

LAUFBAHNBERATUNG, & SPORTPSYCHOLOGIE

Laufbahnberatung

Die paralympischen Bundeskaderathleten erhalten an den Olympiastützpunkten eine Grundbetreuung, ggf. eine Spezialbetreuung und verschiedene Serviceleistungen. Hierzu zählen

- Sportmedizin
- Sportphysiotherapie
- Sportpsychologie
- Ernährungsberatung
- Laufbahnberatung

Weiter bieten Olympiastützpunkte auch Leistungen in den Bereichen, Trainingswissenschaft, Biomechanik, Technik etc. vor Ort oder bei Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen.

Zielstellung ist eine breitgefächerte Unterstützung auf zahlreichen Ebenen, um es den Para Sportlerinnen und Para Sportlern zu ermöglichen, sich bestmöglich auf den Sport zu konzentrieren und Wege kurz zu halten. Hierfür sind auch entsprechende auf den Spitzensport ausgerichtete Schulen, Ausbildungsstätten, Universitäten und Arbeitgeber notwendig. Ausbildung oder Studium sollen hilfreicher Ausgleich und langfristige Absicherung sein. Die Außensicht auf den Sport soll die Entwicklung fördern.

Die Laufbahnberatung berät vertraulich nach einer eingehenden Diagnostik nach wissenschaftlichem Standard, um mit einer häufig systemischen Methodik Findungsprozesse zu beschleunigen und konkrete Handlungsoptionen sichtbar zu machen. Auch in Bezug auf Fördermöglichkeiten durch Partner wie die Deutsche Sporthilfe zeigt sie Wege auf.

Sportpsychologie

Die moderne Sportpsychologie basiert auf theoretischer Basis, aus Erfahrung mit viel praktischen Wissen und ist zudem evidenzbasiert. Im Bereich des Lernens und der Entwicklung, in den Feldern der Motivation, Kommunikation und Evaluation können Sportpsychologinnen und -psychologen hilfreich sein. An sie sollte sich die Athletinnen und Athleten möglichst wenden, bevor Probleme entstehen. Das Spektrum möglicher sportpsychologischer Angebote ist groß. Egal, ob es um ein gelingendes Miteinander, einen individuellen Entwicklungsschritt oder eine Krisenintervention geht – ein professioneller Blick von außen unterstützt Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainer sowie Umfeld. Klare ethische Standards wie die Verpflichtung zur Verschwiegenheit und das

Anstreben von Vorurteilsfreiheit sollen die Offenheit für dieses Feld erleichtern. Die ganzheitliche Entwicklung der Para Sportlerinnen und Para Sportler steht im Fokus. Die Übungen und Interventionen sollen jeweils mit den Para Sportlerinnen und Para Sportlern sowie Trainerinnen und Trainer abgestimmt und in den Trainingsalltag integrierbar sein. Berichte und Evaluationen der Praxis zeigen, dass Sporttreibende mit sportpsychologischen Maßnahmen, Mehrwerte im Bereich der Leistungsoptimierung und Persönlichkeitsentwicklung attestieren. Sichtbar wird dies beispielsweise in der Rahmenkonzeption und fachlichen Weiterentwicklung der Sportpsychologie im Sport von Menschen mit Behinderungen.^[1]

Folgend eine Liste empfehlenswerter Literatur für Para Sportlerinnen und Para Sportler sowie Trainerinnen und Trainer:

- Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele – Schweizer Bundesamt für Sport BASPO, Magglingen
- Mentales Training im Leistungssport Band 1+2, Neuer Sportverlag
- Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport. Spitta Verlag
- Natürlich mehr leisten! Von Para-Sportlern lernen – als Führungskraft erfolgreich sein, gesund bleiben. Springer Verlag

Über die Olympiastützpunkte erhalten sie Kontakte zu möglichen Expertinnen und Experten in ihrer Region: <https://www.dosb.de/leistungssport/olympiastuetzpunkte>

Auch beim Bundesamt für Sportwissenschaft gibt es eine Expertenliste der Sportpsychologie:

https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Kontaktportal/SuchmaskeAssistent/suche_node.html