

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

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 2 (2000)

**Heft:** 6

**Artikel:** Ziel: harmonisches Leisten

**Autor:** Golowin, Erik

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992200>

### 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:** 06.02.2026

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

Lang Zeit standen die konditionell-energetischen Komponenten im Vordergrund sportwissenschaftlicher Betrachtungen. Da den konditionellen Fähigkeiten energetische Prozesse auf den verschiedensten Funktionsebenen zugrunde liegen und sich enge Beziehungen zu den koordinativen Fähigkeiten ergeben, wird ihr Stellenwert heute klarer als Teil der Gesamtentwicklung erkannt und gefördert.

Entsprechend der sportlichen Leistung und den Anforderungen an die spezifischen Sportarten gehen die verschiedenen konditionellen Komponenten mit unterschiedlicher Wertigkeit in die körperlich-technische Leistung ein. Welche Voraussetzungen müssen geschaffen und welche Fertigkeiten entwickelt werden? Welche individuellen Vorbereitungs- und Handlungsstrategien sind notwendig, um aktuelle Aufgabensituationen jeweils souverän meistern zu können? Im Zusammenhang mit solchen Fragen bestehen grosse Bedürfnisse nach Idealrezepten. Vermutlich wird die Suche nach der «Wundermethode» immer Antrieb unserer Bemühungen bleiben, aber nie zu einer abschliessenden Antwort führen. «mobile» lässt in dieser Ausgabe verschiedene Exponenten zu Wort kommen, deren Aussagen uns dazu anregen sollen, unsere Erfahrungen kritisch zu hinterfragen, unser Wissen zu ergänzen und unsere ei-



Foto: Daniel Käsermann

# Ziel: Harmonie

gene Entwicklung zu vervollständigen. Ein gemeinsames Ziel aller Unterrichtenden muss es sein, den Lernprozess in seiner gesamten Tiefe zu erfassen.

Die energetischen Komponenten bestimmen massgeblich den muskulären Antrieb und sind Voraussetzung für das Erlernen und Ausführen von Bewegungsformen. Um in diesem Sinne den komplexen technischen Anforderungen der verschiedenen Sportarten oder Bewegungsformen gerecht zu werden, braucht es eine Differenzierung der einzelnen konditionellen Fähigkeiten, die optimal mit dem nächsten Entwicklungsschritt vernetzt werden. Dies setzt einerseits einen grossen Erfahrungsschatz der Lehrenden voraus, bedingt aber auf einem fortgeschrittenen Leistungs niveau auch eine gute Bewegungsvorstellung der Lernenden. Sie ist das eigentliche Steuerungselement, um die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu einer ausdrucksstarken und spontan-erfolgreichen Leistungsqualität zu verbinden. Kondition wird über die volitive Steuerung (Willenskraft) der Tätigkeit mobilisiert und im Zusammenwirken mit technischen, koordinativen, taktischen und psycho-emotionalen Kompetenzen leistungswirksam. Sinnvoll ist, die einzelnen Aspekte zu akzentuieren, aber immer mit Blick auf das Ganze.

Erik Golowin

**Verletzungen können verhindert und das Leistungspotenzial vergrössert werden, wenn in der ersten Lernphase die notwendigen Voraussetzungen geschaffen werden.**

Die Ausführungsformen vieler Sportarten stellen zum Teil hohe athletische Anforderungen an die Übenden. Krafteinsatz und Dehnung müssen technikbezogen speziell aufgebaut werden. Gleichzeitig müssen in der Aufbauphase Konzepte entwickelt werden, welche die Lernenden die notwendige Bewegungsqualität erfahren lassen und ihnen ermöglichen, ein optimiertes Bewegungsgefühl zu erlangen. Viele Sportlerinnen und Sportler haben im Verlauf ihrer Karriere Rücken-, Knie- oder Fussgelenkprobleme, weil sie zu wenig oder zu wenig kompetente Kernarbeit geleistet haben.

**Ein leistungsförderndes und gesundes Training erfordert zwischenmenschliches Engagement der Unterrichtenden.**

Methodisches Gestalten dient dazu, das individuell Umsetzbare differenzierter zu erkennen und gezielter zu fördern. Belastungstoleranz, momentane Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Anpassungsfähigkeiten der Lernenden und Leistenden sind zu berücksichtigen. Die Dosierung der Trainingsreize muss den individuellen Voraussetzungen angepasst werden.



# sches Leisten

**Das Timing ermöglicht die optimale energetische Steuerung und die Dosierung des Krafteinsatzes.**

Ganz allgemein kann Timing als das zielorientierte Steuern der gesamten Energie verstanden werden. Das bedeutet, dass die Qualität einer sportlichen Leistung letztendlich von den technischen Fertigkeiten abhängt. Die Technik vereint alle entscheidenden konditionellen, koordinativen, taktischen und psycho-emotionalen Leistungsanteile.

**Die Anpassung des Organismus an Belastungen unterliegt den Gesetzen der Natur.**

Die konditionell-energetischen Funktionspotenzen können als Ergebnis physiologischer Anpassung an Belastungen des Organismus verstanden werden. Zwischen Belastung, Erholung und Anpassung bestehen gesetzmässige Beziehungen. Im Training geht es darum, diese zu beachten und die Übungsauswahl, die Reihenfolge und die Belastungsintensität vielfältig-rhythmisierend, harmonisch und lernstufengerecht zu gestalten.

**Obwohl mentale und emotionale Aspekte wesentlich an der Leistungsentfaltung beteiligt sind, werden sie oft zu wenig in die Unterrichtsgestaltung integriert.**

Dass im Rahmen eines Entwicklungsprozesses der Umgang mit den seelischen und psychischen Aspekten genau so wichtig ist, wird heute zunehmend erkannt. Wie können Bewegungen auch unter erschwerten emotionalen Bedingungen ausgeführt werden? Wie erreichen wir eine mentale Topform? Wie können Emotionen beeinflusst und zur Leistungssteigerung genutzt werden? Solche Fragen werden Ausbildungsverantwortliche in Zukunft vermehrt beschäftigen.