

Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung der Nationalmannschaft Behindertensport — Schwimmen

Ralf Brand, Anke Delow & Birte Steven

Universität Potsdam, Humanwissenschaftliche Fakultät,
Exzellenzbereich Kognitionswissenschaften

Hintergrund

Das Projekt diente dazu, die Nationalmannschaft des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) Schwimmen auf die Europameisterschaft 2009 und langfristig auf die Paralympics 2012 vorzubereiten. Es ist in eine langfristige Konzeption der sportpsychologischen Betreuung eingebettet, deren Vorläufer 2008 gestartet und in 2009 systematisch eingesetzt wurde. Ihr Ziel ist es, die Schwimmerinnen und Schwimmer mit grundlegendem sportpsychologischem Wissen und entsprechenden Fertigkeiten auszustatten, um international konkurrenzfähig zu bleiben bzw. zu werden. Es wurden 21 Kader- und 8 Nachwuchssportlerinnen bzw. -sportler¹ betreut.

Methoden

Die vorauslaufende Eingangsdiagnostik diente der Bestandsaufnahme, um passgenau Interventionsmaßnahmen für die Athletengruppe abzuleiten.² Ergänzend zur Betreuung der Athletinnen und Athleten selbst erhielt der Trainerstab, d. h. die Bundestrainerin und alle Heimtrainer, Coach-the-Coach-Angebote in verschiedenen Bereichen.

Auf Grundlage des Modells zur systematischen sportpsychologischen Betreuung (Beckmann, 2004) wurden durchgeführt:

- Selbstgesprächsregulation (Eberspächer, 1990)
- Psychoregulation (Kellmann & Beckmann, 1993)
- Kommunikationsoptimierung (Schulz von Thun, 1981)
- Konflikt- und Krisenmanagement (Kleinert, 2003)
- Teambuilding (Linz, 2004)
- Wettkampfbeobachtung, -betreuung und -auswertung

Verlauf und Ergebnisse

Das Jahr 2009 kann als gelungener Einstieg in die systematische sportpsychologische Betreuung in der Nationalmannschaft des DBS Schwimmen resümiert werden. Nach ersten Erfahrungen im Jahr 2008 besteht nunmehr ein vertrauensvolles Arbeitsverhältnis mit allen Mitgliedern der Nationalmannschaft. Dies gründet sich zum Einen auf der transparenten Vorstellung des Projektes bei der ersten Maßnahme im Februar 2009, die noch ohne BISP-Unterstützung stattfand, und zum Anderen auf

¹ Auf Grund der Umstellung der Kadermodalitäten im DBS in 2009 noch nicht als C-Kader berufen.

² Folgende Verfahren fanden Anwendung: AMS-Sport (Elbe, Wenhold, & Müller, 2005), SOQ (Elbe, 2004), HOSP (Beckmann, 2003), VKS (Elbe & Wenhold, 2005), (Wenhold, Elbe, & Beckmann, 2009) und WAI-T (Brand, Graf, & Ehrlenspiel, 2005).

der großen Offenheit der Athletinnen und Athleten sowie der Trainerinnen und Trainer gegenüber der Sportpsychologie.

Die geplante Eingangsdiagnostik in den Bereichen Leistungsmotivation, Volition und Wettkampfangst konnte frühzeitig erhoben und ausgewertet werden. Teilweise traten jedoch spezifische Probleme auf. So konnte die Diagnostik für eine Sportlerin bisher nicht durchgeführt werden, da eine persönliche Assistenz nötig gewesen wäre, für die die Kapazität nicht ausreichte. Die Sportlerin nahm nur selten an Lehrgängen teil, und auch wenn, gibt es wegen ihres Handicaps kaum Freiräume für die Diagnostik. Für die blinden Sportlerinnen bzw. Sportler ist es trotz erhöhten Zeitaufwandes inzwischen gelungen, die Fragebögen mit Hilfe der sportpsychologischen Betreuerinnen auszufüllen. Die Einzelprofile wurden individuell besprochen. Zudem wurde eine Gesamtübersicht erstellt, auf Basis derer Handlungsempfehlungen für die Bundestrainerin abgeleitet wurden. Die gesammelten Informationen standen zum Jahreshöhepunkt den Beteiligten zur Verfügung und leisteten damit ihren Beitrag zu den erzielten Ergebnissen.

Die Diagnostikgespräche waren zugleich eine willkommene Gelegenheit, Basisinformationen zur sportlichen Situation und zu den Umfeldbedingungen zu sammeln und eine Auftragsklärung durchzuführen. So konnte der Betreuungsbedarf abgeschätzt und die Notwendigkeit bzw. der Umfang der Einzelberatungen geplant werden. Hierbei spielte natürlich auch die Sicht der Bundestrainerin eine mitentscheidende Rolle. Während der Lehrgänge und teilweise auch im Heimtraining fanden im Anschluss die Einzelgespräche statt. Sämtliche Aktualisierungen wurden und werden unter den beteiligten sportpsychologischen Betreuerinnen ausgetauscht, um kontinuierlich und auf neuestem Stand beraten zu können und den fachlichen Austausch zu gewährleisten. Ergänzend zum face-to-face-Kontakt wurden auch Telefonate und E-Mails als Kontaktformen genutzt.

Wir fanden unsere Annahme bestätigt, dass gerade im Behindertensportbereich von einem hohen Bedarf in der Individualbetreuung auszugehen ist. Die Alltagssituation der Athleten und Athletinnen gestaltet sich höchst unterschiedlich, ihre Lebensgeschichten sind komplex und z. T. von schwierigen Beziehungen zu Eltern und anderen wichtigen Interaktionspartnern gekennzeichnet. Daher entstehen auch einzigartige Zugänge zum Leistungssport, die sich u. a. in äußerst originellen diagnostischen Profilen niederschlagen. So haben wir z. B. in einem Fall auf eine detaillierte Rückmeldung zur Diagnostik verzichtet, weil eine demotivierende Wirkung zu befürchten gewesen wäre.

Als ein Schwerpunkt der Einzelbetreuung stellte sich das individuelle Belastungsmanagement dar. Auf Grund der Inhomogenität der Trainingsgruppen in Bezug auf Alter und Trainingsalter, auf Behinderung und soziale Situation erweist es sich als sehr anspruchsvoll, Belastungsniveaus dem jeweiligen Sportler bzw. der jeweiligen Sportlerin anzupassen. Die Sportpsychologie mit ihrer Expertise liefert den TrainerInnen wichtige zusätzliche Informationen, um Belastungen zu steuern.

Ein Teil des Teams scheint sich zumindest zeitweise auch immer wieder in einem Grenzbereich zu therapeutischer Betreuung zu befinden. Hier wurde versucht, orientierende Hilfen zu geben und ggf. Behandlungen anzuregen. Auf Grund der Erfahrungen erwägen wir den Einsatz einer entsprechenden Diagnostik, um fundierter

entscheiden zu können. Die zentralen Lehrgänge machen wie geplant den Hauptteil der Betreuung aus. Hier finden Einzelgespräche mit Sportlerinnen und Sportlern, mit der Bundestrainerin und anderen Trainerinnen und Trainern bzw. Betreuerinnen und Betreuern statt. Coach-the-Coach-Prozesse werden ausdrücklich nachgefragt und tragen dazu bei, sportpsychologisches und professionelles Know-how dauerhaft zum Einsatz kommen zu lassen. Die organisatorische Seite der Lehrgangsarbeit erfordert auch von uns als Sportpsychologinnen, auf die Spezifika des Behindertensports einzugehen. So gehört es selbstverständlich zu den Aufgaben *aller* Mitglieder des Betreuerstabes, Assistenzen in Bezug auf die Essenseinnahme, auf Hygiene, Mobilität und Notfälle zu übernehmen. Rücksicht ist auch wegen der Zeitaufwände für viele Tätigkeiten im Leben von Menschen mit Behinderung nötig. Im Ergebnis entsteht auch für unsere Leistungen ein größerer Aufwand, wir müssen mehr Lehrgangstage veranschlagen, um unser ‚Kerngeschäft‘ zu verrichten.

Inhaltlich hat das Team grundlegende Einweisungen in die Psychoregulation (Kellmann & Beckmann, 1993) erhalten. Diese dienen zum Einen der Optimierung der aktuellen Regeneration, zum Anderen dem Erlernen der entsprechenden Techniken zum selbständigen Einsatz. Im Jahre 2009 standen Atemtechniken und das Autogene Training, z. T. vermittelt über imaginative Verfahren, im Mittelpunkt. Hierbei stehen den Athletinnen und Athleten ergänzende Materialien in Form von MP3's und Protokollen für das selbständige Üben zur Verfügung. Die entsprechenden Entwicklungen wurden an zwei Stützpunktorten durch zusätzliche Kurstermine befördert. Die Vermittlung der Verfahren in der *Gruppe*, welche im zur Verfügung stehenden Rahmen die einzig mögliche Variante darstellt, erweist sich im Behindertensport als eine große Herausforderung, da die körperlichen Voraussetzungen sehr unterschiedlich sind. Von den Teilnehmenden müssen immer wieder Anpassungsleistungen verlangt werden, da in der Anleitung auf die jeweils besondere Behinderung nur bedingt eingegangen werden kann. Mehr Einzelbetreuung wäre sehr wünschenswert, ist aber nur bei Ausweitung der Kapazitäten denkbar.

Während der Lehrgänge fanden auch erste Veranstaltungen einer Workshop-Serie zu wichtigen sportpsychologischen Fertigkeiten statt. Das Fertigkeitstraining in 2009 beinhaltete Themen wie Wettkampfrituale und leistungsfördernde Selbstgespräche (Eberspächer, 1990). Diese Themen wurden im individuellen Arbeitsprozess aufgenommen und verfeinert.

Eine besondere Bedeutung besaß die unmittelbare Wettkampfvorbereitung. Der letzte Lehrgang vor der Europameisterschaft zeichnete sich so auch durch eine besonders intensive Atmosphäre aus. Die vorausgegangene Arbeit an den Leistungszielen (Linz, 2004) erfuhr ein Update für den Saisonhöhepunkt. Realistische, anspruchsvolle und abrechenbare Ziele sorgten dafür, dass eine hohe und verlässliche Trainingsmotivation sichergestellt und der Umgang mit dem Druck des Wettkampfes vorbereitet war. Sehr gut kamen auch die Team-Entwicklung an, zu denen die Sportpsychologie mit Kooperations- und Führungs-„Spielen“ wesentlich beitrug.



Abb. 1. Impression aus der Team-Entwicklung



Abb. 2. Aufbruch zur Europa-Meisterschaft

Als wichtiger Bestandteil der sportpsychologischen Betreuung erwies sich die Wettkampfbeobachtung und -betreuung. An einigen Vorbereitungswettkämpfen, die z. T. auch der Normerfüllung für den Jahreshöhepunkt dienten, nahmen sportpsychologische Betreuerinnen teil. Die entsprechenden Beobachtungen brachten unersetzliche Informationen für die individuelle Betreuung, die dann auch während der Wettkämpfe nachgefragt und durchgeführt wurde.

Sportliche Höchstleistungen im Wettkampf sind u. a. davon abhängig, inwieweit Athletinnen bzw. Athleten auf kontrollierbare Faktoren fokussieren, und unkontrollierbare ausblenden können. Athletinnen bzw. Athleten mit Behinderung sehen sich in der Regel mit mehr unkontrollierbaren Faktoren konfrontiert als Nicht-Behinderte. Einige dieser Faktoren können sein: Spastiken der Beine, Druckstellen, Toilettengänge, behindertengerechte Zugänge, Transport- und Reiseangelegenheiten, Hotelangelegenheiten (Bawden, 2006). Im Verlauf unserer Arbeit konnten wir zu einigen dieser Faktoren Stress- und Frustrationsreaktionen bei Athletinnen bzw. Athleten beobachten. Nicht nur das Eintreten selbst, sondern die Angst vor dem potentiellen Eintreten einer solchen Situation kann zu (leistungsminderndem) Stress führen. Das Identifizieren dieser Faktoren und der Umgang mit ihnen stellen daher einen wichtigen Teil der sportpsychologischen Arbeit dar. Besonders intensiv gestaltete sich die Wettkampfbetreuung naheliegender Weise zum Jahreshöhepunkt (Delow, 2009). Auch hier war eine Sportpsychologin vor Ort und trug zum Erfolg des Teams bei. Neben den Einzelbetreuungen ging es um die Optimierung der Kommunikation im Team, der Abläufe und der Organisation und um Konfliktbearbeitung.

Die Nationalmannschaft des DBS Schwimmen mit 17 Starterinnen bzw. Startern kehrte mit einer beeindruckenden Bilanz von der Europameisterschaft zurück. Sie konnte 9 Gold-, 15 Silber- und 14 Bronzemedallien erringen. Insgesamt wurden 60 persönliche Bestleistungen aufgestellt. Kaderzugehörigkeiten wurden in großer Zahl bestätigt bzw. aufgestockt. Für 2010 gibt es statt der bisher 4 nunmehr 11 A-Kader. Die Ergebnisse sind um so bemerkenswerter, als 8 Sportlerinnen bzw. Sportler erstmals einen internationalen Wettkampfhöhepunkt im Erwachsenenbereich bestritten und dabei mit 14 Einzelmedaillen zur Bilanz beitrugen.

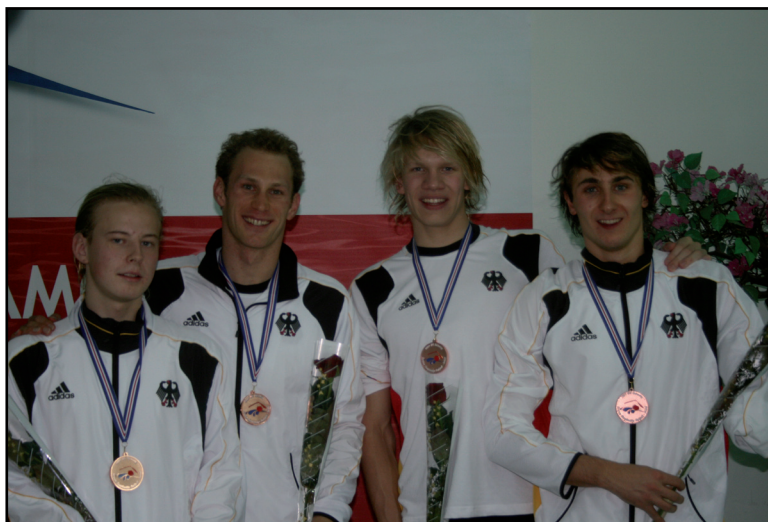


Abb. 3. Siegerehrung 4x100m Lagenstaffel



Abb. 4. Siegerehrung D. Schulte, 50-m-Freistil

Fazit und Ausblick

Das Projekt wurde seitens des DBS von Anfang an gefördert und weiterhin stark befürwortet. Der DBS hat über den Umfang des Betreuungsprojektes hinaus bereits zusätzliche Betreuungsleistungen finanziert. Das Bewusstsein über die Notwendigkeit der sportpsychologischen Betreuung wächst. Wie zu erwarten war, ergeben sich durch die konkrete Arbeit im Feld Modifikations- und Ergänzungsanregungen. So wird die Diagnostik in Zukunft auszuweiten sein. Des weiteren muss der Lehrgangs- und Wettkampfkalender nach Möglichkeiten für das Debriefing und die Evaluation der Betreuung gesichtet werden. Das Fertigkeitstraining soll mit weiteren Workshops und Themen fortgesetzt werden. Für das Jahr 2010 steht auch der Austausch mit anderen sportpsychologischen Betreuerinnen und Betreuern im Behindertensport auf der Tagesordnung, um Erfahrungen gegenseitig zugänglich zu machen.

Literatur

- Bawden, M. (2006). In J. Dosil (Hrsg.), *The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Chichester, England: Wiley & Sons.
- Beckmann, J. (2003). *HAKEMP-Sport*. Universität Potsdam.
- Beckmann, J. (2004). *Systematisches sportpsychologisches Training*. Unpublished manuscript, Universität Potsdam.
- Brand, R., Graf, K. & Ehrlenspiel, F. (2005). *Das Wettkampfangst-Inventar-Trait (WAI-T) zur Messung von Wettkampfangstlichkeit von Sportlerinnen und Sportlern*. Retrieved 25.6.08, 2008, from <http://www.sport.uni-stuttgart.de/wettkampfangst>.
- Delow, A. (2009). Sportpsychologische Betreuung ausgewählter Paralympics-Schwimmerinnen und -Schwimmer für Peking 2008. In G. Neumann (Hrsg.), *Sportpsychologische Betreuung des deutschen Olympia- und Paralympiceteams 2008* (S. 145-151). Bonn.
- Eberspächer, H. (1990). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler* (5. Aufl.). München: Copress 2001.
- Elbe, A.-M. (2004). Testgütekriterien des Deutschen Sport Orientation Questionnaires. *Spectrum der Sportwissenschaft*, 16, 96-107.
- Elbe, A.-M. & Wenhold, F. (2005). *VCQ-Sport*. Universität Potsdam.
- Elbe, A.-M., Wenhold, F. & Müller, D. (2005). Zur Reliabilität und Validität des AMS-Sport - ein Instrument zur Bestimmung der sportspezifischen Leistungsmotivs. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 57-68.
- Kellmann, M. & Beckmann, J. (1993). Sport und Entspannungsverfahren. In D. Vaitl & F. Petermann (Eds.), *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch* (3. Aufl., S. 320-331). Weinheim; Basel: Beltz 2004.
- Kleinert, J. (2003). *Erfolgreich aus der sportlichen Krise. Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen*. BLV Sportwissen (S. 175). München; Wien; Zürich: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
- Linz, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching. Ein sportpsychologisches Handbuch für Trainer*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schulz von Thun, F. (1981). *Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation* (Vol. 1). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1998.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009). Testgütekriterien des Fragebogens VKS zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 16 (3), 91-103.