Wenn die gesunde Härte wehtut

Autor(en): **Mathys, René**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991969

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

Wenn die gesunde

Aggressivität ist ein gerne und oft gebrauchter Begriff von Trainerinnen und Trainern. Es geht jedoch nicht darum, Spieler «scharf zu machen», sondern diese in einen optimalen Leistungszustand zu versetzen. Auch der Gesundheit zuliebe.

René Mathys

Die Trainer verlangen vom Sportler aggressives Verhalten. Die Schneesporttrainerin meint damit, die Tore möglichst direkt anzufahren und sofort wieder zu beschleunigen, um damit die Geschwindigkeit hoch zu halten. Ganz anders der Eishockeycoach: Wenn er aggressives Forechecking ansagt, will er, dass der scheibenbesitzende Gegner noch in seiner Verteidigungszone angegriffen und am Aufbau des Angriffs gestört wird. Aggressivität in diesen Beispielen meint «positive» Energie freisetzen mit dem Ziel, zu siegen. Gefährlich wird es dann, wenn der Schneesportler seine eigenen Fähigkeiten überschätzt, zu schnell fährt und stürzt. Beim Forechecking ist die Gesundheit des gegnerischen Spielers dann gefährdet, wenn der Angriff auf ihn mit regelwidrigen Mitteln erfolgt und eine Verletzung in Kauf genommen wird. In diesem Moment geht Aggressivität in Aggression über.

Die 10 Verbote

Wenn du deine jungen Sportler und Sportlerinnen frustrieren und damit gute Voraussetzungen für Aggressionen schaffen willst, handle konkret so:

1. **Stauche deine Schützlinge vor versammelter Mannschaft zusammen.**
2. **Blocke alle Fragen ab.**
3. **Verkünde deine Beurteilung von Können und Leistung immer öffentlich.**
4. **Plane den Ablauf jeder Trainingseinheit immer genau gleich.**
5. **Tritt immer als jener auf, der alles besser weiss.**
6. **Schaffe im Training keine Freiräume.**
7. **Beobachte genau, werte und beurteile dann sofort.**
8. **Hebe die Schwächen Einzelner deutlich heraus.**
9. **Sprich nie mit den Eltern über das Training, die Schützlinge und besondere Situationen.**
10. **Betrachte deine Schützlinge grundsätzlich als Gegner.**

Was ist Aggression?

Aggression kann viele verschiedene Ursachen haben und sich auch in verschiedenster Form zeigen. Es ist niemals nur ein eindimensionales Geschehen, vielmehr beinhaltet es psychische, körperliche und soziale Komponenten. Aggression ...

- ist eine schädigende Handlung oder zumindest der Versuch zu schädigen,
- ist gegen Menschen oder Objekte gerichtet,
- geschieht gegen den Willen des Opfers,
- ist zielgerichtet und geschieht im Affekt oder vorsätzlich,
- ist verbunden mit Ärger und Wut.

Die Quelle heisst «Frustration»

Erklärungen für die Aggressionsentstehung gibt es viele: Aggression als Trieb, als Produkt von Prozessen im Gehirn, als gelerntes Verhalten, als Persönlichkeitseigenschaft, als Produkt gestörter sozialer Kommunikation und als Resultat von Frustration. Die zuletzt aufgeführte Theorie stammt vom Nervenarzt und Psychoanalytiker Sigmund Freud und geht auf die Vorstellung zurück, dass Frustration zu Aggression führt. Frustration tritt dann ein, wenn man am Erreichen eines Zieles gehindert wird. Solange diese «negative» Energie im Sport gegen Objekte eingesetzt wird, bleibt es ungefährlich. Hier der Fussballer, der nach einer roten Karte seine Wut an unschuldigen Werbebanden mit Fusstritten entlädt, da der Tennisspieler, der seiner Frustration mit dem Zerschmettern des Rackets Ausdruck verleiht.

Spielregeln gegen Aggression

Die Vorstellung von Freud war, dass jede Aggression mit Aggression beantwortet wird. Diese Eskalation kann bei Sportarten mit Gegnerkontakt immer wieder beobachtet werden. Der zum x-ten Mal umspielte Verteidiger attackiert frustriert seinen Gegner von hinten, dieser reagiert ungehalten und schlägt zurück. Dem Schiedsrichter ist es dann vorbehalten, diese Aggressionen durch konsequente Anwendung der Spielregeln zu unterbinden. Die Regeln bezwecken einerseits den geordneten Wettkampfablauf, andererseits sollen sie die Sportler vor Verletzungen schützen. Die hohe Kunst der Spiel- oder Wettkampfleitung besteht darin, den Übergang von Aggressivität zu Aggression zu erkennen und eine Eskalation zu vermeiden – letztlich mit vorgesehenen Bestrafungen. Die Schiedsrichter sind in dieser Beziehung mitverantwortlich, die Gesundheit der Sportler zu erhalten.

Erfolgreiche Prävention an Grümpelturnieren

Im Rahmen der Sicherheitskampagne «Dänk a Glänk» führt die Suva seit einigen Jahren die Kampagne «Sicherheit bei Grümpelturnieren» durch. Die Organisatoren solcher durch die Suva betreuten Turniere werden materiell und finanziell unterstützt, müssen dafür im Gegenzug verschiedene

Härte wehtut

Sicherheitsvorgaben einhalten. Gerade bei Grümpelturnieren ist wegen fussballtechnischer sowie konditioneller Unzulänglichkeiten das Frustrationspotenzial und damit die Gefahr von Aggression auf dem Spielfeld sehr gross. Deshalb werden alle Spiele von lizenzierten Schiedsrichtern geleitet. An den betreuten Veranstaltungen konnte mit diesen Massnahmen das Verletzungsrisiko nachweislich um rund drei Viertel gesenkt werden. Auf 1000 Spieler oder Spielerinnen wurden 4,3 Unfälle registriert, während es bei übrigen Grümpelturnieren zu 16,7 Unfällen auf 1000 Teilnehmende kam. Weitere Informationen zur Kampagne «Dänk a Glänk» unter www.suva.ch. **m**

Foto: Keystone/Eddy Risch

Tumultartige Szene aus der heissen Phase des Meisterschaftskampfes. Wenn es um Prestige und Geld geht, wird der Gegner und damit die Fairness oft mit Füssen getreten. Besonders schmerzhaft: die Idole der Kinder und Jugendlichen sind auch im aggressiven und verletzenden Verhalten Vorbilder!

Gratwanderung Fussball

Die höhere Aggressivität der Spieler einer Mannschaft – im Rahmen der Fairness – entscheidet im Spitzenfussball sehr oft über Sieg oder Niederlage. Mit einem sehr hohen Aktivierungsniveau jedes Spielers, das sich in einer enormen physischen und psychischen Präsenz in den Zweikämpfen und den wichtigen Situationen in einem Spiel ausdrückt, kann ein sonst ebenbürtiger Gegner dominiert, verunsichert und manchmal sogar demoralisiert werden. Sehr bedeutend ist der Beginn des Spiels und damit der erste Eindruck, den ein Team hinterlässt.

Aggressivleader gesucht

Trainer, die sich die Spieler für ihr Team aussuchen können, achten darauf, dass sich auch ein «Aggressivleader» wie Edgar Davids von Juventus Turin unter den Spielern befindet. Er zieht die andern mit, treibt sie an, geht als Beispiel voran.

Im Training können die Trainer eine wettkampfähnliche Stimmung aufbauen und eine maximale Leistungbereitschaft fordern, wobei die Gefahr besteht, dass sich Spieler verletzen und dem Team im entscheidenden Moment nicht zur Verfügung stehen. Vor dem Wettkampf erreichen die Spieler durch rituelle Formen beim Aufwärmen und kurz vor dem Auftritt den optimalen Erregungszustand.

Trainingspraktische Konsequenzen

- Kinder erwerben technisch-koordinative und taktisch-kognitive Elemente in 1:1-Situationen, mit denen sie Zweikämpfe entschlossen, konzentriert und fair gewinnen lernen.
- Den Ballgewinn und den Abschluss als Einzelspieler oder als Team auch im Training konsequent fordern und anstreben.
- Zeit-, Raum- und Gegnerdruck erhöhen die technisch-taktischen, aber auch die mentalen Anforderungen an die Spieler.
- Gegenseitiges Anfeuern (verbale Unterstützung) im Training und im Spiel fordern.
- Kurz vor dem Spiel mit Reaktions- und Sprintformen und Gruppenritualen die nötige körperliche und geistige Spannung erzeugen.
- Den individuellen Vorwettkampfzustand des einzelnen Spielers beachten und steuern (keine Über- oder Untererregung).

Bruno Truffer,
J+S-Fachleiter Fussball,
bruno.truffer@baspo.admin.ch

ÜBER STOCK UND STEIN UND TROTZDEM FEIN.

Beim Road Grinder™ hat Mother Boyle richtig vom Leder gezogen: Ein eleganter Schuh für die ganze Woche, der am Wochenende immer noch bequem ist. Und umgekehrt. Schaft aus leichtem Nubuk, damit Ihr schwungvoller Schritt durch nichts belastet wird. Das Futter aus Dry-Lex™ und die geformte EVA-Innensohle mit Dry-Lex™ Überzug halten den Fuß trocken und frisch, und die EVA-Zwischensohle sorgt für Dämpfung, wenn Sie mal die ausgetretenen Pfade verlassen. Die nicht schwärzende Profil-Schalensohle aus Omni-Grip™-Gummi garantiert, dass Sie auf dem Wanderweg genauso sicher auftreten wie im Büro. www.columbia.com

Tecnisport SA · tél. 032/835 55 33 · e-mail : tecnisport@bluewin.ch

"Mit dem Kopf bei der Arbeit und den Füßen im Wochenende."

- Gert Boyle, Direktorin

Columbia Sportswear Company®