

NEWS 12.01.2018

Workshop-Reihe Sportpsychologie mit Axel Mitterer gestartet

Sportfunktionär und Trainer in einer Person – ist das eine unmögliche Aufgabe oder eine tolle Herausforderung? Dr. Axel Mitterer ging dieser Frage im Rahmen eines Workshops zur Sportpsychologie nach. Der Mental-Coach, Betriebswirt und Unternehmensberater aus Innsbruck gilt als Experte zum Thema „Sportfunktionär und Trainer im Spannungsfeld (Funktionär-Trainer-Sportler-Eltern-Verband-Verein-Medien-Familie)“ und lieferte hilfreiche Werkzeuge, die sowohl in der Tätigkeit als FunktionärIn bzw. TrainerIn, aber auch im Beruf und Alltag einsetzbar sind.

> „Wichtig ist mein „Ich System“. Ich muss zuerst auf mich schauen, dass es mir in „allen“ meinen Bereichen gut geht. Dass ich mich selber im Griff habe. Dass ich auch meine Gedankenwelt beherrsche“, erklärt der Mental-Coach Axel Mitterer.

Erst dann ist man in der Lage, gute Arbeit für die Allgemeinheit zu leisten. „Wenn ich meine Probleme in meine Sportarbeit hineintrage, kann nichts Gutes herauskommen. Grundregeln der Kommunikation und zu wissen wie ich mit diesen Werkzeugen umgehe, sind hilfreich.“

Führungskompetenzen aus der Wirtschaft können auch im Sport greifen, wie Axel Mitterer aus Erfahrung weiß: „Der richtige Einsatz von Wertschätzung, ausgedrückt unter anderem in Lob oder Streicheleinheiten. Gelingt es mir, mich mit nicht änderbaren Umständen auseinanderzusetzen erleichtert mir das meine Arbeit mit anderen.

Mirjam Wolf, Leiterin der sportpsychologischen Koordinationsstelle des Landes Tirol, erläuterte welche mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Sport eine wesentliche Rolle spielen und stellte ein Modell zu deren Entwicklung vor.

> „Mentalen Fertigkeiten und Fähigkeiten können klare Verhaltensmuster zugeordnet werden, die diese Entwicklungsschritte für alle Ebenen sichtbar machen", so Miriam Wolf.

Rund 20 Funktionäre und Trainer unterschiedlicher Sportarten nahmen am Auftakt der Workshop-Reihe teil. Vor zwei Jahren übrigens wurde die sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol am Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG) eingegliedert. Vor diesem Hintergrund gab Mirjam Wolf interessante Einblicke in die diagnostischen Möglichkeiten der Sportpsychologie, die unter anderem zur Erfassung der mentalen Stärke, der Entspannungsfähigkeit, der reaktiven Belastbarkeit sowie der Aufmerksamkeit dienen soll. 2018 wird in der sportpsychologischen Koordinationsstelle des Landes Tirol (ISAG) dazu eine Testbatterie eingerichtet.

Der praxisorientierte Workshop entstand in Zusammenarbeit von sportpsychologischer Koordinationsstelle und Förderverein Nachwuchsleistungssport Tirol. Rund 20 Funktionäre und Trainer waren dazu ins Landessportzentrum gekommen. Nach dem erfolgreichen Auftakt soll der praxisorientierte Workshop zweimal jährlich stattfinden, mit unterschiedlichen sportpsychologischen Themenschwerpunkten. Der nächste Workshop wird im Frühling folgen.