

Die Sportpsychologie erlangt immer größere Bedeutung in der Wettkampfvorbereitung. Trotzdem ist die psychologische Betreuung von Spitzensportlern bei weitem nicht so selbstverständlich wie die medizinische. **Dr. Ulrich Kuhl**, seit 1981 für den Deutschen Sportbund und seit 1986 für den Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr als Sportpsychologe tätig, gab Auskunft über die Bedeutung seiner Arbeit. Neben der sportpsychologischen Betreuung von Spitzensportlern und Trainern arbeitet Dr. Kuhl als Unternehmensberater bei Krug, Kuhl & Partner in Essen.

„Was leistet die Sportpsychologie für Wettkampf und Training?“

Die Luft im Spitzenbereich wird immer dünner, daher steigen auch die Anforderungen an das Training. Das Augenmerk darf nicht nur auf Motorik und Kondition liegen, sondern schon im Training müssen die mentalen Aspekte des Wettkampfs beachtet werden

„Können Sie konkrete Beispiele anführen?“

Ein Tennisspieler muss z.B. lernen, Punkt für Punkt zu spielen, d.h. Strategien zu finden, verschlagene Bälle, aber auch Traumschläge abzuholen und sich auf den nächsten Punkt zu konzentrieren. Sportler müssen ihre Emotionen kontrollieren können und ihren „inneren Gesprächspartner“ im Griff haben. Zusätzlich kann man lernen, einen zu hohen Puls, der in der Vor- bzw. Wettkampfphase als unangenehm empfunden wird, durch Atemtechnik zu reduzieren. Übrigens ist der Sportpsychologe auch für Trainer von Mannschaftssportarten ein gefragter Berater, wenn es darum geht, die Dynamik in der Mannschaft konstruktiv zu steuern.

„Was halten Sie von Methoden wie „über heiße Kohlen laufen“, die sogenannte Motivationstrainer propagieren?“

Diese aufreißerischen Methoden bewirken höchstens ein Strohfederfeuer, ohne nachhaltige Effekte. Der Versuch des DSB, einem sog. Motivationstrainer im Rahmen eines Bundestrainerseminars eine Plattform zu geben, hatte zwar Unterhaltungswert, ist aber ansonsten komplett gescheitert.

Sportpsychologie gehört in den Trainingsalltag



„Sie sind seit mehr als 20 Jahren im Bereich der Sportpsychologie tätig. Hat sich nach Ihrer Einschätzung der Stellenwert der Sportpsychologie geändert?“

Bei Gründung der Olympiastützpunkte 1986/87 war ich der einzige Sportpsychologe, der an einem Olympiastützpunkt tätig war. Mittlerweile sind jedoch an jedem Olympiastützpunkt Sportpsychologen beratend tätig. Die Mehrzahl der Athleten und Trainer haben den Mehrwert der Sportpsychologie für den Sport erkannt. Das Thema Sportpsychologie ist mittlerweile unverzichtbarer Bestandteil der Trainerausbildung.

„Da Erfolg bzw. Misserfolg nachweislich sehr stark von psychologischen Faktoren beeinflusst werden, müsste im Bereich der Sportpsychologie nicht zwangsläufig verstärkt gearbeitet werden?“

Die Einstellung zur Sportpsychologie hat sich in den vergangenen Jahren stark positiv verändert. Dennoch gibt es in der professionellen Vorbereitung auf wichtige Wettbewerbe noch viel zu tun. Es ist immer noch die Ausnahme, dass Sportpsychologen zu internationalen Wettkämpfen mitreisen. Hingegen sieht man bei Nationen wie den USA oder Kanada, dass der Sportpsychologe wie ein Mediziner mit zum Betreuungsstab gehört.

Deutlich muss auch gesagt werden, dass die Sportpsychologie ein Baustein der Trainingswissenschaft ist und nichts mit Psychotherapie zu tun hat. Um es salopp zu formulieren: Die Couch gehört nicht zum Inventar des Sportpsychologen.

Leider empfehlen auch einige Trainer die sportpsychologische Beratung nur nach einem sportlichen Misserfolg. Die Sportpsychologie sollte hingegen normaler Bestandteil des Trainingsalltags sein.

<