Editorial

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Preface**

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

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

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

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.

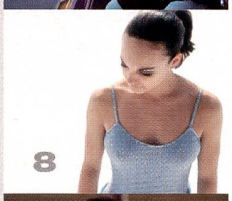
Im (Spitzen)Sport wird es immer schwieriger, die Leistungen durch Erhöhung von Trainingsumfang und Trainingsintensität zu verbessern. Um zusätzliche Leistungsreserven freizulegen, muss auf alternative Trainingsmethoden zurückgegriffen werden. Eine psychologische Unterstützung in der Trainings- und Wettkampfsphase 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.

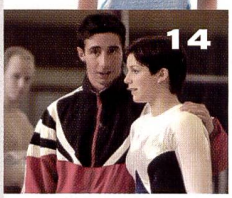
Im Lichte all dieser Anwendungsbereiche stellen wir fest, dass das psychologische Training denselben Stellenwert einnimmt wie das technische, das taktische und das Konditionstraining. In dieser Ausgabe möchten wir einen Überblick über das Thema vermitteln und folgende Fragen ausführlich beantworten: 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

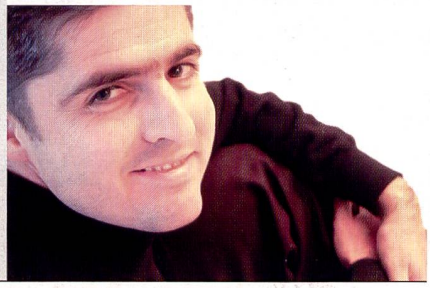
14 **Der Psychologe im Trainer – Die Sportlerpersönlichkeit muss sich dem Profil seiner Sportart anpassen**
Roland Gautschi

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