

Hanspeter Gubelmann

ETH Zürich

# Ein Fall für den Sportpsychologen?

Über Themen, Aufgaben und Integration der psychologischen Intervention im Schweizer Spitzensport

## Zusammenfassung

Glaut man den Medien, so müsste die Sportpsychologie in der Schweiz an Verbreitung und Stellenwert gewonnen haben. Auch Äusserungen prominenter Athletinnen und Athleten zum vermehrten Einsatz psychologischer Massnahmen zur Leistungssteigerung scheinen den gestiegenen Bedarf an derartigen psychologischen Trainingsformen zu belegen. Welche Bedeutung der Sportpsychologie tatsächlich zugeschrieben wird, soll einleitend näher beleuchtet werden. Ausgangspunkt sind auch im Schweizer Spitzensport verbreitete, traditionelle Grundannahmen zur Sportpsychologie. Zusätzlich werden einige von Athletenseite an die Sportpsychologie gerichtete Anliegen beschrieben. Im Hauptteil des vorliegenden Beitrags wird der Versuch unternommen, psychologische Interventionen im Spitzensport zu systematisieren und anhand eines Beispiels aus dem Spitzensport (Skispringen) zu veranschaulichen. Es entspricht der Überzeugung des Autors, wonach die Sportpsychologie dem Sportler ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur Leistungsoptimierung und zur Verbesserung des Umfeldes eröffnen kann. Andererseits ist eine erfolgreiche psychologische Intervention insbesondere abhängig von der Qualität des Betreuungsangebots, welches bestimmten Gütekriterien entsprechen muss. Mit einer Darstellung möglicher Entwicklungsschritte der helvetischen Sportpsychologie wird zum Schluss ein Blick in die Zukunft geworfen.

### Schlüsselwörter:

Angewandte Sportpsychologie, mentales Training, psychologische Betreuung und Beratung, Skispringen

## Abstract

*About subject areas, task and the integration of psychological intervention into Swiss elite sports*

By reviewing media coverage one might argue that the dissemination and importance of sport psychology has increased in recent years. Anecdotal evidence of prominent elite athletes utilizing psychological measures to enhance athletic performance could also indicate an increased need for psychological consultancy work. This article explores the possibility that athletes and their coaches are paying more attention to sport psychology today. In addition, some of the commonly known and traditional beliefs about sport psychology are described, as well as some of the specific needs for psychological support reported by Swiss athletes. An attempt to systematize different areas of psychological interventions is made and an example of applied consultancy work in top level sport (ski jumping) is provided. In accordance to the author's perspective, today's sport psychology offers a wide range of tools to enhance athletic performance as well as to engineer the athletes' environment. On the other hand successful psychological interventions strongly depend on the quality of the consultancy work which must comply with specific criteria. Finally, future developments in Swiss sport psychology are outlined.

### Key words:

Applied sport psychology, mental training, applied consultancy work, ski jumping

Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 52 (2), 49–53, 2004

## Bedeutung und Notwendigkeit der Sportpsychologie

Simon Ammann, Roger Federer, Simone Luder – die Liste jüngster sehr erfolgreicher Schweizer Spitzensportler/-innen, die sich die Dienste der Sportpsychologie zu Nutze gemacht haben, ist prominent besetzt.

Lässt sich an diesen Beispielen zeigen, dass zur sportlichen Leistungssteigerung vermehrt und verbreitet auf die Erkenntnisse der Sportpsychologie abgestützt und auf die Anwendung psychologischer Trainingsmethoden zurückgegriffen wird, oder ist es eher dem Zufall zuzuschreiben, dass gerade diese Aushängeschilder mit der Sportpsychologie in Berührung kommen? Braucht der Spitzensport die Sportpsychologie überhaupt?

Angesprochen auf Fragen nach dem *Stellenwert* der Sportpsychologie im Schweizer Spitzensport tun sich selbst Insider schwer, die Situation schlüssig zu beurteilen. Die zahlreichen ablehnenden Argumente auch prominenter und erfolgreicher Trainer/-innen lassen sich meist in zwei Hauptaussagen bündeln: 1. *Psychologisches Training ist nichts anderes als die Anwendung des gesunden Menschenverstandes.* 2. *Um Erfolg im Leistungssport zu haben,*

*muss man der geborene «Winnertyp» sein.* Aus der ersten Aussage ergibt sich, dass jeder Trainer und jede Trainerin grundsätzlich in der Lage sein sollte, die erforderlichen psychologischen Hilfestellungen zu geben. Diese sportpsychologische Kompetenzzuschreibung manifestiert sich zumeist im Rollenverständnis, das ihnen neben der Verantwortung z.B. für die Trainingsgestaltung oder die Wettkampfplanung auch die ausschliessliche Zuständigkeit für alle psychosozialen Aspekte ihrer Schützlinge zuschreibt. Dass ein derartiger Betreuungsansatz mitunter unreife Früchte hervorbringen droht, scheint sich in einer Studie mit Schweizer Olympiakandidatinnen und -kandidaten [Schmid, 2001] zu manifestieren: Auffällig viele Athleten, die sich nicht für die Olympischen Spiele in Sydney hatten qualifizieren können, monierten im Vergleich zu ihren erfolgreicherer Mitstreiter/-innen (= Olympiateilnehmer/-innen) ein deutliches Desinteresse am persönlichen Wohlergehen seitens ihrer betreuenden Trainer/-innen.

Das zweite Argument, nämlich dass «Winnertypen» als solche geboren werden, wurzelt in der Annahme, dass «mentale Stärke» eine vererbte Eigenschaft ist, über die man verfügt oder eben nicht. Diese deterministische Sichtweise kann dazu verleiten, die

psychische Leistungsfähigkeit als Selektions- oder gar Talentmerkmal zu deuten. Bedeutsame Lernfortschritte werden dadurch in Abrede gestellt. Diverse Untersuchungen zur Wirksamkeit eingesetzter sportpsychologischer Interventionsstrategien, die in der Mehrzahl positive Effekte auf die sportliche Leistungsfähigkeit ausweisen konnten, vermögen dem zu widersprechen. Besonders erfolgreich scheinen vor allem sportpsychologische Trainingsmassnahmen zu sein, die auf die spezifischen Bedürfnisse des einzelnen Athleten zugeschnitten sind und mehrere Trainingsmethoden vereinen.

Eine Beantwortung der Frage nach der Notwendigkeit und Bedeutsamkeit angewandter Sportpsychologie würde aber zu kurz greifen, wenn nicht die Betroffenen selbst, nämlich die Athletinnen und Athleten, dazu Stellung bezögen. Im kürzlich veröffentlichten Infoblatt der SASP (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie) äussert sich Doppel-Olympiasieger Simon Ammann zu seinem Anliegen: «Die Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Sportpsychologen hilft mir, mit der hohen Belastung im Spitzensport besser umzugehen.» Mit welchen Belastungsfaktoren werden Spitzensportler/-innen gerade in entscheidenden Wettkampfsituationen konfrontiert? Hierzu geben zwei Athletenbefragungen Auskunft, die unter der Leitung des Zürcher Sozialwissenschaftlers Jürg Schmid im Rahmen des Swiss Olympic Reports im Umfeld der Olympischen Spiele von Sydney durchgeführt wurden. In der so genannten «Non-Qualifyer-Untersuchung» fand Schmid heraus, dass sich potenzielle Olympiakandidaten/-innen, welche die Selektionshürde für Sydney 2000 nicht schafften, auf ihrer bisherigen Sportlaufbahn vermehrt mit psychischen Schwierigkeiten konfrontiert sahen. Leistungshemmende Gedanken und Gefühle im entscheidenden Wettkampf sowie die Einsicht, im Wettkampf nicht über sich hinauswachsen zu können, werden ganz oben in der Hitparade der psychischen «Leistungshemmer» genannt. Genauere Angaben zu Art und Ausmass psychischer Belastung an Olympischen Spielen macht die zweite Studie [vgl. Gubelmann und Schmid, 2001]. Etwa ein Drittel aller Athletinnen und Athleten tat sich schwer, im entscheidenden Moment das Optimum aus sich herauszuholen. Relativ weit verbreitet und die Leistungsentfaltung relativ stark behindernd waren: «Verkrampfung» im Wettkampf, Verunsicherung durch Kleinigkeiten, leistungshemmende Gedanken und Gefühle und Konzentrationschwierigkeiten. Diese «mentalen» Schwierigkeiten sind ähnlich verbreitet und hinderlich wie jene mit der somatischen Gesundheit, einem anderen leistungsbestimmenden Faktor (vgl. auch Beitrag von Jürg Schmid in diesem Heft).

Diese Momentaufnahmen können als Beleg dafür gelten, dass die Sportpsychologie vermehrt auf konkrete Anliegen und Bedürfnisse der Athletinnen und Athleten stösst. Inwieweit sich dieser erhöhte Bedarf bereits in vermehrte psychologische Unterstützung und Aufwendungen ausgewirkt hat, ist unklar. Als Beurteilungsgrundlage seitens der «Anbieter» können die jährlich von der SASP erhobenen Tätigkeitsberichte ihrer Mitglieder dienen, welche in den letzten Jahren stete Zunahmen der Beratungsumfänge ausweisen. Ein weiteres Indiz für die vermehrte Beachtung der Sportpsychologie lässt sich an der Erweiterung der von Swiss Olympic angebotenen Ausbildungs- und Weiterbildungskurse zu psychologischen Themen ableiten (z.B. die Kurse zu den Themen «Visualisieren», «Motivationstraining», «Entspannungstechniken» u.a.m.).

Nicht nur Aussenstehenden, sondern mitunter auch interessierten Sportler/-innen fällt es schwer, ihr eigenes psychologisches Training zu definieren oder gar das ihm zugrunde liegende theoretische Konzept zu erfassen. Eine immense Methodenvielfalt, der Einfluss unterschiedlicher psychologischer «Schulen» sowie die oftmals verwirrende Nomenklatur tragen ihren Teil dazu bei, dass wenig Konsens darüber herrscht, was unter psychologischem Training zu verstehen ist. Auch wer in der Trainingslehre nach einer «allgemeinen Anleitung zum psychologischen Training» sucht, wird nicht fündig. Anstelle einer differenzierten Systematisierung des psychologischen Trainings [vgl. Seiler und Stock, 1994] oder einer systematischen Literaturliteraturanalyse desselben [vgl. Janssen und Hoffmeyer, 1990] soll nachfolgend der Versuch unternommen

werden, drei unterschiedliche Interventionsebenen der angewandten Sportpsychologie zu beschreiben. Oder pragmatischer ausgedrückt und in Anlehnung an *Abbildung 1* dargestellt: *Wer macht was und mit welchem Ziel* in den Interventionsbereichen «Mentaltraining», «Beratung und Betreuung» und «Therapie»?

### Psychologisches Training

Im Zentrum des Psychologischen Trainings<sup>1</sup> steht die Verbesserung grundlegender psychischer Fertigkeiten. In Anlehnung an Seiler und Stock (1994) lassen sich zwei Zielbereiche unterscheiden: die Optimierung der Handlungskompetenz, wobei die angewandten Methoden primär bei der psychischen Regulation der sportlichen Handlung (z.B. psychomotorisches Training in Form eines Bewegungsvorstellungstrainings) ansetzen, sowie die Optimierung der Selbstregulationskompetenz, die auf eine Verbesserung der grundlegenden Selbstregulationsprozesse abzielt (z.B. Psychoregulationstraining in Form eines Aktivierungstrainings). Gemeinsamer Ansatzpunkt der in «klassischen» psychologischen Trainings angewandten Verfahren liegt in der Regulation bestimmter (Teil-)Funktionen oder spezifischer Prozesse.

Die vielfältigen Methoden lassen sich meist bekannten Teildisziplinen zuordnen, wobei hauptsächlich eine kognitive (z.B. Visualisieren), motivationale (z.B. Zielsetzungstraining) oder behaviorale (z.B. Desensibilisierung) Ausrichtung unterschieden werden können [vgl. Eberspächer, 2000]. Eine eindeutige Begriffsbestimmung bleibt aber schwierig, wobei sprachliche (Übersetzungs-)Probleme (engl. mental training), die schwer in den Griff zu bekommende Methodenvielfalt, die missbräuchliche Verwendung oder auch der Hang einiger Mentaltrainer/-innen zur Kreation «mentaler Spezialverfahren» die Problematik zusätzlich akzentuieren. Trotzdem hat das psychologische Training vor allem dort seine unbestrittene Berechtigung, wo es gezielt, geplant und systematisch entwickelt und in den Trainingsprozess der Athleten oder Athletinnen integriert wird. Diese unmittelbare Nähe zum Trainings- und Wettkampfprozess impliziert, dass der effektivste Mentaltrainer möglicherweise der eigentliche Trainer des Athleten oder der Athletin selbst ist, falls er durch einen entsprechend ausgebildeten Mentaltrainer oder eine Psychologin angeleitet wird.

### Psychologische Betreuung und Beratung

Eine Intervention im Bereich der Betreuung und Beratung kann eine Leistungsoptimierung bezwecken. Mindestens so häufig ist das Ziel aber auch eine Veränderung im sportlichen und/oder privaten Umfeld des Athleten oder der Athletin. Im Hinblick auf eine Leistungssteigerung sind es oft gestufte oder gestaffelte, komplexere Verhaltensprogramme [vgl. Sonnenschein, 1990], die über das weiter oben beschriebene psychologische Training hinausgehen. Im Rahmen solcher Programme kommen zudem vermehrt psychologische Trainingsverfahren zur Anwendung, die ei-

Ziel	Beschreibung	Anbieter
Psychische Genesung	<b>Psychotherapeutische Intervention</b> Psychische Störungen, Traumatisierung	Klinischer Psychologe Therapeutin
Umfeldoptimierung	<b>Betreuung und Beratung</b> Projekt- und prozesshafte Unterstützung	Psychologe Sportpsychologin
Leistungssteigerung	<b>Psychologisches Training (Mentaltraining)</b> Psychoregulative Trainingsformen, psychomotorisches Training	Mentaltrainer Sportlehrerin, Trainer

*Abbildung 1:* Interventionsbereiche der angewandten Sportpsychologie im Spitzensport.

nen klinischen Hintergrund haben, wie z.B. das Autogene Training oder die Systematische Desensibilisierung.

Das Spektrum möglicher Interventionsformen reicht von der psychologischen Betreuung in der Rehabilitation nach einer schwerwiegenden Sportverletzung [vgl. Marcolli, 2002], der Begleitung eines Olympia-Teams [vgl. Orlick, 1989], der Beratung eines eben aus seinem Job gefeuerten Coaches bis hin zur Schulung von Schiedsrichtern im Umgang mit eskalierenden Situationen. Zum Repertoire eines beratenden Psychologen gehören ausserdem sozialpsychologische interaktive respektive kommunikative Methoden wie das Rollenspiel, Reframing oder die Leitung einer Gruppendiskussion. Sehr häufig bringen in diesem Bereich tätige Sportpsychologen/-innen spezifische Qualifikationen wie z.B. in Form einer Ausbildung in Gesprächstherapie, körperzentrierter Psychotherapie, Gestalt- oder Verhaltenstherapie mit. Angesichts der thematischen Breite des abzudeckenden Beratungsfeldes und in Anbetracht der Verantwortung und Vertrauensposition, die der Betreuungsperson in diesem zentralen Interventionsbereich der angewandten Sportpsychologie zukommt, müssen verpflichtende Gütekriterien an die Anbieter gestellt werden, wie sie u.a. von der Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) nach Massgabe der Berufsordnung der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) verbindlich formuliert werden.

### *Psychotherapeutische Intervention*

Klinische und insbesondere psychotherapeutische Massnahmen sind dann angezeigt, wenn psychische Störungen die Athleten oder den Athleten nicht nur in ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit einschränken, sondern das psychische Wohlergehen der Person grundsätzlich gefährden. Schwerwiegende Traumatisierungen können Folge eines Sportunfalls sein (z.B. Unfallneurose), in Zusammenhang mit sexuellen Übergriffen stehen (z.B. Angstneurose), in Koinzidenz mit einem somatischen Krankheitsbild (z.B. Essstörung, anorexia athletica) auftreten oder durch Katastrophen (z.B. Terroranschläge) hervorgerufen werden. Obwohl psychotherapeutische Interventionen im Vergleich zum täglichen Handlungsbedarf in der psychologischen Beratung und Betreuung eher selten sind, handelt es sich hierbei um eine wichtige Dienstleistung der angewandten Sportpsychologie, die im Ernstfall den Einsatz eines entsprechend geschulten Experten auch aus dem Bereich der Notfallpsychologie [vgl. Van Ralte, 2003] bedarf.

Wichtigste Ansprechpartnerin für sportpsychologische Informationen und Beratungen im helvetischen Spitzensport ist die SASP. Sie vereint in der Schweiz tätige Sportpsychologinnen und -psychologen mit anerkanntem Hochschul- oder Fachhochschulabschluss. Sportpsycholog/innen der SASP erbringen Dienstleistungen für den Spitzensport im Bereich der psychologischen Diagnostik und der Intervention. Diagnostik dient dem Aufdecken des psychologischen Trainings und Interventionsbedarfs und erfolgt durch Methoden wie Gespräche, Beobachtungen, psychologische Tests und Fragebogen. Die sportpsychologischen Interventionen erfolgen hauptsächlich in der Form von Schulungen, Beratungen, Betreuung und Supervisionen. Hinzu kommen die Vermittlung und Anwendung einzelner psychologischer Trainingsmassnahmen und in Einzelfällen psychotherapeutische Beratung und Behandlung. Ein besonderes Ziel der Zusammenarbeit der SASP mit dem Schweizerischen Olympischen Verband (Swiss Olympic) liegt in der gezielten, nachhaltigen sportpsychologischen Intervention im Rahmen speziell geförderter (Olympia-)Projekte. Derart von Swiss Olympic geförderte Projekte beinhalten umfangreichere, längerfristig angelegte Interventionen, die nicht nur auf die Leistungsoptimierung eines einzelnen Athleten abzielen, sondern ganze Kader (Mannschaften), ihre Betreuer und den Verband einbeziehen können. Sinnvoll ist, wenn solche Projekte auch Massnahmen beinhalten, die mithelfen, das Engagement im Spitzensport besser mit Anforderungen im schulischen, beruflichen und sozialen Umfeld zu koordinieren. Wie ein solches Projekt entstehen und sich im Schweizer Spitzensport entwickeln kann, soll am nun folgenden Beispiel der Schwei-

zer Skisprung-Nationalmannschaft näher erläutert werden. Das Projekt startete im Herbst 1999 und hat heute noch Bestand. Aus Platzgründen werden nachfolgend nur Projekthinhalte der ersten drei Jahre beschrieben.

### **Mentale Leistungsoptimierung im Skispringen**

Im Jahr 1999 wurde ich vom Schweizer Skiverband (heute Swiss Ski) kontaktiert mit dem Anliegen, die Skispringer sportpsychologisch zu betreuen. In seiner Analyse des Trainings- und Wettkampfsjahres 1998/99 kam der damals verantwortliche Nationaltrainer Skisprung zum Schluss, dass die angestrebte Zielstellung für die vorangegangene Saison in keinem Punkt erfüllt werden konnte. *«Die erzielten Ergebnisse widerspiegeln die Situation im Schweizer Skisprungsport und belegen, dass weiter an Boden verloren wurde.»* Die Hauptursache ortete der Trainer in der Diskrepanz zwischen Trainings- und Wettkampfleistung, verbunden mit Schwächen im mentalen Bereich. *«Es fehlt an der nötigen Mobilisations- und Steigerungsfähigkeit. Aus guten Leistungen wird nicht das erforderliche Selbstvertrauen aufgebaut. Ferner sind Fehleinschätzungen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erkennen.»*

Die angestrebte sportpsychologische Betreuung sollte nicht bloss mithelfen, den «verlorenen Boden» kurzfristig wieder wettzumachen, sondern zielte auf den Aufbau eines schlagkräftigen Teams (Zielvorgabe: Diplomrang Einzel und Team!) im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2002 in Salt Lake City ab. Zu Projektbeginn wurden folgende Ziele formuliert:

- Allmähliche Sensibilisierung aller im Umfeld des Skisprungteams aktiven Personen (Athleten, Trainer, Betreuer, Medien usw.) mit der Idee einer sportpsychologischen Begleitung und Betreuung;
- Förderung des Teamgeistes (gegenseitige Unterstützung und Herausforderung!);
- Schulung, Weiterbildung und Betreuung der involvierten Trainer und wichtigen Mitarbeiter (Sportmediziner, Physiotherapeuten usw.);
- Optimierung des individuellen Wettkampfvhaltens (insbesondere in den Phasen Vorbereitung – Wettkampf – Nachbereitung/Analyse);
- Entwicklung und Stärkung der individuellen mentalen Fertigkeiten (z.B. Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen, Umgang mit Stress usw.).

In Anlehnung an *Abbildung 1* fallen die ersten drei Zielsetzungen (Sensibilisierung Umfeld, Teamgeist, Betreuung Trainer und Mitarbeiter) in den Interventionsbereich «psychologische Betreuung und Beratung». Mittels geeigneter Kommunikationsformen, teambildenden Massnahmen und Öffentlichkeitsarbeit (Medien) wurde primär versucht, die Teamentwicklung, das Zusammengehörigkeitsgefühl und das «Image» positiv zu beeinflussen. Die beiden anderen Zielsetzungen lassen sich dem Interventionsbereich «Mentaltraining» zuordnen. Massnahmen, die hier getroffen wurden, waren: Zielsetzungstraining, Visualisieren (mental gestütztes Techniktraining) sowie Formen der psychischen Regeneration. Nicht zum Einsatz kamen psychotherapeutische Interventionen. Als speziell herausfordernd und zeitintensiv entpuppte sich die Entwicklung einer tragfähigen Vertrauensbasis, welche eine langfristige Zusammenarbeit erst ermöglichen konnte. Konkretere Einblicke in die Entwicklung des Projektes sollen die nachfolgenden Ausschnitte aus den Jahresberichten von Swiss Ski geben, die mit einigen inhaltlichen Präzisierungen ergänzt sind.

Obwohl im ersten Jahr (1999/2000) grosse Anstrengungen unternommen wurden – insgesamt 27 Arbeitstage wurden für die psychologischen Betreuungsbereich aufgewendet – blieben die sportlichen Erfolge rar. Der Disziplinenchef Skisprung zog in seinem Jahresbericht ein ernüchterndes Fazit: «Sehr enttäuschend verliefen sämtliche Saisonhöhepunkte – begonnen bei der Vierschanzentournee, bei welcher nach dem dritten Springen in Innsbruck beschlossen wurde, die Springer aus dem Weltcup zurückzuziehen (...). Eine weitere

Enttäuschung war die Skiflug-WM...» Dieser kurze Einblick in die Saison-Rückblende lässt bereits erahnen, mit welchen psychischen Schwierigkeiten, kommunikativen Notständen und sozialen Unstimmigkeiten das Team und insbesondere die Athleten selbst zu kämpfen hatten. Das Engagement des Sportpsychologen war dementsprechend gekennzeichnet durch «Kriseninterventionen», Diskussionsmoderationen und Einzelgespräche. Rückblickend ist festzuhalten, dass der Start des Projektes zeitlich zu spät erfolgte. Angesichts dieser Umstände konnten die oben genannten Zielsetzungen aus sportpsychologischer Sicht mehrheitlich (noch) nicht erreicht werden. Es gelang zwar, «...das Vertauen aller Athleten, auch der skeptischen und eher zurückhaltenden, zu gewinnen» (Zitat Disziplinenchef), damit aber bereits eine leistungsfördernde Wirkung erzielt zu haben, wäre vermessen zu behaupten. Es blieb weder Raum zur Optimierung des individuellen Wettkampfverhaltens noch Zeit und Energie für die Entwicklung und Stärkung der individuellen mentalen Fertigkeiten. Die Betreuung und Beratung beschränkte sich, wie oben bereits angedeutet, auf Interventionen zur «Wahrung der Funktionstüchtigkeit der Athleten und des Teams».

In der zweiten Saison (2000/2001) änderte sich schon deshalb die Situation markant, da ein neuer, junger Schweizer Trainer die Führung des Nationalteams übernahm. An der Ausrichtung des Projektes und in Bezug auf die inhaltlichen Schwerpunkte wurden nur unwesentliche Veränderungen vorgenommen. Die wesentlichste betraf verstärkte Aktivitäten zur Verbesserung und Anpassung des sportlichen Umfelds, namentlich die Koordination zwischen Schule, Arbeitgeber, Verband und Athlet wurde optimiert. Zudem wurde das Mentaltraining der Athleten noch konsequenter in den Trainingsalltag integriert.

*Tabelle 1* gibt in Kurzform Auskunft über fünf im Rahmen des Mentaltrainings entwickelte und in die Trainingsarbeit der Skispringer integrierte Übungsformen, die heute quasi zum «mentalen Standardprogramm» der Skispringer zählen. Erste Erfolge stellten sich ein, wie ein Auszug aus der WM-Beurteilung des Disziplinenchefs Skisprung verdeutlicht. «Der erhoffte Exploit ist mit dem 11. Rang von Athlet A eingetroffen ... » Positive Veränderungen wurden auch in Zusammenarbeit von Betreuern und Athleten sichtbar: «Viel wurde vom verantwortlichen Trainer nach Absprache mit dem Sportpsychologen in die Teamentwicklung und das positive Auftreten der Mannschaft investiert. Eine Investition, welche sich nicht nur an der WM, sondern schon während der gesamten Wettkampfsaison auszahlte. Der Teamgeist und die positive Dynamik waren stets spürbar.»

Positiv bewertet wurde auch der Einsatz der Sportpsychologie: «Die Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen hinterlässt immer deutlichere Spuren: Stichworte sind Teamspirit, Umgang mit Stresssituationen, Wettkampfverhalten, Auftreten, Selbstmanagement. Weiter konnten wir von ihm dank seiner Olympia-Erfahrung und seiner Arbeit mit andern Sportverbänden profitieren.»

Auch im Olympiajahr blieb die Zielrichtung der sportpsychologischen Betreuung unverändert. Einzig der geleistete Betreuungsaufwand stieg von ursprünglich 27 Arbeitstagen (Saison 99/00) auf schliesslich 61 Arbeitstage (Olympia-Saison 01/02). Die in Salt Lake City erzielten Leistungen der Skispringer sind hinlänglich bekannt: 2 Goldmedaillen (Simon Ammann) sowie je ein weiterer Diplomrang (Andreas Küttel, 6. Grossschanze) sowie in der Teamwertung (8.). Es wäre übertrieben zu behaupten, diese Erfolge wären primär das Verdienst der angewandten Sportpsychologie. Andererseits darf die Sportpsychologie zumindest für sich in Anspruch nehmen, ihren Beitrag zu einer optimalen Olympia-Vorbereitung geleistet zu haben. Mittlerweile geht das weiter entwickelte Projekt «Olympia 2006 – Strada a Torino» in die 6. Runde mit dem klaren Ziel eines erneuten Medaillengewinns anlässlich der Olympischen Spiele 2006 in Turin.

### Angewandte Sportpsychologie – wie weiter?

Die angewandte Sportpsychologie hat im Schweizer Spitzensport in den vergangenen Jahren auch nach aussen deutlich erkennbare Zeichen gesetzt. Die Idee eines langfristig ausgerichteten Betreuungsansatzes, wie er mit dem Team in der Nordischen Kombination schon damals in der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 1988 in Calgary erfolgreich praktiziert und mit den Skispringern für Salt Lake City in vergleichbarer Art repliziert wurde, hat auch für die Zukunft Modellcharakter. Die Erfahrung insbesondere in den letzten Jahren zeigt, dass die Sportpsychologie vermehrt hochwertige Angebote gemacht hat, die vor allem dann erfolgreich waren, wenn die Zusammenarbeit bestimmten Gütekriterien folgte (vgl. auch den separaten Kasten mit Gütekriterien für kompetente Beratung). Auch sollte die Sportpsychologie darin bestrebt sein, sein Wirkungsfeld weiter auszubauen. Wünschenswert wäre, den Spitzensport vermehrt präventiv und insbesondere im Nachwuchsbereich zu unterstützen. Ferner sollte sich das Augenmerk psychologischer Beratung und Betreuung auch auf die Umfeldoptimierung, auf die Begleitung junger talentierter Sportlerinnen und Sportler und deren Betreuer/-innen («Coaching the Coaches») richten.

Das Erreichen hoher professioneller Standards in Ausbildung und Lehrkompetenz, Verbesserungen hinsichtlich der Zugänglichkeit sportpsychologischer Angebote und verstärkte Bemühungen im Bereich der Qualitätssicherung sind Ziele, die sich der Vorstand der SASP jüngst selbst vorgegeben hat.

Gelingt es in Zukunft, den sportpsychologischen Bedürfnissen der Athleten/-innen und ihrer Trainer/-innen vermehrt Rechnung zu tragen und so im gesamten Betreuungsumfeld die Voraussetzungen zur optimalen Leistungsrealisierung zu schaffen, wird sich die Sportpsychologie noch stärker zum breit abgestützten integralen Bestandteil des gesamten Trainingsprozesses entwickeln.

Problem	Trainingsform und Ansatzpunkte
Zu starke Ablenkung in der letzten Phase der Wettkampfvorbereitung	Bewusste Aufmerksamkeitssteuerung in Anlehnung an Nideffer → Fokussierung auf das Wesentliche, Ritualisierung der Vorbereitung
Schwierigkeiten in der Umsetzung technischer Anweisungen, unpräzises Bewegungsbild	«Blindflug» im Windkanal im Wechsel mit technikbezogenen Anweisungen und Videofeedback → Gegensatzerfahrung, Entwicklung eines besseren, intuitiven Körpergefühls
Leistungseinbruch in der Wettkampfsituation im Vergleich zur Trainingsleistung	Nichtwiederholbarkeitstraining, Prognosetraining mit häufigem Schanzenwechsel → Stärkung und Stabilisierung des Selbstvertrauens
Motivationale Schwankungen im Saisonverlauf	(Individuelle) Videoanimation mit Darstellung exzellenter «no-limits»-Sprünge → Orientierung auf das Ziel, Aktualisierung der eigenen Stärken
Negative Gefühlsansteckung durch aversives (olympisches) Wettkampfumfeld	«This is my hill» – positive emotionale Konditionierung → Emotionskontrolle, Erzeugen von Vorfreude

*Tabelle 1:* Mentale Trainingsformen im Skispringen im Rahmen des Olympiaprojekts 1999–2002.

## Korrepondenzadresse:

Dr. Hanspeter Gubelmann, ETH Zürich, Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften, Universitätstrasse 33, CH-8092 Zürich.  
E-Mail: gubelmann@sport.anbi.ethz.ch

**Anmerkung**

- 1 In der Sportpraxis wird der Bereich des psychologischen Trainings oft mit *Mentaltraining* gleichgesetzt. Diese Bezeichnung greift aber vor allem dann zu kurz, wenn Methoden wie z.B. die Progressive Muskelrelaxation angewandt werden. PMR ist keine mentale Trainingsform, sie wird aber im Rahmen des psychologischen Trainings häufig eingesetzt.

**Literaturverzeichnis**

Eberspächer H. (2000): Mentales Training: Ein Handbuch für Trainer und Sportler. München: Copsess.  
Gubelmann H., Schmid J. (2001): Eine Bestandesaufnahme «mentaler» Schwierigkeiten von Schweizer Athletinnen und Athleten an den Olympischen Spielen 2000 in Sydney. In R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid und S. Valkanover (Hrsg.), Sportpsychologie: Anforderungen, Anwendungen, Auswirkungen. Köln: bps-Verlag; 90–92.

Hahn E. (1996): Psychologisches Training im Wettkampfsport: ein Handbuch für Trainer und Athleten. Schorndorf: Hofmann.  
Janssen J.-P., Hoffmeyer M. (1990): Literaturanalyse zum Psychologischen Training im Sport. In H. Gabler, J.-P. Janssen und J.R. Nitsch (Hrsg.), Gutachten «Psychologisches Training» in der Praxis des Leistungssports. Probleme und Perspektiven. Köln: Strauss; 64–133.  
Marcolli C. (2002): Die psychologische Unterstützung in der Rehabilitation von Verletzungen. Band 24. Zürich: GFS-Schriftenreihe.  
Orlick T. (1989): Reflections on sportpsych. consulting with individual and team sport athletes at summer and winter Olympic games. The Sport Psychologist, 3, 358–365.  
Schmid J. (2001): Was unterscheidet Non-Qualifyer von Qualifyern? Eine empirische Untersuchung unter Schweizer Athletinnen und Athleten über die Hindernisse auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2000. In Swiss Olympic Report (SOR). Das Unternehmen Sydney auf dem Prüfstand. Bern: Swiss Olympic Association; 19–31.  
Seiler R., Stock A. (1994): Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.  
Seiler R. (2003): Keine Macht den Wunderheilern. mobile, 6(3), 12f.  
Sonnenschein, I. (1990): Das Kölner Psychoregulationstraining (3. Aufl.). Köln: bps-Verlag.  
Van Ralte J.L. (2003): Provision of Sport Psychology Services at an International Competition: The XVI Maccabiah Games. The Sport Psychologist, 17, 461–470.

In «Mobile» 6/2003 hat Roland Seiler, der Präsident der SASP, fünf Merkmale seriöser und kompetenter sportpsychologischer Beratung beschrieben, die hier mit Einwilligung der Redaktion «Mobile» abgedruckt werden.

## Fünf Gütekriterien für kompetente Beratung (Seiler 2003)

### 1. Transparenz – Was, warum, wie

Die Sportpsychologin oder der Sportpsychologe setzen wissenschaftlich überprüfte Methoden ein, begründen, was sie machen, warum eine bestimmte Übung durchgeführt wird und wozu, und können auch erklären, weshalb sie wie wirkt. Das heisst nicht, dass jeder Schritt im Voraus erklärt werden muss, aber Fragen werden kompetent und ehrlich beantwortet, Zweifel ernst genommen und Grenzen des Sportlers respektiert.

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen sind transparent darin, woher sie ihre eigenen Kompetenzen haben und verschweigen auch ihre eigenen Grenzen nicht.

### 2. Verantwortung – Leitlinien setzen

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen respektieren die Berufsordnung der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP. Diese setzt die ethischen Leitlinien für ihre Tätigkeit. Sie geben keine unrealistischen Versprechen ab und halten sich an die Schweigepflicht.

### 3. Fortbildung – Blick in die Karten erlaubt

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen bilden sich kontinuierlich fort und erweitern ihre Kenntnisse und Kompetenzen. Sie arbeiten in Supervisions- und/oder Intervisionsgruppen mit und sind bereit, sich in die Karten blicken zu lassen.

### 4. Vernetzung – Teamwork statt Eigenbrötler

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen sind vernetzt und können sich im Bedarfsfall selber Hilfe holen oder Fälle an spezialisierte Kollegen weitervermitteln, wenn die eigenen Kompetenzen nicht ausreichen.

### 5. Sportbezug – Fachkenntnis als Voraussetzung

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen kennen und verstehen den Sport. Sie haben Erfahrungen in der Arbeit mit verschiedenen Sportarten, was ihnen auch ohne Spezialkenntnisse in einer bestimmten Sportart erlaubt, die sich stellenden Herausforderungen zu bearbeiten.

### Regionale Vermittlungsstellen

Bei der Vermittlung von sportpsychologischen Kontakten helfen zwei regionale Vermittlungsstellen, die auf der Homepage der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie aufgeführt sind.

<http://sportpsychologie.ch/kontakt/kontakt.htm>