Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 6

Vorwort: Editorial
Autor: Bignasca, Nicola

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: 06.07.2025

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

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Ich zum Psychologen? Niemals!». Wie oft haben wir diese Aussage in der Vergangenheit gehört? Glücklicherweise haben sich die Zeiten gewandelt. Die Haltung gegenüber der Psychologie im Allgemeinen und der Sportpsychologie im Speziellen hat sich grundsätzlich verändert.

In der Vergangenheit wurde der Psychologe als «Seelendoktor» betrachtet, der nur bei akuten Problemen in Aktion trat. Heute hat er auch eine bedeutende, vorbeugende Unterstützungsfunktion. Mit anderen Worten: Die auf Fehler und Probleme ausgerichtete Psychologie ist zu einer positiven, der Verbesserung der Lebensqualität dienenden Psychologie, geworden.

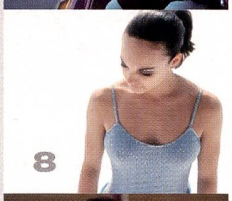
Im (Spitzen)Sport wird es immer schwieriger, die Leistungen durch Erhöhung von Trainingsumfang und Trainingsintensität zu verbessern. Um zusätzliche Leistungsreserven freizulegen, muss auf alternative Trainingsmethoden zurückgegriffen werden. Eine psychologische Unterstützung in der Trainings- und Wettkampfsphase hilft, Emotionen zu kontrollieren, wenn Nervosität und Spannung überhand nehmen, wenn die Motivation nachlässt oder die Konzentration verloren geht. Darüber hinaus ist die Koordination der sportlichen mit der beruflichen und familiären Aktivität eine zusätzliche Herausforderung. Auch in diesem Problemfeld bietet die Psychologie Hilfsmittel an, um Stresssituationen vorzubeugen oder sie zumindest besser bewältigen zu können.

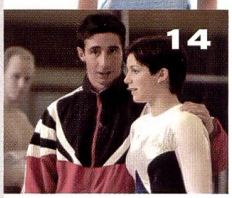
Im Lichte all dieser Anwendungsbereiche stellen wir fest, dass das psychologische Training denselben Stellenwert einnimmt wie das technische, das taktische und das Konditionstraining. In dieser Ausgabe möchten wir einen Überblick über das Thema vermitteln und folgende Fragen ausführlich beantworten: Welches sind die Erfahrungen von Athleten und Trainerinnen verschiedener Disziplinen mit der Sportpsychologie? Welche Rolle spielt sie im Schulsport? Wie wählt man einen guten Psychologen aus, und an wen kann man sich für eine Beratung wenden? Als Quintessenz der Heftthemen präsentiert die Praxisbeilage die wichtigsten psychologischen Trainingstechniken im Sport.

Die Psyche ist auch in den Beiheften dieser Ausgabe das vorherrschende Thema. Damit spielen wir auf die Hintergründe und psychischen Auswirkungen von sexuellen Übergriffen im Sport an; ein Bereich, dem ein monothematisches Beiheft gewidmet ist. Auch das die Aufgaben eines J+S-Coach schildernde Beiheft liegt auf derselben Linie. Es ist nicht übertrieben, diese neue Figur mit der Etikette des «Vereinspsychologen» zu versehen.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

Foto: Daniel Käsermann





Inhalt

ETH-ZÜRICH
12. Dez. 2003
BIBLIOTHEK

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport

Herausforderung Psyche

Wer Sport treibt, geht mit Druck um. Physischem und psychischem, Druck von aussen oder Druck, den man sich selber auferlegt. Sportler/-innen müssen sich diesem Druck stellen, ihn als Antrieb verstehen und erfolgreich nutzen können. Hier helfen Techniken und Methoden aus der Psychologie.

Im Bewegungs- und Sportunterricht hingegen geht es nicht darum, den Spitzensport abzubilden und Leistungsdruck zu erzeugen. Auch hier sind jedoch psychologische Kenntnisse der Unterrichtenden gefragt. Beispielsweise um aus dem Unterricht nicht nur einen Ort der Bewegung, sondern auch einen der Reflexion zu machen.

6 **Ouverture**

8 **Leistungsfaktor Psyche – Die Erfahrungen eines Skifahrers, einer Eiskunstläuferin und ihres Sportpsychologen**
Roland Gautschi

12 **Keine Macht den Wunderheilern – Worauf man bei der psychologischen Beratung achten muss**
Roland Seiler

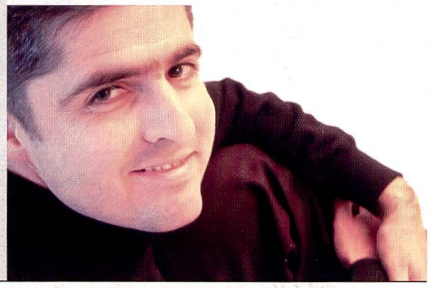
14 **Der Psychologe im Trainer – Die Sportlerpersönlichkeit muss sich dem Profil seiner Sportart anpassen**
Roland Gautschi

16 **Keiner siegt und alle gewinnen – Reflexion im Bewegungs- und Sportunterricht**
Stefan Valkanover

21 **Die Zahlen sprechen für sich – Sportlerinnen und Sportler suchen immer häufiger psychologische Beratung**

Neue Schneesportgeräte

34 **Aliens auf der Piste – Willkommene Alternativen oder «Gags», um die Wirtschaft anzukurbeln?**
Domenic Dannenberger, Harry Sonderegger, Janina Sakobielski

37 **Skateboard in Weiss – Das Snowskate ist da!**
Markus Hänni, Domenic Dannenberger

42 **Sind alte Schädel dicker? – Eine Studie der bfu kommt zu überraschenden Ergebnissen**
René Mathys