

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Aller guten Dinge sind vier  
**Autor:** Bignasca, Nicola / Birrer, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991626>

### **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:** 03.02.2026

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

# Aller guten Dinge sind vier

Jeder Sportler und jede Sportlerin möchte die eigenen Leistungen kontinuierlich verbessern. Aber wie? Unter Berücksichtigung der vier Komponenten des Leistungsmodells gelingt es.

Text: Nicola Bignasca, Zeichnungen: Lucas Zbinden, Foto: Philipp Reinmann

► Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Die meisten Kulturen handeln unabhängig von religiöser Einstellung oder politischem System nach diesem Prinzip. Einzig die australischen Aborigines machen diesbezüglich vielleicht eine Ausnahme. Im Sport treten die Aspekte der Leistung wohl am eindeutigsten in Erscheinung – und zwar auf allen Ebenen, von der Sporterziehung bis zum Spitzensport, und in jedem Alter, vom Kind bis zu den Grosseltern. «Es geht um den Output der sportlichen Bewegung, die im weitesten Sinne schätzbar, bewertbar und messbar ist», sagt Daniel Birrer, Sportpsychologe im Ressort Leistungssport der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, BASPO. Er hat das Leistungsmodell von Arturo Hotz weiterentwickelt. Das Resultat ist eine Matrix, welche die physischen und psychischen Aspekte mit den Energie- und Steuerungsakzenten verbindet.

## Die Substanz braucht Regie

In allen Sportarten setzt sich die sportliche Leistung aus physischen und psychischen Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten zusammen. Physis und Psyche sind Begriffe, welche die beiden Hauptbereiche des Menschen ganzheitlich umschreiben. Unter Physis werden vor allem die körperlichen oder körperbezogenen Aspekte verstanden, während unter Psyche all jenes zusammengefasst wird, was umgangssprachlich das Emotionale und Geistige betrifft wie beispielsweise intellektuelle, kognitive und affektive Prozesse.

Die Leistungskomponenten einer Sportart können in zwei Kategorien eingeteilt werden: Im physischen wie im psychischen Bereich gibt es Energieakzente (konditionelle und emotionale Substanz) und Steuerungsakzente (koordinative und mental-taktische Kompetenz).

Energie wird damit als Substanz verstanden, die sportliches Handeln erst ermöglicht. Die Steuerung ist mit der Regie vergleichbar, welche sämtliche Informationen erfasst, die für das Dosieren von Bewegungen notwendig sind. Daniel Birrer: «Die Energie nützt uns wenig, wenn wir sie nicht steuern können. Erst dann kann optimal geleistet werden, wenn die Energie mit der geeigneten Steuerung

► Es ist ein Meilenstein in der ganzheitlichen Betrachtungsweise von Bewegung und Sport. ◀

umgesetzt wird.» Sie ist die Kompetenz, welche die richtige Anwendung der Substanz, die man aufgebaut hat, ermöglicht.

Energie und Steuerung bestimmen die Qualität der Leistung in jeder Sportart, aber auch im Alltag. In diesem Regelmodell ist die Regie das Mischgerät. «Wenn die Regie fähig ist, die richtigen Regler zu betätigen, kann viel Leistungspotenzial oder Substanz umgesetzt werden», bestätigt Daniel Birrer.

## Eine gegenseitige Abhängigkeit

Diese Leistungsanteile stehen in allen Sportarten in einem engen Beziehungsgefüge. Sporttreibende können sie durch Training aktiv verbessern – im Gegensatz zu den äusseren Einflussfaktoren, die nicht oder nur bedingt kontrolliert und verändert werden können, beispielsweise personelle Voraussetzungen wie Begabung oder situative Bedingungen wie Wetter oder Auslosung der Gegner.

Ein sportartübergreifendes Beispiel veranschaulicht diese gegenseitige Abhängigkeit: Beim Aufwärmen werden aus physischer Sicht die konditionellen Fähigkeiten schrittweise aktiviert, bis sie das optimale Niveau erreichen. Dieser Vorgang wird von den koordinativen Fähigkeiten gesteuert. Aus psychischer Sicht kann das Aufwärmen die emotionalen und motivierenden Komponenten entscheidend beeinflussen. Es geht darum, den Bedarf an emotionaler Substanz für eine Leistung richtig abzurufen und aufzubauen. Die Einstimmung zum Thema gehört dazu.





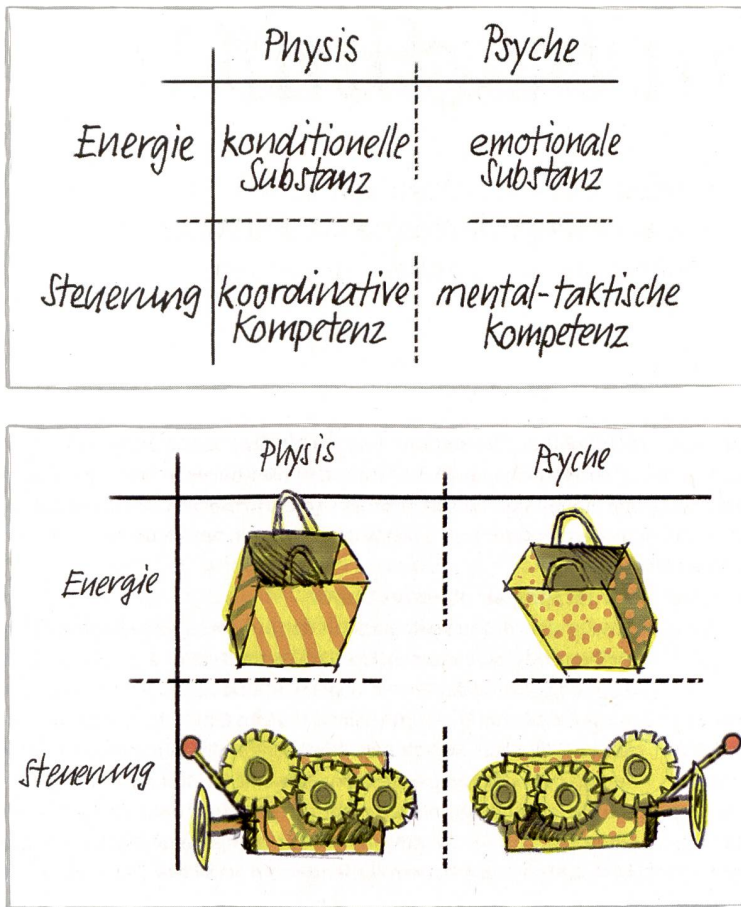


Abb. 5: Die Leistungskomponenten einer Sportart können in zwei Kategorien eingeteilt werden: Im physischen wie im psychischen Bereich gibt es Energieakzente (konditionelle und emotionale Substanz) und Steuerungsakzente (koordinative und mental-taktische Kompetenz). Die Energieakzente beschreiben das als Grundstock Vorhandene (Substanz), das sportliches Handeln erst ermöglicht. Die Steuerungsakzente sind mit der Regie vergleichbar, welche sämtliche Informationen erfasst, die für das Dosieren von Bewegungen notwendig sind.

Die Steuerung kommt auch im psychischen Bereich zum Zug, da es unter Umständen darum geht, sich auf wichtige Bereiche zu fokussieren. Daniel Birrer: «Es geht darum, Sorgen oder Alltagsgeschehnisse draussen zu lassen und sich ausschliesslich auf die zu erbringende Leistung zu konzentrieren. Dies kann beispielsweise willentlich geschehen oder mithilfe von Entspannungstechniken, wenn jemand zu nervös ist.» Wenn wir schliesslich alle vier Bereiche aufeinander abstimmen, ist das Resultat ein effizientes Aufwärmen, das eine wichtige Voraussetzung für eine gute Leistung ist.

### Eine Tradition entwickeln

Die emotionale Substanz und die mental-taktische Kompetenz sind relativ abstrakte Leistungsanteile. Der Umgang damit ist aber nicht komplizierter als das Training der Schnelligkeit oder der Kraft. Daniel Birrer: «Hier verfügen wir über eine lange Tradition. Ich hoffe, dass wir in 50 Jahren auch auf eine Tradition im Umgang mit den psychischen Konzepten zurückblicken können.»

Die Art und Weise der Entwicklung dieser Komponenten hängt davon ab, auf welchem Niveau der Sportler sich befindet. Bei den

Kleinsten ist es ausreichend, wenn der Lehrende sich altersgemäss verhält und viel positives Feedback verteilt, um die psychische Energie anzuregen. Im physischen Bereich der Steuerung müssen Leitende Gelegenheiten schaffen, damit die Kinder vielseitig üben können. Im Spitzensport muss man andere Techniken umsetzen und mit präzisen Zielsetzungen arbeiten.

### Eine wohldosierte Lektüre

Bei der Durchsicht des Kernlehrmittels fällt auf, dass die Beschreibung der Psyche innerhalb des sportmotorischen Konzepts im Vergleich zu den entsprechenden Kapiteln zur Physis eine stärkere Gewichtung erfährt. Diese Akzentuierung ist gewollt, da in diesem Bereich in den Unterrichtsmaterialien von J+S inhaltlicher Nachholbedarf besteht. Daniel Birrer: «Wir haben versucht, Begriffe auszuwählen, an denen Leitende anknüpfen können. Dann haben wir sie mit Begriffen ergänzt, die mehr in die Tiefe gehen.» Der Sportpsychologe empfiehlt den Leserinnen und Lesern, das neue Kernlehrmittel in kleinen Schritten zu erforschen und sich dabei präzise Fragen zu stellen: Was bedeutet es beispielsweise für meinen Unterricht oder für mein Training? Wie gehe ich vor, wenn ich emotionale Substanz oder Freude aufbauen will? //