

Druck genießen und ins Auge des Tornados blicken

Alle sprechen von mentaler Stärke, aber wer setzt sie auch im Training um? Bekannte Sportpsychologen waren in Tirol am Wort.

Von Alex Gruber

VIII, Igls – Unter dem Titel „Fördern statt Selektion“ fand im Bildungsinstitut Grillhof zum bereits elften Mal der Tiroler Tag der Sportpsychologie statt, der von Christopher Willis (Mental Excellence) und seinem Team einmal mehr perfekt ins Szene gesetzt wurde. Der Seminar-Titel wurde vielfältig erweitert.

Hintergrund

Thema: Tag der Sportpsychologie lieferte einen klaren Mehrwert

Gestatten: Johann Ingi Gunnarsson – der Ex-Teamspieler, Handball-Trainer des Jahres (1986/THW Kiel/ TUSSEM Essen) und Sportpsychologe, der u.a. das isländische Handball-

Team auf Olympia in Peking (2008) vorbereitet hat, gewährte einen Einblick in drei Jahrzehnte seiner Arbeit. Der 63-Jährige kennt den speziellen Umgang mit Druck, der Sieger ausmacht. Grundsätze lauten: „Ich genieße es, unter Druck zu stehen. Ich lächle meine Zweifel an.“ Mit einem expliziten Beispiel spielte er darauf an, wie sich die Leistung eines Teams individuell, mit besserer Zusammenarbeit und auch gezielter Förderung aller Kaderspieler stärken ließe. Österreichs Handball-Teamchef Patrekur Johanneson oder Fußball-Angreifer Alfred Finnbogason (Augsburg) fallen in das Betreuungsumfeld des Allrounders, der auch Unternehmen berätet und launig einwarf: „Wo ich ein junger Spieler war, habe ich geglaubt, ich fahre als Sportler zu Olympia. Dann

bin ich halt als Sportpsychologe gefahren.“ Seine Heimat holte 2008 Silber. Fakt sei: „Sieger haben einen Plan, Verlierer haben eine Entschuldigung.“ Ein Satz von Ex-NBA-Star Michael Jordan grabte sich auch ins Gedächtnis: „No pressure, no diamonds – kein Druck, keine Diamanten...“ Werner „Pongo“ Strele, Tiroler Eishockey-Nachwuchstrainer und Stammgast beim Tag der Sportpsychologie, sah sein Kommen in Reflexion zur eigenen Arbeit wie viele andere bereits früh bestätigt.

Gestatten: Christian Luthardt, sein Workshop fuhr unter dem Titel „Meine besten Interventionsmaßnahmen im Nachwuchsbereich“. Das Wort „beste“ strich der ehemalige Sportpsychologe des deutschen Bundesligisten Bayer Leverkusen gleich weg. Weil ihn die Vergangenheit in

Zusammenarbeit mit Trainern (u.a. auch Ex-Salzburg-Coach Roger Schmidt) und Betreuern gelehrt hat, dass jeder noch so

konstruktive Gedanke vom Umfeld auch gefördert oder gebremst werden kann. Eine erfolgreiche Intervention be-

nötigt folglich nicht nur den exakten Zeitpunkt.

Zuweilen schade es Sportlern nicht, „ins Auge des Tornados“ zu kommen. Denn im Zentrum des Sturms herrsche Ruhe, das wiederum schärfe den eigenen Standpunkt. Das Spiel mit Bildern, Vorwärts-Bewegung bedeutet Selbst-reflexion. Und natürlich kam auch 2017 die Bedeutung der Sportpsychologie zur Sprache. „Sind wir die Avocado im Salat?“, spielte Luthardt auf den „Kann“-, aber nach wie vor nicht „Muss“-Faktor der eigenen Arbeit im (Spitzen-)Sport an. Das liegt wohl daran, dass komplexe Fragen an komplexen Antworten hängen und das Ergebnis im Gegensatz zur Leistungsdiagnostik nicht klar messbar ist. Dem aufmerksamen Zuhörer wurde der psychologische Mehrwert aber wieder bewusst.



Referenten: Christoph Ebner (ÖSV), Christian Luthardt (Bayern München), Angi Keplinger (Eishockey-Nationalteam/GER), Johann Ingi Gunnarsson und Veranstalter Christopher Willis (Mental Excellence). Foto: Mental Excellence