

**Das sportpsychologische Betreuungskonzept der österreichischen  
Skisprungnationalmannschaft /  
„The Sports Psychological Mentoring Concept of the Austrian Ski Jumping Team**

Christian Uhl

**Zusammenfassung:**

Sportpsychologische Betreuung im Skisprung hat Tradition. Das „österreichische Skisprungwunder“, welches vor allem durch Prof. Baldur Preiml personifiziert ist, hat diese Leidenschaft für sportpsychologische Trainingsmethoden geweckt und tradiert. Schon damals wurden die Erfolge der „jungen Adler“ Innauer und Schnabl mit innovativen Methoden aus der Psychologie erreicht. Dieses Erbe wurde in den vergangenen vier Jahren, in denen der österreichische Skisprungsport wiederum mit Unterstützung der Sportpsychologie große olympische Erfolge feiern durfte, behutsam übernommen und mit der gleichen Leidenschaft in eine neue Ära überführt. Der folgende Beitrag skizziert das sportpsychologische Betreuungskonzept der österreichischen Skisprungnationalmannschaft von seinen Entstehungshintergründen bis zu den konkreten Beratungsinhalten des Projekts.

**Abstract:**

Ski jumping has an old tradition of sports-psychological supervision. This passion was roused and institutionalized by the phenomenon of “Austrian Ski-jumping-miracle” – mainly associated with Prof. Baldur Preiml, whose fosterlings Innauer and Schnabl then already succeeded with the help of innovative psychological methods. This inherent commitment was being taken to the next level during the last four years which brought similar outstanding achievements supported by sports-psychological consulting. The following article elaborates on the established consulting model from its very beginning to its actual applied coaching tools.

**1. Sportpsychologie im Skisprung: Tradition verpflichtet**

Wenn man bedenkt, dass sich der Ball beim Tennisspiel cirka 0,005 Sekunden auf der Saite des Schlägers befindet und in mehrfacher Abfolge dieser Zeitspanne über Sieg oder Niederlage entschieden wird, dann wird es Sie noch mehr verwundern, dass eine noch kürzere Zeitspanne darüber entscheidet, ob der Springer den Balken trifft und jenseits des Kritischen Punkts nach etlichen Sekunden in der Luft sicher mit einem Telemark landet. Die Tatsache, dass sich ein Skispringer mental auf einen Wettkampf monate- oder jahrelang vorbereitet, um diese außerhalb unserer Wahrnehmungsgrenze liegende Zeitspanne durch Training beeinflussen zu können, ist mit Vernunft nicht zu erklären. Es muss so etwas wie Leidenschaft oder ein andersartiges Motiv aus dem Fundus unserer komplexen Persönlichkeit im Spiel sein, um dieses Phänomen verstehen zu können. Hier setzt für mich die Faszination der sportpsychologischen Betreuung im Skisprungsport an, da sowohl gute als auch schlechte Sprünge unter anderem auch im Kopf mitentschieden werden. Und diese eben angesprochene Leidenschaft ist eine der Grundvoraussetzungen, um die Prozesse und Mechanismen im Trainings- und Wettkampfalltag des Skispringers verstehen und beeinflussen zu können. Das „österreichische Skisprungwunder“, welches vor allem durch den Namen Prof. Baldur Preiml personifiziert ist, hat diese Leidenschaft für sportpsychologische Trainingsmethoden geweckt und tradiert (vgl. Innauer 1992; Schnabl 2007). Schon damals wurden die Erfolge der „jungen Adler“ Innauer und Schnabl mit innovativen Methoden aus der Psychologie erreicht.

Dieses Erbe wurde in den vergangenen vier Jahren, in denen der österreichische Skisprungsport wiederum mit Unterstützung der Sportpsychologie große Erfolge feiern durfte, behutsam übernommen und mit der gleichen Leidenschaft in eine neue Ära überführt.

## 2. Startschuss des Projekts

„Wir wollen einen Skisprungspsychologen ausbilden“. Dies waren die Worte des Nordischen Sportdirektors Mag. Toni Innauer, als er mir seine Intention erklärte, das systematische mentale Training und die Sensibilisierung für psychologische Trainingsmaßnahmen wieder intensiver innerhalb seines Trainerstabs zu verankern. Die neuesten sportpsychologischen Methoden – sofern sich etwas auf dem Gebiete der Sportpsychologie gravierend verändert haben sollte – sollten den Trainern in einer kompakten und ohne Berührungsängste durchgeführten Form vermittelt werden. In einem nicht misszuverstehenden Nebensatz fielen dann die nachträglichen Worte: „und am liebsten skisprungspezifisch!“

Somit war an einem äußerst warmen Sommertag der Startschuss für die „Reanimation der Sportpsychologie“ von einem nunmaligen Sportdirektor, der sowohl als erfolgreicher Athlet als auch als Trainer die Vorzüge mental basierter Trainingsansätze zu schätzen wusste, in die Wege geleitet worden.

## 3. Das sportpsychologische Betreuungskonzept der Skisprungnationalmannschaft

### 3.1 Konzeptaufbau- und umfang

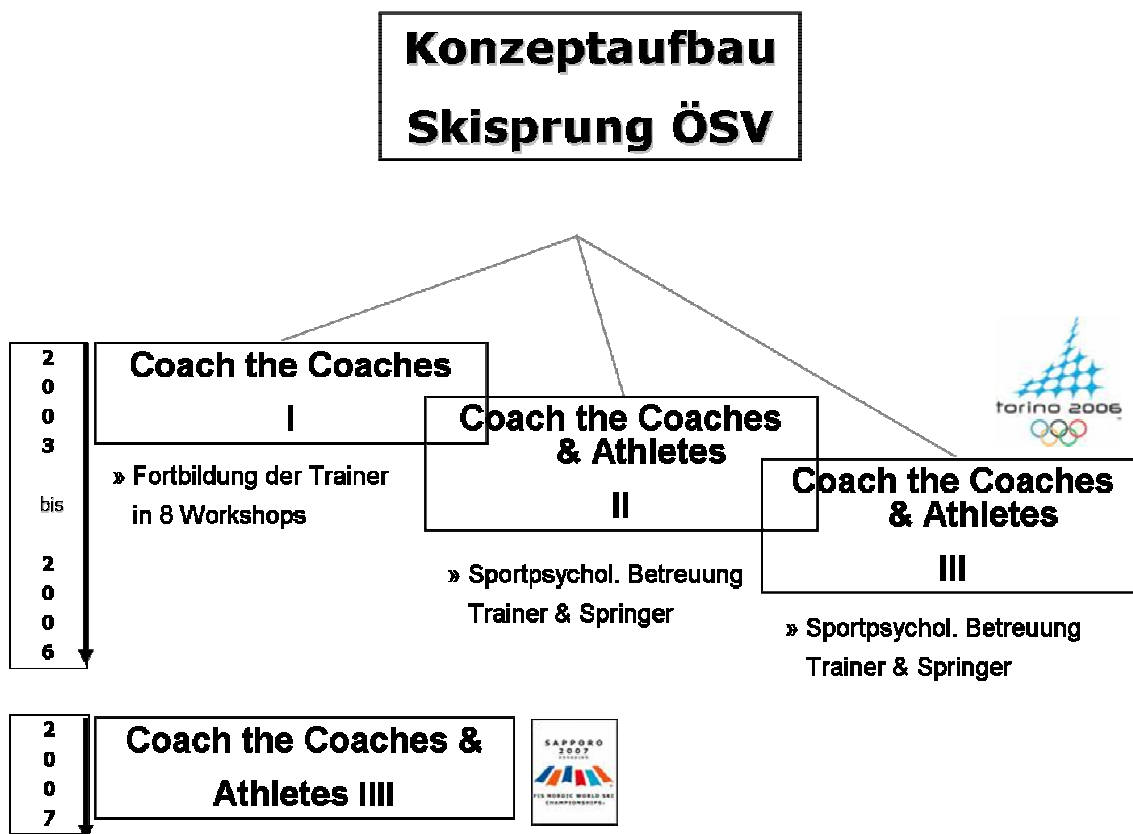


Abb.1: Konzeptaufbau der sportpsychologischen Betreuung ÖSV Nordisch

### 3.1.1 Coach the Coaches 1 (2003)

Der ideelle und initiative Anstoß durch Sportdirektor Mag. Anton Innauer führte zur primären Auftragsstellung, den Stellenwert der sportpsychologischen Anwendungsmöglichkeiten für die Leistungsoptimierung im Spitzensport in den grundlegenden Kausalitäten zu erfassen. Die Tradition des Sprunglaufs als „mentale Sportart“ sollte mit einem kräftigen Impuls in dem persönlichen Bewusstsein der Trainer verankert werden. Sowohl die fachliche („state of the art“) als auch die persönliche Kompetenz der teilnehmenden Trainer (vgl. Hanke 1991) sollte vor allem auch im gegenseitigen gedanklichen Austausch und Diskurs vertieft werden (Coach the Coach Prinzip). Als Projektbeauftragter übernahm ich die Rolle des Ausbilders, der zum einen anwendungsorientierte Coachinginstrumente vorstellte, zum anderen auf supervidierende Weise den Austausch und die Diskussion in der Gruppe leitete (vgl. Abb.1).

#### a.) Projektziele

- Theoretische Ausbildung und Sensibilisierung der Trainer in den wesentlichen Kernbereichen des modernen, sportpsychologischen Trainings (= grundlegenden Überblick verschaffen);
- Die Verantwortungs- und Ausführungskompetenz bleibt immer in der Person des Trainers;
- Kritische Eigenreflexion und aktive Auseinandersetzung durch theoretische Arbeitsaufgaben;
- Stärkung des „WIR- Gefühls“ und Erhöhung der Verantwortungskompetenz des einzelnen Trainers;
- Bereitstellung eines Arbeitsskriptums und Nachschlagewerkes (= kollektive Wissensdatenbank / Workshop-Protokolle).

#### b.) Mannschafts- und Kaderstruktur Abteilung ÖSV Nordisch

Zur besseren Nachvollziehbarkeit des vorliegenden Artikels soll die aktuelle Mannschafts- und Kaderstruktur der nordischen Abteilung des ÖSV an dieser Stelle kurz vorgestellt werden:

Nationalmannschaft Skisprung Trainingsgruppe (TG) 1: Der Kern des Trainer und Betreuerstabs setzt sich aus folgenden Personen zusammen: Cheftrainer, Cotrainer, Sportphysiotherapeut, Materialbetreuer, Pressebetreuer und dem Expertenteam (Sportmediziner, Sportpsychologe, Sportwissenschaftler). Alle Athleten, die die Leistungskriterien für diese Trainingsgruppe erfüllen (8 Athleten) gehören dieser Trainingsgruppe an.

Skisprung Trainingsgruppe (TG) 2 und 3: Der Kern des Trainer und Betreuerstabs setzt sich aus folgenden Personen zusammen: Cheftrainer, Cotrainer und dem extern zur Verfügung stehenden Expertenteam. Alle Athleten, die die Leistungskriterien für die jeweilige Trainingsgruppe erfüllen (ca. 6-8 Athleten) gehören wiederum diesen beiden Trainingsgruppen an.

Nationalmannschaft Nordische Kombination Trainingsgruppe (TG) 1: Der Kern des Trainer und Betreuerstabs setzt sich aus folgenden Personen zusammen: Cheftrainer, Cotrainer, Sportphysiotherapeut, Materialbetreuer (4 Personen), Pressebetreuer und dem Expertenteam (Sportmediziner, Sportpsychologe, Sportwissenschaftler). Alle Athleten, die wiederum die Leistungskriterien für diese Trainingsgruppe erfüllen (8 Athleten) gehören dieser Trainingsgruppe an.

Nordische Kombination Trainingsgruppe (TG) 2 und 3: Der Kern des Trainer und Betreuerstabs setzt sich analog zu der Skisprungabteilung zusammen. Sämtliche, angeführte Trainingsgruppen sind nach dem Durchlässigkeitsprinzip strukturiert.

### **c.) Workshopprogramm**

Die Workshops wurden in acht Module zu jeweils verschiedenen Themengebieten aufgeteilt, es nahmen kaderübergreifend alle Trainer des nordischen Betreuerstabs (Skisprunglauf, Nordische Kombination) teil. Folgende Themen wurden dabei behandelt:

- Workshop 1: Sportpsychologie (Definition, Anwendungsfelder, Kritische Betrachtungen)
- Mentales Anforderungsprofil Sprunglauf, Ein Blick hinter die Kulissen einer sportpsychologischen Betreuung
- Workshop 2: Nachbearbeitung, Bausteine professioneller psychologischer Betreuung
- Psychologie im Nachwuchstraining: Angewandte Lernpsychologie
- Workshop 3: Psychologische Trainingsmethoden Teil 1: Psychoregulation
- Workshop 4: Psychoregulation: Wiederholung, Fortsetzung, Vertiefung, Psychoregulative Methoden (Entspannungstraining)
- Workshop 5: Psychologische Trainingsmethoden Teil 2: Mentales Training
- Workshop 6: Mentales Training: Wiederholung, Fortsetzung, Vertiefung, Kommunikation & Feedback
- Workshop 7: Psychologische Trainingsmethoden Teil 3: Konzentration und Motivation
- Einteilung und Themenvergabe der Abschlussarbeiten
- Workshop 8: Präsentation und Besprechung der Abschlussarbeiten, Offene Fragen, Feedback, Ausblick.

### **d.) Fazit**

Die Sensibilisierung der Trainer, als auch der Abbau der Hemmschwelle in der Anwendung einfacher psychologischer Maßnahmen konnte in hohem Masse erfüllt werden. Einen wesentlichen Beitrag für die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik leistete die bereits beachtlich ausgeprägte Fähigkeit der kritischen Reflexion, die bei dem Großteil der Teilnehmer beobachtet werden konnte. Die Trainer erhielten einen grundlegenden Überblick in die entscheidenden Kerngebiete der Sportpsychologie. Der bereits vorhandene, hohe psychosoziale Erfahrungsfundus der Trainer im Spannungsfeld des Leistungssports stellte eine solide Basis für die erfolgreiche Abwicklung des Projekts dar.

### **3.1.2 Coach the Coaches & Athletes 2 (2004/2005)**

Auf Initiative des Cheftrainers der zweiten Trainingsgruppe (Skisprung TG 2), Mag. Alexander Diess, der das Konzept von den Anfängen bis dato wesentlich beeinflussend mitentwickelt hat, sollten die im Vorgangsprojekt erarbeiteten theoretischen Maßnahmen direkt an die Praxis (Arbeit mit den Athleten und Trainern auf Trainingskursen und Wettkämpfen) angebunden werden. Somit war das übergeordnete Ziel die Praxisanbindung und Vertiefung aller im ersten Betreuungskonzept (vgl. 3.1.1) erarbeiteten Maßnahmen.

#### **a.) Betreuungsziele im Detail**

- Praxisanbindung (Coach the Coaches 1→Coach the Coaches 2): Von der Theorie in die anwendungsorientierte, sportartspezifische Praxis
- Implementierung einer ÖSV-übergreifenden sportpsychologischen Betreuungskultur
- Systemorientierter Ansatz auf 3 Ebenen (Coaches, Springer, Team)
- Individualität im Betreuungsansatz
- Ganzheitlichkeit im Betreuungsansatz („Der Sportler als bio-psycho-soziales Wesen“)
- Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung für sportpsychologisches Training (zB Fixe Verankerung des mentalen Trainings in den Trainingsplan)

- Optimierung der Selbstverantwortlichkeit der Springer

## **b.) Betreuungsinhalte- und umfang**

### **Beratung und Begleitung des Trainerstabs und der Athleten:**

- Vermittlung / Vertiefung von sportpsychologischen Trainingstechniken
  - Einzelfalldiagnostik, maßgeschneiderte Programme und Arbeitsempfehlungen
  - 13 Jour Fixe (Arbeits-) Sitzungen pro Jahr
  - Ausarbeitung / Nachbearbeitung der in den Jour Fix-Sitzungen vom Trainerstab gewählten Themenbereiche
  - Verlaufskontrolle / Monitoring der Trainerarbeit unter dem speziellen Blickwinkel der Beziehungsgestaltung zwischen Trainer:Trainer und Trainer:Athlet
  - Teilnahme an Trainingskurs\_(-Wettkampf)tagen (21 Tage)
  - Athleten- und Trainerworkshops zu ausgewählten psychologischen Bereichen
- Insgesamt wurden 20 Springer mit unterschiedlichen Beratungsintensitäten betreut.

## **c.) Fazit**

Die Erfahrungen, die in dieser Konzeptstufe gemacht worden sind, haben das notwendige Fundament für die nächsten Betreuungsetappen geschaffen, in dem nicht nur die psychologische Arbeit mit den Athleten systemintern institutionalisiert wurde, sondern auch aus dem organisationspsychologischen Blickwinkel betrachtet die wesentlichen Leitprinzipien für den beidseitigen Betreuungserfolg systemübergreifend in Form von „best practice Modellen“ implementiert worden sind. Es wurde die notwendige Betreuungskultur geschaffen („create a culture“, vgl. Murphy 2005), die die Compliance gegenüber sportpsychologischem Training erst ermöglicht hat. Die enge Zusammenarbeit mit dem Cheftrainer (Mag. Alexander Diess) und seinem Betreuersteam, sowie die ständige Optimierung und Adaption der Maßnahmen waren dabei die entscheidenden Erfolgsfaktoren für dieses Projektjahr.

### **3.1.3 Coach the Coaches & Athletes 3 (2005/2006): Vorbereitung auf Turin 2006**

Die Erfahrungen mit dem Projekt „Coach the Coaches & Athletes 2“ wurden in der alljährlich am Saisonende stattfindenden Saisonanalyse ausgewertet und der Betreuungsumfang erhöht. Die sportpsychologischen Trainingsmaßnahmen wurden professionalisiert (zB. Installation einer Datenbank, Interne Qualitätssicherung, Standardisierte Verlaufsberichte und Feedbackbögen, Commitmentsysteme zur Beibehaltung der Adherence etc.) und unter das übergeordnete Ziel der Vorbereitung der Nationalmannschaft TG 1 Skisprung (Cheftrainer Alexander Pointner) auf das Großereignis der Olympischen Winterspiele in Turin gestellt. Ein spezieller Fokus wurde auf die psychosozialen Prozesse innerhalb der Trainingsgruppe gelegt (vgl. Uhl 2006 a; Schlicht & Strauß 2003; Gill 1986), da Skispringen unter Ausnahme des Teamspringens ein Einzelsport ist, der jedoch nahezu permanent in einer sozialen Gruppe (Trainingsgruppe) ausgeführt wird. Ausgewählte Athleten wurden auch außerhalb des Trainings- und Wettkampfgeschehens in Form einer Intensivbetreuung, mit einer ständigen Feedbackschleife an das Trainerteam, betreut und speziell auf die Olympischen Spiele vorbereitet. Der Hauptinterventionsbereich der psychosozialen Betreuung im zweiten Projektjahr verlagerte sich nun nahezu gänzlich auf das High Performance Coaching (Optimierung der psychophysischen Handlungsvoraussetzungen). Das anfänglich eher neutrale bis skeptische Bild der Athleten über die Sportpsychologie hatte sich nun in die Richtung gewendet, dass psychologische Betreuung mehr als „positives Denken“ ist und v.a. auch dann einen Sinn macht, wenn keine aktuelle Problemlage angezeigt ist und somit

leistungsoptimierend eingesetzt werden soll. Die Position des Sportpsychologen war nun integrativer Bestandteil des Betreuerteams und wurde auch medial etabliert, wobei die Medienlandschaft diese Funktion ständig als „Krisenmanager“ in der Öffentlichkeit darstellen wollte, was zweifelsohne einen wichtigen Aufgabenbereich darstellen kann, jedoch die Aufgabenvielfalt der sportpsychologischen Arbeit um ein Vielfaches reduziert. Im Hinblick auf die Olympischen Winterspiele in Turin wurde eine gezielte Vorbereitung des Trainerteams auf dieses Großereignis vollzogen und durch die Erfahrungen aus den beiden letzten Projektjahren Kriseninterventionssysteme als Notfallprogramme entwickelt, die bei Bedarf ressourcenentlastend und den Fokus der Trainerarbeit auf „das Wesentliche“ remittieren konnten. Retrospektiv betrachtet waren die Erfolge in Turin, die durch die Unterstützung der Sportpsychologie erreicht wurden, ein weiterer Mosaikstein für das berufspolitische Ansehen dieser Disziplin, wobei an dieser Stelle klar gesagt werden muss, dass der Sportpsychologe immer nur so gut sein kann, wie es das Trainerteam, das System und die genauso am Erfolg beteiligten Disziplinen (Sportwissenschaft, Sportmedizin, Biomechanik etc.) zulassen.

### **3.1.4 Coach the Coaches & Athletes 4 (2006/2007): Vorbereitung auf Sapporo (WM)**

In der vierten Projektphase war es das übergeordnete Ziel, die installierten Trainingsmaßnahmen zum einen mit der gleichen Konsequenz und Nachhaltigkeit durchzuführen, zum anderen wurde der Trainings- und Methodenpool der psychologischen Interventionen erweitert und unter dem Gesichtspunkt der Sportartspezifität nochmal optimiert. Unter anderem wurden skisprungspezifische Module zum Training der Konzentration entwickelt, eine Übungs- und Testbatterie für die Bewegungsvorstellung wurde konzipiert, die sportpsychologische Testbatterie wurde weiterentwickelt und in regelmäßigen Abständen per Screeningverfahren einzelne leistungsentscheidende Variablen evaluiert, ein eigener Fragebogen zur globalen Zielsetzung und zur Maßnahmenanalyse in den einzelnen Trainingsbereichen wurde entworfen und mit Assessment- Center affinen Methoden beurteilt. Aufgrund des Umstandes, dass das Trainerteam (Cotrainer und Physiotherapeut) der Skisprung Nationalmannschaft TG 1 unter dem Cheftrainer Alexander Pointner neu formiert wurde, wurden die alten Leitprinzipien für die psychologische Betreuung nochmals gemeinsam überarbeitet und geringfügig modifiziert. Nicht nur aufgrund dieses Umstandes, sondern auch aufgrund der neuen personellen Situation entstand eine noch bessere Teamdynamik, die die Kohäsion innerhalb des Betreuerteams zusätzlich steigerte.

#### **Ausgewählte Leitprinzipien für die psychologische Betreuung TG 1 Skisprung - „Das Innsbrucker Manifest“:**

- Hierarchie: Ebene 1 setzt Ebene 2 voraus u.s.w. (vgl. Abb. 5).
- Rangordnung: Das sportpsychologische Training ist ein wichtiger und ergänzender Zusatz- nicht mehr und nicht weniger. Wir wollen keine „Psychologisierung“ der Trainingsgruppe erzielen!
- Nachhaltigkeit: es handelt sich um Training und Training ist ein „planmässiges, vom Streben nach Leistungsoptimierung geprägtes Handeln“.
- Überprüfbar: Sportler & Trainer müssen die Entwicklung überprüfen können.
- Strukturiert: Klare Aufgabenverteilung, klare Verantwortungsabklärung, klare Kompetenzverteilung, klare Kommunikationsabläufe und Ansprechpersonen.
- Spezifisch: Wir arbeiten skisprungspezifisch und anwendungsorientiert.

Zusätzlich wurde das Konzept in der zweiten nordischen Sparte (nordische Kombination) in der Nationalmannschaft (Cheftrainer Mag. Alexander Diess) und der TG 2 (Cheftrainer Mag.

Robert Traittinger) installiert und ebenso auf die zweite Trainingsgruppe Skisprung (Cheftrainer Niklaus Huber) überführt. Es wurde vorwiegend nach dem Coach the Coach Ansatz gearbeitet, was auf eine positive Resonanz stieß und die Hauptaufgabe darin sah, die Trainer in die Konzeptphilosophie einzuarbeiten bzw. eine auf das neue Trainerteam zugeschnittene Konzeptphilosophie zu verankern. Die Erfolge bei den Spezialspringern knüpften an das Olympiaergebnis nahtlos an (WM Team Gold und Bronze), die Erfolge der nordischen Kombinierer, bei welchen die Meßlatte besonders hoch lag, konnten nicht erreicht werden. Genauso wie das sportpsychologische Konzept am Erfolg beteiligt ist, verhält es sich auch mit weniger erfolgreichen Ergebnissen, die während der Weltcupssaison über den Erwartungen und bei der Großveranstaltung in Sapporo deutlich unter den Erwartungen lagen. Das sportpsychologische Betreuungskonzept wurde nur suboptimal an die Persönlichkeiten und Bedürfnisse der nordischen Kombinierer angepasst und muss nun im nächsten Jahr durch die aus dem „Lernen durch Fehler-Prinzip“ äußerst wertvollen Erfahrungen (in jedem Nachteil liegt ein noch größerer Vorteil) neu adaptiert werden.

### 3.2 Konzeptbasis

#### 3.2.1 Betreuungssetting

Die Wahl des optimalen Betreuungssetting ist nicht nur deshalb entscheidend, weil es ein Hauptfaktor für den Betreuungserfolg darstellt. Vielmehr sollte sich die persönliche Arbeitsphilosophie des Sportpsychologen in dem Setting widerspiegeln. Es müssen sich nicht nur die Athleten in ihrem leistungsanreizenden Umfeld wohl- und herausgefordert fühlen, es muss auch der Sportpsychologie vice versa ein für seine Persönlichkeit authentisches und seinem Beratungsstil angepasstes Umfeld einfordern, um in langfristiger Hinsicht den gewünschten Beratungserfolg erzielen zu können. Je größer die Anzahl der an der Betreuung teilnehmenden Systeme, desto größer ist der potenzielle Einfluss- und Wirkungsbereich und desto komplexer und anforderungsintensiver ist wiederum der Beratungsauftrag (vgl. Abb. 2).

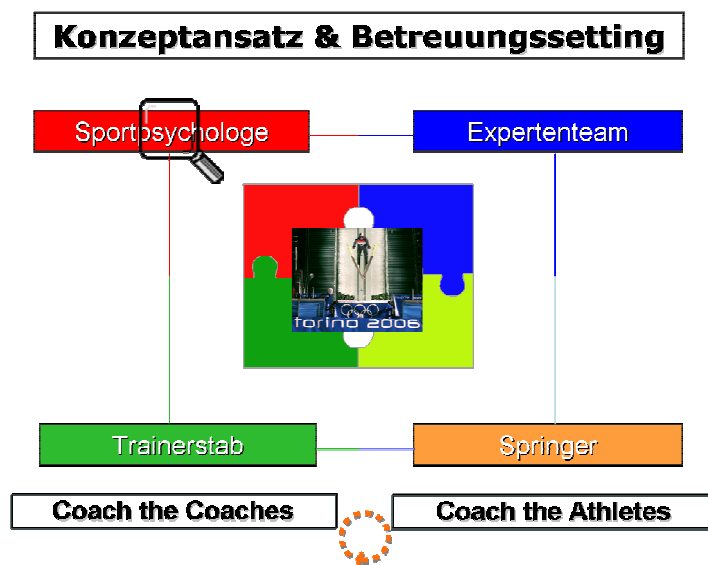


Abb. 2: Konzeptansatz und gewähltes Betreuungssetting.

Der Sportpsychologe ist integrativer Bestandteil des Teams und coacht auf der einen Seite das Trainerteam und betreut auf der anderen Seite die Athleten. Mit anderen Experten (Sportwissenschaftler, Sportmediziner= Expertenteam) steht er in ständigem Austausch.

Persönliche Erfahrungen konnten zeigen, dass der Beratungserfolg (vgl. Uhl 2007) dann am größten ist, wenn das Trainerteam und die Athleten an der Betreuung teilnehmen, und zwar sowohl in aktiv mitgestaltender als auch in maßnahmenumsetzender Form. Die Wirkung auf die Athleten und deren Compliance ist hoch, wenn „*die eine Hand weiß, was die andere Hand vorhat*“ - wenn also der Trainer über den Betreuungsverlauf ständig informiert ist, seine Beobachtungen miteinfließen lässt und die Maßnahmen in das Training integriert werden. Wenn der Athlet spürt, dass der Trainer die Maßnahmen nicht unterstützt oder nur neutral behandelt, dann gilt es auf ein anderes Betreuungssetting zu wechseln. Die Letztentscheidung muss jedoch immer der Cheftrainer besitzen, da der Psychologe zwar Teammitglied ist, jedoch vorzugsweise im Hintergrund arbeitet. Die Erfolge der vergangenen Jahre basieren stark auf diesem systemorientierten Betreuungsansatz und es wurde viel Beratungszeit in die Implementierung dieser Betreuungskultur gesteckt (vgl. Abb. 3):

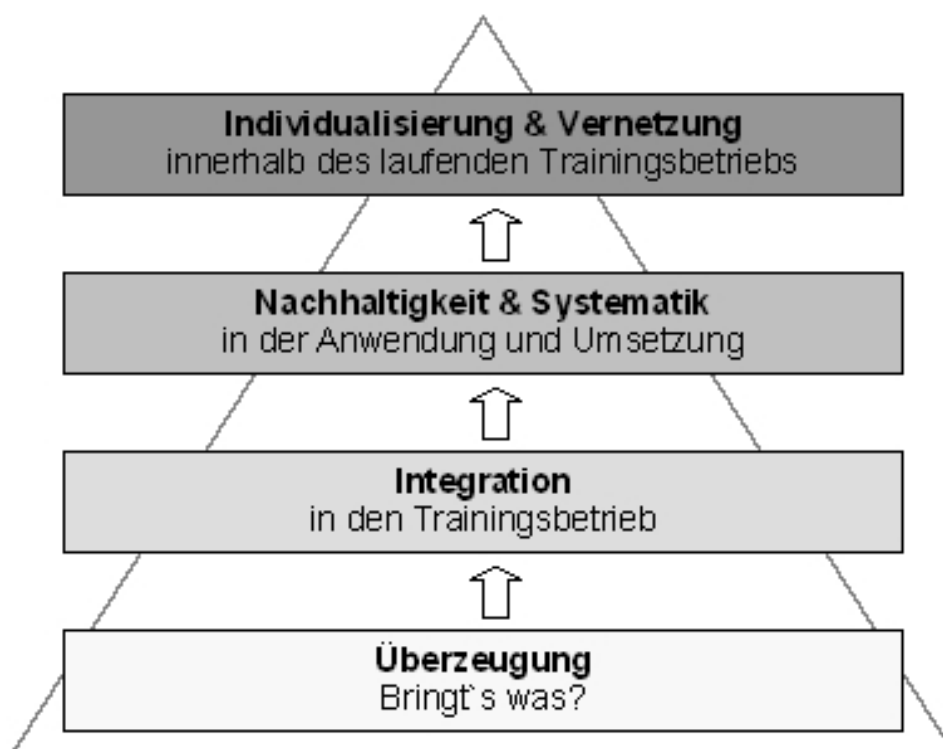


Abb.3: Implementierungsschritte der sportpsychologischen Betreuung

### 3.2.2 Umsetzung

Die Umsetzung der sportpsychologischen Arbeit fand auf Trainingskursen, Wettkämpfen und in Form von regelmäßigen Arbeitsmeetings statt (vgl. Abb. 4). Der Sportpsychologe ist inhärenter Bestandteil des Betreuerteams, er nimmt aktiv betreuend und teilnehmend beobachtend in regelmäßigen Abständen an Trainingskursen und Wettkämpfen teil. Er lernt somit die spezifische Lebenswelt des Athleten und der Trainer samt ihrem Alltag kennen und einschätzen.



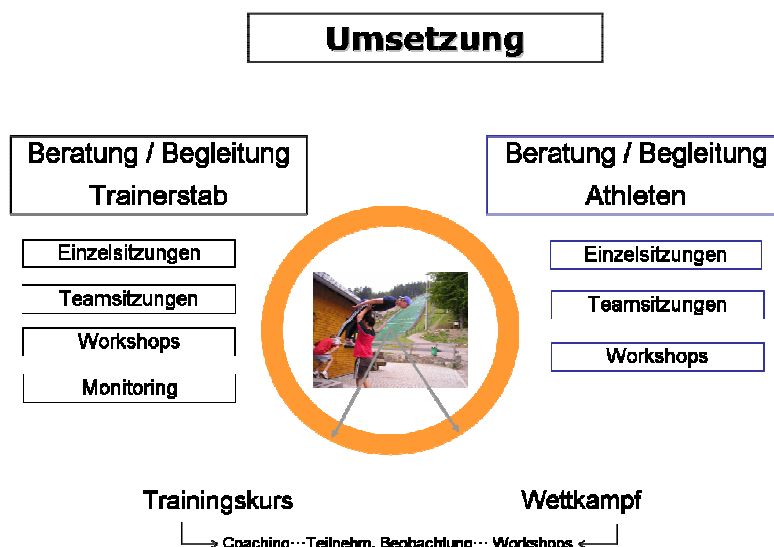


Abb.4: Umsetzung der sportpsychologischen Betreuung

Neben der aktiven Betreuungsarbeit auf Trainingskursen und Wettkämpfen konnten die Trainer und Athleten nicht nur in ihrer Lebenswelt beobachtet, sondern auch in ihrer täglichen Arbeit beraten werden. Praxistaugliche Programme konnten dadurch („Training on the job“) direkt entwickelt werden. Die teilnehmende Beobachtung verlangt einen Balanceakt zwischen Wahrung der professionellen Distanz einerseits und der vollständigen Integration in den Trainings- und Wettkampfbetrieb andererseits.

### 3.2.3 Beratungs- und Betreuungsinhalte

Die Beratungs- und Betreuungsinhalte orientieren sich nach dem unten abgebildeten hierarchischen Ansatzebenenmodell (UHL 2006 b), welches nachfolgend kurz vorgestellt werden soll.

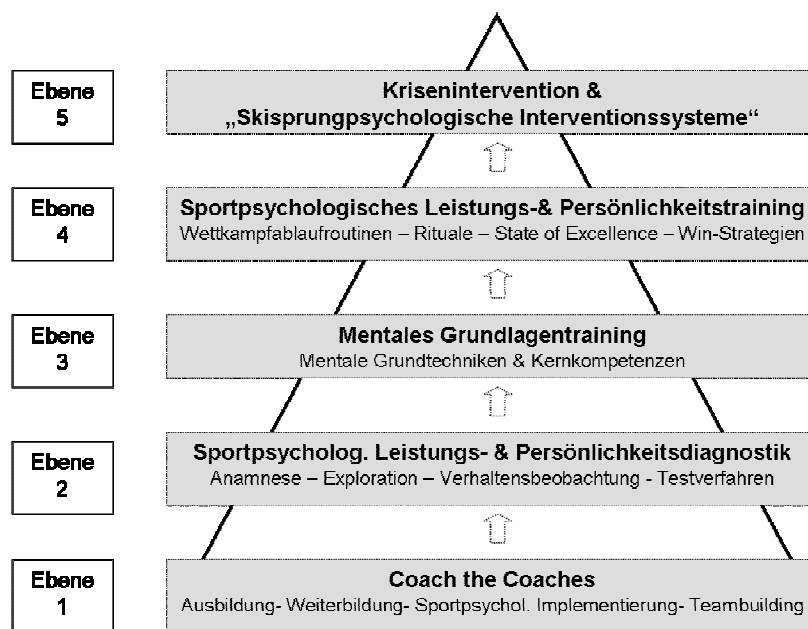


Abb.5: Ansatzebenenmodell sportpsychologische Betreuung ÖSV nordisch (Uhl 2006 b)

## Kurzbeschreibung der Ansatzebenen 1-5

In dieser Ebene findet die Arbeit mit den Trainern statt. Dies umfasst nicht nur die Vermittlung von sportpsychologischem Wissen (z.B. individuelle Coachingstrategien, Führungsverhalten, Kommunikation Trainer und Athlet etc.), sondern auch arbeits- und organisationspsychologisch basierte Interventionsansätze und Programme, wie z.B.:

- Stressmanagement, Burn-Out-Prophylaxe (Beratung und Intervention hinsichtlich individueller Stressbewältigungsstrategien im Sinne des Selbstmanagement-Ansatzes)
- Arbeitsanalysen, Work-Life-Balance und Arbeitsplatzgestaltung mithilfe von explorativen und testdiagnostischen Erhebungsverfahren (z.B. Stressscreenings mit dem Erholungs-Belastungsfragebogen EBF 76 Sport, Motivationslageanalysen etc.)
- Coaching hinsichtlich einer ressourcenorientierten Ablaufgestaltung eines Trainingstages unter Rücksichtnahme der persönlichen Erholungs- und Belastungsbilanz
- Mitwirkung bei der Prozessoptimierung des Arbeitsumfeldes
- Optimierung und Reflexion der Führungsverantwortung (Rollen- und Funktionsklarheit, Kompetenzverteilung, Aufgabendelegation) etc.

Auf der zweiten Ansatzebene (Ebene 2) wurde eine Testbatterie erstellt, die aus 9 Persönlichkeits- und sportpsychologischen Testverfahren zusammengestellt ist. Von ausgewählten Springern wird ein vollständiges sportpsychologisches Potenzialprofil inklusive einem ausführlichen Befund erstellt, welcher Ansätze zur Selbstreflexion und zur Potenzialoptimierung liefern soll. Auf Ebene 3 findet das Training der mentalen Basiskompetenzen statt (mentales Grundlagentraining), welche wie bereits erwähnt jeweils spezifisch, anhand von eigens entwickelten Programmen, trainiert werden (vgl. Abb.6). Mentale Stärke im Skispringen bedeutet nach Definition des Autors: „auf dem Balken zu sitzen und zu wissen (einzugestehen), dass dieser eine Sprung nicht gelingen könnte, jedoch in diesem Moment mit absoluter Entschlossenheit und Mut alles dafür zu tun, dass dieser eine Sprung jetzt gelingt“.

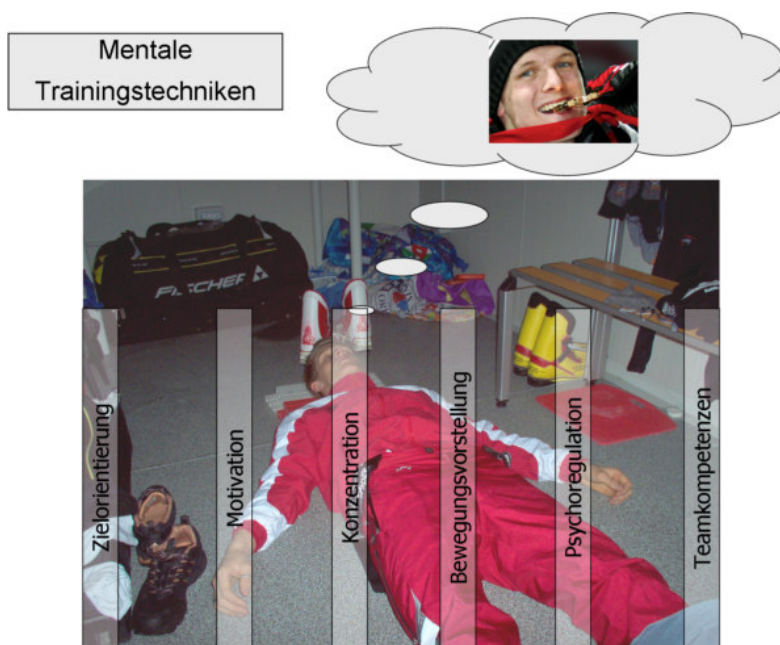


Abb.6: Mentale Trainingstechniken: Basiskompetenzen

Ebene 4 stellt das ganze Spektrum der Persönlichkeitsentwicklung und v.a. des High Performance Trainings dar. An dieser Stelle werden Wettkampfablaufprotokolle, personenabgestimmte Wettkampfrituale und Programme zur Erreichung des optimalen Leistungszustandes entwickelt. Dieser Bereich ist derjenige Bereich, der die größte Kreativität und das größte Fachwissen abverlangt und könnte umgangssprachlich mit „Wettkampftuning“ beschrieben werden. Ebene 5 befasst sich mit Kriseninterventionsstrategien, die teilweise kurzfristig auf der Schanze angewendet werden und umso besser funktionieren, je solider das hierarchische Training in den einzelnen Ebenen davor war.

### 3.2.4 Betreuung konkret: Fallbeispiele aus der Praxis

Nachfolgend sollen als Blick hinter die Kulissen zwei exemplarische Ausschnitte von Betreuungsansätzen präsentiert werden. Es muss an dieser Stelle erwähnt werden, dass grundsätzlich keine Betreuung nach dem gleichen Ablauf durchgeführt wird: *„Coaches should be wary of practitioners who do not adapt their interventions to the athlete's needs but instead offer a one-size-fits-all“ package* (Tod & Andersen 2005, 308). Die Betreuungsansätze sind hoch individualisiert und auf die jeweilige Person adaptiert. Jede sportpsychologische Interventionsmaßnahme wird auf die jeweilige Person, die Situation und das Umfeld angepasst und soll zu dem Zeitpunkt gesetzt werden, in dem sie beim Athleten die optimale Wirkungseffizienz induzieren kann (vgl. Uhl 2007). Der Zeitpunkt, wann eine Beratungsmethode angewendet wird und wie diese dem Athleten kommuniziert wird, ist - wie alle ausgebildeten Psychologen wissen - entscheidend.

**Praxisbeispiel 1:** Antwort eines Athleten (2004) am Betreuungsumfang auf die Frage, was er über die Sportpsychologie denkt und sich erwartet:

*„Als ich zum ersten Mal von unserem Projekt mit dem Psychologen hörte, waren meine ersten Gedanken, dass es für mich nicht so wichtig ist, denn aus meiner Sicht war ich mental auf einem sehr guten Niveau. Ich hatte die Vorstellung, dass es ein Standardprogramm für alle Sportler in der Gruppe gibt und somit die Anliegen des Einzelnen auf der Strecke bleiben. Ich hatte klare Vorstellungen davon, was ein Psychologe mit uns machen wird. Ein wichtiger Punkt war für mich die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und somit die mentalen Reserven besser auszuschöpfen. Außerdem glaube ich, dass wir sehr viel mit Entspannungstechniken arbeiten werden, die es uns ermöglichen in Stresssituationen besser mit dem Druck umgehen zu können. Jedoch glaube ich, dass es mehr Gruppensitzungen geben wird, die uns diese Fähigkeiten beibringen sollen und das auf den einzelnen Sportler nicht so intensiv eingegangen wird. Meiner Einschätzung nach glaube ich, dass dem Entspannungstraining ein sehr großer Teil der Sitzungen gewidmet sein wird und ich für mich selbst nicht so viel herausholen kann, da ich meiner Einschätzung nach mich in Stresssituationen gut entspannen kann“.*

Diese Einschätzung ist sehr repräsentativ und bestätigt - auch aufgrund der noch öfters ungeschickt umgesetzten bzw. gar nicht vorhandenen Marketingpolitik der Sportpsychologie - die Allgemeinmeinung, dass Sportpsychologie mehr oder weniger mit Entspannungstraining gleichzusetzen ist und in einer Art „Gruppentherapie“ umgesetzt wird.

**Praxisbeispiel 2:** Olympiasieger Martin Koch in einigen seiner seit 4 Jahren wöchentlich formulierten „Mentalreports“ (mittlerweile ca. 200 Seiten), in denen er seine Erfahrungen sehr reflektiert verwertet und somit eine hervorragende Ausgangsbasis für die sportpsychologische Arbeit darstellt. An dieser Stelle und allen wissenschaftlichen Formalkriterien trotzend, sei mir die Anmerkung erlaubt, Martin Koch für seine Genehmigung bzw. sein Vertrauen zu danken:

⇒ Martin Koch, Auszug aus „Cola Light“:

„.....Keine Frage, dass noch viel Verbesserungspotential da ist, aber das war sicher mein bester WK bis jetzt. Auch Oslo (war emotional extremer) und Planica (war emotional anders-Eh wissen) mitgerechnet! Zum ersten Mal war ich in einer schlechten Ausgangslage und alles schien gegen mich zu laufen; nur ich nicht. Ich habe in mich vertraut und bin gut gesprungen. Mir ist auch aufgefallen, dass ich nur – zu 100% - auf meine Punkte geschaut habe. Es war wie ein Filmriss; als ich zu den Gates gekommen bin war alles andere weg und ich habe nur noch das gemacht, was ich wollte. Paradox, aber mit jedem Sprung, auch mit den schlechten, bekomme ich mehr Sicherheit – Bestätigung durch die Guten und AHA durch die Schlechten – und Unabhängigkeit. Ich fühle mich so frei wie nie und setze jeden meiner Schritte immer natürlicher. Was noch zu erwähnen ist, ist meine Konstanz; durchgängig hohes Niveau. Die Hocke könnte noch sicherer, sprich satter und trotzdem auf Zug und offen, der Absprung länger, das Becken höher, die Spitzen schmaler, der Sprung besser ausgeflogen und schöner gesetzt und der gesamte Sprung harmonischer vom Balken bis zur Sturzlinie sein, aber das sind Dinge, die gekitzelt werden müssen und dann von Sprung zu Sprung, von Einheit zu Einheit, von Woche zu Woche von alleine kommen. Ich bleibe bei meinen Kernpunkten und freue mich auf die nächste Einheit:

- Locker und satt
- Zug
- Sonnenschirm – mit Fokus auf 140m
- Beine breit und Spitzen zusammen (kommt normalerweise von alleine)
- Telemark brutal – 20,5

Was mir am So noch aufgefallen ist und was am Sa nicht da war, ist ein Gefühl am Tisch. Das Gefühl – speziell im Oberkörper – frei zu sein. Die Beine den OK einfach anschieben zu lassen. Sonst habe ich immer, auch als ich gut war, irgendeinen Zug entwickelt; nach vorne, in die Hüfte, ... Aber seit Anfang Lillehammer ist das nicht mehr der Fall. Bei guten Sprüngen spüre ich ihn zwar auch, aber ich lasse ihn gehen und „dränge“ ihn erst durch meinen Fokus unwillkürlich in die richtige Position. -> let's go!“

⇒ Martin Koch, Auszug aus „Bart Simpson“:

„..... Bei den Simpsons gibt es eine Folge in der Lisa Bart auf seine Intelligenz hin testet. Ein Test ist, einen Muffin unter Strom zu setzen und zu schauen, ab wann Bart kapiert, dass dieser Muffin nicht gut ist. Bart greift zu und bekommt einen Stromschlag. Aber anstatt zu denken, ignoriert er die Tatsache einfach und probiert es immer wieder. Ähnlich geht es mir zurzeit. Ich springe zwar nicht schlecht, aber ich bin nicht bereit zu akzeptieren, dass es eben noch ein wenig dauern würde, ganz gut zu springen. Was noch dazukommt, ist, dass ich sehr schnell unzufrieden werde und dann auch die positiven Sachen als schlecht deklarieren, weil ich nur das Endprodukt vor Augen habe. Und je mehr ich mache, desto weniger sehe ich die Möglichkeit des Wartens, sondern probiere immer mehr und immer mehr.....“

⇒ Martin Koch, Auszug aus „Die Zauberflöte“:

„.....Der Telemark ist auch ein Zeichen wie ich mich innerlich fühle. Wenn ich gut drauf bin fällt er mir leicht und ich kann ihn immer energisch setzen. O.k. wenn der Sprung nicht so gut ist, bin ich hinten und er ist nicht wirklich schön, aber das kommt, weil ich nicht so gut gesprungen bin und die Energie am falschen Ort, der falsche Fokus, war.

P.S.: Die Wege zum optimalen Sprung:

- (1) 2 steps back: schraube alles – Ratio und Emotio – auf die Basics zurück und starte von der Basis einen soliden, einfachen und immer, wirklich immer, abrufbaren Grundsprung. Im worst case!

- (2) *Ratio: halte dir vor Augen was Sache ist und mache dir klar, dass es keinen Grund gibt auszufliegen. Analysiere die Situation, erstelle einen Plan und vertraue auf dich. Du hast es sicher drauf, also bleib locker und mach einfach dein Ding. Im Falle eines drohenden Abrutschens!*
- (3) *Flow: alles läuft easy und ich behalte einfach die Ruhe und Geduld. Ich mache mein Ding und weiß für mich, dass alles kommt, wie es kommen wird. Ich greife nicht vor und schaue nicht zurück. Alles passiert JETZT und das ist gut und schön. Im freien Zustand wenn alles läuft und ich gut drauf bin!*
- (4) *H-Blockx: „The power“: im Prinzip gleich wie Variante 3, nur mit Kochones. Mit Power und Energie die aktiv eingesetzt wird. Nicht nur akzeptieren, dass ich gut bin, sondern zeigen. Ich bin ich und ich und ich bin ein verdammt guter Skispringer.....“*

### **3.3 Resümee der Projektinitiatoren- und mitgestalter**

Mag. T. Innauer, Direktor für Skispringen und Nordische Kombination im Österreichischen Skiverband:

*„Als Sportler, der viele Höhen aber auch Tiefschläge einer Sportart kennenlernen durfte machte ich unter der Anleitung von Prof. Balduur Preiml auch einschlägige positive Selbsterfahrung mit systematischem Training mentaler Fähigkeiten.*

*Meine Jahre der Trainertätigkeit (1987-92) empfinde ich retrospektiv als sehr befriedigend, weil ich erleben durfte, wie ein Team nach anfänglicher Skepsis gegenüber der Sportpsychologie herausragende kollektive aber auch individuelle mentale Stärke entwickeln konnte.*

*Diese Erfahrungen sind der Hintergrund für die vor 4 Jahren gestarteten Initiative „coach the coaches“ bei den Skispringern und nordischen Kombinierern im Österreichischen Skiverband.*

*Die aufgabenangepasste Einstellung und die Sorgfalt im Umgang mit den komplexen und fragilen Themen verlangen viel guten Willen von allen Beteiligten und können als Nebeneffekt eine feststellbare Hebung der Qualität der „Unternehmenskultur“ erzeugen. Der angestrebte Haupteffekt, die Kompetenz der Trainer und Betreuer im Mentalbereich zu stärken ist geglückt und nach wie vor im Fluss befindlich. Der ausgewählte und mit dem Projekt „mitgewachsene“ Psychologe ist vom Fremdkörper zum wichtigen Teil des Teams, zum kompetenten und geschätzten Ansprechpartner und Impulsgeber für Trainer und Sportler geworden.“*

Mag. A. Diess, bis Saison 2006 Cheftrainer TG 2 Skisprung, ab 2006 Cheftrainer Nordische Kombination TG 1 Nationalmannschaft

*„Ausgangspunkt von Coach the Coach waren gesammelte Meinungen von ÖSV-Trainern, den für's Skispringen so wichtigen „Mentalen Bereich“ neu aufzubereiten, ohne dabei in alte Fehler zu verfallen, wodurch MT bzw. Sportpsychologie zu einigen Kontroversen beigetragen hatte. Deshalb entstand letztlich „Coach the Coach“- und war praktisch eine Trainerfortbildung mit Workshop-Charakter, bei denen neben Methoden der Entspannung und des Vorstellungstrainings vor allem auch Gruppengespräche und Kommunikationsverläufe bearbeitet wurden, ohne direktem Kontakt des Psychologen zum Athleten! Der Erfolg von Coach the Coach I veranlasste uns, mit einer Gruppe das Projekt fortzusetzen, um die erahnten Möglichkeiten praktisch umzusetzen: Konkret ging es um „an den Mann bringen“ von Entspannungs-, bzw. Vorstellungstraining, basierend auf den individuellen Gegebenheiten und eingebettet in den natürlichen Bezug der Athleten.*

*Es entstand eine Mixtur aus „Aufhänger-Aktionen“, Inputs in Theorie und Praxis, Einzelgespräche zur Vertiefung bzw. Feedback, Nachbesprechungen mit Trainern, sowie Trainings- und Wettkampfbeobachtungen mit „Round Table“- Gesprächen. Des weiteren kamen Fragebögen zur Aufklärung diverser Fragestellungen zum Einsatz (eigene, Stressverarbeitungsfragebogen SFV 120, Leistungsmotivationsinventar LMI ). Im ersten von 2 projektierten Jahren wurde der zeitliche Rahmen deutlich überschritten, weil das positive Echo immer mehr Arbeitsschritte möglich machte und die Kontinuität das Um und Auf einer guten Betreuung darstellt. Im Folgejahr sind andere Gruppen (und Sparten) auf dieses Projekt aufmerksam (gemacht) worden- das Konzept blieb im Wesentlichen gleich, wurde ausgedehnt und an die jeweiligen Gruppen/ Athleten/ Trainer abgestimmt. Unser Coach the Coach IV (Saison06/07) umfasste mittlerweile 2 Sparten (Sprunglauf und Nordische Kombination) und 4 bis 6 Trainingsgruppen, alle mit unterschiedlichen Umfängen und Zugängen. Als Mitbegründer (in der Praktischen Umsetzung) und großer Befürworter des Coach the Coach- Konzeptes habe ich viele Highlights erleben dürfen, die ohne Coach the Coach wahrscheinlich nie entstanden wären. Gerade in der letzten Saison sind wir aber auch an Grenzen gestoßen, die letztlich in mangelnder Abstimmung des Konzeptes auf die Athleten und Gegebenheiten begründet sein dürften, was wiederum die Wichtigkeit eines gut strukturierten „Coach the Coach“ – Ansatzes unterstreicht“.*

A. Pointner (seit 2004 Cheftrainer TG 1 Nationalmannschaft Skisprung); M. Noelke (seit 2006 Cotrainer TG 1 Nationalmannschaft Skisprung)

*"Die Arbeit mit Experten bringt erhebliche Vorteile. Darüber hinaus glauben wir, dass gerade die kontinuierliche sportpsychologische Betreuung ein wesentlicher Baustein für unseren sportlichen Erfolg darstellt. Es geht dabei nicht mehr um ein "Reparaturdienstverhalten", der Sportpsychologe betreut die Athleten dauerhaft und arbeitet langfristig, auch prophylaktisch. Ich sehe die Zusammenarbeit als positiven Katalysator für Teamprozesse und individuelle Entwicklungen. Und wenn es der Sportpsychologe schafft, einerseits echtes Teammitglied zu sein und andererseits seine Aussensicht und Distanz zu wahren, dann ist die Arbeit am effektivsten."*

### **3.4 Literatur**

- Gill, D.L. (1986): Psychological dynamics of sport. Champaign.
- Hanke, U. (1991): Analyse und Modifikation des Sportlehrer- und Trainerhandelns, Ein Integrationsentwurf. Göttingen, Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Innauer, A. (1992): Der kritische Punkt. Mein Weg zum Erfolg. Bad Sauerbrunn. Edition Tau.
- Murphy, S. (Hrsg.) (2005): The Sport Psych Handbook. A complete guide to today`s best training techniques. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Tod, D. ; Andersen, M. (2005): Success in Sport Psych: Effective Sport Psychologist, Chapter 17, in: Murphy, S. (Hrsg.) (2005): The Sport Psych Handbook. A complete guide to today`s best training techniques. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Schlicht, W. / Strauss, B. (2003): Sozialpsychologie des Sports. Eine Einführung. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle.
- Schnabl, K. (2007): Sportpsychologie und Sportmedizin: Aspekte zur interdisziplinären Zusammenarbeit, in: Brandauer, T. (Hrsg.) (2007): Sportpsychologie- Konkret. Sportpsychologische Diagnostik und Beratung im Leistungs- und Breitensport. Abstractband zum 3. Tag der Sportpsychologie Klagenfurt 2007.
- Uhl, C. (2006 a): Bindung in Sportmannschaften. Unveröff. Dissertation an der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaften. Innsbruck.
- Uhl, C. (2006 b): Sportpsychologisches Trainingskonzept Skisprungnationalmannschaft TG 1. Unveröff. Manuskript.
- Uhl, C. (2007): Gewinnen in der sportpsychologischen Beratung am Beispiel des Betreuungskonzepts der österreichischen Skisprungnationalmannschaft, in: Brandauer, T. (Hrsg.) (2007): Sportpsychologie-Konkret. Sportpsychologische Diagnostik und Beratung im Leistungs- und Breitensport. Abstractband zum 3. Tag der Sportpsychologie Klagenfurt 2007.

Angaben zum Autor:



MMag. Dr. Christian Uhl

Sportpsychologe, Arbeits- und Organisationspsychologe (BÖP), Sportwissenschaftler

Selbständige Praxis, Teampsychologe ÖSV Nordisch, Leiter Abt. Sportpsychologie Olympiazentrum Vorarlberg  
Ecktannenstrasse 4a

6811 Göfis

mail to: [office@christian-uhl.com](mailto:office@christian-uhl.com)

fone to: +43 / (0)664 10 11 466

web: [www.christian-uhl.com](http://www.christian-uhl.com)