

---

## **Geistige Behinderung im Leistungssport**

– Wissenschaftliche Begleitung eines Talentförderprojektes

Manfred Wegner (Projektleiter) & Florian Pochstein

Universität Kiel, Institut für Sport und Sportwissenschaften

### **Einleitung**

Für Menschen mit geistiger Behinderung spielen Sport und körperliche Aktivität eine ganz besondere Rolle. Durch derartige Aktivitäten bieten sich vielfältige Möglichkeiten, die Handlungsfähigkeit, die soziale Kompetenz, die Selbständigkeit und auch die Gemeinschaftsfähigkeit zu fördern (Wegner, 2001a). Aus diesen Gründen sollte der Sport in seinen vielschichtigen Ausprägungen ein fester Bestandteil in der Lebensgestaltung dieses Personenkreises sein.

Allgemein wird angenommen, dass mit der sportlichen Aktivität direkte Wirkungen auf die physische, psychische und soziale Handlungsfähigkeit verbunden sind. Gleichzeitig werden auch Kompetenzen angesprochen, die für Menschen mit einer geistigen Behinderung unmittelbar mit der Anpassung und Bewältigung des Lebenskontextes verbunden sind. Empirisch belegt werden diese Aussagen allerdings zumeist nicht (Bös & Knoll, 1993). Auch in einer aktuellen Metaanalyse kommen Frey, Stanish und Temple (2008) zu dem Schluss, dass die Untersuchungen zur Thematik von Sport bei Jugendlichen mit geistiger Behinderung oftmals aufgrund methodischer Schwächen und unklarer Outcome-Variablen kaum Erkenntnisse liefern, die zu verallgemeinern wären. Ein grundsätzlich positiver Einfluss von körperlicher Aktivität auf Psyche und Physis der Zielgruppe ließe sich aber durchaus erkennen, trotz der methodischen Probleme. Neben diesem Mangel an empirischen Überprüfungen fällt bei der Sichtung der deutschsprachigen Literatur auf, dass es sich bei den meisten Untersuchungen um Sport im Kontext von Fördermaßnahmen, Breitensport oder auch Rehabilitationssport handelt. Leistungsbezogene Aspekte des Sports von Menschen mit einer geistiger Behinderung fehlen fast völlig.

Das vorliegende Projekt widmet sich daher explizit dem Leistungssport und dessen Auswirkungen auf diesen Personenkreis. Ziel der Studie ist die systematische wissenschaftliche Begleitung und Evaluation eines langfristigen Trainingsprogramms, um die individuellen, psycho-sozialen und systemischen Komponenten von Leistungssport von Menschen mit einer geistigen Behinderung zu untersuchen.

### **Leistungssportkonzept für Menschen mit geistiger Behinderung**

Durch sportliche Aktivität scheinen positive Effekte auf die allgemeine Bewältigung und Meisterung des eigenen Lebens sowie das soziale Miteinander erreichbar zu sein (Wegner, 2001a). Ebenso sollte es möglich sein, diese Personengruppe durch ein entsprechendes Trainingsprogramm zu sportlicher Leistungssteigerung und zur individuellen Höchstleistung zu führen. So zeigt die Entwicklung, Umsetzung und Evaluation des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit geistiger Behinde-

rung (Wegner, 2001b; Deutscher Behinderten Sportverband, 2003), dass mit einem angemessenen und regelmäßigen Training viele Menschen mit einer geistigen Behinderung ihre sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten steigern können. Untersuchungen aus dem anglo-amerikanischen Raum, die besonders durch die Special Olympics Bewegung angeregt wurden, zeigen ebenso die Möglichkeit einer generellen Trainierbarkeit dieser Personengruppe auf, auch wenn Sport hier eher auf einem leistungsorientierten Breitensportniveau untersucht wurde (u. a. Castagno, 2001; Cluphf, O'Connor & Vanin, 2001). Untersuchungen, die sich ausschließlich dem Leistungssport von Menschen mit geistiger Behinderung widmen, findet man dagegen nicht. Dies liegt unter anderem auch darin begründet, dass es kaum Konzepte gibt, die eine systematische Talentsichtung und -förderung dieser Personengruppe beinhalten. Als eine der wenigen Ausnahmen ist die Evaluation des Landesleistungszentrums in Schleswig Holstein zu nennen, die im Rahmen eines vom BISP geförderten Projektes von unserer Arbeitsgruppe durchgeführt wurde.

### **Das Landesleistungszentrum (LLZ) Schleswig-Holstein**

Das Talentförderprojekt ist an eine der größten Werkstätten für Menschen mit einer geistigen Behinderung des Landes Schleswig-Holstein in Norderstedt angebunden. Die Athleten stammen allerdings aus Werkstätten des gesamten Landes. Konzeptionell ist das LLZ sowohl auf Menschen mit körperlichen als auch mit geistigen Einschränkungen ausgerichtet, der Schwerpunkt liegt allerdings auf der Arbeit mit Sportlern mit einer geistigen Behinderung, was die Sonderstellung dieses Konzeptes ausmacht. Das Konzept des LLZ sieht ein vierstufiges Vorgehen vor: (1) Aufbau eines Leistungskaders, (2) Aufbau und Durchführung eines leistungsorientierten Trainingsangebots, (3) Optimale Betreuung durch fachkundige Trainer und (4) Teilnahme an Landes- und Deutschen Meisterschaften.

Durch die durchgeführten Sichtungen in den Werkstätten des Landes ist ein Kader von z. Zt. 14 Athleten entstanden, die dem LLZ angehören und dort trainieren. Vier Trainerinnen betreuen die Gruppe, zwei von ihnen mit einem pädagogischen Schwerpunkt; zwei weitere mit einem Schwerpunkt im Leistungssport komplettieren das Team und organisieren und begleiten zusammen das leistungsorientierte Training. Erfolge konnten mehrfach mit Deutschen Meistertiteln und der Teilnahme an Europameisterschaften errungen werden. Zuletzt wurden 2007 bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften für Sportler mit einer geistigen Behinderung in Singen eine Goldmedaille, dreimal Silber und zweimal Bronze in den Wurf- und Stoßdisziplinen erzielt.

Grundlage für die erfolgreiche Arbeit ist das Trainingskonzept, welches im LLZ Norderstedt entwickelt worden ist. Es besteht aus vier Komponenten, die aufeinander aufbauen und für alle Athleten obligatorisch sind. (1) Zunächst muss jeder Athlet sein persönliches Trainingsprogramm zuhause durchführen. Hierbei werden hauptsächlich Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch individualisierte Trainingspläne geschult. (2) Als arbeitsbegleitende Maßnahme wird ein Leistungstraining in der jeweiligen Einrichtung (i. d. R. betreute Werkstätten) absolviert. (3) Einmal im Monat findet ein gemeinsames Kadertraining zentral in Norderstedt bzw. in Hamburg statt. (4) Einmal im Jahr wird ein mehrtägiger Trainingslehrgang für alle Kaderathleten

durchgeführt. Hierfür fahren die Athleten, deren Betreuer und die Trainerinnen in verschiedene Sportschulen des Landes.

Unsere Untersuchung konnte herausarbeiten, dass durch die Kaderzugehörigkeit eine Steigerung des Selbstbewusstseins, eine selbständigere Lebensweise im Rahmen der individuellen Möglichkeiten und die Erfahrung der eigenen Leistungsfähigkeit festzustellen ist. Noch nicht genau prüfbar war die tatsächliche Verbesserung der sportlichen Leistung. Die Dokumentation der Trainingsergebnisse, der Leistungsdiagnostiken und -entwicklung ist z. Zt. noch nicht optimal in den Trainingsablauf integriert. Nur anhand solcher Daten(banken) ist aber eine gezielte Evaluation der Leistungsentwicklung möglich. An dieser Stelle werden wir weiter ansetzen, um die Möglichkeit der Talentförderung im Bereich des Sports der Menschen mit einer geistigen Behinderung voranzubringen.

## Literatur

- Bös, K. & Knoll, M. (1993). Bewegung, Spiel und Sport geistig Behinderter – Entwicklung, Forschungsergebnisse und Perspektiven. In Bundesvereinigung Lebenshilfe für geistig Behinderte e.V. (Hrsg.), *Sport geistig Behinderter* (S. A8 1–21). Marburg: Bundesvereinigung Lebenshilfe für geistig Behinderte.
- Castagno, K.S. (2001). Special Olympics Unified Sports: Changes in Male Athletes During a Basketball Season. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 193-206.
- Cluphf, D., O'Connor, J. & Vanin, S. (2001). Effects of Aerobic Dance on the Cardiovascular Endurance of Adults with Intellectual Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 60-71.
- Deutscher Behinderten-Sportverband (2003). *Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen*. Duisburg: DBS.
- Frey, G. C., Stanish, H. I. & Temple, V. A. (2008). Physical Activity of Youth With Intellectual Disability: Review and Research Agenda. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25, 95-117.
- Wegner, M. (2001a). Sport und Behinderung: Zur Psychologie der Belastungsverarbeitung im Spiegel von Einzelfallanalysen. Schorndorf: Hofmann.Aikake, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52 (3), 317–332.
- Wegner, M. (2001b). *Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen Behinderungen: Kriterien, Einführung und Evaluation*. Vortrag beim Internationalen Kongress Adapted Physical Activity in Wien.

