Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 1

Artikel: Curling : Schach auf Eis

Autor: Jean, Frédéric

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992870

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

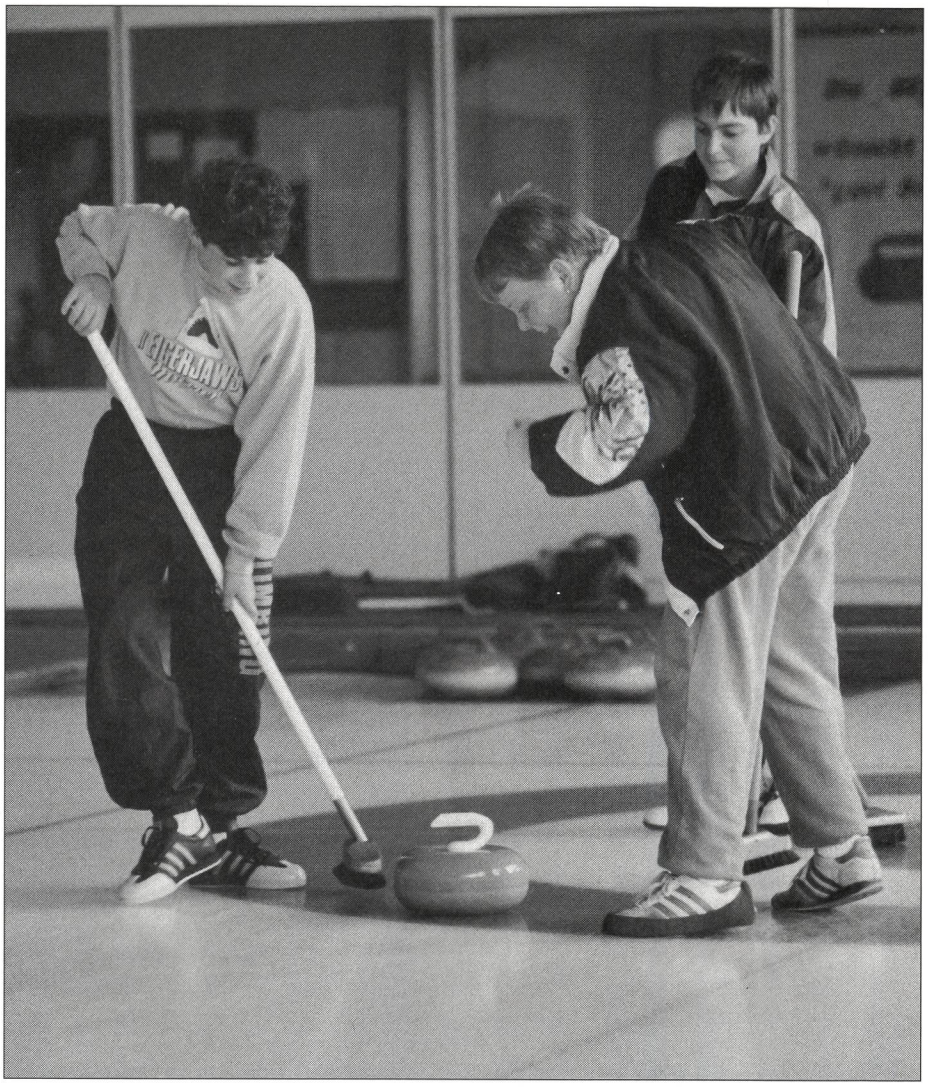
Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Curling: Schach auf Eis

Eine Sportart mit hohen Anforderungen an die psychischen Fähigkeiten

Text: Frédéric Jean
J+S-Fachleiter Curling
Fotos: Daniel Käsermann



«Die Technik im Sport ist anspruchsvoll, doch gemessen an dem, worauf es ankommt, ein Kinderspiel.»

Curling lässt sich in bezug auf die taktischen Möglichkeiten entfernt mit Schach vergleichen. Das Vorausdenken über mehrere Züge (gespielte Steine) ist den beiden ebenso gemeinsam wie der Einsatz verschiedenster Kampfmittel (verschiedene Figuren und verschiedene Längen der gespielten Steine).

Neben diesen taktischen Ansprüchen werden im Curling im Gegensatz zum Schach aber auch motorische Fähigkeiten verlangt, denn der gewählte Zug muss dann auch mit möglichst hoher Präzision auf dem Eis ausgeführt werden. In dieser Realisierungsphase können wiederum Abweichungen auftreten, die ein sofortiges Umdenken und Neuanpassen an die Situation erfordern. All dies stellt hohe Anforderungen im psychischen Bereich.

Im Gegensatz zu anderen Spielsportarten hat der Curler immer Zeit, sich mit der gegebenen taktischen Situation auseinanderzusetzen, auch wenn in internationalen Wettbewerben aus Attraktivitätsgründen (über drei stündige Spiele) bereits Zeitlimiten eingeführt wurden (ähnlich wie im Schach). Dies hat auf der einen Seite den Vorteil, schwierige taktische Situationen gründlich studieren zu können, auf der anderen Seite aber den Nachteil, in entscheidenden Momenten die Konsequenzen eines Fehlsteines in bezug auf Sieg oder Niederlage genauestens erfassen zu können und damit unter psychologischen Druck (Nerven) zu geraten.

Diese Komponenten der psychologischen Belastung gehören in den emotionalen Bereich und sollen hier nicht weiter erörtert werden.

Die andere Seite der psychologischen Eigenschaften wird mit *kognitiven Fähigkeiten* bezeichnet (kognitiv: die Erkenntnis betreffend). Sie beinhalten für den Curler in erster Linie Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse.

Beispiele der Wahrnehmung

- Geschwindigkeit eines laufenden Steines
- Richtung eines laufenden Steines
- während Wischen: stehende Steine und Wischpartner (Kollisionsgefahr)
- Veränderung des Eises (lebendiges Objekt)
- Umfeld (Zuschauer, Lärm, Sonne, Licht, Temperatur)
- Steinmaterial (nicht jeder Stein ist gleich)
- Kommunikation im Team (vor allem über die Geschwindigkeit eines laufenden Steines)
- technische/taktische Stärken und Schwächen der eigenen Mannschaft und des Gegners
- taktisches Konzept des Gegners

Beispiele zum Entscheiden

- bei falscher Geschwindigkeit oder Richtung des Steines blitzschnell zu taktischer Ersatzlösung greifen (falls nötig oder möglich)
- taktische Situation (wie beim Schach Abrufen einer bekannten Lösung oder eine kreative neue Lösung, Vorausdenken über mehrere Züge, Antizipation gegnerischer Züge)
- taktisches Konzept (defensiv, offensiv, wo und wann offensiv)

Neben der Wahrnehmung (Orientierung) und dem Entscheiden gehören auch die Steuerung und Regelung und die Auswertung der Informationen zu jeder Handlung im Curling. Es fällt auf, dass sowohl in der Phase der Analyse (ruhende Situation), als auch in der Phase der motorischen Lösung kognitive Aspekte sehr stark vertreten sind. Beide Teile haben für den Erfolg entscheidende Bedeutung:

ohne Technik keine Taktik

je höher das technische Niveau, desto entscheidender die Taktik

In der einzelnen Lösungsphase stehen vor allem kognitive und koordinative Aspekte im Vordergrund. Die rein konditionell-energetischen Faktoren gewinnen erst durch die grosse Anzahl der Wiederholungen an Bedeutung (6 bis 8 Stunden Eispräsenz pro Tag bilden keine Ausnahme).

Folgerungen für die Praxis

Beim Anfänger soll die Wahrnehmung durch den Leiter bewusst gelenkt werden (schau auf den Besen des Skips, stelle dir die Ziellinie vor); höre

das Geräusch des laufenden Steines); (spüre das Kribbeln des Eises auf deinen Fusssohlen).

Lerne deine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche lenken (die Aufnahmekapazität ist beschränkt).

Trainiere nie ohne kognitive Aspekte in den Übungen.

Erhöhe die kognitiven Anforderungen durch gezielte Zusatzaufgaben (z.B. Ausschalten eines Sinnesorganes (erhöht auch koordinative Anforderung), der erste Stein jedes Spielers in einem Spiel darf kein Take-Out sein, ...).

Aber: Auch die bestausgebildeten kognitiven Fähigkeiten ersparen uns nicht den mühsamen Weg des Automatisierens der curlingspezifischen Bewegungsabläufe. Nicht automatisierte Bewegungen verlangen zuviel Konzentration auf die Ausführung, so dass für den Rest der Wahrnehmung und Verarbeitung nicht mehr genügend Zeit zur Verfügung steht.