

---

## **Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung ausgewählter Kader im Behindertensport – Schwimmen**

Ralf Brand (Projektleiter) & Anke Delow

Universität Potsdam

### **Problem**

Durch Matthias Ulm, Co-Trainer der Nationalmannschaft, wurde in Vorbereitung auf die Paralympics 2008 die Bitte um eine sportpsychologische Betreuung ausgewählter Schwimmer der Nationalmannschaft der Behindertensportler an mich herangetragen. Die betreute Trainingsgruppe bestand aus vier A/B- und zwei C-/Anschlusskadern. Zum Projektbeginn waren bereits alle Sportler für die Paralympics nominiert. Die „Fenster“ für die Zusammenarbeit lagen in den Trainingsphasen, welche in Berlin absolviert wurden (außerdem gab es zwei Trainingslager in Ungarn und Kanada). Für das Debriefing stand die Zeit vom 06. bis 15.10.08, wiederum in Berlin, zur Verfügung.

### **Methode**

Die kurzfristige Anfrage und terminliche Gestaltung der Betreuung (Laufzeit 15.7.-15.10.2008), weist schon darauf hin, dass die Vorbereitung auf ein Ereignis wie die Paralympics besondere Dringlichkeiten erzeugt. Die Schwerpunkte der Betreuung bildeten zunächst ein schneller Vertrauensaufbau, die Eingangsdiagnostik sowie deren gemeinsame Auswertung. Als Instrumente wurden verwendet: AMS-Sport (Elbe, Wenhold & Müller, 2005), SOQ (Elbe, 2004), HOSP (Beckmann, 2003), VKS (Elbe & Wenhold, 2005), WAI-T (Brand, Graf & Ehrlenspiel, 2009). Die Auswertung erfolgte sowohl im Einzelgespräch mit den Sportlern als auch in einer intensiven Reflexion mit dem Trainer. Die Ergebnisse der Eingangsdiagnostik stellten die Basis für die folgenden Interventionen dar. Dies gehört zu den Grundprinzipien sportpsychologischer Arbeit, war aber für uns auch absolut folgerichtig, weil der Anlass zur Inanspruchnahme sportpsychologischer Leistungen insbesondere in der Motivation für die letzte intensive Ausdauer-Trainingsphase in Vorbereitung auf Peking lag. Die ermittelten Willenseigenschaften aus dem Fragebogen zu den „Volitionalen Komponenten im Sport“ (VKS) trugen dazu bei, fallbezogen und empirisch fundiert den Sportlern Motivationshilfen und den Trainern Hinweise zur individuellen Trainingsgestaltung zur Verfügung zu stellen.

Neben der Motivation befand sich auch die Kommunikation im Fokus der Zusammenarbeit. Die Ausprägung von Willensstärke und Motivation für das Training im Hochleistungsschwimmen entscheidet sich auch im Charakter der Interaktion der Mitwirkenden – und eine zielführende Interaktion lässt sich schulen. Bereits nach kurzer Zeit stellten sich wahrnehmbare Effekte ein, so dass sich in Bezug auf die Vorbereitungsphase der Rückgriff auf sportpsychologische Unterstützung als äußerst gerechtfertigt erwies. Schon hier hatte sich die Zusammenarbeit gelohnt, was später auch an den geschwommenen Zeiten sichtbar wurde.

Ein zweiter Schwerpunkt der Betreuung lag in der Vorbereitung auf den Wettkampfhöhepunkt. Hierfür dienten insbesondere Elemente des Zielsetzungstrainings (Linz, 2004) sowie der Selbstgesprächsoptimierung (Eberspächer, 1990). Basierend auf der Eingangsdiagnostik konnten dem Trainer Hinweise für die Trainings- und Wettkampfgestaltung gegeben werden. Die Fragebögen zur Erfassung von Wettkampfängstlichkeit (WAI-T) sowie zu leistungsmotivationalen Voraussetzungen (AMS-Sport, SOQ) von Athleten boten dafür willkommene Hintergrundinformationen. Für jeden einzelnen Sportler bzw. für jede einzelne Sportlerin wurde die Wettkampfabfolge der Disziplinen und Wettkampftage durchgespielt und Wenn-Dann-Szenarien entworfen. Die Paralympics-Schwimmwettkämpfe sind ein Mammutprogramm über Tage, die Sportler waren fast alle über die gesamte Zeit im Einsatz, so dass sich viele Dynamiken der Ergebniswahrnehmung und gegenseitigen Beeinflussung einstellen können. Hier Vorkehrungen zu treffen und den Sportlern sowie dem Trainer Hilfestellung zur Kontrolle des Prozesses zu liefern, war das Anliegen.

Nach den Paralympics wurden die Zusammenarbeit und der Wettkampfverlauf ausgewertet und Perspektiven für die weitere Entwicklung reflektiert (Kellmann, 2005). Die Auswertung des Geschehens ist darauf gerichtet, positive Handlungsmuster konkret und detailliert herauszuarbeiten und damit die Grundlagen zu schaffen, sie dauerhaft zu stellen. Kritische Aspekte kamen nie zu kurz, da die Athleten sie selbst ansprachen. Hier wurden alternative Umgangsweisen entworfen und für die Zukunft festgehalten.

Bei den Einzelgesprächen kam immer wieder die absolute Ausnahmestellung der Paralympics im Wettkampfkalender und im Erleben der Sportler zur Sprache (siehe auch Linz, 2005). Um auf diese Herausgehobenheit vorbereitet zu sein, braucht es belastbarer Mittel der Psychoregulation (Kellmann & Beckmann, 1993). Die Rückmeldung der Athleten bestärkt die Erkenntnis, dass dem entsprechenden langfristigen Training hohe Priorität zukommt und die Sportpsychologie diese Priorität entschieden vertreten muss. Bevor die Sportler diese sinnliche Erfahrung der Paralympics gemacht haben, d. h. bevor sie in einer Halle mit 15.000 begeisterten Zuschauern geschwommen sind, ist von ihnen selbst die Nachfrage nach entsprechenden Umgangsweisen nicht zu erwarten. Der enge Zeitrahmen ließ es für uns ohnehin nicht zu, psychoregulative Verfahren so weit zu festigen, dass sie selbstständig anwendbar gewesen wären. Aber ihr Fehlen kostete – soviel lässt sich anhand der Erlebnisberichte mutmaßen – einige bessere Platzierungen.

## Diskussion

Im Vergleich mit vorausgegangenen Betreuungsprojekten mit ähnlicher Ausrichtung lassen sich einige Besonderheiten festhalten, die sich auf den Paralympics-Bereich beziehen. Zum Einen gibt es sie bei der Eingangsdiagnostik. Die Erhebung musste für eine sehbehinderte Sportlerin modifiziert werden. Zu überdenken ist dabei die Tatsache, dass eine dritte Person beim Ausfüllen behilflich sein muss, was die Ergebnisse beeinflussen kann. Die Erhebung erfordert außerdem erheblich mehr Zeit, da Fragen und Antwortmöglichkeiten teilweise mehrmals wiederholt werden müssen. Die schriftliche Archivierung der Ergebnisse wäre der Sportlerin ebenfalls nur über Dritte zugänglich, so dass sie als MP3-Audioversion zur Verfügung gestellt wurden. Für entsprechende Situationen ist also mit Mehraufwand zu kalkulieren.

Zum Anderen gibt es auch in der Betreuung selbst „paralympische“ Besonderheiten. Es ist in Erwägung zu ziehen, dass die sportliche Betätigung und die Ausrichtung auf den Hochleistungsbereich für die Athleten spezifische biografische Funktionen erfüllen, die gerade im Behindertensport von beträchtlicher Relevanz für die Betroffenen sind und Auswirkungen auf ihre Identität als Spitzensportler und darüber hinaus haben. Die spezifische Lebenssituation zieht teilweise Verschiebungen (Beschleunigungen und Verzögerungen) im Prozess der Persönlichkeitsentwicklung nach sich, die im Betreuungsprozess zu berücksichtigen sind.

Es hat sich auch gezeigt, dass die hohe Inhomogenität der Trainingsgruppe in Bezug auf Alter und Behinderung starke Auswirkungen auf den Trainingsprozess und die Motivation besitzt. Um diesbezügliche Nachteile zu vermeiden, ist erhöhter Betreuungsaufwand und eine zielgruppenspezifische Methodik notwendig.

Des Weiteren trat eine Situation auf, die Olympische Spiele und Paralympics betreffen kann und auch bei beiden Ereignissen zu beobachten war – wir müssen Nominierungsauseinandersetzungen zur Kenntnis nehmen, die bis vor ordentliche Gerichte führen und mit denen u. a. auch die Schwimmer des DBS konfrontiert waren. Es sind noch Monate nach den Paralympics Protestverfahren anhängig, die über die endgültige Vergabe von Medaillen entscheiden. Die Dynamik solcher Prozesse vom Moment, in dem der Wettkampf eigentlich abgeschlossen ist und bis zu endgültigen Entscheidungen, gilt es zu bewältigen. Die Erschütterungen, die damit verbunden waren und sind, stellen eine Herausforderung dar, mit der auch die sportpsychologischen Betreuer zu tun bekommen.

Das beschriebene Projekt ist wegen der herausgehobenen Bedeutung der Paralympics für Athleten, Trainer und Verbände zu Stande gekommen. In der letzten Vorbereitungsphase wurde der Bedarf nach sportpsychologischer Betreuung dringlich bewusst. Die Präparation auf das Großereignis muss sehr gut gewesen sein, denn es wurden von allen Sportlern teilweise mehrere persönliche Bestzeiten erzielt. Diese Ergebnisse haben die Sportler sich in erster Linie selbst zu verdanken. Sie haben über lange Zeit ausdauernd versucht, mit vollem Einsatz zu trainieren und ihre Wettkämpfe zu bestreiten. Was die Sportpsychologie kurzfristig leisten konnte, um sie dabei zu unterstützen, wurde versucht, und es hat Früchte getragen. Die Trainingsgruppe hatte am Ende mit zwei Medaillen auch Zählbares im Gepäck, dennoch sind nicht alle Träume in Erfüllung gegangen. Insofern sind sich alle Beteiligten einig, dass eine langfristige und kontinuierliche Betreuung sinnvoll und anzustreben ist.

## Literatur

- Beckmann, J. (2003). *HOSP. Unveröffentlichter Fragebogen*, Universität Potsdam.
- Beckmann, J. (2004). *Systematisches sportpsychologisches Training*. Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Potsdam.
- Brand, R., Ehrlenspiel, F. & Graf, K. (2009). *Wettkampfangst-Inventar (WAI)*. Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Eberspächer, H. (1990). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler* (5. Ed.). München: Copress.
- Elbe, A.-M. (2004). Testgütekriterien des Deutschen Sport Orientation Questionnaires. *Spectrum der Sportwissenschaft*, 16, 96 - 107.
- Elbe, A.-M. & Wenhold, F. (2005). *Fragebogen zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport (VKS)*. Unveröffentlichter Fragebogen, 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 (Hrsg.), *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch 3.Ed.* (S. 320 - 331). Weinheim, Basel: Beltz.
- Linz, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching. Ein sportpsychologisches Handbuch für Trainer*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Linz, L. (2005). Die Besonderheit von Olympia: Mit der Männer-Hockey-Nationalmannschaft auf dem Weg nach Athen. In G. Neumann (Hrsg.), *Sportpsychologische Betreuung des deutschen Olympiateams 2004* (S. 49 - 58). Köln: SPORT und BUCH.