

# Optimierung von Entscheidungsprozessen im Segelsport

---

<b>Ziele der Aktivität/des Projekts</b>	Ziel des Projekts war es, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Sportpsychologie, ein Trainingstool für die Optimierung von Entscheidungsprozessen im Segelsport zu entwickeln.
<b>Projektverantwortliche</b>	Mag. Dr. Björn Krenn (Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport)  Univ.-Prof. Dr. Günter Amesberger (Universität Salzburg, Leiter des Fachbereichs Sport- u. Bewegungswissenschaft)
<b>Kooperationspartner</b>	Österreichischer Segelverband

---

## Projektbeschreibung

Im Zuge des OLYMPIA-Projekts RIO2016 hat das Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport zur Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Rio 2016 insgesamt 20 Millionen Euro zur Verfügung gestellt, die den SpitzensportlerInnen des RIO-Kaders zu Gute kommen. Der österreichische Segelverband war unter den Sommersportverbänden mit den besten Medaillenchancen und konnte einen wesentlichen Anteil dieser Gelder lukrieren. Da ein Bedarf nach einer Optimierung der Entscheidungsprozesse beim Segeln bestand, entschied der Verband, einen Teil der Geldmittel diesem Thema zu widmen. Ein entsprechender Auftrag wurde im Jahr 2013 über das österreichische Bundesnetzwerk für Sportpsychologie an Günter Amesberger (Universität Salzburg) und Björn Krenn (Universität Wien) vergeben.

Die Entscheidungen beim Segelsport definieren sich durch die Gewichtung verschiedenster Parameter (z.B. Strömungsinformation, Windinformation, Geschwindigkeit vom Boot, Relation zu anderen Booten und entsprechende taktische Vorgaben). Zur Optimierung dieser Entscheidungsprozesse wurde am Zentrum für Sportwissenschaft (Universität Wien) in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Sport- u. Bewegungswissenschaft (Universität Salzburg) ein softwaregestütztes Trainingstool entwickelt. Dieses dient unter anderem der Schulung des Arbeitsgedächtnisses und dem Training der Gewichtung einzelner Informationskomponenten unter Berücksichtigung entsprechender sportpsychologischer Forschungsergebnisse.

In einem wissenschaftlich-diskursiven Prozess wurde zunächst aus den verschiedenen möglichen Varianten entschieden, wie das Tool konkret angelegt sein soll. Hierfür wurden auch Informationen aus sportpsychologischen Beratungsgesprächen mit den AthletInnen und Analysen von Wettkämpfen herangezogen. Das Trainingstool ist seit Anfang 2015 fertiggestellt und im Einsatz für das Training des österreichischen Nationalteams (14 SeglerInnen), wobei laufend an der Optimierung gearbeitet und das Tool auch entsprechend der Bedürfnisse der AthletInnen variiert werden kann.

---

## Ergebnisse/Wirkung

Das Österreichische Duo, Tanja Frank und Thomas Zajac, gewann bei den Olympischen Spielen 2016 Bronze in der Kategorie Nacra17, und damit die erste Medaille seit 2008.

In Österreich gibt es nur wenige SeglerInnen die nach einer Karriere im Leistungssport streben. Daher ist eine umfassende Entwicklungsperspektive unter Einbezug der Sportwissenschaft/ Sportpsychologie von besonderer Bedeutung. Es müssen Entwicklungsbedingungen geschaffen werden, die es den AthletInnen ermöglichen ihren persönlichen Peak zu erreichen. Durch diesen Fokus und im Zusammenhang damit entwickelte Interventionen – wie das Trainingstool – ist Österreich als Binnenland international relativ erfolgreich beim Segelsport. Der Einsatz eines solchen Tools kann auch einen Reflexionsprozess bei den AthletInnen anstoßen (in diesem Fall konkret in

---

---

Bezug auf Entscheidungsprozesse), der im Bestfall zu einem Langzeiteffekt führt, im Sinne eines bestmöglichen Haltens bzw. einer langfristigen Steigerung des Leistungsniveaus. Die Beobachtungen des Verhaltens, die durch das Training mit dem Tool möglich waren, können zudem für sportpsychologische Beratungsgespräche genutzt werden. Das Grundkonzept des Tools ist auch für andere Sportarten nutzbar.

In vielen Verbänden ist der Beitrag der Sportpsychologie zur Leistungsoptimierung (noch) nicht ausgereizt – die Assoziationen zum Begriff Psychologie sind hier eher defizitorientiert. Durch Aktivitäten, wie den erfolgreichen Einsatz des Trainingstools, wird die Relevanz der Sportpsychologie im Leistungs- und Spitzensport transparenter und öffentlich verstärkt wahrnehmbar. Hierdurch profitiert zunächst die Subdisziplin Sportpsychologie (z.B. durch vermehrte Aufträge aus dem In- und Ausland), letzten Endes aber die gesamte Institution.

---

### **Qualitätssicherung/Überprüfung der Zielerreichung**

Ohne den wissenschaftlichen Hintergrund und ohne eine kontinuierliche wissenschaftliche Überprüfung und Evaluation ist eine erfolgreiche Umsetzung und Implementierung solcher Trainingstools nicht möglich. Hierfür ist die Anbindung entsprechender Projekte an eine Universität entscheidend.

Die Entwicklung des Tools erfolgte unter regelmäßiger wissenschaftlicher Überprüfung. Es handelt sich dabei um Leistungsdaten des österreichischen Nationalteams (14 SeglerInnen). Dabei wurde auch die subjektive Einschätzung der AthletInnen in Bezug auf ihre Leistung einbezogen.

Auf längere Sicht wären kontinuierliche Kooperation der Sportwissenschaft/Sportpsychologie mit verschiedenen Verbänden und Vereinen wünschenswert – z.B. bezüglich der Optimierung von kognitiven Prozessen. Eine Möglichkeit zur Realisierung solcher Kooperationen bietet das Olympiazentrum, das seit Ende 2015 am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport installiert ist (<https://medienportal.univie.ac.at/uniview/wissenschaft-gesellschaft/detailansicht/artikel/neues-olympiazentrum-uni-wien/>).

---

### **Homepage/Publikationen**

Projekt RIO2016: <http://www.projektrio.at/das-projekt-rio>