

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	28 (1971)
Heft:	4
Artikel:	Wie sollen Athleten psychologisch betreut werden?
Autor:	Dolenec, Irislav
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-994646

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: 29.01.2026

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

Wie sollen Athleten psychologisch betreut werden *

Ivan Dolenc

Motto: Die Stabilität der Psyche ist von den physischen Leistungsfaktoren abhängig. Wenn keine physischen Qualitäten vorhanden sind, leidet die psychische Leistungsbereitschaft.

Die psychologische Betreuung einer Mannschaft ist ein dauernder Prozess. Verantwortlich für die Ausführung ist der Trainer. Er muss dafür Sorge tragen im Training, vor und während des Spieles, aber auch nach einem Spiel. Die psychologischen Vorbereitungen beginnen vor dem ersten Training innerhalb der Vorbereitungsarbeit für ein Spiel. Für jedes Spiel sind besondere psychologische Vorbereitungen nötig, denn jedes Spiel hat seine Besonderheiten. Zielbewusste, psychologische Vorbereitung für ein Spiel muss nach folgenden Gesichtspunkten geschehen:

1. Aufsuchen der Kernprobleme. (Die Probleme und Schwierigkeiten des Spielers, beziehungsweise des vorgesehenen Spiels, müssen erkannt werden, der Trainer muss die Einflüsse feststellen, die negative psychische Zustände verursachen können.)
2. Erklärung der psychologischen Vorbereitung.
3. Wie soll die psychologische Vorbereitung durchgeführt werden? (Neue Wege).
4. Welche Mittel der psychologischen Vorbereitung stehen uns zur Verfügung?

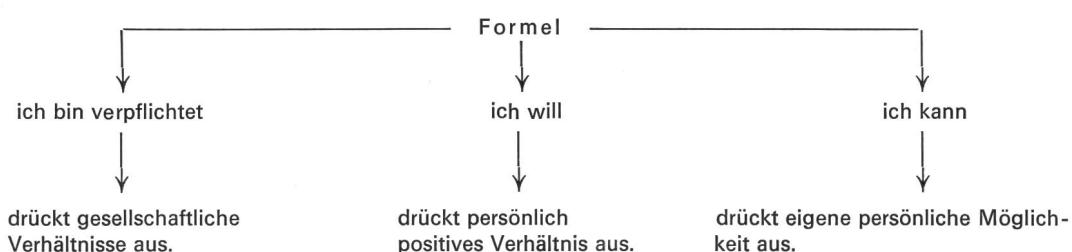
Warum ist psychologische Betreuung überhaupt wichtig? Entscheidend für die psychologische Vorbereitung eines Spielers auf ein Spiel ist die Erzeugung einer möglichst objektiven und realistischen Erkenntnis, wodurch erst das entsprechende Verhältnis und die Bereitschaft zum Spiel formiert wird. Erkenntnis besteht aus dem, was sich im Gehirn widerspiegelt. Beim Spieler, der sich bewusst auf die eigenen Aufgaben vor dem Spiel konzentriert, spiegelt sich die Erkenntnis der eigenen Aufgaben wie auch des eigenen Zustandes wider. Die Erkenntnis ist nicht nur ein Verhältnis zur Wirklichkeit, sondern auch die Widerspiegelung der Wirklichkeit. Jeder Spieler verhält sich in diesen Beziehungen individuell.

Wichtig ist also, dass sich Trainer und Spieler möglichst gut informieren, möglichst gute Informationen erhalten über jedes Spiel. Denn nur diese Informationen ermöglichen ihnen Erkenntnis. Und auf Grund dieser Erkenntnis ist ihnen eine Prognose über die zu erwartende Taktik des Gegners möglich. Diese Prognose ermöglicht, den Plan für das Training im Hinblick auf das entsprechende Spiel in psychophysischer, technischer und taktischer Hinsicht vorzubereiten. Vor Beginn des ersten Trainings muss der Trainer in einer Zusammenkunft mit allen Spielern die Details dieses Vorbereitungspakets besprechen. Jeder Spieler soll dabei möglichst ausgiebig mitbestimmen und mitdiskutieren können. Jedem muss ganz klar sein, welche

Funktion er selbst in diesem ganzen Programm ausübt und welche Rolle ihm innerhalb des Spiels zukommt. (Ich merke immer wieder, dass das Denken des Spielers beinahe so wichtig ist, wie die praktische Arbeit!) Die Vorbereitung des Spielers für ein Spiel beschränkt sich natürlich nicht auf den Denkprozess, sondern zielt durch diesen Denkprozess auf praktische Anwendung hin. Auf Grund der praktischen Vorbereitungen und der gegebenen Ratschläge muss der Spieler überlegen, was er tun soll, bevor er mit bestimmten Aktivitäten beginnt. Wenn er eine bestimmte Aktivität gedanklich erlebt, führt er diese Aktivität in einem gewissen Sinn schon durch. Das allein genügt natürlich nicht, um einen Erfolg zu erzielen. Man muss praktisch trainieren und dabei die gedankliche Arbeit ausnützen. Das Training soll so organisiert sein, dass es so spielnahe wie möglich ist. Bei guter psychologischer Vorbereitung sollen wir Spielabläufe so trainieren, wie wir sie im entscheidenden Spiel auch erwarten. Nur so können wir spielnahe verfahren. Wir müssen innerhalb des Trainings die Selbstbemühungen des Spielers so aktivieren, dass seine Motive den gesteckten Zielen entsprechen. Soll eine Vorbereitung erfolgreich sein, so müssen bestimmte Einstellungen zum Spiel, zum Training, zur Mannschaft usw. gebildet werden.

Wie entstehen solche Einstellungen?

* Referat am 5. Jahresbericht für Nationaltrainer vom 5. / 6. November 1970 des NKKES



Die Variationen der Formel soll der Trainer im Auge behalten; er soll sie ergänzen oder verbinden. Die beste Kombination ist: Ich will – ich kann. Die Komponenten im System der psychologischen Vorbereitung:

1. Richtige Bestimmung von Ziel und Aufgabe
2. Bildung von gesellschaftlich bedeutsamen Motiven
3. Aufstellen des Programms mit entsprechenden Mitteln
4. Vorbereitung auf eventuelle und unerwartete Schwierigkeiten
5. Nachprüfung von Plan und Programm während der praktischen und mündlichen Aktivitäten
6. Ausstatten des Spielers mit der Technik der Selbstregulation von negativen innerlichen Zuständen:
 - a) Regulation der Atmung und Reduktion von zu grosser Muskelspannung. Der Spieler muss den eigenen inneren Zustand selber kontrollieren und den Atem regulieren.
 - b) Ablenkung «hemmender» Gedanken und Konzentration auf das, was ein Spieler tun soll. Hier soll der Spieler nicht über das Ergebnis nachdenken, das er erreichen soll, sondern über Aufgaben, die er individuell und gemeinsam durchführen will.
 - c) Das Ergebnis der mündlichen Beeinflussung durch den Trainer oder evtl. durch den Captain soll zur Überzeugung führen, dass man im Spiel die vorgesehene Aufgabe erfüllen kann.
7. Dafür sorgen, dass die Spieler physisch und psychisch «frisch» das Spiel antreten können.

Wie zeigt sich nun psychologische Vorbereitung an einem Spieltag beispielsweise? Ganz sicher ist ein entsprechend programmierter Tagesablauf notwendig, so dass die Spieler ohne psychische oder physische Belastungen, also voll konzentriert das

Spiel antreten können. Es muss aber dabei beachtet werden, dass man dem Spiel nicht zu grosse Bedeutsamkeit zusisst, da sich dieser hohe Bedeutsamkeitsgrad sonst negativ auswirken könnte. Eine Überschätzung bringt die Spieler häufig in Übererregung und verkrampft die Muskeln. Deshalb darf unmittelbar vor dem Spiel niemand ausser dem Trainer, dem Arzt oder dem Assistenten mit den Spielern Kontakt aufnehmen, die nervenpsychische Bereitschaft kann der Spieler vor dem Spiel verlieren, wenn er zum Beispiel schlafen möchte, aber nicht kann. Er muss vielleicht etwas zur Beruhigung einnehmen, wenn er sich ins Bett legt oder kann sich mit Selbstregulation des Atmens bewusst beruhigen. Dies muss aber, wenn es funktionieren soll, schon früher eingeübt werden. Die Atemregulation soll regelmässig und langfristig, auch ausserhalb des Trainings durchgeführt werden. Sie muss zur Gewohnheit werden, automatisiert werden. Vor dem bevorstehenden Spiel ist zu empfehlen, in die Natur hinaus zu gehen, um die Gedanken vom Spiel abzulenken. Diese Mittel sind individuell natürlich sehr verschieden. Während des Trainings und im täglichen Üben muss sich der Spieler an die Erholung und Entspannung durch Konzentration gewöhnen. Dadurch ist er dann imstande, während des Spieles diese anzuwenden und sich zu erholen. Diese selbstregulative Beeinflussung soll durch einen Fachmann eingeführt werden. Der Trainer sorgt dann für gruppenregulative Beeinflussung bei plötzlich auftretenden Problemen. Der Trainer oder der Psychotherapeut soll in der Gruppe äusserlich aber nicht die Stellung eines Leiters, sondern diejenige eines Koordinators einnehmen. Die Spieler dürfen während des Trainings und in der Vorbereitung auf ein Spiel nicht so stark beeinflusst werden, dass sie vom Trainer, vom Psychotherapeuten oder vom Arzt abhängig werden, nur völlig selbstständig können sie während eines Spiels ihre Aufgabe lösen.

Meine Erfahrungen mit der Handballnationalmannschaft

Die Handballnationalmannschaft ist für die Weltmeisterschaftsspiele psychologisch vorbereitet worden. Es

wurde versucht, konzenttrative Erholung und konzenttrative Entspannung einzuführen, und zwar ausserhalb der psychologischen Beeinflussung durch den Trainer. Für jeden Spieltag war der Ablauf programmiert. Während der letzten drei Stunden wurden die Spieler durch den psychologischen Betreuer aber leider zu lange beansprucht, so dass anschliessend zu wenig Zeit blieb für die physisch-technische Vorbereitung. Die psychologische Betreuung von seiten des psychologischen Betreuers war losgelöst von den übrigen Vorbereitungen und deshalb oft eine Belastung, anstatt eine optimale Vorbereitung. (Wir müssen ganz klar sehen, dass konzenttrative Entspannung und Erholung nur ein ganz kleiner Teil der psychologischen Vorbereitung darstellt.) Als konkrete Ergebnisse möchten wir festhalten, dass folgendes beschlossen wurde:

1. Der Spieltagablauf, das Spielprogramm, besonders die letzten drei Stunden vor dem Spiel, müssen ganz genau überdacht und geregelt werden.
2. Die ganze psychologische Betreuung übernimmt der Trainer, unter Mithilfe des Mannschaftsführers.

Dank dem Sport
könnte es so kommen,
dass von den Greueln
der Zivilisation
keine Spur übrigbleibt.

Jean Giraudoux