

# Das sportpsychologische Betreuungskonzept der österreichischen Skisprungnationalmannschaft

The Sports Psychological Mentoring Concept of the Austrian Ski Jumping Team

Christian Uhl

## Zusammenfassung

*Sportpsychologische Betreuung im Skisprung hat Tradition. Das „österreichische Skisprungwunder“, welches vor allem durch Prof. Baldur Preiml personifiziert ist, hat diese Leidenschaft für sportpsychologische Trainingsmethoden geweckt und tradiert. Schon damals wurden die Erfolge der „jungen Adler“ Innauer und Schnabl mit innovativen Methoden aus der Psychologie erreicht. Dieses Erbe wurde in den vergangenen vier Jahren, in denen der österreichische Skisprungsport wiederum mit Unterstützung der Sportpsychologie große olympische Erfolge feiern durfte, behutsam übernommen und mit der gleichen Leidenschaft in eine neue Ära überführt. Der folgende Beitrag skizziert das sportpsychologische Betreuungskonzept der österreichischen Skisprungnationalmannschaft von seinen Entstehungshintergründen bis zu den konkreten Beratungsinhalten des Projekts.*

## Abstract

*Ski jumping has an old tradition of sports-psychological supervision. This passion was roused and institutionalized by the phenomenon of „Austrian Ski-jumping-miracle“ mainly associated with Prof. Baldur Preiml, whose students, Innauer and Schnabl, already found success with the help of innovative psychological methods. This inherent commitment has been taken to the next level during these past four years which brought similar outstanding achievements with the help of sports-psychological consulting. The following article elaborates on the established consulting model from its very beginning to its actual applied coaching tools.*

## 1. Sportpsychologie im Skisprung: Tradition verpflichtet

Wenn man bedenkt, dass sich der Ball beim Tennispiel circa 0,005 Sekunden auf der Saite des Schlägers befindet und in mehrfacher Abfolge dieser Zeitspanne über Sieg oder Niederlage entschieden wird, dann wird es Sie noch mehr verwundern, dass eine noch kürzere Zeitspanne darüber

entscheidet, ob der Springer den Balken trifft und jenseits des Kritischen Punkts nach etlichen Sekunden in der Luft sicher mit einem Telemark landet. Die Tatsache, dass sich ein Skispringer mental auf einen Wettkampf monate- oder jahrelang vorbereitet, um diese außerhalb unserer Wahrnehmungsgrenze liegende Zeitspanne durch Training beeinflussen zu können, ist mit Vernunft nicht zu erklären. Es muss so etwas wie Leidenschaft oder ein andersartiges Motiv aus dem Fundus unserer komplexen Persönlichkeit im Spiel sein, um dieses Phänomen verstehen zu können. Hier setzt für mich die Faszination der sportpsychologischen Betreuung im Skisprungsport an, da sowohl gute als auch schlechte Sprünge unter anderem auch im Kopf mit entschieden werden. Und diese eben angesprochene Leidenschaft ist eine der Grundvoraussetzungen, um die Prozesse und Mechanismen im Trainings- und Wettkampfalltag des Skispringers verstehen und beeinflussen zu können.

Das „österreichische Skisprungwunder“, welches vor allem durch den Namen Prof. Baldur Preiml personifiziert ist, hat diese Leidenschaft für sportpsychologische Trainingsmethoden geweckt und tradiert (vgl. Innauer 1992; Schnabl 2007). Schon damals wurden die Erfolge der „jungen Adler“ Innauer und Schnabl mit innovativen Methoden aus der Psychologie erreicht.

Dieses Erbe wurde in den vergangenen vier Jahren, in denen der österreichische Skisprungsport wiederum mit Unterstützung der Sportpsychologie große Erfolge feiern durfte, behutsam übernommen und mit der gleichen Leidenschaft in eine neue Ära überführt.

## 2. Startschuss des Projekts

„Wir wollen einen Skisprungspsychologen ausbilden“. Dies waren die Worte des Nordischen Sportdirektors Mag. Toni Innauer, als er mir seine Intention erklärte, das systematische mentale Training und die Sensibilisierung für psychologische Trainingsmaßnahmen wieder intensiver innerhalb seines Trainerstabs zu verankern. Die neuesten sportpsychologischen Methoden – sofern sich etwas auf dem Gebiete der Sportpsychologie gravierend verändert haben sollte – sollten den Trainern in einer kompakten und ohne Berührungängste durchgeführten Form vermittelt werden. In einem nicht misszuverstehenden Nebensatz fielen dann die nachträglichen Worte: „und am liebsten skisprungspezifisch!“