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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 12

Artikel: Sportpsychologie : vom Leistungsprimat zum Gesundheitsaspekt

Autor: Schori, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992940

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

8. Europäischer Kongress für Sportpsychologie in Köln (10. bis 15.9.1991)

Sportpsychologie: Vom Leistungsprimat zum Gesundheitsaspekt

Beat Schori, lic. phil.

Unter dem breit gefassten Thema «Bewegung und Sport – psychologische Grundlagen und Wirkungen» diskutierten an der Sporthochschule Köln während fünf Tagen mehr als 400 Sportpsychologen aus 35 Ländern über den aktuellen sportpsychologischen Wissensstand, unter ihnen auch 17 Schweizer, die mit acht eigenen Beiträgen auf sich aufmerksam machten.

Im dichtgedrängten Kongressprogramm, das aus sechs Hauptvorträgen, fünf Symposien, drei Forschungsmärkten und 34 Arbeitskreisen bestand, liessen sich folgende Schwerpunkte herauskristallisieren:

- *Sportmotivation*
- *Motorisches Lernen*
- *Psychologisches Training*
- *Gesundheitssport*
- *Bewegungs- und Sporttherapie.*

Dabei zeigte sich deutlicher als noch vor ein paar Jahren, dass der Spitzensport längst nicht mehr das alleinige Arbeitsfeld der Sportpsychologen ist. Freizeit- und Gesundheitssport liegen vermehrt im Trend der psychologischen Betrachtungsweise – eine Entwicklung, die sich in den kommenden Jahren zweifellos noch verstärken wird.

1. Preis für Schweizer Beitrag

Noch nie wurden an einem sportpsychologischen Welt- oder Europakongressgleich acht Arbeiten aus der Schweiz vorgestellt. Offenbar gewinnt die Sportpsychologie im Schweizer Sport zusehends an Bedeutung und zwar nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Schul-, Freizeit- und Gesundheitssport, wie die Themen der Schweizer Beiträge zeigen. Speziell hervorzuheben ist dabei die als Poster präsentierte und mit einem ersten Preis ausgezeichnete Arbeit «Mentales Training im Schulsport» von Hanspeter Gubelmann (Uni/ETH Zürich). Die 1989/90 im Rahmen eines Forschungsseminars der Abteilung Angewandte Psychologie an der Universität Zürich unter der Leitung von Dr. Guido Schilling, Vorsteher der Abteilung für Turn- und Sportlehrer an der ETH Zürich, entstandene Arbeit von Hanspeter Gubelmann, Markus Dieth und Martin Venetz hatte zum Ziel, die Wirksamkeit des Vorstellungstrainings (vielfach auch mentales Training oder ideomotorisches Training genannt) zu untersuchen. Zudem interessierte die Frage, ob gewisse kognitive Voraussetzungen (Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit) die Anwendung dieser die geistigen Fähigkeiten beanspruchende Trainingsmethode begünstigen. Die Stichprobe umfasste 136 Mädchen und 96 Knaben des 8. Schuljahres aus sieben Gemeinden des Kantons Nidwalden. Als sportliche Messgrösse diente ein standardisierter Hindernislauf, welcher sowohl von der Versuchs- als auch der Kontrollgruppe im Zeitabstand von einer Woche zweimal absolviert werden musste. Zusätzlich wurden beide Gruppen schriftlichen Intelligenz- und Konzentrationstests unterzogen. Während der Woche zwischen den beiden Hindernisläufen hatte die Versuchsgruppe zweimal täglich eine mentale Übungssequenz des Hindernislaufes von maximal zehn Minuten Dauer auszuführen. Die Ergebnisse der Untersuchung strichen erwartungsgemäss ganz klar die Wirksamkeit des Vorstellungstrainings hervor. Intelligenz-Dimensionen und die Konzentrationsfähigkeit standen dagegen in keinem Zusammenhang mit der erfolgreichen Anwendung dieses mentalen Trainings. Geschlechtsspezifische Unterschiede liessen sich ebenfalls keine nachweisen. So kann letztlich gefolgert werden, dass das Vorstellungstraining als eine Form des mentalen Trainings sich nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Schulsport als Mittel zur Optimierung von Lernprozessen einsetzen lässt und zwar ungeachtet von jeglichen schulischen Intelligenzunterschieden.

Human Potential Training (HPT)

Wie Gubelmann/Schilling präsentierten auch Reto Venzl/Beat Schori, ETH Zürich, ihren Beitrag «Psychoregulation und Selbst-Management im Schweizer Sport»: Das «Human Potential Training (HPT)» als Poster. Das HPT ist eine Sammlung psychoregulativer Techniken, welches zurzeit in der Beratung und Ausbildung von Trainern und Athleten im Schweizer Sport einen bedeutenden Platz einnimmt. Die Kombination von psychoregulativen Trainingstechniken mit Hilfen für die bewusste Selbst-Organisation und Anregungen für die Integration des Gelernten in den Trainingsprozess bildet ein komplexes, jedoch auch für Laien überschaubares Ganzes. Ziel dieser Methode ist die strukturierte Aufbereitung sportpsychologischer Inhalte und deren verständliche Vermittlung an Breiten- und Spitzensportler. Dem Sportpsychologen bietet das HPT ein Basisinventar an Techniken, Übungen und Lösungsansätzen für die Beratungspraxis.

In Arbeitskreisen referierte Vladimir Gikalov vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern über «Die Struktur der Bewegungspräsentation», C.-A. Hauert vom Psycholo-

Grenzenloser sportpsychologischer Gedankenaustausch

Erstmals in der Geschichte sportpsychologischer Kongresse wurde es durch die politische Öffnung Osteuropas möglich, einen die bisherige abgrundtiefe Ost-Westgrenze überwindenden Gedankenaustausch zu pflegen. Obschon der Standard der Sportpsychologie in der Sowjetunion von Kennern als hoch eingeschätzt wird, liessen in Köln die sowjetischen Präsentationen bezüglich ihrer Verständlichkeit viele Wünsche offen. Anders zeigten sich dagegen zahlreiche Sportpsychologen aus der ehemaligen DDR: Anstelle von theoretischen Grundsatzproblematiken werden jetzt wettkampfspezifische Fragestellungen aus der Praxis diskutiert, was bis zur Wende 1989 absolut undenkbar gewesen wäre.

So berichtete beispielsweise Rolf Frester (Leipzig), mit welchen psychologischen Methoden die DDR-Skispringer um Jens Weissflog in den letzten zehn Jahren gearbeitet haben. Seine Ausführungen stimmten grundsätzlich mit dem überein, was Hannes Kratzer (links in unserem Bild) und Frank Schubert (beide Universität Leipzig, vormals Deutsche Hochschule für Körperkultur) im Rahmen der TLG-II-Trainerausbildung Ende Januar 1990 in Magglingen berichteten und Günter Beier (Potsdam) noch ein Jahr früher in einem Trainerseminar des Schweiz. Turnverbandes, ebenfalls in Magglingen, vorgestellt hatte.

---

gischen Institut der Universität Genève präsentierte eigene Forschungsergebnisse zum Thema «Bewegungsentwicklung bei 6- 10jährigen Kindern», Jürg Schmid, Universität Zürich, stellte seine Lizentiatsarbeit «Persönlichkeit, Arbeit und Motivation zum Triathlon: eine typologische Analyse» vor und Beat Schori, Eidg. Sportschule Magglingen, berichtete, mit welchen mentalen Trainingsformen sich die Schweizer Fallschirmspringer und -springerinnen auf die Weltmeisterschaften 1990 in Bled vorbereitet hatten.

Gesundheitssport gewinnt an Bedeutung

Dass der Gesundheitssport auch in der Schweiz als forschungswürdig betrachtet wird, zeigten die beiden Beiträge «Angemessene Belastungsverarbeitung und Gesundheit» sowie «Ressourcen der Salutogenese: Gesundbleiben trotz Belastung» von Michael Reicherts (Psychologisches Institut der Universität Fribourg) und von Ivars Udris (Institut für Arbeitspsychologie der ETH Zürich). Udris stellt in der aktuellen arbeits- und gesundheitspsychologischen Forschung wie auch in der sozialpolitischen Diskussion zur Gesundheitsförderung eine zunehmende Abkehr von rein kurativen und eine Hinwendung zu präventiven Konzepten fest. Neben der pathogenetischen Frage wird immer mehr jene nach der Salutogenese gestellt, welche personalen, sozialen und organisatorischen Hilfen und Ressourcen für die Verhinderung von Gesundheitsbeeinträchtigungen und für die Bewältigung von Belastungen einer Person zur Verfügung stehen bzw. von ihr genutzt werden können. Sowohl Udris als auch Reicherts gingen mit ihren Forschungsprojekten der Frage nach, inwiefern sich Menschen aufgrund ihrer Handlungskompetenzen in belastenden Situationen im Sinne des Gesundbleibens angemessen verhalten.

Obschon der Gesundheitsfunktion des Sports in unserer Gesellschaft eine grosse Bedeutung zukommt und die Vorstellung, Sport könne die Gesundheit erhalten, fördern oder wiederherstellen, in der Öffentlichkeit tief verwurzelt ist, legen die Sportpsychologen bei ihrer Betrachtungsweise des Strebens nach Gesundheit und der Gesunderhaltung durch Sport eine doch etwas differenziertere Betrachtungsweise an den Tag. Ziel der sportpsychologischen Gesundheitsforschung muss es in Anlehnung an Kleine (1990, 15) sein, «selbstkritisch aufzudecken und zu belegen, wo und wie dem Sport das Attribut ‹gesundheitsfördernd› oder ‹gesundheitserhaltend› zu Recht, wo zu Unrecht angeheftet wird, und wo man es ihm, vielleicht zu Unrecht, noch vorenthält». Man darf deshalb gespannt sein, was die Sportpsychologen an ihrem nächsten Weltkongress (1993 in Lissabon) und Europakongress (1995 in Brüssel) zu dieser Fragestellung zu sagen haben werden.

Beat Schori, lic. phil. ist Psychologe und unterrichtet unter anderem am Trainerlehrgang NKES.

Literatur

Kleine, W./M. Hautzinger (Hrsg.): Sport und psychisches Wohlbefinden. Beiträge zum Lehren und Lernen im Gesundheitssport. Aachen: Meyer & Meyer 1990.

Seiler, R.: Bewegung und Sport – Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Abstract Volume zum 8. Europäischen Kongress für Sportpsychologie. Köln 1991. ■