Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 9

Artikel: Psychologische Trainingsmethoden im Fallschirmwettkampfsport

Autor: Schori, Beat / Lanz, Jeannot / Maire, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993383

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: 21.08.2025

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

Psychologische Trainingsmethoden im Fallschirmwettkampfsport

Beat Schori, Jeannot Lanz, René Maire

Im Rahmen der sportmedizinischen Betreuung nimmt die Sportpsychologie bei den Fallschirmspringern seit 1980 einen wichtigen Platz ein. Nach den enttäuschenden Leistungen an den Weltmeisterschaften in der CSSR wurde die sportpsychologische Arbeit mit der klassischen Nationalmannschaft[1] intensiviert. Mit Blick auf die Weltmeisterschaften 1984 in Vichy (Frankreich) begannen die Athleten ein individuelles psychologisches Trainingsprogramm durchzuführen.

Optimale Bewältigung von Wettkampfbelastungen

Neben dem sprungtechnischen und konditionellen Training setzten sich die Springer zusätzlich mit dem Erlernen und Anwenden von psychologischen Trainingsmethoden auseinander. Die Zielsetzung lag im Schaffen jener psychologischen Voraussetzungen, die es dem Athleten erlauben, im Wettkampf optimale Leistungen zu erzielen. Stressituationen sollten problemloser überwunden oder noch besser, gar nicht empfunden werden.
Um dieses Ziel mit erfolgsversprechenden Methoden angehen zu können war mit einer sorgfältigen Bedingungsanalyse abzuklären, mit welchen praktischen Mitteln die Zielvorstellungen der Athleten am besten zu erreichen waren.

Lars-Eric Unestål

Eine Vielzahl von psychologischen Trainingsmethoden stand zur Auswahl: zum Beispiel autogenes Training, progressive Muskelentspannung, mentales Training usw. Der schwedische Sportpsychologe Lars-Eric Unestål hat in fünfjähriger Arbeit ein interessantes, viele der obgenannten Trainingsmethoden enthaltendes Programm entwickelt, das speziell für den Sport entwickelt worden ist. Das klassische Kader folgte diesen Richtlinien, die ein Trainingsprogramm in drei Hauptteilen vorschreiben (mentales Grundtraining, mentales Training, mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe).
Der Wettkämpfer muss dabei über drei Monate hinweg an fünf Tagen pro Woche zehn bis zwanzig Minuten investieren. Die Übungen gehen von muskulärer und mentaler Entspannung über Zielprogrammierung und Ideomotorik (Bewegungsprogrammierung mit Hilfe von bildlichem Sehen und Erfühlen) bis zum Training des Selbstvertrauens und der Konzentration. Im letzten Teil wird dann konkret die mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe erlernt und trainiert.

Zwei Fallschirmspringer der britischen «Red Devils» vor der Landung im Londoner Hyde-Park.
(Foto Keystone)

Schweizer Meisterschaften im Fallschirmspringen in Grenchen 1982, Ziellandung.
(Foto Keystone)

Konkretes Beispiel eines selbstgestalteten psychologischen Trainingsprogrammes

Phasen

- Aufbau im Vorwettkampfstadium
- Wettkampfvorbereitung
- Anwendung im Wettkampf

Aufbau im Vorwettkampfstadium

- mentale Entspannungsübungen nach dem Unestål-Kassettenprogramm
- positive, fallschirmspezifische Zielformulierungen (analog Unestål-Kassettenprogramm)
- Bewegungsprogrammierung: Entspannung ohne Kassette; dann üben, sich selbst eine Bewegung ausführen zu sehen: Zielanflug, Setzen des Fusses, Stilposition, Einleiten der Figuren usw.
  Dies hat gleichzeitig die Wirkung von Selbstvertrauenstraining.
- Konzentrationstraining (Unestål-Kassettenprogramm) mit Trigger (Auslöser) und Atemtechnik die Konzentration wecken (Trigger fürs Zielspringen: Seitliches Vorbeifliegen am Kreis zum Eindrehen in den Endanflug, sowie Heben des passiven Beines beim Setzen des Fusses; Trigger fürs Stilspringen: Übergang vom Piqué zur Position mit gleichzeitigem Ausatmen)
- Problembearbeitung (Unestål-Kassettenprogramm

Wettkampfvorbereitung

- Mentale Wettkampfdurchnahme: Örtlichkeiten, Ablauf, Fixpunkte aus der Luft usw.
- Realistische Zielsetzung: Leistung (nicht Rang)

Anwendung im Wettkampf

- Entspannung
- Positives mentales Erleben des auszuführenden Sprunges, beziehungsweise der spezifischen Bewegungen
- «Sehen» der näheren Umgebung in der Achse des wahrscheinlichen Zielanfluges, beziehungsweise der weiteren Gegend inklusive Fixpunkte beim Stil
- Bei Misserfolg: Problembearbeitung, Vergessen des missratenen Sprunges und Konzentration auf den nächsten Sprung.

[1] Das klassische Fallschirmspringen besteht aus einem Ziel- und Stilspringen sowie einer Kombinationswertung. Das Formationsspringen wird als Relativ-Fallschirmspringen bezeichnet.

Nur wer's glaubt

Der Erwerb der psychoregulativen Techniken allein reicht nicht immer aus, um diese zum Zeitpunkt X auch optimal zur Geltung bringen zu können (beim Trainingsprogramm nach Unesthäl wird diesem Gesichtspunkt Rechnung getragen). Deshalb ist es unbedingt nötig, beim Athleten die Überzeugung und das Wissen aufzubauen, dass er sein Training im entscheidenden Augenblick erfolgreich anwenden kann und mit dessen Hilfe im Wettkampf die bestmögliche Leistung erbringt. Unabdingbare Voraussetzung hierfür ist eine tiefe Überzeugung in die eigene Leistungsfähigkeit, die durch Suggestion und formelhafte Vorsatzbildung (Selbstbefehle) aufzubauen ist.

Relativspringen an den Schweizer Meisterschaften in Locarno 1981. *(Foto Keystone)*

Gruppendynamik

Neben einer optimalen persönlichen Vorbereitung spielt auch die Harmonie innerhalb der Gruppe eine wichtige Rolle. Selbst der solideste Athlet kann seine Leistungsfähigkeit nicht voll entfalten, wenn eine gespannte, ungesunde Stimmung herrscht. Jedes Mannschaftsmitglied muss sich deshalb restlos in den Dienst der Gruppe stellen. Die sportliche Leistungsfähigkeit des Teams kann dadurch beeinträchtigt werden, dass einzelne Wettkämpfer unfähig sind, sich mitzuteilen oder sich nicht mitteilen wollen. Eine zu starke Fixierung auf eigene Interessen, Bedürfnisse oder Probleme kann genauso schädlich sein wie mangelnde Toleranz, unpräzise Gruppenziele, sich isoliert oder missverstanden fühlende Gruppenmitglieder oder Diskrepanzen zwischen den persönlichen Zielsetzungen und denjenigen des Teams. Erscheinungen dieser Art müssen daher beseitigt werden, damit günstige gruppendynamische Voraussetzungen für eine optimale Mannschaftsleistung herrschen.

Beat Schori ist diplomierter Psychologe und unterrichtet zum Beispiel am Trainerlehrgang NKES. *Jeannot Lanz* ist Fallschirmsprunglehrer und erfolgreicher Wettkämpfer. *René Maire* ist der Verbandsarzt des Aero-Clubs der Schweiz AeCS).

Mündige Athleten

Die praktische Arbeit erforderte mündige Athleten, die selbst verantwortlich handelnd, wissend, kooperativ und kritikfähig waren. Nach der gemeinsamen Einführung des Programms arbeiteten die Wettkämpfer selbständig weiter. In grösseren Abständen besuchte der Sportpsychologe die Athleten im Training, um sich in persönlichen Gesprächen über den Stand und die Weiterführung des psychologischen Trainingsprogramms zu informieren und gruppendynamische Prozesse im Team zu steuern.
Nach Ablauf eines Jahres erhielten die Beteiligten für 1984 die Aufgabe, aufgrund der eigenen, bisherigen Erfahrungen selber ein Programm auszuarbeiten. Im Anschluss an eine Besprechung dieses Vorschlags mit dem Sportpsychologen, der jederzeit für Ratschläge zur Verfügung stand, hing es nurmehr vom Willen des Wettkämpfers ab, wie seriös er seinen psychologischen Trainingsplan in die Tat umsetzte.

Projektauswertung

Am Ende der WM-Saison, in welcher die Schweizer hervorragend gesprungen und nur ganz knapp an einem Medaillenrang im Mannschaftsziel gescheitert waren, erbrachte die Projektauswertung folgende Erkenntnisse:
Drei Athleten haben systematisch, einer mit kleinen Unterbrüchen, zwei nur sporadisch und zwei überhaupt nicht mit dem Programm gearbeitet. Die Meinungen gehen von «sehr hilfreich» bis zu «kein sichtbarer Nutzen», sprechen aber nie von einer schädlichen Wirkung. Die Gespräche über zwischenmenschliche, gruppendynamische Aspekte fanden überall ein positives Echo, und alle Wettkämpfer wünschten einhellig, die Arbeit fortzuführen.
Objektiv gesehen ist es immer schwer zu sagen, wieviel so ein Programm bringt. Immerhin ist im Mannschaftszielspringen gegenüber 1982 (13. Rang) eine deutliche Steigerung sichtbar, 5. Rang! Der insgeheim von den Athleten erhoffte und angestrebte Medaillenrang konnte allerdings nicht erreicht werden. Vor dem letzten Sprung lag die Schweizer Mannschaft sogar in Führung, fiel dann aber noch zurück. Die beiden Athleten, die regelmässig mit dem psychologischen Training gearbeitet haben, erzielten im entscheidenden letzten Sprung die besten Resultate des Teams und waren auch in der Einzelwertung die stärksten Schweizer Springer! Diese Tatsachen sprechen eigentlich für sich! ■

Mutiger Sprung einer Amazone anlässlich der Schweizer Meisterschaften im Fallschirmspringen in Grenchen 1982. *(Foto Keystone)*