

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 9

**Artikel:** Psychoregulatives Training im Leistungssport

**Autor:** Schori, Beat

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994051>

### 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:** 23.12.2025

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

# Psychoregulates Training im Leistungssport

Beat Schori

**Ein Eiskunstläufer: «Ein herrliches Gefühl, die Situation unter Kontrolle zu haben. Ich konnte sogar mitten im Programm lächeln.»**

**Wann hat ein Sportler diesen Zustand erreicht? Wohl dann, wenn seine Fertigkeiten, sein körperlicher Zustand, seine Gefühle und Gedanken sich vollständig auf die Lenkung abgestimmt, im benötigten Zeitraum treffen. Ein noch oft vernachlässigtes Trainingsgebiet ist jenes der persönlichen Gefühls- und Gedankenwelt.**

## Zur Bedeutung der Anpassungsfähigkeit im Sport

Den Skilanglaufweltcup 1981/82 hat weder ein Skandinavier, noch ein Russe gewonnen, sondern der Amerikaner Bill Koch. Warum gelang es gerade Bill Koch, den diesjährigen Langlaufweltcup zu gewinnen?

Ein entscheidender Grund sei in der unwahrscheinlichen Anpassungsfähigkeit Bill Kochs zu suchen, meint Ruff Patterson, Coach des amerikanischen Langlaufteams. Warum ist die Anpassungsfähigkeit an sich oftmals sehr schnell verändernde Bedingungen des sportlichen Leistungsvollzugs so wichtig für überdurchschnittliche Wettkampfergebnisse?

Anpassungsfähigkeit bedeutet, *auf situationsspezifische Anforderungen optimal reagieren* zu können. Dies ist jedoch nur bei variabel zur Verfügung stehenden Verhaltensweisen möglich.

Weil die situationsspezifischen Anforderungen in jeder Sportart sehr vielschichtig sind und von Augenblick zu Augenblick wechseln, ist es nötig, dass ein Sportler, will er die Anforderungen seiner Sportart optimal meistern, fähig ist, die für ihn wichtigen Umweltinformationen wahrzunehmen und sowohl emotional als auch kognitiv (gedanklich) zu verarbeiten, indem er situationsgerecht mit der für ihn bestmöglichen Verhaltensweise reagiert.

## Anpassungsfähigkeit und Problemlösungsstrategien

Der dem sportlichen Wettkampfergebnis vorausgehende Trainingsprozess kann als *umfassende, komplexe Problemlösungsstrategie* verstanden werden. Problemlösungsstrategien befähigen den Sportler, sich erfolgreich mit den vielfältigen Wettkampf- und Trainingsanforderungen auseinanderzusetzen.

Ähnlich wie Tomaszewski (1964) und Hacker (1978) unterscheiden D'Zurilla & Goldfried (1971) beim Problemlösen in vereinfachender Weise fünf Stufen:

1. Allgemeine Orientierung bzw. Problem-erkennung

2. Zielformulierung bzw. Festlegung was getan werden soll
3. Entwicklung von Alternativmöglichkeiten, die zur Problemlösung geeignet scheinen
4. Entscheidung zwischen verschiedenen Alternativen
5. Ergebnisüberprüfung (Soll-Ist-Vergleich)

Aus dieser Aufstellung wird ersichtlich, dass es sich bei diesen fünf Phasen der Problemlösung um psychische Regulationsvorgänge handelt. Es ist deshalb nicht erstaunlich, wenn in vielen Sportarten heute die Notwendigkeit psychologischer Trainingsmaßnahmen erkannt wird, doch sind sie für den Trainer und Sportler vielfach noch zuwenig gut ausgearbeitet.

Wahrnehmungs-, Denk-, Vorstellungs- und Motivationsprozesse, sowie das Erleben der eigenen Person sind wichtige psychologische Vorgänge, die ganz wesentlich die *Leistungsbereitschaft* eines Athleten beeinflussen. «Diese Prozesse zu regeln und zu steuern, insbesondere dann, wenn sie in bestimmten Situationen als «Störgrößen» wirksam werden» (Eberspächer 1979, 255) ist das Ziel des psychoregulativen Trainings.

## Inneres, mentales Training nach L.-E. Uneståhl

An der NKES-Frühjahrstagung 1982 der Verbandstrainer in Wildhaus diskutierten die Trainer vor allem über ein in Schweden erprobtes und bewährtes Modell des psychoregulativen Trainings. Prof. Lars-Eric Uneståhl berichtete von seinen langjährigen praktischen Erfahrungen mit verschiedenen schwedischen Nationalmannschaften.

Sein Trainingsprogramm, das er inneres, mentales Training (IMT) nennt, dient der Entwicklung von Strategien, die es dem Sportler ermöglichen sollen, die *Leistungsfähigkeit im Wettkampf optimal zu entfalten* (vgl. oben: 2. und 3. Stufe des Problemlösungsprozesses nach D'Zurilla & Goldfried (1971)). Allerdings sollen nicht nur die *Regulation des Vorstartzustandes* und die *Stabilisierung der Leistungsfähigkeit im Wettkampf* verbessert werden. Ein wesentliches Ziel ist ebenso die Vermittlung und Erhaltung der *Freude an der sportlichen Bewegung und Leistung*. In diesem Sinne und durch die Schulung von körperlichen, emotionalen und kognitiven Fähigkeiten leistet ein derartiges Trainingsprogramm zweifellos einen Beitrag zur *Persönlichkeitsentwicklung* des Sportlers.

Das zwölf Wochen dauernde *Grundprogramm* umfasst:

- Muskuläres und mentales Entspannungstraining
- Zielprogrammierungstraining
- Ideomotorisches Training
- Problembearbeitung
- Training von Selbstvertrauen und Konzentration.

Die vom Grundprogramm losgelöste *mentale Vorbereitung auf den Wettkampf* umfasst dann noch ein

- Aktivierungstraining und
- Wettkampfsuggestionen.



Dieses Trainingsprogramm zeigt mit aller Deutlichkeit, dass *Uneståhl* den Begriff des mentalen Trainings, entgegen vielen anderen Autoren, sehr weit fasst und psychoregulative Techniken wie autogenes Training und Selbstbehauptungstraining miteinbezieht.

Im Gegensatz zu vielen, im (Hoch-)Leistungssport angewandten psychoregulativen Methoden macht das mentale Trainingsprogramm von *Uneståhl*/den Athleten nicht von einer Kassette oder dem Psychologen abhängig. Zielvorstellung ist der *unabhängige, selbstregulierend handelnde Athlet*. Mit Hilfe einer schriftlichen Anleitung und von drei Kassetten kann der Athlet das Trainingsprogramm selbstständig durchführen. Wenn er das Trainingsprogramm «richtig» durchgearbeitet hat, müsste er auch in der Lage sein, ganz ohne Kassetten und Anleitungsheft sich selbst mental trainieren zu können. Der eigentliche Trainingseffekt wird sich erst dann einstellen, wenn das Training eingelernt und automatisiert ist, was teilweise bis zu zwei Jahren dauern kann. Mit dem Trainingsprogramm sollte auf gar keinen Fall in der Wettkampfperiode, sondern in der Übergangs- und Vorbereitungsperiode begonnen werden. *Uneståhls* Trainingsprogramm ist ein in der sportlichen Praxis entwickeltes und erprobtes Verfahren, das der *Individualität* des einzelnen Sportlers Rechnung trägt und seine *Erlebnisfähigkeit* und *Selbstständigkeit* fördern will. Wie alle psychoregulativen Trainingsverfahren sollte auch dieses Trainingsprogramm nicht als ein psychologisches Wundermittel betrachtet werden und in unreflektierter Art und Weise im (Hoch-)Leistungssport zur Anwendung gelangen.

## Idealer Leistungszustand

Wie oft wissen doch Spitzensportler nicht, warum sie gewonnen haben, warum ihnen gerade jetzt eine Weltbestleistung gelungen ist, warum sie von Erfolg zu Erfolg eilen, ohne gebremst werden zu können.

Nach *Uneståhl* sind herausragende Leistungen nur möglich, wenn sich der Sportler im sogenannten «Idealen Leistungszustand» (ILZ) befindet. Der «Ideale Leistungszustand» beinhaltet ein unheimlich tief gehendes Gefühl des Erlebens und des Glücks.

Aspekte dieses Gefühls beschrieb der österreichische Skispringer Armin Kogler nach seinem Weltrekordflug von 180 Metern anlässlich der Skiflug-Weltmeisterschaften 1981 in Oberstdorf:

«Man schaut hinaus, der Flug ist leise, die Geschwindigkeit in der Luft nicht zu spüren. Man denkt ungefähr 20 Sekunden zu schweben, obwohl man nur sechs, höchstens sieben Sekunden unterwegs ist. Der Sprung kommt einem unheimlich langsam vor, erst bei der Landung merkt man die enorme Geschwindigkeit. Im Auslauf fällt dann die Euphorie wie eine tonnenschwere

Last von mir ab. Da spüre ich die körperliche Anspannung, bekomme keine Luft und das Herz schlägt mir ganz oben im Hals.» («Sport», 27.2.1981)

Oder ein anderes Beispiel von einem schwedischen Spitzensportler: «Plötzlich ging alles. Ich musste nicht lange überlegen, was oder wie ich es tun sollte. Alles ging automatisch. Nichts hätte mich in diesem Augenblick stören können. Ich hatte keine Angst vor dem Versagen und spürte keine Müdigkeit. Ich fühlte innere Sicherheit und grosses Selbstvertrauen. Es war klar, dass ich erfolgreich sein würde.» (Quelle: Referat von L.-E. *Uneståhl*) Merkmale, die nach *Uneståhl* den «Idealen Leistungszustand» charakterisieren:

- **Amnesie:** Der Sportler vermag sich kaum mehr des gelungenen Bewegungsablaufes zu erinnern.
- **Konzentration:** Totale Ausrichtung auf den Moment.
- **Schmerzverdrängung:** Kein Schmerz und keine Müdigkeit werden beim Vollbringen der sportlichen Leistung verspürt.
- **Wahrnehmungsveränderungen in Raum und Zeit:** «Slow-motion»-Erlebnisse bei der sportlichen Bewegungsausführung.
- **Gefühl von Kraft und Kontrolle**
- **Hochgefühle:** Gefühl des totalen Erlebens.

Aussagen von schwedischen Spitzensportlern zu einzelnen Merkmalen des «Idealen Leistungszustandes» (Quelle: Referat von L.-E. *Uneståhl*):

## Amnesie

- «Wenn ich perfekt gesprungen war, konnte ich mich nachher kaum mehr an irgend etwas erinnern, das geschehen war.» (Hochspringer)
- «Nach einem sehr guten Sprung erinnere ich mich an nichts mehr von dem Moment an, wo ich den Sprung begonnen habe. Wenn ich aber schlecht gesprungen bin, erinnere ich mich an den ganzen Sprung.» (Skispringer)

## Konzentration

- «Ich nehme außer dem Spiel nichts wahr. Ich bin eins mit dem Ball und ich denke weder an frühere noch an künftige Bälle.» (Tennisspieler)
- «Du kommst in eine andere Welt. Es ist, als ob Du in einem Glashaus wärst.» (Schütze)

## Schmerzverdrängung

- «Der Körper arbeitete von selbst, ohne Anstrengung und ohne ein Gefühl von Müdigkeit oder Schmerz.» (Skiläufer)
- «Trotz der phantastischen Zeit (Weltbestleistung) fühlte ich mich nicht besonders müde. Alles ging wie von selbst.» (Schwimmer)



## Wahrnehmungsveränderungen in Raum und Zeit

- «In den Wettkämpfen sind die Tontauinen oft kleiner und schneller, aber bei einigen wenigen Gelegenheiten werden sie ganz gross und langsam. Es scheint mir dann, als hätte ich alle Zeit der Welt, um zu zielen und zu schießen.» (Schütze)
- «Manchmal geht alles langsamer und das ermöglicht Bewegungen, die sonst undenkbar wären.» (Formel-1-Autorennfahrer)

## Gefühl von Kraft und Kontrolle

- «Ich hatte das Gefühl, als könnte ich mit dem Ball machen was ich wollte.» (Fußballspieler)
- «Ein herrliches Gefühl, die Situation unter Kontrolle zu haben. Ich konnte sogar mitten im Programm lächeln.» (Eiskunstläufer) ■

## Literatur

- D'Zurilla, T. und Goldfried M.: Problem solving and behavior modification. J. of Abnormal Psychology, 1971, 78, 107-126.  
 Eberspächer, H.: Psychoregulatives Training. In: Gabler, H., Eberspächer H., Hahn E., Kern J. und Schilling G. (Hrsg.): Praxis der Psychologie im Leistungssport. Berlin: Bartels & Wernitz, 1979, 255-298.  
 Hacker, W.: Allgemeine Arbeits- und Ingenieurpsychologie. Schriften zur Arbeitspsychologie (Hrsg.: Ulich E.), Bd. 20. Bern: Huber, 1978<sup>2</sup>.  
 Tomaszewski, T.: Die Struktur der menschlichen Tätigkeiten. Psychol. u. Prax., 8, 1964.  
 Uneståhl, L.-E.: Självkontroll genom mental tränning: Tillämpningar-idrott (Selbstkontrolle durch mentales Training: Anwendung im Sport). Örebro: Veje, 1981<sup>3</sup>.  
 Uneståhl, L.-E. und Martell J.H.: Das mentale Training. Begleitheft zum Kassettenprogramm. Department of Sportpsychology, Örebro University. Sonderdruck für die NKES-Frühjahrstagung 1982.