Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Inhalt

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport

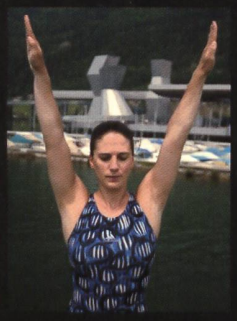
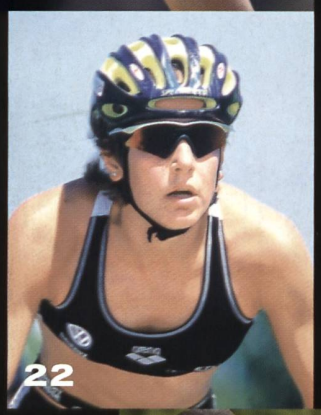


Foto: Daniel Kasermann



Konzentration

Anzustreben ist ein Zustand höchster Aufmerksamkeit in Verbindung mit optimaler Spannung. Dieses übergreifende Ziel ist im Sport oft entscheidend. Denn, wer hoch konzentriert und unverkrampft an eine Aufgabe herangehen kann, hat die Vorteile auf seiner Seite. Was aber meint Konzentration überhaupt und welches sind ihre verschiedenen Dimensionen? Wie kann die Konzentrationsfähigkeit trainiert und damit verbessert werden? Welche Techniken gibt es, um konzentrierter auf unseren Körper hören zu können? Inwiefern sind solche Methoden auch für das Training oder den Unterricht geeignet?

4 **Fliegen mit Simon Ammann**
Pia Näf

6 **Erhöhte Aufmerksamkeit dank innerer Ruhe**
Erik Golowin

8 **Konzentration ist lernbar**
Erik Golowin

10 **Die Suche nach der optimalen Spannung – Körperwahrnehmung im Sportunterricht**
Roland Gautschi, Edith De Jaco-Stebler

13 **Urschwimmen – Vom Schweben im Wasser zur individuellen Technik**
Ein Gespräch mit Edith De Jaco-Stebler

14 **Qigong – Meditative Übungen für den Alltag**
Monika und Erik Golowin

16 **Fokussierung auf das Wesentliche – Im Gespräch mit dem Sportpsychologen Daniel Birrer**
François Cuvit

Serien

22 **Frauen im Sport (4) – Hormone machen den Unterschied**
Sibylle Matter, Véronique Keim

24 **Breakdance (1) – Vom Kampf zum Tanz**
Véronique Keim

26 **Ernährung und Sport (4) – Das Mittelmeer auf dem Teller**
Gianlorenzo Ciccozzi

Mehr Details:
www.mobile-sport.ch

P 516·485
MED

Ständige Rubriken

20 **Macht Sport glücklich? Die Ergebnisse einer Magglinger Studie unter der Lupe**
Janina Sakobielski, Roland Seiler

28 **Dopingprävention – Ganz cool mit Canabis?**
Nadja Mahler, Matthias Kamber

29 **bfu – Mit Sicherheit mehr Spass auf Exkursionen**
Christoph Müller

30 **Interview – Der neue IOC-Präsident Jacques Rogge äussert sich zu den Werten des Sports**

33 **Bildungsangebote**

35 **Carte blanche**

36 **Training – Welche Technik stimmt für mich?**
Iris Heiniger, Arturo Hotz

38 **Neuerscheinungen**

40 **Von der Delegiertenversammlung zum Schulsporttag**
Eveline Nyffenegger, Pia Näf

43 **Info – Die Expo.02 in Magglingen**

44 **Sportstudien im Umbruch – Die Neuerungen der Studiengänge an schweizerischen Hochschulen**

46 **Vorschau/Markt**

47 **mobile*club***

Praxisbeilage:

Mehr Energie dank Konzentration

Wie gross der mentale Anteil an einer Leistung ist, wissen die meisten. Dafür etwas unternehmen tun die wenigsten. Die vorliegende Praxisbeilage ist all jenen behilflich, die ihre geistige und körperliche Leistung mit Konzentration und Vorstellungskraft verbessern wollen.

Ralph Hunziker, Eric Franklin

Editorial

ETH ZÜRICH
31. Juli 2002
BIBLIOTHEK

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sind Sie jetzt locker und entspannt, aber zugleich konzentriert? Ich hoffe es für Sie, denn jede geistige und körperliche Aktivität – zum Beispiel die Lektüre dieser Nummer oder aber ein kühner Sprung ins Wasser – setzt die richtige Dosierung dieser beiden Komponenten voraus.

Konzentration und Entspannung sind nur auf den ersten Blick gegensätzliche Begriffe. Richtig ist: Wenn uns das Konzentrieren zu viel Energie kostet, sodass wir nervös und angespannt werden, sind wir nicht mehr in der Lage, ausserordentliche Leistungen zu vollbringen. Die gleiche Argumentation gilt auch für eine übermässige Lockerheit, die uns hindert, unsere Konzentrationsfähigkeiten optimal einzusetzen.

«Es war, als ob ich schwebte.»

Aber wie beschreiben wir diesen harmonischen Zustand, bei dem wir unsere Konzentration, gezielt auf eine Tätigkeit gerichtet, mit einer angemessenen Spannung in Einklang bringen? Der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi beschreibt diesen als «flow-Erfahrung». Es handelt sich um Situationen, in denen die Aufmerksamkeit frei geleitet werden kann, um ein persönliches Ziel zu erreichen. Es gibt keine Bedrohung für das Selbst, gegen das wir uns verteidigen müssten. Der Begriff «flow» umschreibt jene Gefühle, die sich dann einstellen, wenn wir in Hochform sind. Betroffene Menschen haben sich in diesen Momenten so ausgedrückt: «Es war, als ob ich schwebte», oder «Ich wurde von einer Welle getragen».

Die Fähigkeit, die es uns ermöglicht, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten, und zwar so, dass die ganze Erfahrung ungestört eingebracht wird, ist sicher ein Zeichen von ausserordentlicher Kraft. Sie zeichnet alle jene aus, die höchste geistige und körperliche Leistungen vollbringen. Auch Simon Ammann, Olympiasieger im Skispringen in Salt Lake City, bestätigt auf Seite 4 dieser Nummer, dass eine seiner grossen Stärken darin liegt, den Ablauf von Skisprüngen zu verinnerlichen und sich dabei nicht von äusseren Widrigkeiten wie Gegner, Publikum oder schlechten Wetterbedingungen beeinflussen zu lassen.

«Konzentration und Entspannung» heisst wahrscheinlich die magische Formel, mit der sich die «flow-Erfahrung» auch im Sport durchsetzt. Die Themen dieser Ausgabe von «mobile» wollen einmal mehr darlegen, wie Sportaktivitäten die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeiten und der Entspannung voraussetzen und fördern. Wir Unterrichtende haben die schwierige, aber interessante Aufgabe, die richtige Dosis zwischen den beiden Komponenten zu finden, sodass die Lern- und Trainingsprozesse optimiert werden können.

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch