

Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung der Nationalmannschaft Behindertensport Schwimmen

(AZ 071605/12)

Anke Delow & Ralf Brand (Projektleiter)

Universität Potsdam

1 Hintergrund

2012 fanden die Paralympischen Spiele in London statt. Folgerichtig fokussiert sich auch die sportpsychologische Beratung und Betreuung im Deutschen Behindertensportverband, Abteilung Schwimmen, auf dieses Ereignis. Das seit drei Jahren laufende Projekt war auf diesen Höhepunkt ausgerichtet und damit in eine langfristig konzeptionierte sportpsychologische Betreuung eingebettet, deren Vorläufer bereits 2008 einsetzten und die seitdem systematisch fortgeführt wurde. Ihr Ziel war es, die Schwimmerinnen und Schwimmer mit grundlegendem sportpsychologischem Wissen und entsprechenden Fertigkeiten auszustatten, die notwendig sind, um international konkurrenzfähig zu bleiben bzw. zu werden. Zu den Paralympischen Spielen wollten wir Sportlerinnen bzw. Sportler an den Start bringen, die der außergewöhnlichen Wettkampfanspannung gewachsen sind, die Bestleistungen abrufen können, für die Medaillen (teilweise) realistische Ziele sind und die sichtbar als Team auftreten.



Abb. 1: Das Team der DBS-Nationalmannschaft Schwimmen in London 2012 mit dem gemeinsam erarbeiteten Motto: Ein Team – Ein Ziel. Zug um Zug für Deutschland.

2 Methoden

Es wurden im Jahr 2012 11 A-Kader, 4 B-Kader, 7 C-Kader und 1 S-Kader betreut.

Verlässliche Grundlage der Arbeit ist und bleibt das Modell des systematischen Aufbaus der sportpsychologischen Betreuung mit seinen drei Ebenen Grundlagentraining, Fertigkeitstraining und Krisenintervention. Dabei stützten wir uns weiter auf die Eingangsdiagnostik, um die Sportler-Trainer-Interaktion zu steuern und zielgenau Interventionen einsetzen zu können (Kellmann & Beckmann, 2003).

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)

Tab. 1: Fragebogen-Profilübersicht als Grundlage für die Bundestrainerin

Der Fokus der Beratung lag mit fortdauernder Projektdauer immer mehr in individuellen Ansätzen. Es ist zu beobachten, dass die Einführung in die Sportpsychologie im Rahmen 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 kamen Moderations- und Mediationsmaßnahmen, die die Arbeitsfähigkeit der Trainingsgruppe, des Trainer- und Betreuer-Teams und der gesamten Mannschaft stärkten und speziell auf die Paralympischen Spiele ausgerichtet waren.

3 Verlauf und Ergebnisse

Die individuelle Betreuung am jeweiligen Stützpunkt und auf den Lehrgängen, die Beratung der Trainerinnen bzw. Trainer, die Teamentwicklung in der Nationalmannschaft, die themenbezogene Vermittlung von Fertigkeiten während der Lehrgänge sowie die Wettkampfbeobachtung und -betreuung waren Schwerpunkte des Projektes.

Die sportpsychologische Betreuung fand dabei 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). Eine besondere Bedeutung hatte die unmittelbare Wettkampfvorbereitung für London auf dem Rabenberg. Um die Paralympics zu einem Ereignis zu machen, bei dem jede Schwimmerin und jeder Schwimmer optimale Bedingungen zur Leistungserbringung zur Verfügung hat, haben wir gezielt Angebote zur Teamentwicklung gemacht, in die der Betreuerstab eingebunden war, um für alle eine optimale Arbeitsfähigkeit zu erreichen.

In London selbst konnte keine Betreuung vor Ort gestellt werden. Daher waren wir ‚remote‘ erreichbar, um so zumindest ein Minimum an Rückhalt für das gesamte Team beizutragen.

Als großer Erfolg war bereits die Nominierung von 21 Schwimmerinnen und Schwimmern für die Paralympics zu bewerten; neun traten zum ersten Mal bei Paralympics an.

Die Nationalmannschaft des DBS Schwimmen errang schließlich in London zwei Gold- und sieben Silbermedaillen sowie drei Bronzemedailles. Bei 90 Prozent der Starts wurden Finalteilnahmen erreicht. Unser Team trug damit wesentlich zum guten Auftreten der deutschen Mannschaft insgesamt in London bei. Bedenkenswert ist allerdings auch die Tatsache, dass es nur zu 29 Prozent den Schwimmerinnen und Schwimmern gelang, Bestleistungen zu erreichen. Hier zeigt sich Reflexions- und Handlungsbedarf.



Abb. 2: Die Medaillengewinnerinnen und -gewinner unseres Teams in London.

Zusammenfassend noch einmal die sportpsychologischen Betreuungsinhalte:

- › Selbstgesprächsregulation (Eberspächer, 1990)
- › Psychoregulation (Kellmann & Beckmann, 1993)
- › Kommunikationsoptimierung (Schulz von Thun, 1981)
- › Konflikt- und Krisenmanagement (Kleinert, 2003)
- › Teambuilding (Linz, 2004)
- › Coach the Coach
- › Wettkampfbetreuung

4 Fazit und Ausblick

Die sportpsychologische Betreuung der Nationalmannschaft Behindertensport Schwimmen hat nunmehr eine vierjährige Geschichte. Nach einem Kurzeinsatz zur Vorbereitung der Paralympischen Spiele in Peking wurde das Team entlang einer neu erarbeiteten Konzeption über vier Jahre betreut. Vorläufiger Höhepunkt waren die Erfolge bei den Paralympics in London. Mit der Erstellung des Verbandskonzeptes Sportpsychologie und der darauf fußenden vierjährigen Zusammenarbeit ist uns ein großer Erfolg gelungen.

Die Bundestrainerin und das Trainer-Team haben sich gemeinsam mit uns entschieden, die Zusammenarbeit fortzuführen. Dafür gibt es ein gutes Fundament. Die Erfahrungen aus den vergangenen vier Jahren versetzen uns dabei auch in die Lage und führen uns die Notwendigkeit vor Augen, das vorhandene Konzept zu überdenken und in Teilen zu schärfen.

Eine besondere Rolle spielt in diesem Zusammenhang die Reflexion der Tatsache, Sportpsychologie in einem Verbands-Setting zu betreiben. In der aktuellen Phase unseres Projektes drängt sich dieser Aspekt besonders in den Vordergrund und trifft auf Resonanz im Diskurs über den Stand und die Perspektiven der Sportpsychologie im deutschen Spitzensport. Das Projekt wird auch dazu beitragen, diesen Diskurs zu befördern.

Das Projekt wurde seitens des DBS von Anfang an gefördert und weiterhin stark befürwortet.

Ein weiterer Aspekt der Arbeit wird das Qualitätsmanagement betreffen. Sportpsychologie präsentiert sich an dieser Stelle auf einem neuen Entwicklungsstand. Die bisher praktizierten Instrumente werden Ergänzungen erfahren, die in unsere fachliche Arbeit hineinwirken sowie die Wirkung derselben nach innen und außen prägen werden.

5 Literatur

- 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, Wettkampffähigkeit und Angstbewältigungsmodus im Sport*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Eberspächer, H. (1990). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler* (5. Auflage). München: Copress 2001.
- 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 (Hrsg.), *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch* (S. 320-331). Weinheim; Basel: Beltz 2004.
- Kellmann, M. & Beckmann, J. (2003). Research and intervention in sport psychology: New perspectives on an inherent conflict. *International journal of sport and exercise psychology*, 1, 13-26.
- Kleinert, J. (2003). Erfolgreich aus der sportlichen Krise. Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen. In *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*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1998.
- 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, 91-103.