

Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung der Nationalmannschaft Behindertensport Schwimmen 2011 (AZ 071605/11)

Anke Delow, Birte Steven & Ralf Brand (Projektleiter)

Universität Potsdam, Humanwissenschaftliche Fakultät,
Exzellenzbereich Kognitionswissenschaften

Hintergrund

In der sportpsychologischen Betreuung sollen mit Hilfe wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse sportliche Spitzenleistungen von Athletinnen bzw. Athleten gefördert werden (Gabler, 1995). Das Projekt diente dazu, die Athletinnen und Athleten mittelfristig auf die Europameisterschaft 2011 und langfristig auf die Paralympics 2012 in London vorzubereiten. Es ist damit in eine langfristig konzeptionierte sportpsychologische Betreuung eingebettet, deren Vorläufer bereits 2008 einsetzten und die seitdem systematisch fortgeführt wurde. Ihr Ziel ist es, die Schwimmerinnen und Schwimmer mit grundlegendem sportpsychologischem Wissen und entsprechenden Fertigkeiten auszustatten, die notwendig sind, um international konkurrenzfähig zu bleiben bzw. zu werden. Das Jahr 2009 konnte als gelungener Einstieg in die systematische sportpsychologische Betreuung in der Nationalmannschaft Schwimmen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) resümiert werden. Dies gründet sich zum einen auf der transparenten Vorstellung des Projektes bei der ersten Maßnahme im Februar 2009 und zum anderen auf der großen Offenheit der Athletinnen und Athleten sowie der Trainerinnen und Trainer gegenüber der Sportpsychologie. Seit 2010 und auch im Projektjahr 2011 wurde die Betreuung entsprechend des langfristigen Konzepts in Vorbereitung auf die Paralympics 2012 fortgesetzt.



Abb. 1. Das Team für die Europameisterschaft in Berlin

Methoden

Es wurden im Jahr 2011 elf A-Kader, fünf B-Kader, sieben C-Kader und sechs S-Kader betreut.

Die vorauslaufende Eingangsdagnostik diente der Bestandsaufnahme, um passgenaue Interventionsmaßnahmen für die Athletinnen und Athleten abzuleiten.

Folgende Verfahren fanden Anwendung:

- AMS-Sport (Wenhold, Elbe, & Beckmann, 2009a)
- SOQ (Wenhold, Elbe, & Beckmann, 2009b)
- HOSP (Beckmann & Wenhold, 2009)
- VKS (Wenhold, Elbe, & Beckmann, 2009c)
- WAI-T (Brand, Ehrlenspiel, & Graf, 2009)
- PCQ (Gardner & Moore, 2006).

Die Fragebögen wurden ausgewertet und in Form von Stärken / Schwächen Profilen mit den Athletinnen und Athleten in Einzelgesprächen individuell besprochen. Zudem erfolgte eine Gruppensitzung zu den Fragebögen, in der anhand von Beispielen erarbeitet wurde, was diese erfassen. Die Bundestrainer erhielten eine Profilübersicht der Athletinnen und Athleten (siehe Tab. 1), um Handlungsempfehlungen für das Training, den Umgang mit den Schwimmerinnen bzw. Schwimmern und das Coachen im Wettkampf ableiten zu können. Zu gegebenen Anlässen werden die Coaching-Hilfen für die Trainer aufgefrischt und auf aktuelle Beratungssituationen bezogen. Gleiches gilt für die Sportlerinnen und Sportler selbst.

Tab. 1. *Sportpsychologisches Profil – Übersicht*

Fragebögen Volition				Fragebögen Motivation				Fragebogen Wettkampfangst				
HOSP	HLOM	HLOP	HLOT	AMS-Sport	HE	FM	NH	GLM	WAI-T	SA	BE	KS
Wert	7	10	10	Wert	44	5	39	49	Wert	6	7	4
Fazit	normal	eher Macher	normal	Fazit	hoch	normal	hoch	normal	Fazit	optimal		
Notizen				Notizen	+		+		Notizen	+		
VKS	SO	SB	AM	FV	WO	GO	ZO					
Wert	2,88	0,78	0,30	0,00	Wert	65	26	30				
Fazit	hoch	niedrig	normal	niedrig	Fazit	hoch	normal	normal				
Notizen	+	+		+	Notizen	+						

Auch der Performance Classification Questionnaire (Gardner & Moore, 2006) wurde eingesetzt, um Hinweise auf Leistungsbeeinträchtigungen zu erfassen (Wenhold & Brand, 2010). Wie Gardner und Moore betonen, kann dieses Instrument jedoch auch unserer Erfahrung nach lediglich als *ein* Aspekt der diagnostischen Annäherung dienen und muss durch diverse andere Informationssorten ergänzt werden. Diese Vielfalt der Exploration haben wir durch unseren Projektansatz zur Verfügung und können dadurch zielgerichtet intervenieren.

Auf Grundlage des Modells zur systematischen sportpsychologischen Betreuung (Beckmann, 2004) wurden auf der Ebene des Grundlagentrainings die Strategien zur Psychoregulation sowie zur Regeneration und Aktivierung stabilisiert bzw. für Neuzugänge eingeführt. Außerdem wurden Wettkämpfe beobachtet und mit den Athletinnen und Athleten individuell besprochen und ausgewertet. Der Fokus der Beratung liegt mit fortdauernder Projektdauer immer mehr in individuellen Ansätzen. Es ist zu beobachten, dass die Einführung in die Sportpsychologie im Rah-

men des Projektes Athletinnen und Athleten zunehmend ermutigt, auch an ihrem alltäglichen Trainingsort Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen. Coach-the-Coach-Prozesse begleiteten den gesamten Projektverlauf. Hinzu kommen Moderations- und Meditationsmaßnahmen, die die Arbeitsfähigkeit der Trainingsgruppe, des Trainer- und Betreuer-Teams und der gesamten Mannschaft stärken.

Verlauf und Ergebnisse

Die sportpsychologische Betreuung fand vorwiegend während der zentralen Lehrgänge und Trainingslager sowie auf internationalen Wettkämpfen statt, zum Teil aber auch in Kleingruppen an den Paralympischen Trainingsstützpunkten für die Sportart Schwimmen (Berlin, Leipzig, Leverkusen).

Die **Eingangsdiagnostik** konnte mit fast allen Sportlerinnen bzw. Sportlern bereits 2009 durchgeführt werden. Die Ergebnisse dienten der passgenauen Steuerung der Betreuung und dem Coaching der Trainerschaft für ihre Zusammenarbeit mit den Sportlerinnen und Sportlern. Die Diagnostikdurchläufe (Erfassung und Rückmeldung) für die wenigen Neuzugänge wurden in der Folgezeit so zeitnah wie möglich durchgeführt.

Die Diagnostikgespräche sowie **Einzelgespräche** mit allen Sportlerinnen und Sportlern im Rahmen der zentralen Lehrgänge und Trainingslager dienten dazu, den aktuellen Stand zur sportlichen Situation und zu den Umfeldbedingungen zu erfassen und die Auftragsklärung zu aktualisieren. Auf der Basis dieser konnte der (aktuelle) 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 entsprechenden Einzel-Coachings statt. Ergänzend zum face-to-face-Kontakt wurden auch Telefonate und E-Mails als Kontaktformen genutzt. Sämtliche Aktualisierungen wurden unter den beteiligten sportpsychologischen Betreuerinnen ausgetauscht, um kontinuierlich und auf neuestem Stand beraten zu können und den fachlichen Austausch zu gewährleisten. Wir fanden unsere Annahme bestätigt, dass gerade im Behindertensportbereich von einem hohen Bedarf in der Individualbetreuung auszugehen ist. Als ein Schwerpunkt der Einzelbetreuung erwies sich das individuelle Belastungsmanagement. Aufgrund der Heterogenität der Trainingsgruppen in Bezug auf Alter und Trainingssalter, auf Behinderung und soziale Situation ist es sehr anspruchsvoll, notwendige Belastungsniveaus der jeweiligen Person anzupassen. Hier stellt der Zugang über die Sportpsychologie und die entsprechende Expertise eine wichtige zusätzliche Informationsquelle für die Trainerschaft dar, um Belastungen zu steuern. Ein Teil der Athletinnen bzw. Athleten scheint sich zumindest zeitweise auch immer wieder in einem Grenzbereich zu therapeutischer Betreuung zu befinden. Hier wird versucht, orientierende Hilfen zu geben und ggf. Behandlungen anzuregen.

Während der zentralen Lehrgänge und Trainingslager fanden nicht nur Einzelgespräche mit Sportlerinnen bzw. Sportlern statt, sondern auch Gespräche mit der Bundestrainerin und anderen Beteiligten aus dem Trainer- bzw. Betreuerbereich. **Coach-the-Coach**-Prozesse wurden ausdrücklich nachgefragt und trugen dazu

bei, sportpsychologisches und professionelles Know-how dauerhaft zum Einsatz kommen zu lassen. Die Team-Entwicklung wurde in **Moderations- und Meditationsmaßnahmen** begleitet und konnte somit zur Effektivität des sportlichen Trainings beitragen.

Eine Serie von **Workshops** zu wichtigen sportpsychologischen Fertigkeiten rundete die Betreuung bei zentralen Lehrgängen und Trainingslagern ab. Die Einweisung in die Psychoregulation (Kellmann & Beckmann, 1993) erfolgte auch für Neuzugänge, so dass die Athletinnen bzw. Athleten gut informiert entscheiden können, welche Optionen sie in welcher Form wahrnehmen wollten. Für Interessierte wurden auf den Lehrgängen Maßnahmen angeboten, die der Optimierung der aktuellen Regeneration dienen. Individuell angepasst wurden idiomotorische Techniken erarbeitet, die dem Erlernen und Festigen der entsprechenden Schwimmbewegungen und von Wettkampfszenarien dienen. Für den kontinuierlichen Übungsprozess standen den Athletinnen und Athleten ergänzende Materialien in Form von MP3's und Protokollen zur Verfügung, mit deren Hilfe sie ihr psychoregulatives Training auch zwischen den Lehrgängen selbstständig durchführen und verbessern konnten.

Ein weiterer wesentlicher Schwerpunkt des Projekts war die **Wettkampfbeobachtung und Wettkampfbetreuung**. Die Beobachtungen bei vorbereitenden Wettkämpfen, die z. T. auch der Normerfüllung für den Jahreshöhepunkt dienen, sowie bei den Europameisterschaften selbst, brachten unersetzliche Informationen für die individuelle Betreuung, aber auch für die Teamentwicklung. Sportliche Höchstleistungen im Wettkampf sind u. a. davon abhängig, inwieweit sich Athletinnen und Athleten auf kontrollierbare Faktoren fokussieren, und unkontrollierbare Faktoren ausblenden können. Behinderte Athletinnen und Athleten sehen sich in der Regel mit einer größeren Anzahl an 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 bereits zu einigen dieser Faktoren Stress- und Frustrationsreaktionen einzelner Athletinnen bzw. Athleten beobachten. Nicht nur das Eintreten selbst, sondern die Angst vor dem potentiellen Eintreten einer unkontrollierbaren Situation kann zu (leistungsmindernden) Stressreaktionen führen. Das Identifizieren möglicher unkontrollierbarer Faktoren und der Umgang mit diesen Eventualitäten stellen daher einen wichtigen Teil der sportpsychologischen Arbeit dar.

Besonders intensiv gestaltete sich die Wettkampfbeobachtung und -betreuung naheliegender Weise zum Jahreshöhepunkt (Neumann, 2009). Da die Europameisterschaft 2011 in Berlin stattfand, wurde die Gelegenheit genutzt, mit beiden betreuenden Sportpsychologinnen vor Ort präsent zu sein und zum Erfolg des Teams beizutragen (Abb. 2 und 3). Die Arbeit zu zweit verbesserte zum einen die Betreuungssituation im Gesamt-Team, erbrachte aber vor allem in großer Dichte Informationen zur Verarbeitung der Wettkampfeinflüsse bei den Athletinnen und Athleten, die zur Vorbereitung der Paralympics eingesetzt werden können. Neben den Einzelbetreuungen spielten die Optimierung der Kommunikation im Team, der Abläufe und organisatorischen Belange sowie die Konfliktbearbeitung eine Rolle.



Abb. 2 und 3. Impressionen Europameisterschaft Berlin

Die Nationalmannschaft des DBS Schwimmen mit 22 Starterinnen bzw. -startern und 8 Nachwuchs-Starterinnen bzw. -startern konnte bei der Heim-Europameisterschaft 9 Gold- und 14 Silbermedaillen sowie 11 Bronzemedaillen erringen; 51 persönliche Bestzeiten wurden erschwommen.

Zur Hälfte des Paralympics-Zyklus, im Februar 2011, führten wir zur Auswertung unserer Betreuung eine Zwischenevaluation durch. Sie wurde von 16 Schwimmerinnen bzw. Schwimmern wahrgenommen. Aus dem Ergebnis sind Abb. 4 und 5 exemplarisch angeführt. Sie zeigen, dass die Sportlerinnen und Sportler ihrer Einschätzung nach in der Mehrzahl eine Verbesserung ihrer Leistungen im Zusammenhang mit der sportpsychologischen Betreuung sehen und dass sie die Inhalte zum großen Teil in die Praxis umsetzen.

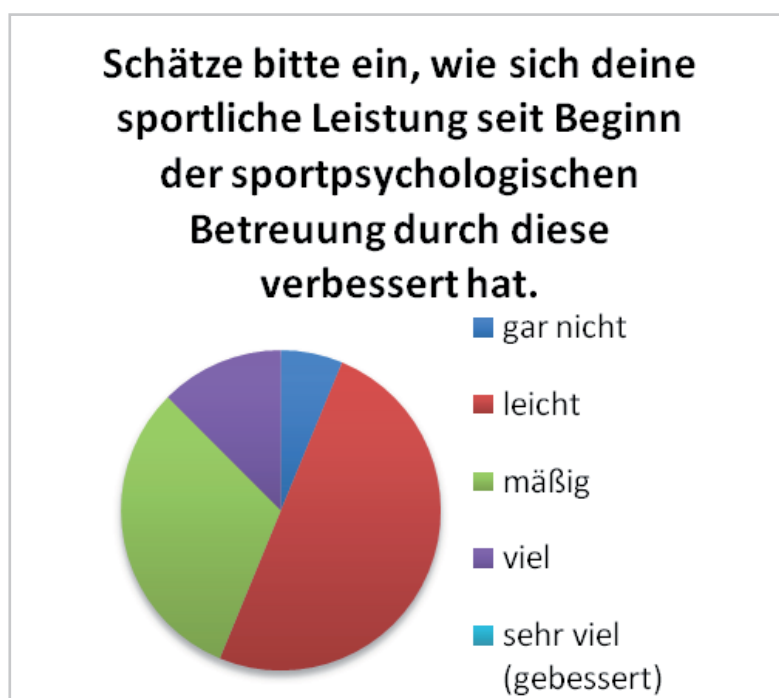


Abb. 4. Verbesserung der sportlichen Leistung durch das Projekt

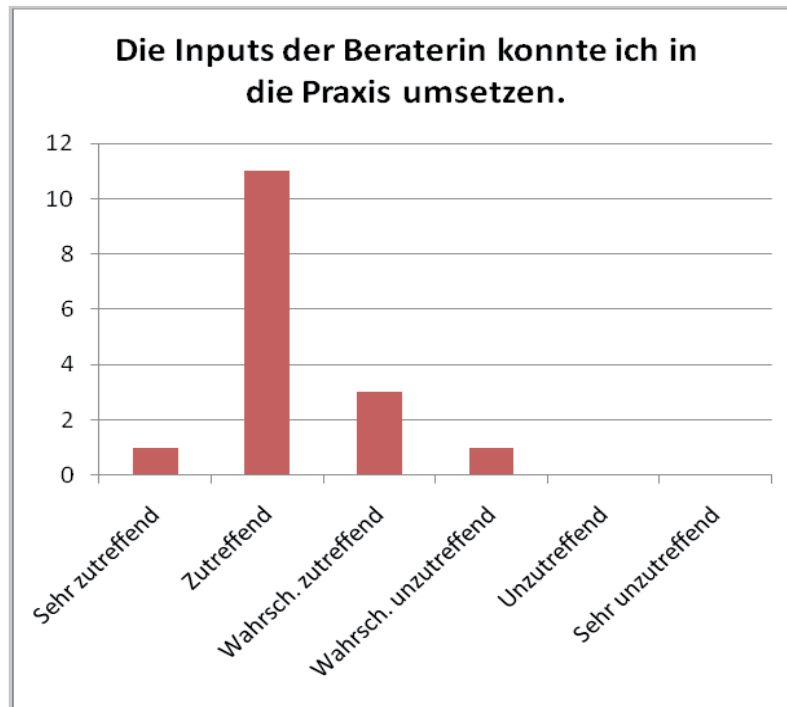


Abb. 5. Umsetzung der sportpsychologischen Erkenntnisse in die Praxis

Fazit und Ausblick

Das Projekt wurde seitens des DBS von Anfang an gefördert und weiterhin stark befürwortet. Daher wurde ein Fortsetzungsantrag für 2012 gestellt und inzwischen auch bewilligt. Der DBS hat über den Umfang des Betreuungsprojektes hinaus bereits zusätzliche Betreuungsleistungen finanziert. Das Bewusstsein über die Notwendigkeit der sportpsychologischen Betreuung wächst.

Das Jahr 2011 stand dabei auch im Zeichen des Austauschs mit anderen sportpsychologischen Betreuerinnen und Betreuern im Behindertensport, um Erfahrungen gegenseitig zugänglich zu machen. Dem gleichen Ziel diente auch die Vorbereitung von Präsentationen und Publikationen für 2011.

Die Feedback-Gespräche mit der Bundestrainerin, den Stützpunkttrainerinnen bzw. -trainern und den Aktiven mündeten in individuelle sportpsychologische Arbeitsschwerpunkte für das Paralympische Trainingsjahr.

Im Jahr 2012 steht dann gemäß dem langfristigen Projektziel die Vorbereitung auf die Paralympics 2012 im Fokus der Arbeit. Neben der Stabilisierung und Optimierung individueller Abläufe und Strategien in Zusammenarbeit mit dem Trainerteam sehen wir die Stärkung der individuellen Ressourcen und der Teamressourcen (z. B. zur Stärkung der individuellen und kollektiven Selbstwirksamkeit) als Betreuungsschwerpunkte. Zudem werden Aspekte der Kommunikation und des Krisenmanagements bei den Paralympics eine wichtige Rolle spielen, da die Anwesenheit von mindestens einer voll-akkreditierten Sportpsychologin in London zu diesem Zeitpunkt als ungewiss gilt.

Literatur

- Bawden, M. (2006). In J. Dosil (Ed.). *The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Chichester, England: Wiley & Sons.
- Beckmann, J. (2004). *Systematisches sportpsychologisches Training*. Unpublished manuscript, Universität Potsdam.
- Beckmann, J. & Wenhold, F. (2009). *Handlungsorientierung im Sport (HOSP), Manual*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Brand, R., Ehrlenspiel, F. & Graf, K. (2009). *Wettkampf-Angst-Inventar (WAI). Manual zur komprehensiven Eingangsdiagnostik von Wettkampfangst, Wettkampfangstlichkeit und Angstbewältigungsmodus im Sport*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Gabler, H. (1995). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. N. Singer (Eds.), *Einführung in die Sportpsychologie* (S. 64-102). Schorndorf: Hofmann.
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Neumann, G. (2009). BISp-Workshop „Sportpsychologische Betreuung des deutschen Olympia- und Paralympic-Teams 2008 – Erfolgsbilanzen, Erfahrungsberichte, Perspektiven“ (in Kooperation mit dem DOSB und der asp). *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 16, 74-77.
- Wenhold, F. & Brand, R. (2010). *Performance Classification Questionnaire (PCQ): Ein Fragebogen zum Ausmaß psychischer Leistungsbeeinträchtigungen bei Wettkämpfen*. Poster auf der 42. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland (asp). Salzburg, Österreich.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009a). *Fragebogen zum Leistungsmotiv im Sport (AMS-Sport), Manual*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009b). *Leistungsorientierung im Sport (SOQ), Manual*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2009c). Testgütekriterien des Fragebogens VKS zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 16 (3), 91-103.