

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 6

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 12.01.2026

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Ich zum Psychologen? Niemals!». Wie oft haben wir diese Aussage in der Vergangenheit gehört? Glücklicherweise haben sich die Zeiten gewandelt. Die Haltung gegenüber der Psychologie im Allgemeinen und der Sportpsychologie im Speziellen hat sich grundsätzlich verändert.

In der Vergangenheit wurde der Psychologe als «Seelendoktor» betrachtet, der nur bei akuten Problemen in Aktion trat. Heute hat er auch eine bedeutende, vorbeugende Unterstützungsfunction. Mit anderen Worten: Die auf Fehler und Probleme ausgerichtete Psychologie ist zu einer positiven, der Verbesserung der Lebensqualität dienenden Psychologie geworden.

Im (Spitzen)Sport wird es immer schwieriger, die Leistungen durch Erhöhung von Trainingsumfang und Trainingsintensität zu verbessern. Um zusätzliche Leistungsreserven freizulegen, muss auf alternative Trainingsmethoden zurückgegriffen werden. Eine psychologische Unterstützung in der Trainings- und Wettkampfphase hilft, Emotionen zu kontrollieren, wenn Nervosität und Spannung überhand nehmen, wenn die Motivation nachlässt oder die Konzentration verloren geht. Darüber hinaus ist die Koordination der sportlichen mit der beruflichen und familiären Aktivität eine zusätzliche Herausforderung. Auch in diesem Problemfeld bietet die Psychologie Hilfsmittel an, um Stresssituationen vorzubeugen oder sie zumindest besser bewältigen zu können.

Im Lichte all dieser Anwendungsbereiche stellen wir fest, dass das psychologische Training denselben Stellenwert einnimmt wie das technische, das taktische und das Konditionstraining. In dieser Ausgabe möchten wir einen Überblick über das Thema vermitteln und folgende Fragen ausführlich beantworten: Welches sind die Erfahrungen von Athleten und Trainerinnen verschiedener Disziplinen mit der Sportpsychologie? Welche Rolle spielt sie im Schulsport? Wie wählt man einen guten Psychologen aus, und an wen kann man sich für eine Beratung wenden? Als Quintessenz der Heftthemen präsentiert die Praxisbeilage die wichtigsten psychologischen Trainingstechniken im Sport.

Die Psyche ist auch in den Beiheften dieser Ausgabe das vorherrschende Thema. Damit spielen wir auf die Hintergründe und psychischen Auswirkungen von sexuellen Übergriffen im Sport an; ein Bereich, dem ein monothematisches Beiheft gewidmet ist. Auch das die Aufgaben eines J+S-Coach schildernde Beiheft liegt auf derselben Linie. Es ist nicht übertrieben, diese neue Figur mit der Etikette des «Vereinspsychologen» zu versehen.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Foto: Daniel Kasermann



## ETH-ZÜRICH

12. Dez. 2003

**mobile**

Die Fachzeitschrift für Sport

## Herausforderung Psyche

Wer Sport treibt, geht mit Druck um. Physischem und psychischem, Druck von außen oder Druck, den man sich selber auferlegt. Sportler/-innen müssen sich diesem Druck stellen, ihn als Antrieb verstehen und erfolgreich nutzen können. Hier helfen Techniken und Methoden aus der Psychologie.

Im Bewegungs- und Sportunterricht hingegen geht es nicht darum, den Spitzensport abzubilden und Leistungsdruck zu erzeugen. Auch hier sind jedoch psychologische Kenntnisse der Unterrichtenden gefragt. Beispielsweise um aus dem Unterricht nicht nur einen Ort der Bewegung, sondern auch einen der Reflexion zu machen.

- 6 Ouverture
- 8 Leistungsfaktor Psyche – Die Erfahrungen eines Skifahrers, einer Eiskunstläuferin und ihres Sportpsychologen  
Roland Gautschi
- 12 Keine Macht den Wunderheilern – Worauf man bei der psychologischen Beratung achten muss  
Roland Seiler
- 14 Der Psychologe im Trainer – Die Sportlerpersönlichkeit muss sich dem Profil seiner Sportart anpassen  
Roland Gautschi
- 16 Keiner siegt und alle gewinnen – Reflexion im Bewegungs- und Sportunterricht  
Stefan Valkanover
- 21 Die Zahlen sprechen für sich – Sportlerinnen und Sportler suchen immer häufiger psychologische Beratung

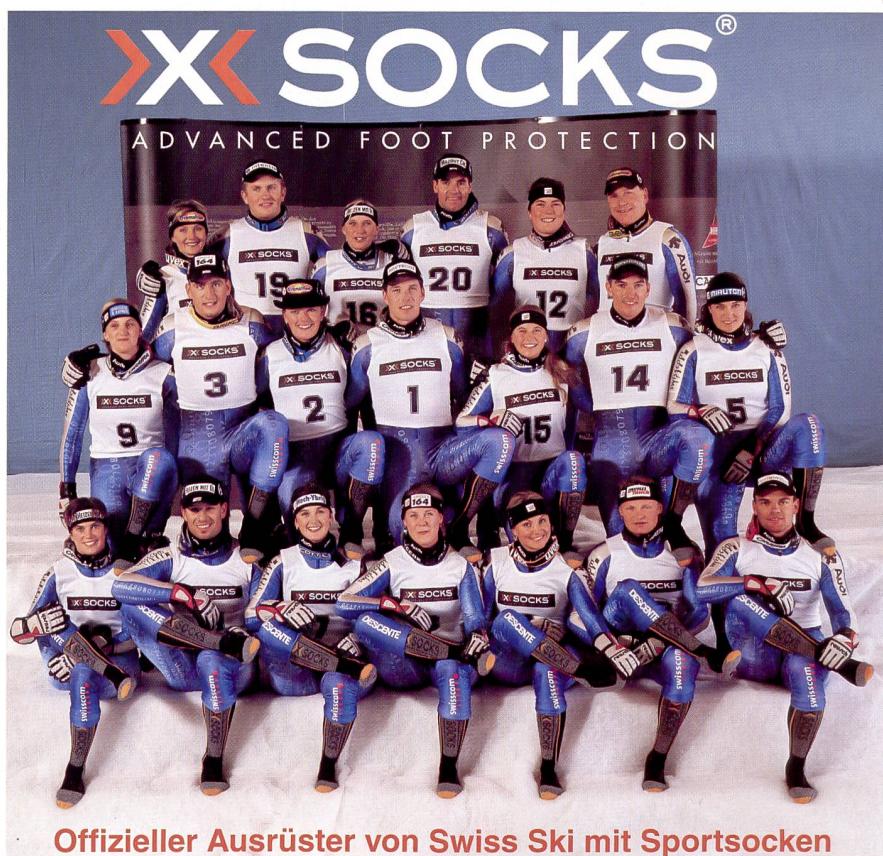
## Neue Schneesportgeräte

- 34 Aliens auf der Piste – Willkommene Alternativen oder «Gags», um die Wirtschaft anzukurbeln?  
Domenic Dannenberger, Harry Sonderegger, Janina Sakobielski
- 37 Skateboard in Weiss – Das Snowskate ist da!  
Markus Hänni, Domenic Dannenberger
- 42 Sind alte Schädel dicker? – Eine Studie der bfu kommt zu überraschenden Ergebnissen  
René Mathys

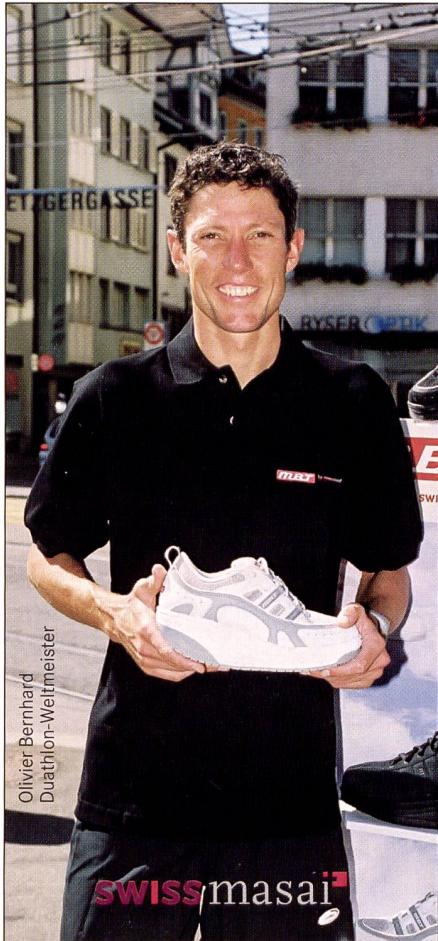


**SWISS SKI POOL**

### Ski Carving Ultralight



Snowlife Nando Pajarola AG, Klosters, e-mail: info@snowlife.ch, www.snowlife.ch



**MBT.** Das sportmedizinische Trainingsgerät.

«Jeder Schritt...



...ein Training!»

**MBT kann mehr als Sie denken. Garantiert!**

Optimale Regeneration. Top Laufstil. Balanciertrainer gegen Rücken-, Hüft-, Bein- und Fussbeschwerden.

Neugierig geworden? Für Mitglieder des mobileclubs und für weitere Interessierte bieten wir Schnupperkurse mit MBT an. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 41.

**mbt**®

Masai Barfuss Technologie St.Gallerstrasse 72 CH-9325 Roggwil TG  
T. +41 (0) 71 454 60 60 info@swissmasai.com www.swissmasai.com

«mobile» (5. Jahrgang: 2003) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglingen» (seit 1944) und «Sporterziehung in der Schule» (seit 1890)

#### Herausgeber



Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), vertreten durch Direktor Heinz Keller

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), vertreten durch Präsident Joachim Laumann

#### Co-Herausgeber



Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist unser Partner in allen Fragen der Sicherheit im Sport.

#### Chefredaktor

Nicola Bignasca (NB)

#### Redaktrionsrat

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

#### Redaktorinnen und Redaktoren

Roland Gautschi (gau, deutsche Redaktion), Véronique Keim (vke, französische Redaktion), Lorenza Leonardi (lle, italienische Redaktion)

#### Bildredaktion

Daniel Käsermann (dk)

#### Übersetzungen

Janina Sakobelski

#### Redaktion

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

#### Gestaltung und Druckvorstufe

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach, 8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

#### Inserate

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)1 788 25 78, Fax: ++41 (0)1 788 25 79

#### Druck

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

#### Abonnementsbestellungen und Adressänderungen

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: 071 272 74 01, Fax: 071 272 75 86, E-Mail: mobileabo@zollikofer.ch

#### Bezugspreise

Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 35.– (Schweiz), € 31.– (Ausland), mobileclub: Fr. 15.– Einzelausgabe: Fr. 10.– / € 7.50 (+Porto)

#### Nachdruck

Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

#### Auflagen

deutsch: 10 233 Exemplare  
französisch: 3184 Exemplare  
italienisch: 1515 Exemplare

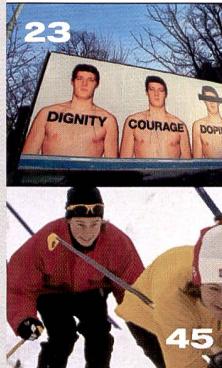
ISSN 1422-7851

## Serien



- 25 **Der Fuss im Sport (6) – Aktiv trainieren statt passiv stützen**  
*Stephan Meyer, Ralph Hunziker*
- 28 **Ethik im Sport (1) – Renaissance des Fairplay**

## Ständige Rubriken



- 23 **DopingInfo – Drei interessante «Grossbaustellen» in der Schweiz**  
*Matthias Kamber*
- 31 **Neuerscheinungen**
- 41 **mobileclub**
- 45 **Von der Loipe in den Funpark – Projekt Langlauf**
- 46 **Fachhochschulstudium Magglingen**
- 47 **Schaufenster/ Carte blanche**
- 48 **Interview – Leitgedanken zu einer bewegungsfreundlichen Siedlungspolitik**  
*Bernhard Rentsch*
- 53 **Schaufenster**
- 54 **Vorschau**



## Praxisbeilage

### Krafttraining für die Psyche

Ob zu viel oder zu wenig Spannung, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Übermotivation und Nervosität: Mentale Aspekte sind bei Trainern und Athletinnen und Athleten Dauerbrenner. Mit der vorliegenden Praxisbeilage können Training und Wettkampf diesbezüglich gezielter angegangen werden.

*Cristina Baldasarre, Daniel Birrer, Roland Seiler*

## Mehr Details

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

[www.svss.ch](http://www.svss.ch)