

Psychologie im Spitzensport

Unverzichtbar für den Weg zum Erfolg

Oftmals stellt sich so mancher die Frage, welche Auswirkungen die Psychologie im Spitzensport mit sich bringt. Die Sportpsychologie versucht das menschliche Verhalten, Handeln und Erleben von Personen im Leistungssport zu ergründen. Sie befasst sich mit Entwicklung, Motivation, Lernen und Sozialpsychologie und ist in Forschung, Lehre und Anwendung ein Teilgebiet sowohl in der Psychologie als Gesamtes als auch in der Sportwissenschaft. Dieses Spektrums bedienen sich auch Tiroler Sportverbände bzw. Sportvereine in Betreuungsprojekten innerhalb des sportpsychologischen Kompetenzzentrums des Landes Tirol. Mit dabei auch Sportpsychologin und Mentaltrainerin Mag. Andrea Keplinger aus Tarenz.

Von Ewald Krismer

Der Umgang mit zu hohem Leistungsdruck oder eine mehr oder minder ausgeprägte Konzentrationsfähigkeit können oftmals über Sieg oder Niederlage entscheidend sein. Sowohl Betreuerinnen und Betreuer als auch Athletinnen und Athleten ist deshalb – in Hinsicht auf eine optimale Leistungsentfaltung – die Wichtigkeit auch eines mentalen Trainings durchaus bewusst. Der Anteil der Psyche am Zustandekommen eines sportlichen Erfolges oder Misserfolges wird laut Aussagen dazu befragter Trainerinnen und Trainer sehr unterschiedlich eingeschätzt, liege aber immer zwischen 20% und 90%. Trotz des bereits erwähnten Bewusstseins wird im praktischen Trainings- und Wettkampfalltag sportpsychologischer Methodik ungleich weniger Aufmerksamkeit beigemessen. Demnach stellt eine systematische Einsetzung von mentalen Trainingsformen in den allgemeinen Trainingsprozess bzw. in eine längerfristige Zusammenarbeit mit Sportpsychologinnen und Sportpsychologen in Österreich nach wie vor eher die Ausnahme als die Regel dar.

Aber gerade im Hochleistungssport dreht sich die Leistungsspirale unaufhörlich weiter und neue sportpsychologische Maßnahmen sind unabdingbar und die fortschreitende Professionalisierung ruft nach einer immer differenzierteren bzw. individuelleren Form der sportpsychologischen Optimierung. Erhöhtes Verletzungsrisiko, Burn-out oder Dopingprobleme sind zudem Problemstellungen, die nicht zu unterschätzen sind und eine seriöse sportpsychologische Betreuung erfordern.



Wer möchte sich nicht unter die Fittiche der feschen Magistra und zukünftigen Frau Doktor begeben wollen? Wahrscheinlich wohl keiner! Foto: UIBK

Im vergangenen Jahr 2010 wurden über zwanzig Sportverbände bzw. Vereine vom sportpsychologischen Kompetenzzentrum des Landes Tirol (Ti-Sport) betreut. Die Entwicklungen in den laufenden Betreuungsprojekten bewegen sich dabei in eine positive Richtung. Zudem konnte für 2011 mit der Sporthochschule Köln ein starker und erfahrener Partner gewonnen werden, dem es obliegen wird, eine externe Analyse und Bewertung der Betreuungsmaßnahmen durchzuführen. Ti-Sport will mit dieser Konstellation die sportpsychologischen Anliegen der Tiroler Verbände optimal unterstützen, um sportliche Erfolge in allen Bereichen zu fördern.

Mit im Team auch Diplom- und Sportpsychologin und Mentaltrainerin Mag. Andrea Keplinger. Die fesche Tarenzerin erlangte vergangenes Jahr ihren Magister und arbeitet derzeit an ihrer Doktorarbeit und absolviert gleichzeitig eine Zusatzausbildung für den klinisch



„Lenis“ Bronzemedaille von den Olympischen Winterspielen in Innsbruck. Motivationschub für zukünftige Spitzensportler; Mag. Andrea Keplinger, Skeletonpilotin Carina Mair, Helene Thurner-Bullok und die Bobfahrer Sebastian Heufler, Benjamin Maier und Gabriel Unsinn (v.l.)

Foto: K...

und gesundheitspsychologischen Bereich. Trotz allem findet Andrea die Zeit, mit ihrem Wissen im sportpsychologischen Kompetenzzentrum Tirol mitzuarbeiten. Dabei vertrauen renommierte Verbände wie z. B. der Tiroler Schwimmkader, die Tiroler Sportschützen und selbst die Amateure des FC Wacker Innsbruck auf die Fachkenntnis der 25-jährigen „Tärreterin“. Weiters obliegt ihr die Betreuung einiger Athleten des Bob- und Skeletonverbandes hinsichtlich der Jugendolympiade 2012 in Innsbruck. Um dabei eine effizientere Wirkung zu erzielen, vertraut Andrea Keplinger nicht nur auf wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern bezieht auch praxisnahe Erfahrungen ehemaliger erfolgreicher Sportler mit in die Betreuung ein. So kam es schon Anfang Jänner zu einem Treffen mit der ehemaligen Rennrodlerin Helene „Leni“ Bullok (Thurner) aus Mils bei Imst. Ihr gegenüber Athleten und Athletinnen der österreichischen Bob- und Skeletonmannschaft, denen die Olympiadritte von Innsbruck 1964, siebenfache österreichische und sechsfache Tiroler Meisterin und zweifache WM-Silbermedaillengewinnerin Rede und Antwort stand und den Jungsportlern gute Ratschläge auf den weiteren Weg mitzugeben wusste. Dieses Verschmelzen von wissenschaftlichen und praxisbezogenen Erkenntnissen wird auch weiterhin Bestandteil einer optimalen Betreuung bleiben und so hoffentlich für weitere Erfolge unserer österreichischen Athleten Sorge tragen.