinge sinnvoll als „Stresspuffer“ eingesetzt werden konnten: Erstens die Einführung von Ordnung und Struktur. Dies betrifft zum einen die Umgebungsvariablen, was beispielsweise durch die Einführung abgrenzbarer und ersichtlicher persönlicher Zonen für Spieler und Trainer in der Umkleidekabine umgesetzt wurde. Dies betrifft aber auch inhaltliche Aspekte im Rahmen der Spielvor- und -nachbereitung. So waren beispielsweise zentrale Elemente der Spielvorbereitung und auch des Debriefings unabhängig vom Spielausgang immer identisch. Dies gab Spielern und Trainer Sicherheit und Struktur, in ihrem nachvollziehbar emotionalen Chaos angesichts verschiedener Spielausgänge (sowohl nach gewonnen, als auch nach verlorenen Spielen). Zweitens erscheint die Fokussierung auf Elemente zur Förderung des sozialen Zusammenhalts im Sinne des Teamspirits eine stark stressreduzierende Wirkung auf die Spieler zu haben. Es zeigte sich wiederholt, dass es sich z. B. bei engen Spielständen bewährte, dass die Spieler bewusst die Nähe und die Kommunikation auf dem Eis suchten und dass dies zunächst zu einer kollektiven und im Anschluss auch zu einer individuellen Beruhigung führte, was als Effekt den Leistungsabwurf der Spieler positiv beeinflusste.

Zusammenfassend konnte durch die fortlaufende Betreuung der Rollstuhlcurling Nationalmannschaft eine sportpsychologische Kultur innerhalb der Nationalmannschaft etabliert werden. Für Trainer und Sportler ist die Arbeit an mentalen Leistungsreserven auf Team- und Individualebene ein zunehmend normales Element im Rahmen der Lehrgänge des Nationalteams. Gleichzeitig erlebten Spieler und Trainer aus der unmittelbaren Wettkampfbegleitung vor Ort im Rahmen internationaler Großereig-

nisse – wie Weltmeisterschaften oder den Paralympics – positive Effekte einer sportpsychologischen Betreuung, da es äußerst wesentlich ist, dass Sportler und Trainer unmittelbar bei Konfrontation mit emotionalen und mentalen Belastungen (u. a. Konflikte, Niederlagen) den Sportpsychologen zu Rate ziehen können.