



*5 Jahre*  
BUNDESNETZWERK SPORTPSYCHOLOGIE

# Bericht und Fotos zur Tagung

ÖBS TrainerInnen-Fortbildung

## Sportpsychologie im Leistungssport Best Practice und Perspektiven

Veranstaltet vom Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie  
aus Anlass seines 5-jährigen Bestehens



# ÖBS TrainerInnen-Fortbildung

## Sportpsychologie im Leistungssport

### Best Practice und Perspektiven

Veranstaltungsort:

Haus des Sports, Spiegelsaal, Prinz-Eugen Straße 12, 1040 Wien

**Freitag, 4. November 2011**

- ab 09.00 Uhr: Anmeldung mit Kaffee und Kuchen
- 09.45 – 10.00 Uhr: Eröffnung der Tagung und Begrüßung der TeilnehmerInnen
- 10.00 – 11.20 Uhr: Das ÖBS
- Die Entwicklung der Sportpsychologie (G. Amesberger)
  - Die Struktur und Leistungen des ÖBS (A. Engleder, M. Wolf, P. Bernatzky)
  - Kooperationsprojekte mit den Landeseinrichtungen (T. Brandauer)
- 11.20 – 12.00 Uhr: Wirkungen sportpsychologischer Betreuung (G. Amesberger)
- 12.00 – 13.00 Uhr: Mittagspause mit Buffet
- 13.00 – 15.00 Uhr: Best Practice – Methoden der Sportpsychologie:
- Bewegungsvisualisierung und Mental-Parcours (T. Brandauer)
  - Aufmerksamkeitssteuerung (A. Engleder)
  - Teamentwicklung (P. Bernatzky)
  - Sportpsychologische Diagnostik (M. Wolf, M. Plessner, B. Krenn)
- 15.00 – 15.20 Uhr: Kaffeepause
- 15.20 – 16.20 Uhr: Podiumsdiskussion (Moderation: Ch. Lechner)  
Integration sportpsychologischer Maßnahmen in den Trainingsalltag. Ein Erfahrungsaustausch betreuter SportlerInnen und TrainerInnen: Kronsteiner Winfried (Trainer Herren –NT Faustball), Graller Jürgen (Trainer Herren Nachwuchs ÖSV Ski Alpin), Eckart Rena (Sportkoordinatorin Badmintonverband), Pauer Elisabeth (Speerwerferin – Olympiakandidatin), Delle-Karth Nico, Resch Niko (Segeln 49er – Olympiakandidaten), Dr. Thomas Wörz (Sportpsychologe)
- 16.20 – 17.00 Uhr: Perspektiven der Sportpsychologie - im Spannungsfeld von technischer Innovation und menschlicher Beziehung (G. Amesberger)

Veranstaltet vom Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie aus Anlass seines 5-jährigen Bestehens

# ÖBS TrainerInnen-Fortbildung 2011

Aus Anlass seines 5-jährigen Bestehens veranstaltete das Österreichische Bundesnetzwerk Sportpsychologie (ÖBS) am 4. November 2011 im „Haus des Sports“ in Wien eine TrainerInnen-Fortbildung zum Thema „Sportpsychologie im Leistungssport – Best Practice und Perspektiven“.



Der Spiegelsaal im Haus des Sports bot ein stilvolles Ambiente für die 120 TeilnehmerInnen der ÖBS TrainerInnen-Fortbildung anlässlich seines 5-jährigen Bestehens

Über 120 Personen u.a. TrainerInnen, VerbandsfunktionärInnen, SportlerInnen, SportpsychologInnen/ Mentalcoaches sowie StudentInnen nahmen die Einladung des ÖBS an. Im stilvollen Ambiente des „Spiegelsaals“ wurde über die Leistungen des ÖBS berichtet, und die TeilnehmerInnen konnten praxisorientiert sportpsychologische Methoden kennenlernen und auch selbst erproben.

Nach der Begrüßung der TeilnehmerInnen durch Univ.-Prof. Dr. Günter Amesberger (Geschäftsführer des ÖBS) folgten Eröffnungsworte von Mag. Barbara Spindler (Generalsekretärin der Bundes Sport Organisation) und Mag. Katja Kosak (stellv. Leiterin der Abteilung V/3 des Sportministeriums), welche beide die Wichtigkeit der sportpsychologischen Beratungen für SportlerInnen sowie TrainerInnen hervorhoben und v.a. die Qualitätssicherung und wissenschaftliche Anbindung betonten. Sie bedankten sich für die hervorragende Zusammenarbeit und wünschten dem ÖBS noch „weitere viele 5-Jahre“.



Frau Generalsekretärin Mag. Spindler hebt in Ihrer Ansprache die Bedeutung von wissenschaftlich fundierter Qualitätsentwicklung für die BSO hervor



Frau Mag. Kosak eröffnet als stellvertretende Leiterin der Abt. V/3 des Sportministerium

Seitens des ÖBS kann die hervorragende Kooperation mit der BSO und dem Sportministerium vorbehaltlos bestätigt werden. Sie war Garant und wesentliche Unterstützung für die Entwicklung und Etablierung des ÖBS.

Im Anschluss an die Eröffnungsworte berichtete Günter Amesberger über die Entwicklung der Sportpsychologie im ÖBS. Hierbei wurden die Ziele, das Kernteam und die Strukturen des ÖBS vorgestellt. Die positive Entwicklung der Mitgliederanzahl des ÖBS und der Anstieg der Verbandsbetreuungen unterstreichen die positive Entwicklung des ÖBS in den letzten Jahren. Auch eine Analyse der Betreuungsqualität aus Sicht der AthletInnen und TrainerInnen bezüglich Zufriedenheit, Zusammenarbeit und Erwartungen zeigt, dass über 90% der SportlerInnen und TrainerInnen mit der sportpsychologischen Betreuung zufrieden sind.

Einen weiteren Themenbereich stellte die Effektivität sportpsychologischer Betreuung dar. Hierbei wurde speziell auf die Diagnostik, die im Rahmen des ÖBS durchgeführt werden kann, sowie auf die Veränderungen mentaler Kompetenzen durch sportpsychologische Beratung eingegangen. Es konnte gezeigt werden, dass sich SportlerInnen, die sportpsychologisch betreut wurden, mental besser entwickeln, als eine Vergleichsgruppe, die nicht mental betreut wurde.

Die ÖBS Kompetenzzentren und ihre Aufgaben sowie die sportpsychologischen Projekte (TEAM ROT-WEISS-ROT, Mannschaften und coach the coach) inklusive Antragsprozedere und Betreuungsstrukturen wurden von den jeweiligen hauptamtlichen MitarbeiterInnen Mag. Andrea Engleder (Wien), Dr. Patrick Bernatzky (Salzburg) und Mag. Mirjam Wolf (Innsbruck) erläutert. Das ÖBS kooperiert auch eng mit den Landes-einrichtungen Vorarlberg und Kärnten. Zu diesen Kooperationsprojekten referierte über Zielgruppen, Aufgaben, Vorteile und Herausforderungen Dr. Thomas Brandauer (Kompetenzzentrum des Landes Kärnten).



Sportpsychologe Dr. Thomas Brandauer referiert über die Kooperationsprojekte



ÖBS-Mitarbeiterin Mag. Andrea Engleder fasste die Leistungen des ÖBS in den zahlreichen sportpsychologischen Projekten der letzten Jahre zusammen.



ÖBS-Mitarbeiter Dr. Patrick Bernatzky erklärte das Prozedere für sportpsychologische Projekte

Nach einem stärkenden Mittagsbuffet konnten ausgewählte Methoden der Sportpsychologie unter dem Motto „Best-Practice“ praxisorientiert erfahren werden. Die aktive Teilnahme an den einzelnen Workshops spiegelte das große Interesse und die gute Grundstimmung wieder.



Dr. Thomas Brandauer erklärt in seiner bekannt dynamischen Art die unterschiedlichen Formen des Mental Trainings und verdeutlicht deren Wirkung durch anschauliche Übungen.

1. Workshop: Bewegungsvisualisierung und Mental-Parcours (Dr. Thomas Brandauer)  
Anhand einer „scheinbar einfachen“ Bewegung konnten den TeilnehmerInnen die unterschiedlichen Formen des Mentalen Trainings (MT) verdeutlicht werden. Im Sinne des kontinuierlichen Trainings ist es sinnvoll, das MT einer spezifischen sportlichen Handlung in das allgemeine Training zu integrieren und speziell in Phasen, in denen im Techniktraining an bestimmten Bewegungshandlungen intensiv gearbeitet wird, immer wieder einzusetzen.

2. Workshop: Teamentwicklung (Dr. Patrick Bernatzky)  
Kommunikation, Zusammenarbeit und das Erreichen eines gemeinsamen Zieles stand bei der Teamübung „Acid River“ im Vordergrund. Die TeilnehmerInnen balancierten geschickt über die selbst gelegten Bretter und versuchten in unterschiedlichen Varianten ihre vorhandenen Ressourcen zu bündeln. Der Spaß war dabei unüberhörbar.



Die TeilnehmerInnen nahmen die Herausforderung der „Acid River“ Teamübung an und kamen durch gute Kommunikation, Strategie und Spaß gemeinsam ans Ziel.

3. Workshop: Aufmerksamkeitssteuerung (Mag. Andrea Engleder)  
Im Wettkampfsetting haben wir die Situation, dass AthletInnen mit ihrer Aufmerksamkeit oft in eine Lageorientierung rutschen (Nervosität nach Gegentor, Punkterückstand, Druck des Gegners). Aufgabe der sportpsychologischen Betreuung ist es dann, die Athletin / den Athleten darauf vorzubereiten, wie er aus einer Lageorientierung wieder in eine Aufgabenorientierung kommt. Welche mentalen Hilfsmittel er nutzen kann, beginnend bei innerem Dialog, Visualisierungen und taktilen Vorstellungen, wird in der sportpsychologischen Beratung erarbeitet.

#### 4. Workshop: Sportpsychologische Diagnostik

Die TagungsteilnehmerInnen nutzten zahlreich die Möglichkeit, die vom ÖBS entwickelte sportpsychologische Diagnostik auszuprobieren. Unser ÖBS-Team freute sich über die differenzierten und interessierten Fragen zu den einzelnen Tests: Wiener Testsystem (MMag. Mario Plesser), Biofeedback Stresstest (Mag. Mirjam Wolf), Biofeedback Teamtest DirectRT (Mag. Björn Krenn).



MMag. Mario Plesser erklärte den interessierten TeilnehmerInnen die Möglichkeiten der Diagnostik mittels des Wiener Testsystems.



Bei Mag. Björn Krenn konnte der vom ÖBS verwendete Teamstresstest selbst ausprobiert werden.



Mag. Mirjam Wolf verkabelte die TeilnehmerInnen und zeigte mittels Biofeedback die Wirkung von Stress auf physiologische Parameter.

Ein zentraler Beitrag der Tagung und Highlight des Tages stellte die äußerst gelungene Podiumsdiskussion zur angewandten Sportpsychologie, moderiert von Mag. Christina Lechner, dar. Herren Nationalteamtrainer (Faustball) Winfried Kronsteiner unterstrich mit sehr persönlichen Aussagen die positive Unterstützung von coach the coach Maßnahmen bei der Entwicklung seiner Trainerrolle. Die Reflexion der eigenen Arbeit, sowie das eigene Rollenverständnis mit den Sportpsychologen zu bearbeiten wurde auch von ÖSV-Herren Nachwuchstrainer (Ski Alpin) Jürgen Graller als bereichernd beschrieben. Insbesondere auf die Integration sportpsychologischer Maßnahmen im Trainingsalltag legen die Trainer wert und bedankten sich für eine qualitative fundierte Betreuung. Dies unterstrich auch der Sportpsychotherapeut Dr. Thomas Wörz und fügte hinzu, dass er es als seine Aufgabe sehe, den Betreuten ein Rüstzeug mitzugeben,

welches Ihnen ermöglicht, in entscheidenden Situationen selbst zu handeln. Aus Sicht des Verbandes stellte Rena Eckart (Sportkoordinatorin Badmintonverband) anschaulich dar, wie die Einbindung sportpsychologischer Beratung in die Verbandsstrukturen die Entwicklung der Jugendlichen hilfreich mitsteuern kann. Die Speerwerferin Elisabeth Pauer (Olympiakandidatin für 2012 in London) berichtete, dass ihr „Handwerkszeug“ beigebracht wurde, betonte aber, dass die *richtige* Lösung immer in ihr läge, nicht vorgegeben wird, und sie auch in rehabilitativen Phasen von sportpsychologischen Perspektiven profitiert hat. Der Segler Nico Delle-Karth (gem. mit Niko Resch 49er-Olympiakandidaten) zeigte auf, welche teamfördernden Maßnahmen für ihn und seinen Partner notwendig sind, um das gegenseitige Vertrauen zu schaffen, das letztlich erst Spitzenleistungen ermöglicht. Insbesondere regulierende Maßnahmen wie z.B. Biofeedbackmessungen helfen, den eigenen Tageszustand bewusst wahrzunehmen und entsprechend zu regulieren. Durch die fachlich fundierten und engagierten Statements der DiskutantInnen wurde die Diskussion auf sehr hohem Niveau und in positiver Atmosphäre geführt.



Die TeilnehmerInnen der Podiumsdiskussion zum Thema „Angewandte Sportpsychologie“ (von links nach rechts): Moderatorin Christina Lechner, Faustballnationaltrainer Winfried Kronsteiner, 49er-Segler Nico Delle-Karth, Speerwerferin Elisabeth Pauer, Badminton-Koordinatorin Rena Eckart, ÖSV-Nachwuchstrainer Jürgen Graller, Sportspsychotherapeut Thomas Wörz

Abgerundet wurde die Tagung von Günter Amesberger, der auf die Perspektiven der Sportpsychologie im Spannungsfeld von technischen Innovationen und menschlicher Beziehung einging: International werden Interventionsstrategien und sportpsychologische Maßnahmen mit hohem Tempo und hoher Intensität vorangetrieben. Künftig wird es also noch wichtiger werden, Interventionen auf dem neuesten fachwissenschaftli-

chen Erkenntnisstand zu setzen, deren Wirkung zu überprüfen und in der sportpraktischen Umsetzung in Training und Wettkampf weiter zu optimieren. Die breite Diskussion der Erfahrungen der SportpsychologInnen im Feld des Spitzensports stellt hier eine weitere wichtige Säule dar. Den Wechselwirkungen zwischen persönlicher Arbeit und der Nutzung technischer Hilfsmittel wie Biofeedback und anderer objektiver Verfahren, die insbesondere neurowissenschaftliche Erkenntnisse fachgerecht integrieren, wird künftig besondere Aufmerksamkeit zukommen. In interdisziplinären Ansätzen wird auch die Integration sportpsychologischer Methoden in das Trainings- und Wettkampfgeschehen ein wichtiger Schwerpunkt sein. Hierfür bietet das ÖBS eine geeignete Plattform.



ÖBS-Geschäftsführer Günter Amesberger rundete die Tagung ab und zeigt die Perspektiven der Sportpsychologie auf.

Das Team des ÖBS möchte sich abschließend ganz herzlich bei allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen der TrainerInnen-Fortbildung für ihr Kommen und Interesse bedanken. Durch die Implementierung der Serviceeinrichtung ÖBS wurde eine Organisation geschaffen, die sich kontinuierlich und professionell mit den Zielen und Anliegen der Sportpsychologie für den Leistungssport beschäftigt. Unser Dank gilt insbesondere dem Sportministerium und der Bundes-Sportorganisation, dem Österreichischen Olympischen Comité, der Sporthilfe, dem Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur sowie für Wissenschaft und Forschung.

Auch bei den Fachverbänden, deren TrainerInnen und SportlerInnen möchte sich das ÖBS für die hervorragende Kooperation bedanken.

Zu guter Letzt gilt ein besonderer Dank den SportpsychologInnen/Mentalcoaches des ÖBS-Pools, die die Ethikrichtlinien und Qualitätsstandards vertreten und somit entscheidend zur Qualitätssicherung beitragen.