



2/2002

**Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie  
in der Bundesrepublik Deutschland (asp) e.V.**

Editorial

Das Tiroler Modell der Sportpsychologie

Stand und Perspektive der Sportpsychologie in der Trainerausbildung und

Trainerfortbildung in den deutschen Spitzensportverbänden

asp/bdp-Fortbildung „Sportpsychologie im Leistungssport“

Zeitschrift „psychologie und sport“,

Anfrage der Deutschen Gesellschaft für Psychologie

Adressen

Redaktion:

Prof. Dr. Bernd Strauß, Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Institut für Sportwissenschaft,

Horstmarer Landweg 62b, 48149 Münster, Tel.: 0251/8332316, Fax: 0251/8332158,

email: [bstrauss@uni-muenster.de](mailto:bstrauss@uni-muenster.de)

Prof. Dr. Henning Allmer, Deutsche Sporthochschule Köln, Psychologisches Institut, Carl-Diem-Weg 6, 50933 Köln, Tel.: 0221/4982571, Fax: 0221/4982817

email: [allmer@hrz.dshs-koeln.de](mailto:allmer@hrz.dshs-koeln.de)

## **Editorial**

Sie halten das Heft "asp-aktuell" 2002/2 in den Händen. Der asp-Vorstand nutzt zweimal im Jahr "asp-aktuell", um Ihnen ausführlichere Informationen, als es bislang möglich war, zu vermitteln

und den Informationsaustausch zwischen den Mitgliedern anzuregen. Die vierteljährlich erscheinenden asp-Nachrichten in der Zeitschrift "psychologie und sport" bleiben erhalten und dienen nach wie vor der kurzen Information.

Wir möchten Sie - wie immer - aufrufen, die nächsten Hefte durch Ihre tatkräftige Unterstützung mitzugestalten. Bitten stellen Sie Ihre Diskussionsbeiträge, Informationen und Beiträge zu den Rubriken oder andere Themen der Redaktion zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr.

Bernd Strauß

Henning Allmer

# **Praxisbericht**

## **Das Tiroler Modell der Sportpsychologie – Die zweite Projektphase von 2000 bis 2002**

Christopher Willis (Innsbruck)

### **Zusammenfassung**

In der Zeitschrift „psychologie und sport“ wurde im März 2000 das „Tiroler Modell der Sportpsychologie“ vorgestellt. Mit diesem Konzept soll langfristig ein regionales sportpsychologisches Kompetenzzentrum und Expertennetzwerk für das österreichische Bundesland Tirol aufgebaut werden. Im folgenden Praxisbericht steht die weitere Entwicklung des „Tiroler Modells der Sportpsychologie“ von 2000 bis 2002 im Vordergrund. Insbesondere werden die Arbeitsbereiche der sportpsychologischen Beratungs- und Betreuungsstelle in Innsbruck, die Praxisphase der Absolventen des „Fortbildungslehrgangs in Sportpsychologie“ und berufspolitische Aktivitäten beschrieben.

### **Einleitung**

Von 1998 – 1999 wurde die erste Projektphase des „Tiroler Modells der Sportpsychologie“ durchgeführt (Willis, 2000). Als die wichtigsten Maßnahmen des ersten Projektabschnitts erwiesen sich rückblickend:

- a) die Installierung der sportpsychologischen Beratungs- und Betreuungsstelle am Institut für Sport- und Kreislaufmedizin (Vorstand: Univ.-Prof. Dr. H. Hörtnagl) an der Universitätsklinik Innsbruck
- b) der „Fortbildungslehrgang in Sportpsychologie“ und
- c) die berufspolitischen Aktivitäten der Sektion „Sportpsychologie“ des Berufsverbands der Österreichischen Psychologen (B.Ö.P.).

Basierend auf diesen Initiativen wurde das „Tiroler Modell der Sportpsychologie“ von der Sportabteilung der Tiroler Landesregierung im Rahmen einer zweiten Projektphase von 2000 bis 2002 fortgesetzt.

### **Die Entwicklung der sportpsychologische Beratungs- und Betreuungsstelle in Innsbruck bis 2002**

1998 wurde am Institut für Sport- und Kreislaufmedizin der Universitätsklinik Innsbruck die sportpsychologische Beratungs- und Betreuungsstelle eingerichtet, deren Hauptaufgabe in der sportpsychologischen Betreuung der Athleten liegt. Seit Gründung der sportpsychologischen Beratungs- und Betreuungsstelle im September 1998 konnten bis zum September 2002 44 Athleten längerfristig (d.h. mindestens für die Dauer einer Wettkampfsaison) betreut werden. Die Altersspanne lag zwischen 14 und 33 Jahren. Die Betreuung erfolgte am Institut, an den Trainingsstätten der Athleten und bei Wettkampfveranstaltungen und wird von der Sportabteilung des Landes Tirol finanziell unterstützt. Sofern es erforderlich und möglich war, wurden die Bezugspersonen der Athleten (Eltern, Trainer, Trainingskollegen, Partner, Freunde, Lehrer und/oder Funktionäre) in die Betreuung eingebunden. In Abbildung 1 werden die wichtigsten Arbeitsbereiche angeführt:

- **bei 73%** der Athleten standen die Persönlichkeitsberatung, psychosoziale **und subklinische Fragestellungen** im Vordergrund.
- **bei 16%** wurden in erster Linie die grundlegenden **mentalen Trainingstechniken zur Bewegungs- und Zustandsregulation** vermittelt.
- **bei 11%** mussten psychopathologische Problemstellungen behandelt werden.

Abb.1: „Arbeitsbereiche der sportpsychologischen Beratungsstelle Innsbruck 1998 – 2002“  
 Beispielhafte Arbeitsbereiche im Zuge der Persönlichkeitsberatung und der Lösung von psychosozialen und subklinischen Fragestellungen waren:

- Persönlichkeitsanalyse und Selbsterfahrung
- Lebenslauf- und Karriereplanung
- Umgang mit körperlichen und psychosozialen Veränderungen in der Pubertät
- Bewältigung von schulischen, beruflichen, sportlichen und privaten Stresskomponenten
- Burn-Out-Symptome und Übertraining
- Drogen- sowie Psychopharmakagebrauch und Umgang mit Dopingdissoziale Verhaltensweisen
- psychische Bewältigung von Sportverletzungen
- System- und Umfeldmanagement:
  - Bewältigung von gesellschaftlichen Erwartungen
  - Beziehungs-, Kommunikations- und Konfliktstrukturen mit Eltern, Trainingskollegen, Trainern, Lehrern, Funktionären und Partnern
  - Betreuung bei Mobbing
  - Bewältigung von sektenähnlichen Gruppenstrukturen in Trainingsgruppen

Hinsichtlich der psychopathologischen Aufgabenstellungen sind folgende Arbeitsbereiche anzuführen:

- Essstörungen
- sexuelle Belästigung und Missbrauch durch Trainingskollegen und Trainer
- Angst- und Panikzustände nach Sportunfällen
- Depressionen.

Die Betreuung dieser Athleten erfolgte in Kooperation mit den jeweiligen Abteilungen für Psychiatrie der Universitätsklinik Innsbruck.

Von den 44 Athleten waren 77% der Klienten am Beginn der Betreuung hinsichtlich ihrer Wettkampfleistungen als misserfolgsorientierte Sportler einzustufen: d.h. die Sportler konnten ihr Leistungspotential in den Wettkämpfen laut eigenen Angaben und den Angaben ihrer Trainer wiederholt nicht ausschöpfen. 23% sind als erfolgsorientierte Sportler zu bezeichnen, die ihr Leistungspotential bei Wettbewerben regelmäßig umsetzen konnten. Die Leistungsangebote der Beratungsstelle bezüglich „Mediation und Supervision für Sportmannschaften, Trainerstäbe und Vereinsführungen“ sowie „Sportpsychologisches Ressourcenmanagement und Ressourcenentwicklung für Sportvereine“ wurden bislang kaum in Anspruch genommen. Neben den langfristigen Betreuungen fanden regelmäßig Informationsgespräche und –veranstaltungen sowie Beratungsgespräche für Athleten, Trainer, Eltern und Funktionäre statt. Athleten, die aus zeitlichen Gründen nicht in die Institutsbetreuung aufgenommen werden konnten, wurden an die

Absolventen des Fortbildungslehrgangs in Sportpsychologie weitervermittelt. Anzumerken ist, dass zur Erfassung der angeführten Arbeitsbereiche am Institut für Sport- und Kreislaufmedizin Innsbruck ein neues Dokumentationsschema für sportpsychologische Tätigkeiten im Sinne der leistungsorientierten Krankenanstaltenfinanzierung (Schwab & Wechselberger, 2001) erarbeitet wurde.

### **Die Praxisphase des Fortbildungslehrgangs in Sportpsychologie und die Eingliederung der Lehrgangsabsolventen in den Tiroler Leistungssport**

Mit Unterstützung von Experten der deutschen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (Sigurd Baumann, Jürgen Beckmann, Hermann Eberspächer, Rolf Frester, Hanspeter Gubelmann, Dieter Hackfort, Michael Kellmann, Thomas Moser, Ulf Schmidt, Oliver Stoll und Manfred Wegner), des österreichischen Forums für Sportpsychologie (Günter Amesberger und Thomas Wörz) sowie weiteren Referenten (Ulrike Korsten-Reck, Walter Minatti und Heinz Reinkemeier) wurden in der ersten Projektphase 16 Tiroler Psychologen, Sportwissenschaftler und Sportmediziner für die praktische sportpsychologische Arbeit ausgebildet.

Im Rahmen der zweiten Projektphase von 2000 – 2002 erhielten die Absolventen des Fortbildungslehrgangs in Sportpsychologie die Möglichkeit, Erfahrungen in der sportpsychologischen Beratung und Betreuung zu sammeln. Im Verlauf der Praxisphase wurde von einem Sportpsychologen und einer Klinischen Psychologin eine begleitende Supervision angeboten. Die Absolventen konnten durchwegs zufriedenstellende Beratungs- und Betreuungsprojekte in den Sportarten Golf, Eisschnelllauf, Langstreckenlauf, Rodeln, Skilauf, Snowboard, Tennis, Volleyball und am Sportgymnasium Innsbruck durchführen. Einige Teilnehmer übernahmen zudem die sportpsychologischen Fortbildungen in der Lehrwarte- und Trainerausbildung an der Bundesanstalt für Leibeserziehungen in Innsbruck. Hervorzuheben sind zwei sportpsychologische Interventionsprojekte der Praxisphase:

1. Erstmals erfolgte in Tirol eine umfassende sportpsychologische Betreuung aller Kaderathleten eines Sportverbands. Drei Sportpsychologen betreuten in den Saisonen 1999 – 2002 die Athleten der Kinder-, Jugend- und Seniorenkader des Tiroler Eisschnelllaufverbands.
2. Am Sportgymnasium Innsbruck wurden im Schuljahr 2000/2001 für alle Schulstufen Zusatzeinheiten zur Vermittlung von grundlegenden mentalen Trainingstechniken angeboten. Die Leitung der Einheiten erfolgte durch zwei Sportpsychologen und einer Mentaltrainerin. Aufgrund der positiven Resonanz seitens der Schüler wird das Projekt seit dem Schuljahr 2001/2002 jeweils für die Einstiegsklassen fortgeführt.

Weitere Maßnahmen, die im Zuge der zweiten Projektphase in Tirol realisiert wurden:

- Durchführung eines regelmäßigen Sportpsychologen/Mentaltrainer-Stammtisches
- Erstellung eines regionalen Informationsfolders zur Sportpsychologie
- Organisation von sportpsychologischen Weiterbildungen (z.B. mit Inge Sonnenschein zum Thema: Das Kölner Psychoregulationstraining).

Folgender Sachverhalt erscheint besonders interessant: Bei Informationsveranstaltungen und in der praktischen Arbeit zeigte sich, dass sportpsychologische Betreuung nicht nur das Vermitteln von sportpsychologischen Coaching- und mentalen Trainingstechniken beinhaltet, sondern auch die psychosoziale Betreuung von Athleten, Trainern, Eltern und Funktionären umfasst. Die Rückmeldungen veranschaulichen, dass diese Ausrichtung den Stellenwert und die Akzeptanz der sportpsychologischen Arbeit deutlich gefördert hat. Die Betreuung der Sportvereine durch die Lehrgangsabsolventen muss in der Regel von den Athleten, Vereinen oder Verbänden privat

bezahlt werden. Als Orientierung gelten die Honorarrichtlinien des Berufsverbands der Österreichischen Psychologen (Willis, 2000, S. 29). Anzumerken ist weiterhin, dass die klare Trennung der in der Sportpsychologie agierenden Berufsgruppen in „Sportpsychologen“ und „Mentaltrainer“ (Willis, 2000, S. 28) durchweg positiv aufgenommen wurde. Eindeutige und nachvollziehbare Qualifikationsrichtlinien für die praktische sportpsychologische Tätigkeit wurden 2002 auch von den Tiroler Landessportfachverbänden eingefordert, da man Orientierungen für zukünftige Förderungsmaßnahmen benötigte.

Derzeit (September 2002) sind von den 16 Absolventen 10 Personen regelmäßig in der sportpsychologischen Beratung und Betreuung in Tirol tätig und werden mittlerweile auch österreichweit in Weiterbildungen für Trainer und Psychologen eingebunden. Vier Absolventen können aus zeitlichen und beruflichen Gründen keine Betreuungsaufgaben übernehmen, stehen jedoch dem Tiroler Sport für Informations- und Fortbildungsveranstaltungen zur Verfügung. Ein Sportpsychologe erhielt eine Anstellung an der sportpsychologischen Abteilung in Wien. Nur eine Absolventin ist nicht mehr im Bereich der Sportpsychologie engagiert. Im Frühjahr 2002 führten einige Lehrgangabsolventen eine regionale Vortragsreihe zur Sportpsychologie im Leistungssport an sieben Standorten in Tirol (Landeck, Imst, Telfs, Schwaz, Wörgl, Kitzbühl und Kufstein) zeitgleich durch. An den Bezirksveranstaltungen haben hunderte interessierte Zuschauer teilgenommen. Die Resonanz war äußerst positiv. Der Abschluss der zweiten Projektphase des Tiroler Modells erfolgte 2002 mit einer sportpsychologischen Schwerpunktveranstaltung im Rahmen der Berglaufweltmeisterschaft in Innsbruck. Wiederum haben uns Kollegen aus Deutschland und der Schweiz (Hans-Dieter Hermann und Hanspeter Gubelman) unterstützt.

### **Entwicklung der Sektion „Sportpsychologie“ des BÖP**

Die Fortschritte in Tirol spiegeln sich auch in der Entwicklung der Sektion „Sportpsychologie“ des Berufsverbands der Österreichischen Psychologinnen und Psychologen wider. In Salzburg und Wien/Niederösterreich wurden weitere Landesgruppen der Sektion „Sportpsychologie“ gegründet. Im Sommer 2002 waren erstmals über 80 Mitglieder in der Sektion zu verzeichnen und ab Herbst 2002 konnten die neue Homepage ([www.boep.or.at/sportpsy](http://www.boep.or.at/sportpsy)) sowie Informationsfolder zur Sportpsychologie in Österreich präsentiert werden. Ab September 2002 wurde vom BÖP erstmals eine österreichweite Modulsreihe in Sportpsychologie in Wien, Linz und Salzburg für interessierte Psychologen angeboten. Im Sommer 2003 wird beim Kongress der Europäischen Psychologenverbände in Wien ein Symposium zur Sportpsychologie organisiert. In der ersten Projektphase wurde eine gesetzliche Regelung der Berufsbezeichnung „Sportpsychologe“ innerhalb der Berufsgruppe der Psychologen forciert (Willis, 2000, S. 30). Mittlerweile kann dieses Ziel nur langfristig umgesetzt werden: Voraussetzungen für eine derartige gesetzliche Regelung sind:

- + Die Sportpsychologie muss sich zu einem fixen Arbeitsbereich des Berufsstands der Psychologen in Österreich entwickeln und zahlreiche Psychologen müssen in diesem Arbeitsgebiet tätig sein.
- + Regelmäßige universitäre sowie postgraduelle sportpsychologische Aus- und Fortbildungen müssen in Österreich angeboten werden.

Sobald diese Bedingungen erfüllt sind, wird die angeführte gesetzliche Regelung vom Berufsverband angestrebt.

### **Ziele der dritten Projektphase des Tiroler Modells von 2003 - 2005:**

Neben der Fortsetzung der bisherigen Maßnahmen sollen folgende Schwerpunkte im Zeitraum 2003 – 2005 verwirklicht werden:

- + Dem Land Tirol wird für die dritte Projektphase von 2003 – 2005 ein Ausbau der Betreuungsstelle in Innsbruck und der Aufbau einer Außenstelle am Bezirkskrankenhaus in St. Johann in Tirol vorgeschlagen werden.
- + Durch weitere Fortbildungsinitiativen im Tiroler Raum sollen bis 2005 mindestens 80 Psychologen und Mentaltrainer für die sportpsychologische Arbeit qualifiziert werden.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die Hauptzielsetzungen der bisherigen Projektphasen des Tiroler Modells der Sportpsychologie umgesetzt werden konnten! Das sportpsychologische Informationsdefizit in Tirol wurde deutlich reduziert, die Akzeptanz der sportpsychologischen Beratung und Betreuung weiter verbessert und ein Pool an regionalen sportpsychologischen Experten aufgebaut. Festzuhalten ist, dass die beschriebene positive Entwicklung nur mit Hilfe der erfahrenen auswärtigen Fachkollegen möglich war. Auch wenn es im Rahmen eines derartigen Artikels unüblich ist, so möchten wir Tiroler uns an dieser Stelle herzlichst bei allen Kollegen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz für die wertvolle Unterstützung bedanken!

### **Literatur**

Schwab, M. & Wechselberger, E. (2001). *Leistungsorientierte Krankenanstaltenfinanzierung*. Unveröffentl. Manuskript, Landeskrankenhaus Innsbruck.

Willis, C. (2000). Das Tiroler Modell der Sportpsychologie. *psychologie und sport*, 7, 26 – 30.

Anschrift des Verfassers:

Christopher Willis

Institut für Sport- und Kreislaufmedizin Innsbruck

(Universitätskliniken Innsbruck)

Sportpsychologische Beratungs- und Betreuungsstelle

Anichstr. 35

6020 Innsbruck

Tel. 0512/504/23450