



Thomas Wörz (Hrsg.)

Talentförderung

Sensible Phasen
auf dem Weg zur Weltspitze



Pabst

Thomas Wörz (Hrsg.)

Talentförderung

Sensible Phasen
auf dem Weg zur Weltspitze



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Lengerich

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kontakt:

Dr. Mag. Thomas Wörz
Leiter Raiffeisen SSM/Salzburger Schul-Sport-Modell
Vorsitzender Verband Österreichischer
Nachwuchsleistungssportmodelle (VÖN)
Hartmannweg 4
A-5400 Hallein-Rif
thomas.woerz@sbg.at

Verantwortlich für Konzept und inhaltliche Überarbeitung:

Mag. Daniela Angerbauer, MSc.
Verband Österreichischer Nachwuchsleistungssportmodelle (VÖN)
Hartmannweg 4
A-5400 Hallein-Rif
angerbauer@ssmsalzburg.at

Umschlagbilder:

Sabine Münch, Christian Maislinger

© 2016 PABST SCIENCE PUBLISHERS · D-49525 Lengerich

pabst@pabst-publishers.de

www.pabst-publishers.de

Print: ISBN 978-3-95853-256-4

eBook: ISBN 978-3-95853-257-1 (www.ciando.com)

Formatierung: μ

Druck: KM-Druck · D-64823 Groß-Umstadt

Inhaltsverzeichnis

Sensible Phasen – die Herausforderung in den Übergängen <i>Thomas Wörz</i>	7
Besonderheiten in der sportpsychologischen Betreuung von Nachwuchsleistungssportlerinnen und Nachwuchsleistungssportlern – Einblicke in die Sportpsychologie am Olympiastützpunkt Berlin <i>Monika Liesenfeld</i>	17
Life Coaching zur nachhaltigen Entwicklung von Talenten <i>Jürgen Beckmann</i>	26
Die Bedeutung eines systemischen Coachings in den sensiblen Phasen der Talententwicklung <i>Denise Beckmann</i>	36
Hindernisse auf dem Weg zur Weltspitze <i>Paul Haber</i>	43
Regeneration – Stiefkind der Trainingssteuerung <i>Peter H. Schober</i>	50
Optimale Leistung nur bei optimaler Gesundheit: Stellenwert der sportmedizinischen Untersuchung <i>Josef Niebauer</i>	58
Sind die sensiblen Phasen der jungen Talente auch kritische Phasen für spätere Höchstleistungen? <i>Norbert Bachl</i>	62
Talentforschung – Herausforderungen und Perspektiven <i>Stefan J. Lindinger</i>	64
Entscheiden: Herausforderungen und Einflussfaktoren bei Entscheidungen <i>Dany Ryser</i>	69
Nähe – Grenzen – Respekt Die Bedeutung in der Beziehungsgestaltung in der Trainingsbetreuung <i>Bettina Weidinger & Wolfgang Kostenwein</i>	73

Wie schützen wir die sauberen Sportlerinnen und Sportler?	
<i>David Müller</i>	83
Sensible Phasen im Nachwuchsleistungssport aus neurowissenschaftlicher Perspektive	
<i>Fabio Richlan</i>	91
Statements	
<i>Christoph Sieber (AUT), Windsurfen</i>	94
<i>Thomas Zajac (AUT), Segeln</i>	95
<i>Marlies Raich, geb. Schild (AUT), Ski Alpin</i>	96
<i>Andreas Giggmayr (AUT), Triathlon</i>	97
<i>Lisa Mitterbauer (AUT), Mountainbike/Cross-Country</i>	98
<i>Mirna Jukic (AUT), Schwimmen</i>	99
<i>Rainer Schönfelder (AUT), Ski Alpin</i>	100
<i>Günther Matzinger (AUT), Behindertensport Leichtathletik</i>	101
<i>Alisa Buchinger (AUT), Karate</i>	102
<i>Beate Schrott (AUT), Leichtathletik – Hürdensprint</i>	103
<i>Simon Eder (AUT), Biathlon</i>	104
Der Herausgeber	105
Autorenverzeichnis	106

Sensible Phasen – die Herausforderung in den Übergängen

Thomas Wörz

Einführung – sensible Übergänge

Der Mensch pendelt Zeit seines Lebens zwischen den Polen Geborgenheit („Wurzeln“) und Freiheit („Flügel“) und strebt permanent danach, das dynamische Gleichgewicht dieser beiden Ebenen herzustellen. Gelingt es, diesen Balanceakt erfolgreich zu meistern, wird eine tiefe innerer Zufriedenheit erlebt.

Geborgenheit, Zugehörigkeit und Sicherheit auf der einen Seite sowie Freiheit, Unabhängigkeit, Autonomie, Abenteuer, Risiko auf der anderen. Dieses „Homöostasestreben“, der fluide Übergang von Geborgenheit zur Freiheit, wird in jeder Entwicklungsstufe, ja, in jeder Phase der Veränderung des Menschen zum zentralen Thema. Zuviel Geborgenheit in der Form von Überbehütung macht unselbständig und behindert die Entwicklung genauso wie das Streben nach Freiheit ohne Grenzen und ohne Halt. Wir sind daher gefordert, Jugendliche auf Veränderungen vorzubereiten und ihnen beide Ebenen zu ermöglichen.

Der größte Stress entsteht also dann, wenn Jugendliche aus dem vertrauten Umfeld „herausgerissen“ und in den neuen Lebensabschnitt „hineingeworfen“ werden. In diesem Wechsel liegt der „sensible Übergang“ und dieser sollte sehr genau geplant, vorbereitet und begleitet werden.

Das Spannungsfeld der Veränderung

Eine günstige Dynamik sollte bereits in den „sensiblen Übergängen“ entstehen, um den Verlauf im neuen Entwicklungsabschnitt günstig beeinflussen zu können. Es handelt sich dabei um den nicht definierten Raum zwischen dem Abschließen des Vergangenen (Stadium A) und dem Ankommen im Neuen (Stadium B).

Übergänge, wie Schulwechsel, neues Betreuungs- und Trainingsumfeld, wechselnde Bezugspersonen oder biologische Veränderungen werden in diesem Zusammenhang als sensible Phasen bezeichnet. Jugendliche verlassen ihre Komfort- und Sicherheitszone wie Familie, Freunde, Vertrauenspersonen, Schule oder gewohntes Trainingsumfeld oft mit Unbehagen und begeben sich mit Ängsten und Sorgen in die sogenannte „weiterführende Entwicklungszone“, wie beispielsweise ein neues weitgehend unbekanntes Betreuungsumfeld. Wenn dieser Übergang nicht entsprechend vorbereitet und begleitet wird und aus der „vertrauten“ Sicherheit

heraus agiert werden kann, erleben Jugendliche eine Leere, die mit dem Verlangen („Heimweh“) und dem Wunsch zurück in die vertraute Zone zu „flüchten“, einhergehen kann. Dies würde sich dann für die psychosoziale und physische Weiterentwicklung kontraproduktiv auswirken. Ein Spannungsfeld, das in Ansätzen der Pädagogik und Psychologie mit Phasen der Labilität beschrieben wird. Wenn sich das Kind sowohl eigenständig auf den Weg zur Loslösung aus dem Elternhaus aufmacht und dennoch besonders auf Schutz und Geborgenheit angewiesen ist. Auch hier wird das Streben nach Balance zwischen Sicherheit und Abenteuer, „Behütung und Autonomie“ zum zentralen Thema. Als Rüstzeug für diesen Weg werden ein starkes Selbstwertgefühl und die Faktoren der Resilienz, wie Selbststeuerung, realistischer Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Beziehung gestalten können... bedeutungsvoll. (vgl. Welensiek, 2011; Seldin, 2015; Potreck-Rose, 2009; Wörz, 2016)

Herausforderung des Trainingsumfeldbetreuungssystems

Um diese sensiblen Übergänge zu erleichtern sind wir besonders gefordert, diese nicht definierten Räume zu füllen und Talente behutsam auf kommende Herausforderungen vorzubereiten. Der Vorbereitung und Begleitung eines Talents auf neue psychophysische und soziale Veränderungen sowie pädagogische Herausforderungen kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Insbesondere der Weg vom sportlichen Talent zur Weltklasse kann sich als sehr hürdenreich erweisen und endet häufig damit, dass die Karrieren „schulisch oder sportlich“ vorzeitig beendet werden.

Sensible Übergänge und Gründe für Drop-outs

Die Drop-out-Gründe im Spitzensport wurden vielfach analysiert und diskutiert. Spannend ist jedoch der Ansatz, dass diese in einem direkten Zusammenhang mit der Problematik der sensiblen Übergänge stehen. Die Entstehungsgeschichte der Drop-out-Problematik liegt vor allem in der mangelhaften Vorbereitung und der unzureichenden Begleitung der Talente auf die weiterführenden Entwicklungsstadien.

Um die Bedeutung der sensiblen Übergänge im Zusammenhang mit der Ausstiegproblematik nachvollziehen zu können, sollen an dieser Stelle die wesentlichen Drop-out-Gründe und -Faktoren dargestellt werden.

Wir halten zunächst fest, dass die Drop-out-Thematik im Nachwuchsleistungssport weltweit ein massives Problem darstellt. Internationale Studien haben ergeben, dass bis zu 90% der Mädchen und 75% der Jungen innerhalb von fünf Jahren nach Beginn des Trainings ausscheiden (vgl. Enoksen, 2011).

Uneinigkeit und Diskrepanzen bestehen auch in der Definition des Begriffs „Drop-out“. In den österreichischen Nachwuchsleistungssportmodellen wird zwischen

schulischen und sportlichen Drop-outs unterschieden. Talente werden als sportliche Drop-outs bezeichnet, wenn sie entweder ihre Leistungssportkarriere beenden oder die Kader- bzw. Betreuungskriterien des Nachwuchsleistungssportmodells in Abstimmung mit dem Bundes- und Landesfachverband nicht mehr erfüllen und somit aus dem Trainingsbetrieb ausscheiden. Die Leistungsvorgabe in den Modellen ist das Erreichen der nationalen bzw. internationalen Spitze (vgl. VÖN, 2016).

Als „Drop-out“-Gründe werden dann u.a. folgende Faktoren (vgl. Enoksen, 2011; Wörz, 2012; VÖN, 2016) genannt:

1. Gesamtbelastung
 - Zu hohe Gesamtbelastung
 - Konflikte zwischen Schule und Sport
 - Zu wenig Freizeit, Erholungsphasen
 - Kaum Kompetenzen im Umgang mit Stress
2. Schule
 - Zu hohe schulische Belastung
3. Motivation
 - Mangel an intrinsischer Motivation (Spaß, Freude am Ausüben der Sportart)
 - Fehlende, transparente Ziele
4. Training und Leistung
 - Stagnation in der Leistung
 - Beziehung zur Trainerin/zum Trainer
 - Verletzungen (kaum Defizitbehebung)
 - Frühe Spezialisierung
 - Zu rigoroses Training und zu früh hohe Wettkampfbelastungen
5. Das soziale Umfeld
 - Fehlende oder unbefriedigende Unterstützung von wichtigen Bezugspersonen
 - Kaum Rückzugsmöglichkeiten (Familie, Freizeit)
 - Andere sportliche Aktivitäten oder Interessen
 - Wunsch, sich nicht auf eine Sportart zu spezialisieren
 - Wunsch, anderen Interessen nachzugehen (mehr Zeit mit Freunden usw.)

Um die Drop-out-Gründe analysieren zu können, eignet sich eine objektive Einschätzung durch die Verantwortlichen des Nachwuchsleistungssportmodells anhand eines, vom VÖN ausgearbeiteten, Überblicksrasters und die subjektive Einschätzung durch das Talent (Drop-out) mittels Fragebogen (siehe Anhang; vgl. VÖN, 2016).

Hauptfaktor Gesamtbelastung

Der Faktor Gesamtbelastung wird als eine Wurzel der Drop-out-Entstehungsgeschichte betrachtet, da eine (schleichende) Überforderung sich auf alle weiteren Faktoren, wie körperliche Probleme, Motivationsverlust, Stagnation der Leistung, der Wunsch anderen Interessen nachzugehen, auswirken kann. Daher soll dieser komplexe Bereich auch näher beleuchtet werden. Einer hohen Gesamtbelastung (Schule, Ausbildung, Leistungssport) stehen sehr eingeschränkte soziale und zeitliche Ressourcen gegenüber. Beispiele hierfür sind fehlende Rückzugsmöglichkeiten durch desolante Familienverhältnisse – auch aufgrund hoher Scheidungsraten, ungenügende Regenerationsangebote, wenig Zeit für Freunde und Vertrauenspersonen sowie kaum Einfluss auf individuelle Freizeitgestaltung.

Die Anforderungen im schulischen und sportlichen Ausbildungssystem sowie soziale Verpflichtungen und konkurrierende Interessen prallen *oft unkoordiniert* aufeinander und führen zur Resignation bis hin zur Erschöpfung. Die Zunahme dieser Stressoren und die Reizüberflutung im Bereich der Kommunikationstechnologien (hohe Erwartungen und Anforderungen, zeitliche Beschleunigung) sowie fehlende Kompetenzen im Umgang mit Stress, eine Vernachlässigung der regenerativen Maßnahmen (Massagen, Ernährung, Psychohygiene) stellen neue Herausforderungen an den Gesamtorganismus dar.

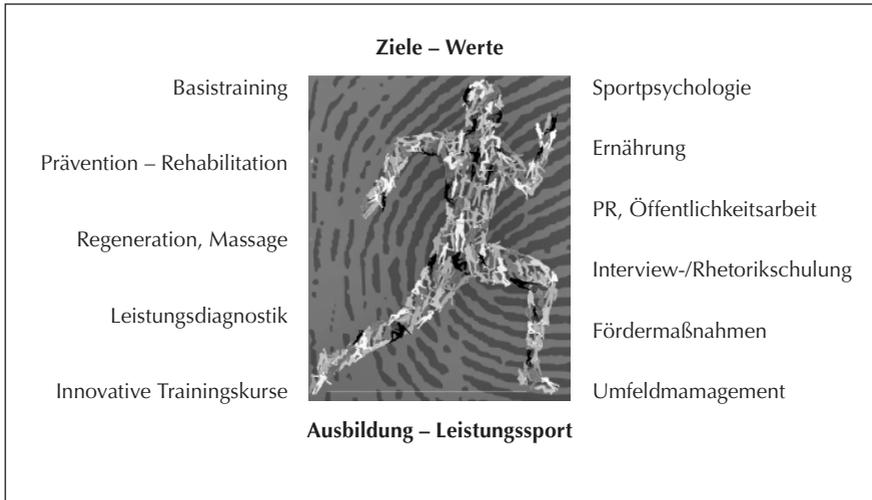
Eine Zunahme von Stressoren aufgrund komplexer Anforderungen und Erwartungen, die erfüllt werden müssen, führt zu einer Dysbalance zwischen den Fähigkeiten des Talents und den Anforderungen, die die jugendlichen Leistungssportlerinnen und Leistungssportler schlichtweg überfordern und Ängste auslösen. Diese können in weiterer Folge zu einem Fluchtverhalten (Rückzug) und schließlich zu einem „Drop-out“ führen.

Hinzu kommt, dass die hohe Beanspruchung in den Zeitraum des psychisch und körperlich labilen Abschnitts der Pubertät fällt, da sich Jugendliche sowohl auf die Ausbildung als auch auf den Leistungssport fokussieren müssen. Für erwachsene Spitzensportlerinnen und Spitzensportler, die psychisch oft gefestigter sind, fällt diese Doppelbelastung meist weg. Bereits Feigley konnte schon 1987 zeigen, dass 80% der „Drop-outs“ im Nachwuchsleistungssport zwischen 14 und 17 Jahren auftreten.

Dies alles führt zu einer negativen Belastungs-Erholungsbilanz, wie auch eine durchgeführte eigene Untersuchung mit Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportlern gezeigt hat (vgl. Wörz & Buchner, 2012). Folgen daraus sind Befindlichkeitsstörungen, Verletzungen, Krankheiten und Burn-out. Wenn die Befindlichkeit langfristig gestört ist, geht das häufig mit dem „Drop-out“ einher. Zu dieser Erkenntnis kommt der Sportwissenschaftler Jens Kleinert (2010). Es gilt daher diesen Mehrfachbelastungen, der überhöhten inneren Beanspruchung und den daraus resultierenden Befindlichkeitsstörungen vorzubeugen.

Verantwortung für unsere Talente übernehmen

Wer ist tatsächlich verantwortlich für die Belastungs-Erholungsbilanz der Talente? Dies kann nur in einem unabhängigen und sehr individuell geführten Talent-Betreuungsmodell im Rahmen eines Nachwuchsleistungssportmodells ermöglicht werden. Das Talent muss im Mittelpunkt stehen und psychophysisch stabilisiert werden und nicht ausschließlich der kurzfristige Erfolg der schulischen oder sportlichen Interessen von Ausbildungsinstitutionen bzw. Sportvereinen und Verbänden.



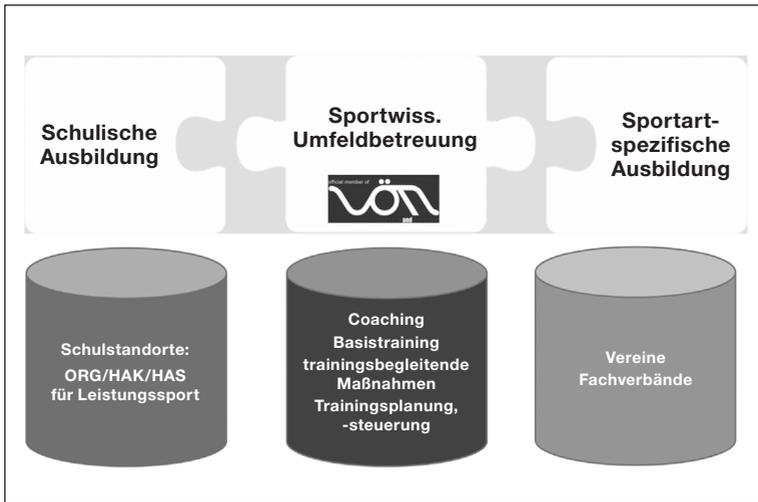
Grafik 1: Das Talent im Mittelpunkt (Quelle: Raiffeisen SSM, 2015)

Kann diesen massiven Belastungen und Beanspruchungen vorgebeugt werden?

Die psychophysische Belastbarkeit des Talents ist ein wichtiges Kriterium um dem Drop-out entgegenzuwirken. Eine aktuelle Zustandsanalyse, welche die Kompetenzen sowie den Entwicklungsstand (Belastungsverträglichkeit, motorisch-technische, physische und psychische, intellektuelle Voraussetzungen) des Talents ausreichend erfasst, ist eine Voraussetzung um Jugendliche auf den kommenden Entwicklungsabschnitt optimal vorzubereiten und begleiten zu können.

Erfahrungen und Kenntnisse der Bezugspersonen in der bestehenden Entwicklungsstufe können nun effizient mit dem (sportwissenschaftlichen) Umfeldbetreuungsteam vor Ort der weiterführenden Stufe abgestimmt werden. In diesen Übergangsbereichen dürfen die Talente nicht auf sich alleine gestellt und kommenden unreflektierten Aufgaben und Anforderungen ausgeliefert werden. In diesem Fall würde gerade dieser „Übergangsprävention“ – der individuellen sportwissenschaft-

lichen Umfeldbetreuung durch die Nachwuchsleistungssportmodelle – eine besondere Bedeutung im Gesamtkomplex der Drop-out-Problematik zukommen.



Grafik 2: Sportwissenschaftliche Umfeldbetreuung (Quelle: VÖN, 2016)

Abschließende Betrachtung

Die Nachwuchsleistungssportmodelle des Bundes können diese verantwortungsvolle Aufgabe der Übergangsprävention übernehmen. Talente müssen in den sensiblen Übergangsphasen optimal begleitet und auf die unterschiedlichen Entwicklungsabschnitte vorbereitet werden. Ein vertrautes Zusammenspiel der sportwissenschaftlichen Umfeldbetreuerinnen und -betreuer der Nachwuchsleistungssportmodelle mit den Eltern, Lehrpersonal, Trainerstab, der medizinischen und psychologischen Betreuung, peer groups sowie allen im Umfeld beteiligten Personen hätte eine weitreichende sport- und gesundheitspolitische Bedeutung auf die Entwicklung und Vorbereitung von Talenten im Hinblick auf spätere Hochleistungssportkarrieren. Österreich könnte mit dieser wertvollen präventiven Initiative auch eine Vorreiterrolle auf die internationale Drop-out-Problematik nehmen.