
Sportpsychologische Betreuung des Paralympic Skiteam Alpin des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) (AZ 071602/10)

Kai Engbert (Projektleiter), Tanja Werts & Jürgen Beckmann

Technische Universität München, Fakultät für Sport- und
Gesundheitswissenschaft, Lehrstuhl für Sportpsychologie

Hintergrund

Aktuell findet im internationalen Behindertensport eine erhebliche Leistungsentwicklung statt, die u. a. auf eine fortschreitende Professionalisierung der Trainings- und Arbeitsbedingungen zurückzuführen ist. Im Bereich des Skirennlaufs konnte die deutsche Behindertennationalmannschaft im Ski-Alpin bei den Paralympics 2002 und 2006 die Nationenwertung für sich entscheiden. Um diese Spitzenposition zu halten, wurde in der Analyse der Paralympics 2006 in Turin eine „State of the Art“ Förderung und Betreuung der Aktiven, analog zu anderen olympischen Sportarten, geplant. Dies umfasste neben der Entwicklung einer komplexen behindertengerechten Leistungsdiagnostik auch die sportpsychologische Betreuung der Sportlerinnen und Sportler. Um Synergieeffekte zu nutzen, erfolgte diese wie schon die Betreuung der nicht-behinderten Sportler im Ski-Alpin durch Dr. Kai Engbert (TU München, Lehrstuhl für Sportpsychologie). Das Projekt wurde durch Eigenmittel des Verbandes und eine Förderung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) ermöglicht.

Methode & Ergebnisse

Die sportpsychologische Betreuung der deutschen Ski-Alpin Behindertennationalmannschaft von 2006 bis 2010 gliederte sich in unterschiedliche Phasen und Problemstellungen:

- 1. Anforderungsprofil Ski-Alpin Behindertensport:** Wenn auch viele Aspekte der sportpsychologischen Arbeit und der sportartspezifischen Anforderungen aus dem Nicht-Behindertensport übertragen werden können, so dürfen die Besonderheiten des Behindertensports, v. a. im Leistungsbereich, nicht übersehen werden. Zu Beginn der sportpsychologischen Betreuung im Ski-Alpin wurden daher Interviews, Trainingsbeobachtungen und Expertenbefragungen durchgeführt, z. B. mit Trainern, die mit Behinderten und nicht-Behinderten Skirennläufern gearbeitet haben. Hierbei zeigte sich v. a., dass aufgrund der großen Unterschiede in der Lerngeschichte und biografischen Entwicklung der Sportler (z. B. Unfall oder Behinderung von Geburt) in der sportpsychologischen Betreuung ein individuellerer und stark auf die Ressourcen der einzelnen Sportlerinnen und Sportler zugeschnittenerer Ansatz zu wählen war.
- 2. Sportpsychologische Diagnostik:** Als Grundlage für die Sportpsychologische Betreuung wurde der Status quo der Sportlerinnen und Sportler im Hinblick auf

die mentalen Aspekte des Wettkampfsports ermittelt. Hierzu fand eine umfassende Basisdiagnostik statt, die neben Trainingsbeobachtungen und diagnostischen Interviews aus folgenden Fragebögen bestand: AMS-Sport (Elbe, Wenhold & Müller, 2005), SOQ (Elbe, 2004), HOSP (Beckmann & Wenhold, 2008) und VKS (Wenhold, Elbe & Beckmann, 2009). Wichtiger Bestandteil dieser Diagnostik war ein zeitnahe Rückmeldegespräch zwischen der Sportlerin bzw. dem Sportler und Sportpsychologen. Dieses Gespräch bot neben der Rückmeldung der Ergebnisse die Möglichkeit zu einem Einstieg in ein individuelles Coaching.

- 3. Individuelles Sportpsychologisches Coaching:** Auf Basis des o. g. Anforderungsprofils und der individuellen Diagnostik erfolgte eine Einzelbetreuung der Mannschaftsmitglieder. Hier wurde der Schwerpunkt v. a. auf die jüngeren Mannschaftsmitgliedern gelegt, da aufgrund eines „Generationenwechsels“ im Team gerade diese Sportler bzw. Sportlerinnen auf die Anforderungen der Paralympics 2010 vorbereitet werden sollten. Im individuellen Coaching konnten beispielsweise auf Basis des AMS (s. o.) Sportler bzw. Sportlerinnen mit erhöhter Misserfolgsängstlichkeit identifiziert und dabei unterstützt werden, mit Drucksituationen besser umzugehen (z. B. durch Erarbeitung funktionaler Selbstgespräche). Auf Basis des VKS wurden darüber hinaus volitionale Fertigkeiten aus den Bereichen der Selbstoptimierung, Fokussierung und Regulation gezielt trainiert. Dies erfolgte zum einen individuell und, wenn möglich, in der Gruppe (siehe nächster Punkt).
- 4. Gruppenbasiertes Training sportpsychologischer Fertigkeiten:** Zu zentralen sportpsychologischen Themen wie z. B. der Startvorbereitung, der Entspannung oder dem Stressmanagement erfolgte ergänzend zum individuellen Coaching eine Wissens- und Fertigkeitsvermittlung in der Gruppe. Analog zum Ausbildungskonzept der nicht-behinderten Skifahrer sollten die Sportler und Sportlerinnen hier sportpsychologische Techniken lernen und befähigt werden, diese in Training und Wettkampf selbstständig einzusetzen. Damit sollte zum einen das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit der Aktiven gesteigert werden und zum anderen die Abhängigkeit von einer direkten Betreuung am Start reduziert werden.
- 5. Teamentwicklung:** Beim Paralympic Skiteam Alpin handelt es sich um eine relativ kleine Sportler- bzw. Betreuergruppe (insgesamt ca. 30 Personen). Im Gegensatz zu den wechselnden Trainingsgruppen und Kaderbesetzungen im Nicht-Behindertensport gibt es hier deutlich weniger Fluktuation. Dies bietet zum einen die Chance, eine positive Gruppendynamik zu fördern und zu kultivieren. Zum anderen fehlen jedoch Prozesse wie interner Leistungs- und Qualitätsdruck, was die Entwicklung einer kompetitiven Teamkultur erschwert. Um die Teamkultur und Teamdynamik im Hinblick auf die Paralympics 2010 positiv zu beeinflussen, wurde mit dem Paralympic Skiteam Alpin erstmals 2007 ein jährlich wiederkehrendes „Summer Kick-off“ am Ende der Saison durchgeführt. Bei diesem dreitägigen Teamworkshop wurde beispielsweise in Einzelgesprächen die vergangene Saison reflektiert, mit den Zielvereinbarungen abgeglichen und positive wie negative Entwicklungen analysiert. Im Team wurden darüber hinaus behindertengerechte Teambuilding-Übungen und die Analyse von teambezo-

genen Ressourcen und Potentialen durchgeführt („Wo sind wir schon gut? Wo können wir als Team noch besser werden?“). Ergänzend dazu und als Grundlage für die Förderung der Selbstständigkeit der Sportlerinnen und Sportler (siehe nächster Punkt) wurden Ausbildungsmaßnahmen zur Trainingsplanung und Trainingssteuerung durchgeführt.

- 6. Selbstständigkeit und Selbstmanagement:** Der Behindertenleistungssport stellt generell besondere Anforderungen an die Selbstständigkeit und das Selbstmanagement der Sportler: So erfordern z. B. die geographische „Zerstreutheit“ der Wohnorte und die Tatsache, dass der Behindertensport finanziell zum Leben allein nicht ausreicht besondere Anforderungen an die selbstorganisierte Trainingsgestaltung der Aktiven. Vor allem jüngere Sportlerinnen bzw. Sportler scheinen mit der selbstständigen Trainingsgestaltung und der Vereinbarung von Schule/Beruf und Sport teils überfordert zu sein. Daher wurde eine Kooperation mit dem Forschungsprojekt „Selbstführungsfähigkeit – eine Schlüsselkompetenz in Individualsportarten“ (Prof. Dr. J. Beckmann & Chr. Heiss, gefördert durch das BISp) geplant und durchgeführt. Dieses Projekt beschäftigte sich mit der Messung und Förderung der Selbstführungsfähigkeit von Leistungssportlern in Individualsportarten.
- 7. Coaching und Beratung des Trainerstabs:** Die sportpsychologische Ausbildung der Trainer Paralympic Skiteam Alpin wurde in Verbindung mit den Trainerausbildungen im Deutschen Skiverband durchgeführt. So wurden Synergien genutzt und ein Austausch gefördert. Im individuellen bedarfsorientierten Coaching der Trainer standen darüber hinaus v. a. motivationale („Was tun wenn ein Sportler aufgrund eines schwierigen Umfeldes „nicht mitzieht“?) und trainingsdidaktische Aspekte im Vordergrund. Diese Maßnahmen wurden in die Trainingsbegleitungen integriert und konnten so, natürlich unter Wahrung der Schweigepflicht, in Abstimmung mit dem individuellen Coaching und der sportpsychologischen Arbeit mit den Sportlern erfolgen.
- 8. Direkte Olympiavorbereitung:** In der direkten mentalen Vorbereitung der Sportlerinnen und Sportler auf die Paralympics 2010 in Vancouver wurde zum einen der für viele Behindertensportler ungewohnte Umgang mit den Medien und dem öffentlichen Interesse trainiert. Zum anderen erfolgte eine individuelle und gruppenbezogene Klärung von Zielen, Vorstellungen und Visionen, das Nutzen des Know-how der erfahrenen Paralympics Teilnehmer für die Jüngeren und die Erarbeitung von Notfallplänen, um auch in schwierigen Situationen konzentriert bleiben zu können. Zur Verbesserung des Selbstbewusstseins wurde v. a. mit den jüngeren Sportlerinnen und Sportlern Nichtwiederholbarkeits- und Prognosetrainings durchgeführt (Eberspächer, 2007). Neben dieser Arbeit mit den Sportlerinnen und Sportlern erfolgten in der Vorbereitung auf die Paralympics 2010 auch ein Coaching der Trainerinnen und Trainer. Bei den Paralympics selbst erfolgte die Betreuung durch Kontaktmöglichkeit per Telefon und Internet, die gut angenommen wurde. Die guten Ergebnisse der Ski-Alpin Mannschaft zeigen, dass dieses Modell funktioniert. In Zukunft ist jedoch grundsätzlich eine Betreuung direkt beim Großereignis geplant, vor allem um auf ggf. schwierige Entwicklungen vor Ort besser reagieren zu können.

- 9. Nachbereitung und Begleitung des Teams in den neuen olympischen Zyklus:** Die Paralympics 2010 verliefen für das deutsche Ski-Alpin Team überaus erfolgreich: Zum einen konnten die „alten Hasen“, wie Gerd Schönfelder und Martin Braxenthaler an ihre bisherigen Erfolge anknüpfen. Zum anderen konnten die jungen Sportlerinnen und Sportler des Paralympic Skiteam Alpin zeigen, dass die o. g. Maßnahmen erfolgreich waren (siehe Anna Schaffelhuber). Da die WM 2011 jedoch das Karriereende einiger Sportler bedeutet, steht das Team nun vor der Aufgabe, deren Funktionen zu kompensieren bzw. ein neues Teamgefüge zu entwickeln. Sportpsychologisch wird dieser Prozess aktuell durch Teambuilding und Trainingsbegleitung unterstützt. Das bedeutet zum einen eine individuelle Heranführung Nachwuchssportler und -sportlerinnen an den Leistungsstand und die Kultur im Team, als auch eine gezielte Förderung von „Quereinsteigern“, die z. B. nach Unfällen zum Leistungssport finden (siehe nächster Punkt).
- 10. Sportpsychologische Betreuung in der der Juniorenmannschaft:** Wie unter Punkt 9 erläutert galt es, das Team nach den Paralympics 2010 bei der Neuorientierung zu begleiten. Für den Nachwuchssport bedeutete dies, einen Schwerpunkt auf die sportpsychologische Betreuung im Juniorenteam zu legen, um eine Heranführung an die mentalen Anforderungen des Leistungssports zu unterstützen. Nur so konnte gewährleistet werden, dass der bestehende Bedarf an sportpsychologischen Basisfertigkeiten wie Konzentration, Entspannung, Vorstellungsvermögen und Startvorbereitung ausgeglichen werden kann. Als Startschuss wurden hier Workshops ähnlich wie dem „Summer Kick off“ der Nationalmannschaft angeboten und im weiteren Verlauf in Gruppen- und Einzelbetreuung an sportpsychologischen Basisfertigkeiten gearbeitet. Ebenso konnten die Sportler von dem eng verzahnten Forschungsprojekt „Selbstführungsfähigkeit – eine Schlüsselkompetenz in Individualsportarten“ und den Erfahrungen aus der Betreuung der nicht behinderten Schülergruppen beim Deutschen Skiverband (DSV) profitieren. Wie oben erwähnt, konnten durch diese Maßnahme bereits erste Erfolge verzeichnet werden. Wegen der Inhomogenität des Juniorenteams hinsichtlich Alter, Erwerb der Behinderung und Erfahrung im Leistungssport schien und scheint die sportpsychologische Betreuung auch nach Vancouver äußerst sinnvoll, um die Lücken zwischen Nationalmannschaft und Nachwuchs besser schließen zu können und auch für Sochi 2014 gut aufgestellt zu sein.

Diskussion

Im hier vorgestellten Projekt wurde mit Hilfe einer Förderung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) die Sportpsychologische Betreuung des Paralympic Skiteam Alpin des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) realisiert. Zentrales Merkmal war dabei zum einen die langfristige Nachwuchsförderung und die sportpsychologische Begleitung eines „Generationenwechsels“ im Team. Zum anderen konnte das Projekt in enger Abstimmung mit der sportpsychologischen Betreuung der nicht-behinderten Skifahrer des Deutschen Skiverbandes durchgeführt werden, was einen wertvollen Beitrag zur Anerkennung und Integration des Behindertenleis-

tungssports bedeutet und daher von besonderer Praxisrelevanz ist. Die internationalen Erfolge der Nationalmannschaft und einzelner Sportler aus dem Juniorenteam zeigen, dass das Ziel den „Generationenwechsel“ zu begleiten und auch die jungen Sportler mental auf Großereignisse vorzubereiten, geglückt ist. Die zukünftige Betreuung wird demnach einen stabilisierenden Charakter haben, um die Fortschritte zu festigen. Die positiven Ergebnisse des Projektes zeigen außerdem, dass es gilt die sportpsychologische Betreuungsarbeit im Behindertensport voran zu treiben und gezielt auf die Besonderheiten der Bedürfnisse und Rahmenbedingungen einzugehen. Hierfür scheint die Zusammenfassung der jeweiligen Erfahrungen aus den einzelnen Projekten und des Know-how sinnvoll, um die zukünftige Betreuungsarbeit im Behindertensport zu verbessern. Neben dieser Koordinationsaufgabe besteht daher auch Forschungsbedarf in einer Expertise zu den sportpsychologischen Besonderheiten des Behindertensports. Damit kann im Hinblick auf die Paralympics 2012 in London und 2014 in Sochi gewährleistet werden, dass auch deutsche Sportlerinnen und Sportler ganz vorne mit dabei sind.

Literatur

- Beckmann, J. & Wenhold, F. (2008). HOSP: *Fragebogen zur Erfassung der Handlungsorientierung im Sport*. Abgerufen aus dem World Wide Web am 07.11.2010 unter www.bisp.de.
- Eberspächer, H. (2007). *Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler (Vol. 7)*. München: Copress.
- Elbe, A.-M. (2004). Testgütekriterien des Deutschen Sport Orientation Questionnaire. *Spectrum der Sportwissenschaft*, 16, 96-107.
- Elbe, A.-M., Wenhold, F. & Müller, D. (2005). Zur Reliabilität und Validität des AMS-Sport – ein Instrument zur Bestimmung des sportspezifischen Leistungsmotivs. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 57-68.
- 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.