Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 12 (2010)
Heft: 5

Artikel: Körper und Geist sind untrennbar
Autor: Di Potenza, Francesco
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992342

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

2
speedo
SwissVolley
coop

Quelle: Foto Titelseite «Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele»

Körper und Geist sind untrennbar

Ein neues Lehrmittel beleuchtet die Hintergründe des psychologischen Trainings und liefert praktische Anwendungsbeispiele. Ziel der Verfasser ist es, die Entwicklung von mentaler Stärke sowie die Entstehung von Freude und Befriedigung beim Sporttreiben zu unterstützen.

Text: Francesco Di Potenza; Foto: Ueli Känzig, Illustration: Bruno Fauser

«Die ganze Marathondistanz lief ich nur zu Beginn meiner Marathon-Karriere. Aus mentalen Gründen.» Heute, als alter Profi im Geschäft, braucht er das nicht mehr. «38 km sind genug. Die restlichen vier spielen sich während des Wettkampfs im Kopf ab.» Ein Statement, das vor einigen Jahren während eines Gesprächs mit Viktor Röthlin fiel, dem besten Schweizer Marathonläufer und frischgebackenen Europameister. Was im Volksmund als Kopf bezeichnet wird, meint die Psyche. Ein Bestandteil des Menschen, der in den letzten Jahren gerade auch im Sport immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Zahlreiche Trainer/-innen und Sportler/-innen haben entdeckt, dass es sich lohnt, ihre Psyche zu trainieren. Denn sie kann dazu verhelfen, die entscheidende Hundertstelsekunde schneller zu sein, im spannungsgeladenen Augenblick den Penalty zu versenken oder das Break abzuwehren.

Aber nicht nur im Wettkampf spielen psychologische Elemente eine wichtige Rolle. Auch die Sporterziehung hat dies längst erkannt: Und so führten die Überarbeitung des Kernlehrmittels Jugend+Sport und die Schaffung der Kernkonzepte für Unterricht und Training im Jahr 2008 (siehe «mobile» 5/08) dazu, dass den psychischen Leistungsanteilen in der Sportausbildung am Bundesamt für Sport BASPO erstmals gleich viel Gewicht beigemessen wurde wie den physischen. Damit tragen «Jugend+Sport», «Erwachsenensport», «Trainerbildung» und «Sport in der Armee» einer ganzheitlichen sportlichen Ausbildung Rechnung.

Ein Lehrmittel für die Psyche

Was genau bedeutet nun das Wort «Psyche»? Daniel Birrer, Sportpsychologe und Leiter der entsprechenden Fachgruppe innerhalb des Ressorts Leistungssport am BASPO erklärt: «Umgangssprachlich wird darunter das ‹Innenleben› des Menschen, alles ‹Geistige› – mit den Hauptbestandteilen Denken und Fühlen – verstanden.» Der Begriff Physis dagegen bezeichne alles Körperliche oder Körperbezogene. «Bei der Erbringung einer sportlichen Leistung sind körperliche Vorgänge untrennbar mit Denkprozessen oder emotionalen Vorgängen verbunden», so Birrer.

Um die systematische Förderung von psychischen Leistungskomponenten bei jugendlichen und erwachsenen Hobby-, Leistungs- und Hochleistungssportlern zu gewährleisten, hat er gemeinsam mit weiteren Autoren für die Ausbildung von J+S-Leitenden (siehe Nachgefragt Seite 31) ein kompaktes Lehrmittel entwickelt, das die Grundlagen und zahlreiche praktische Beispiele für die unterschiedlichen Facetten des psychologischen Trainings vermittelt. Birrer: «Die Broschüre will dazu beitragen, dass psychische Leistungsanteile in

Zukunft noch bewusster und gezielter gefördert werden. Das soll schliesslich dazu führen, die Entwicklung von mentaler Stärke sowie die Entstehung von Freude und Befriedigung beim Sporttreiben zu unterstützen.» Das heisst aber nicht, dass solche Leistungsanteile nicht schon früher in J+S-Kursen oder Trainings thematisiert und verbessert worden sind. Denn immer, wenn eine Sportlerin im physischen Bereich trainiert, werden psychische Aspekte mitgeformt.

Die Frage nach dem Inhalt

Wenn dem so ist, wozu dann überhaupt psychologisches Training? Es findet ja ohne eigenes Zutun statt, dürfte man meinen. Dem stimmt aber Daniel Birrer nicht zu: «Im zielgerichteten Training der Psyche stellt sich immer die Frage nach dem konkreten Inhalt, also welche psychologischen Prozesse verbessert werden sollen.» Eine auf psychologischer Ebene durchgeführte Anforderungsanalyse der Sportart zusammen mit der Bestimmung der vorhandenen Stärken und Schwächen der Sportlerin geben Antwort darauf. Motivation sowie Selbstvertrauen fördern, sich konzentrieren, wahrnehmen und verarbeiten, Psyche regulieren, Willen steuern, antizipieren, kommunizieren, Taktik und Strategie sind in Anlehnung an das Leistungsmodell im Kernlehrmittel Jugend+Sport die wichtigsten psychischen Trainingsbereiche.

Psychologisches Training ist also die gezielte und kontrollierte Beeinflussung von psychischen Leistungskomponenten. Diese tragen zu emotionaler Stabilität und mentaler Stärke bei. Daniel Birrer: «Da das Gehirn unbewusst und ständig lernt, ist die bewusste Planung dieses Trainings sehr wichtig. Gehirnphysiologisch – und stark vereinfacht – betrachtet, erfolgt Lernen durch die Bahnung von Nervenzellverbindungen. Diese Verknüpfungen entstehen durch ständiges Wiederholen. Deren Bildung wird unterstützt, indem der Lernende an Vorwissen oder Bekanntes anknüpfen kann.» Empfindet er positive Emotionen, werden Hirnareale aktiviert, die für Lerninhalte relevant sind. «Negative Emotionen hingegen führen dazu, dass Hirnregionen aktiv werden, welche für Stress- und Angstreaktionen verantwortlich sind. Dies ist eine schlechte Voraussetzung für stabiles Lernen», warnt Birrer. Bekanntlich werden Lernvorgänge begünstigt, wenn Lernsituationen bewusst arrangiert und Erfolgserlebnisse in einem positiven Lernklima ermöglicht werden. Durch häufiges Wiederholen und Üben sowie stetem Anknüpfen an Bekanntem gewährleisten Unterrichtende ein optimales Feld für das (psychologische) Training.

Weitere Überlegungen und Anschauungsbeispiele sind in der Broschüre Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele enthalten. Trotz des anspruchvollen Themas ist sie einfach aufgebaut und bietet den Lesenden viele Anwendungsmöglichkeiten. So ist es nicht unbedingt nötig, sich das Lehrmittel von A bis Z zu Gemüte zu führen, um in die Geheimnisse des psychologischen Trainings einzudringen. Es ist durchaus möglich, sich sogleich auf die praktischen Beispiele einzulassen, sie auf «dem Feld» auszuprobieren und sich danach in die Grundlagen einzulesen. Daniel Birrer: «Die Broschüre soll eine Arbeitshilfe sein, mit welcher immer wieder einzelne Themen aufgearbeitet werden können. Einführende Texte vermitteln die theoretischen Hintergründe zu einem Thema. Diese Basisinformationen werden durch einfache Anwendungsprinzipien und darauf aufbauenden praktischen Übungen ergänzt. Die Übungen sind grafisch von den theoretischen Grundlagen abgehoben und jeweils mit Hinweisen zur angezielten Altersgruppe und sportspezifischen Besonderheiten ergänzt.»

Und auch wenn das Lehrmittel für den Gebrauch in J+S-Kursen angedacht ist, eignet es sich ebenfalls bestens für die Umsetzung in der Schule oder im Verein, für junge und ältere, ambitionierte und weniger ambitionierte Sportler. ■

Ab Seite 32 stellen wir einen überarbeiteten Ausschnitt der Broschüre vor. Einige der darin enthaltenen Beispiele stammen aus dem neuen Lehrmittel, das ab Ende Oktober im Webshop des BASPO erhältlich ist: www.basposhop.ch