

Sportpsychologische Betreuung zur Optimierung der Trainings- und Wettkampfqualität der Abteilung Tischtennis des Deutschen Behindertensportverbandes e. V.

(AZ 071601/19-20)

Thorsten Leber & Oliver Höner (Projektleitung)

Eberhard Karls Universität Tübingen, Institut für Sportwissenschaft,
Arbeitsbereich Sportpsychologie und Methodenlehre

1 Problem

Um die fachliche Qualität der sportpsychologischen Begleitung für Paralympisches Tischtennis im Deutschen Behindertensportverband weiter zu optimieren und wissenschaftlich zu untermauern, wurde die Betreuung ab dem Jahr 2016 mit Unterstützung des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Tübingen geplant, durchgeführt und evaluiert. Die Einbindung der so konzipierten sportpsychologischen Maßnahmen in zentrale Lehrgänge sollte im Rahmen des hier beschriebenen Projekts fortgeführt und weiterentwickelt werden. Ergänzend sollten auch zwischen Lehrgangmaßnahmen (dezentral oder auf digitalem Weg) kontinuierliche Angebote für Spieler*innen und Trainer*innen berücksichtigt werden. Die Schwerpunktsetzung erfolgte entlang der sogenannten Referenzdimensionen des vom Bundesinstitut für

Sportwissenschaft (BISp) geförderten Projekts „Trainings- und Wettkampf-Qualität aus Athleten- und Trainersicht“ (QuATraS; Hänsel, 2013). Besonders relevant erschienen im gegebenen Kontext die Dimensionen „Selbstbezug“, „Trainer“ und (andere) „Sportakteure“. Diese sollten mit den in Tab. 1 dargestellten Maßnahmen bedient werden:

Durch die regelmäßige Bearbeitung dieser Schwerpunkte sollte die Häufigkeit sogenannter kritischer Ereignisse verringert, die wahrgenommene Trainings- und Wettkampfqualität gesteigert und als Konsequenz daraus das vorhandene Leistungspotenzial besser ausgeschöpft werden. Aufgrund der bereits soliden Grundlagen im „Selbstbezug“ verschob sich der inhaltliche Schwerpunkt mehr Richtung „Trainer“ und „Sportakteure“.

Tab. 1: Geplante Interventionen und zugeordnete Referenzdimensionen nach QuATraS

Selbstbezug	Mentale Trainingstechniken zur Verbesserung kognitiver Fertigkeiten sollen vor dem Hintergrund einer handlungspsychologischen Perspektive im Rahmen von Teammaßnahmen und im individuellen Coaching vermittelt und vertieft werden.
Trainer	Systematische und regelmäßige Coach-the-Coach-Maßnahmen sollen die Trainer ganzheitlich – und somit auch im sportpsychologischen Bereich – in die Lage versetzen, sich auf Bedürfnisse von Spielern einzustellen und individuell zu coachen.
(andere) Sportakteure	Leistungsfördernde Mannschaftsprozesse und -strukturen innerhalb und zwischen den verschiedenen Wettkampfklassen sollen gestaltet und optimiert werden.

2 Methoden

2.1 Diagnostik

Neben den üblichen diagnostischen Qualitätskriterien ist es bei der Arbeit im Feld Leistungssport immer wieder eine große Herausforderung, die zeitlich begrenzten Ressourcen der beteiligten Akteur*innen mit dem fachlichwissenschaftlichen Anspruch (Fisseni, 1997; Sedlmeier & Renkewitz, 2013) in Einklang zu bringen. Vor dem Hintergrund sich daraus ergebender testökonomischer Abwägungen stellten Befragungen und Beobachtungen ein wesentliches und vor allem flexibel einsetzbares diagnostisches Instrument für die Planung von Interventionen dar. Dazu konnte neben der Live-Beobachtung mittlerweile auch die aus dem Projekt „Wettkampfdiagnostik im Para-Tischtennis“ der TU München (Fuchs & Lames, 2017) entstandene Spieldatenbank genutzt werden.

Bei Bedarf wurden diese auf breiter Basis eingesetzten Verfahren durch standardisierte Testinstrumente ergänzt. In der Tübinger Projektgruppe liegen insbesondere umfangreiche Erfahrungen im Umgang mit relevanten Diagnostiken vor (siehe u. a. Kämpfe et al., 2014; Feichtinger, 2015; Höner & Feichtinger, 2016). Im Jahr 2018 fand in Teilen der Projektgruppe außerdem eine intensive Auseinandersetzung mit der Gestaltung von Rückmeldungen zu Ergebnissen aus sportpsychologischer Diagnostik statt (Höner, Leber & Feichtinger, 2018), deren Erkenntnisse in der zweiten Projekthälfte bereits im Praxistransfer genutzt werden konnten.

2.2 Intervention

Die sportpsychologischen Maßnahmen wurden in der Projektplanung in zwei Stufen unterteilt. Die Grundlagenstufe richtete sich in erster Linie an unerfahrene Spieler*innen (v. a. C-Kader) mit geringer sportpsychologischer Vorerfahrung und basiert vor allem auf Vorträgen und strukturierten Übungen. Die Aufbaustufe ist auf erfahrenere Spieler (v. a. A/B-Kader) zugeschnitten und beinhaltet moderiertes Erarbeiten von Strategien auf Basis der Grundlagenstufe. Letztere zeichnet sich durch weniger Standardisierung und mehr individuelle und bedarfsgerechte Gestaltungsmöglichkeiten aus. Unabhängig von

der Grundkonzeption waren individuelle Maßnahmen in beiden Stufen durch einen freiwilligen und klientenzentrierten Charakter geprägt. Dies trifft auch auf die Zusammenarbeit mit den Trainer*innen zu. Ihnen sollten vor allem durch situatives Coaching neue Strategien vermittelt und vorhandene verfeinert werden. Neben Basiswissen über sportpsychologische Trainingsstrategien werden dabei auch spezielle Aspekte des Coachings und der Gesprächsführung berücksichtigt (u. a. Linz, 2014; Hermann & Mayer, 2014).

Individuelle Maßnahmen sollten die Erkenntnisse, die aus den Maßnahmen in Gruppen bereits bekannt sind, möglichst gut anpassen und weiter vertiefen. Die Planung erfolgte in enger Absprache mit den jeweiligen Spieler*innen und – soweit unter Rücksichtnahme auf Vertraulichkeit sinnvoll und möglich – unter Einbezug der verantwortlichen Trainer*innen.

Wie bereits im Abschnitt Diagnostik zeigte sich auch für die Interventionen der Mehrwert der Spieldatenbank als Basis und Erweiterung für klassische sportpsychologische Interventionen.

2.3 Evaluation

Prozessbegleitend fanden bei allen Maßnahmen Feedbackgespräche mit den Verantwortlichen statt. Soweit angemessen und möglich wurden auch Einschätzungen von Spieler*innen eingefordert. Nach Saisonende wurden ausführliche Gespräche mit Spielersprecher*innen und Trainer*innen geführt, um eine qualitative Rückmeldung zu den durchgeführten Maßnahmen zu bekommen.

Zum Ende der Projektlaufzeit (Januar/Februar 2020) konnte zum systematischen Abgleich erneut ein standardisierter Evaluationsbogen bearbeitet werden. Der Bogen basiert auf dem zur Evaluation sportpsychologischer Betreuung entwickelten Inventar „Qualitätssicherung 17“ (QS17; Kleinert & Ohlert, 2014) und beinhaltet die Skalen „Betreuungsverhältnis“, „Entwicklung Fähigkeiten/Fertigkeiten“, sowie „Einfluss auf Wohlbefinden und Wettkampfleistung“. Dabei ist zu beachten, dass das Projektende mit einigen Wochen Abstand zur letzten zentralen Maßnahme unter sportpsychologischer Beteiligung stattfand. Danach gab es nicht mehr zu allen Spieler*innen regelmäßigen Kontakt. Dies

kann sich möglicherweise auf die Genauigkeit der Evaluationsdaten ausgewirkt haben.

3 Ergebnisse und Evaluation

3.1 Vermittlung und Anwendbarkeit sportpsychologischer Inhalte

Die mündlichen Rückmeldungen waren insgesamt positiv. Im Hinblick auf mögliche Verbesserungspotenziale enthielten sie vor allem Wünsche für die Vertiefung einzelner Themen sowie die Art der Zusammenarbeit mit einzelnen Personen. Die Ergebnisse der Evaluation weisen auf eine insgesamt tendenziell positivere Wahrnehmung der Betreuung im Vergleich zum Zeitraum 2016 und 2018 hin (siehe Abb. 1a, 1b, 1c /Tab. 2). Die Werte deuten außerdem darauf hin, dass Betreuer*innen auf der Skala Fähigkeiten/Fertigkeiten mehr profitiert haben als Spieler*innen (siehe Abb. 1b). Insgesamt ist eine positive Tendenz über die Erhebungszeiträume festzustellen.

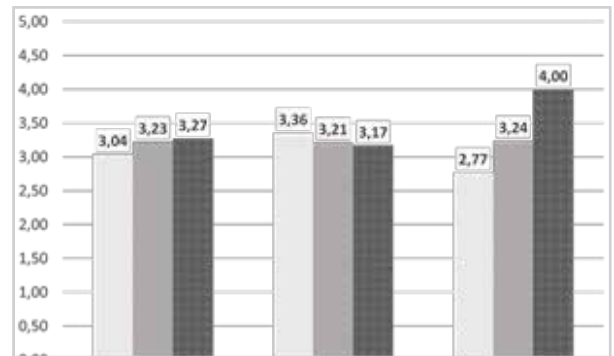


Abb. 1b: Fähigkeiten / Fertigkeiten

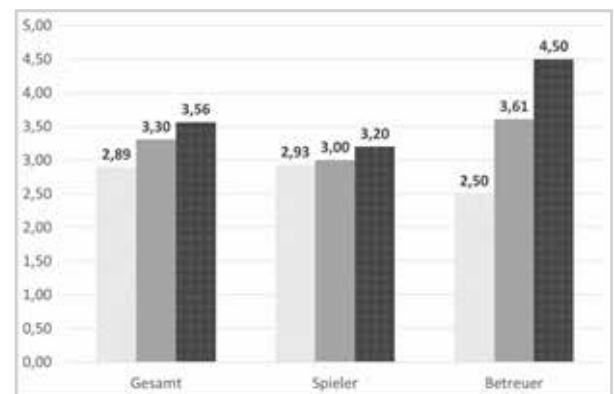


Abb. 1c: Wohlbefinden / Wettkampfleistung

Abb. 1 a)-c): Mittelwerte der Skalen aus QS17 der Erhebungszeitpunkte für die Zeiträume 2016 (N = 15), 2018 (N = 14) und 2019 (N = 11). Skala: 1 „trifft gar nicht zu“ bis 5 „trifft voll zu“.

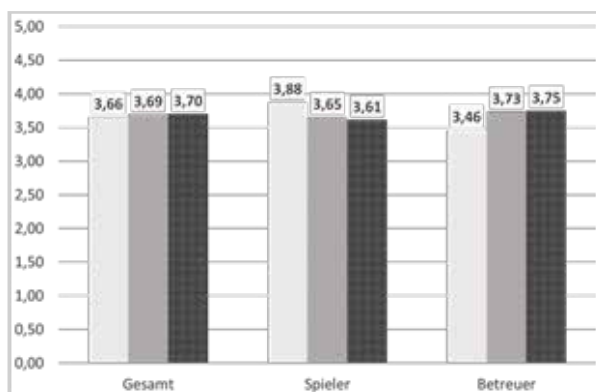


Abb. 1a: Betreuungsverhältnis

Tab. 2: Mittelwerte (Standardabweichungen) aus QS17 (Skala: 1 „trifft gar nicht zu“ bis 5 „trifft voll zu“)

	2016 (N = 15)	2018 (N = 14)	2019 (N = 11)	
Fähigkeiten / Fertigkeiten	Gesamt	3,04 (0,68)	3,23 (0,67)	3,27 (0,91)
	Spieler	3,36 (0,31)	3,21 (0,52)	3,17 (0,88)
	Betreuer	2,77 (0,61)	3,24 (0,69)	4,00 (1,15)
Wohlbefinden / Wettkampfleistung	Gesamt	2,89 (0,53)	3,30 (0,71)	3,56 (1,03)
	Spieler	2,93 (0,35)	3,00 (0,77)	3,20 (0,99)
	Betreuer	2,50 (0,51)	3,61 (0,72)	4,50 (1,00)
Betreuungsverhältnis	Gesamt	3,66 (0,38)	3,69 (0,39)	3,70 (0,40)
	Spieler	3,88 (0,19)	3,65 (0,43)	3,61 (0,41)
	Betreuer	3,46 (0,39)	3,73 (0,38)	3,75 (0,50)

4 Transfer und Fazit

Die ausgewerteten quantitativen und qualitativen Rückmeldungen lassen den Schluss zu, dass die sportpsychologische Betreuung im paralympischen Tischtennis insbesondere zu positiven Effekten bei den zwischenmenschlichen Faktoren „Trainer“ und „andere Sportakteure“ im Sinne der QuATraS-Dimensionen führte. Letzteres ergibt sich vor allem aus den qualitativen Rückmeldungen. Darin spiegeln sich auch die gewählten inhaltlichen Schwerpunkte bei den zentralen Maßnahmen wider. Offene Anmerkungen zur Betreuung bezogen sich vor allem auf Vertiefungen in nachfolgende Projektphasen und kamen überwiegend von Betreuer*innenseite. Themen waren unter anderem sportpsychologische Techniken („Selbstbezug“) und eine andere Akzentuierung der Zusammenarbeit mit Trainer*innen im Rahmen von Weltranglistenturnieren („Trainer“ / „Selbstbezug“).

Während der Projektlaufzeit und auch in der Rückschau wurde das Potenzial einer engeren Zusammenarbeit mit dem Projekt „Wettkampfdiagnostik im Para-Tischtennis“ (ZMV14-071604/17, Fuchs & Lames 2017) deutlich ersichtlich. Die Möglichkeiten der Video- und Wettkampfanalyse konnten nicht nur erwartungsgemäß für die Spielbeobachtung und -analyse genutzt werden, es ergaben sich auch verschiedene Möglichkeiten, Material aus der Videodatenbank in sportpsychologische Interventionen einzubinden, die noch nicht voll ausgeschöpft werden konnten. Trotzdem ist es gelungen, den verantwortlichen Experten im Bereich Videoanalyse für die sportpsychologische Perspektive zu sensibilisieren, so dass dieser Maßnahmen in Absprache mit dem Sportpsychologen anstoßen kann. Weiterhin konnten Erkenntnisse aus der Auseinandersetzung von Höner, Leber und Feichtinger (2018) in Bezug auf den Übertrag von Ergebnissen evidenzbasierter Diagnostik in zielführende, personenzentrierte Interventionen im Anwendungsfeld erprobt werden. Die Fortführung und Vertiefung beider in diesem Abschnitt genannten Aspekte sollte zukünftig angestrebt werden.

5 Literatur

- Feichtinger, P. (2015). *Psychological diagnostics in the talent development program of the German Soccer Association: A stepwise procedure to examine the relevance of personality characteristics in talented soccer players*. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Tübingen.
- Feichtinger, P. & Höner, O. (2017). Psychologische Diagnostik im deutschen Nachwuchsleistungsfußball: Wissenschaftliche Fundierung einer Online-Befragung an den DFB-Stützpunkten. *Leistungssport*, 47 (2), S. 17-21.
- Fisseni, H. J. (1997). *Lehrbuch der psychologischen Diagnostik*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, M., & Lames, M. (2017). Rally length in top level table tennis. In M. Kondric, X. Zhang, & D. Xiao (Eds.), *Science and racket sports V* (pp. 213–221). Suzhou: Soochow University Press.
- Hänsel, F. (2013). *Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht*. BISp-Symposium Erfolgsfaktor Trainer. Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Hermann, H.-D. & Mayer, J. (2014). *Make them go. Was wir vom Coaching der Spitzensportler lernen können*. Hamburg: Murmann.
- Höner, O., Leber, T. & Feichtinger, P. (2018). *Using evidence-based psychological diagnostics for talent development: An application example in an elite German youth soccer academy*. Proceedings of the Association for Applied Sport Psychology (AASP) 33rd Annual Conference in Toronto, ON.
- Kämpfe, A., Höner, O. & Willimczik, K. (2014). Multiplicity and Development of Achievement Motivation: A Comparative Study between German Elite Athletes with and without a Disability. *European journal of adapted physical activity*, 7 (1), 32-48.
- Kleinert, J., & Ohlert, J. (2014). *QS17 – Qualitätssicherung 17 (Befragungsinventar zur Erfassung der Betreuungsqualität)*. Tests Info.
- Lin, L. (2014). *Erfolgreiches Teamcoaching* (4. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.
- Sedlmeier, P., & Renkewitz, F. (2013). *Forschungsmethoden und Statistik*. Pearson: Hallbergmoos.