

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 12 (2010)

Heft: 5

Artikel: Auch der Kopf will trainiert sein

Autor: Mühlenstädt, Linda

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992344>

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>

Auch der Kopf will trainiert sein

Beim psychologischen Training wird, im Gegensatz zum physiologischen Training, nicht mit dem Körper, sondern mit den Gedanken und Gefühlen gearbeitet. Ausgangspunkt ist dabei die Feststellung, dass psychische Fertigkeiten genauso trainierbar sind wie physische. Physisches Talent allein genügt heutzutage nicht, um Weltmeister zu werden.

Text: Linda Mühlenstädt; Illustrationen: Bruno Fauser

Menschen lernen ständig, bewusst oder unbewusst. Die unbewusste oder spielerische Aneignung von Fertigkeiten und Wissen bezeichnet man als implizites Lernen. Kinder lernen so zum Beispiel Gesichter zu erkennen, zu sprechen oder Lieder zu singen. Auch motorische Fertigkeiten, wie Radfahren oder Zähne putzen, werden implizit erlernt. Explizit Gelerntes kann mithilfe der Sprache eindeutig kodiert und kommuniziert werden. Ein Schüler eignet sich zum Beispiel bewusst (explizit) Wissen an, indem er die Jahreszahlen von wichtigen Ereignissen auswendig lernt, damit er sie dann in der Geschichtsprüfung korrekt wiedergeben kann.

Lernen findet immer statt

Menschen lernen in unterschiedlichen Lebensphasen, aus unterschiedlichen Gründen, in unterschiedlicher Weise und an unterschiedlichen Orten. Zum Beispiel lernt ein Kleinkind zu gehen, indem es unermüdlich immer wieder aufsteht, bis ihm die ersten selbständigen Schritte gelingen. Oder ein Rentner lernt in einem Kurs, wie man ein Mobiltelefon bedient, damit er für den Notfall, wenn er alleine unterwegs ist, gerüstet ist. Ein pubertierender Junge beispielsweise springt im Freibad unermüdlich mit dem Kopfsprung vom 3-Meter-Brett, weil ihm das Mädchen, in welches er sich verguckt hat, nach dem Auftauchen jeweils bewundernd zulächelt. Oder eine Studentin lernt während mehrerer Wochen intensiv für die grosse Abschlussprüfung, damit sie ihr Studium erfolgreich beenden kann.

Das ist im Sport nicht anders: Auch Athletinnen und Athleten lernen in jedem Training sowohl implizit als auch explizit. Im Volleyball lernen sie beispielsweise implizit, zu welchem Zeitpunkt sie den Ball treffen müssen, damit ihr Aufschlag optimal im gegnerischen Feld auftrifft. Explizites Wissen können sie sich aneignen, wenn der Trainer in einer bestimmten Spielsituation das optimale taktische Verhalten erläutert. Lernen findet auch statt, wenn ein Fussballjunior beobachtet, wie ein Spieler der A-Mannschaft einen gegnerischen Spieler mit einem harten «tackling» stoppt und daraufhin Zuspruch vom Trainer erhält. Das veranlasst den Fussballjunior dazu, im nächsten Training auch hart einzusteigen.

Der Trainer nimmt also eine Schlüsselrolle im Lernprozess der Sportler ein. Durch geschicktes Verhalten kann er nicht nur die körperlichen Leistungsfaktoren, sondern auch die psychologischen Fertigkeiten der Athleten fördern. Es gibt vier verschiedene Bereiche, in welchen der Trainer intervenieren und dadurch die psychische Stabilität der Sportler verbessern kann.



Die Schlüsselrolle des Trainers

Die Basketballtrainerin verlangt beispielsweise von ihren Spielerinnen, dass sie während eines Matchs ruhig und überlegt spielen und sich nicht zu unnötigen Fehlern oder Fouls provozieren lassen. Fuchtelt die Trainerin aber selbst wie wild am Spielfeldrand herum und kommentiert lautstark das Spielgeschehen, wird dieses Verhalten den Spielerinnen nicht dabei helfen, selbst ruhig und emotional stabil zu bleiben. Die Trainerin sollte also das gewünschte Verhalten stets als Vorbild zeigen. Auch durch die Art und Weise, wie die Trainerin das Trainingsklima gestaltet, kann sie die Entwicklung psychischer Fertigkeiten bei ihren Athletinnen begünstigen. Lobt sie zum Beispiel das Auftreten von psychischen Fertigkeiten, wie Konzentration, Umgang mit Druck oder Stärkung des Willens, fördert sie implizit das Lernen des gewünschten Verhaltens.

Der Trainer einer Fussballmannschaft möchte zum Beispiel, dass seine Spieler lernen, in einem Match systematisch den Sieg anzustreben. Er lebt ihnen diese Erfolgsorientierung vor, indem er nur positive Formulierungen wie «Versucht Tore zu erzielen!» verwendet. Die Spieler werden belohnt, wenn sie Ziele oder Teilziele, wie beispielsweise einen gefährlichen Torschuss, erreichen. Der Trainer lobt alle Bemühungen, die darauf abzielen, den Sieg zu suchen. Gewinnt zum Beispiel ein Spieler durch hartnäckigen Einsatz einen Zweikampf, nickt ihm der Trainer anerkennend zu und zeigt mit dem Daumen nach oben.

Unbewusst trainieren

Um im Trainingsalltag psychologische Fertigkeiten der Sportlerin zu fördern, kann der Trainer technische, konditionelle oder taktische Übungen bewusst umgestalten. Das Lernen läuft dann unbewusst ab, und die Athletin merkt gar nicht, dass sie psychische Fertigkeiten (mit)trainiert. Eine Übung zur Steigerung der Kondition, welche gleichzeitig den Kampfgeist und die Standhaftigkeit der Athletin fördert, könnte folgendermassen aussehen: Nach einer guten Aufwärmphase oder einer Trainingseinheit von mittlerer Belastung lässt der Trainer die Sportlerin mehrmals bergaufwärts sprinten. Dabei sollte der Trainer die Laufstrecke so wählen, dass die Athletin nach etwa zwei Dritteln der Strecke eigentlich aufhören will und sich für den Rest richtig durchbeissen muss. Der Trainer unterstützt die Sportlerin dabei mit Anfeuerungsrufen.

Oder die Trainerin möchte beispielsweise, dass der Athlet lernt, sich und sein Können realistisch einzuschätzen. Denn eine realistische Selbsteinschätzung fördert das Setzen von herausfordernden Zielen. Das Erreichen von selbstgesetzten Zielen führt wiederum zu Erfolgserlebnissen, und diese stärken das Selbstvertrauen. Eine Übung zur Verbesserung der Technik, welche gleichzeitig die realistische Selbsteinschätzung fördert, ist das Prognosetraining. Dazu gibt die Trainerin dem Tennisspieler beispielsweise die Anweisung, zehn Aufschläge auszuführen. Zuvor muss er eine Prognose abgeben, wie viele der zehn Aufschläge er ins Feld bringt. Danach überprüfen der Athlet und die Trainerin, ob die aufgestellte Prognose eingetroffen ist und woran es gelegen hat, dass sie erreicht, nicht erreicht oder übertroffen wurde.

Bewusst trainieren

Manche psychologischen Techniken wirken am besten, wenn sie zeitlich möglichst nahe an das körperliche Training gekoppelt sind. Deshalb ist es von Vorteil, gewisse psychologische Übungen im Verlauf einer normalen Trainingseinheit, zum Beispiel während einer kurzen Trainingspause, durchzuführen.

Eine psychologische Technik, die der Trainer in einer Pause einführen könnte, ist das Embodiment (auf Deutsch: Verkörperung, Darstellung). Die Übung dient der Aneignung einer positiven Körpersprache. Dazu zeigt der Trainer den Athleten Fotos von Siegern und stellt die Frage, welche Körperhaltung sie zeigten und wie das aussehe. Er erklärt, dass sich die Wahrnehmung der eigenen Körperposition auf das Selbstwertgefühl auswirke. Man kann also nicht gleichzeitig eine aufrechte, stolze Haltung einnehmen und ein Gefühl der Niedergeschlagenheit



empfinden. Der Trainer fragt die Athleten, was sie genau wo, wann und wie ausstrahlen möchten. Die Sportler formulieren ihre Wunschpositionen und entwickeln konkret die gewünschten Körperhaltungen. Diese werden ausprobiert und eingeübt. Die Positionen werden als Bilder gespeichert, damit sie jederzeit abrufbar sind.

Die Emotionskontrolle ist eine weitere psychische Fertigkeit, die während des Trainings bewusst eingeübt werden kann. Können aufkommende Emotionen nämlich kontrolliert werden, ist es möglich, die Aufmerksamkeit wieder auf die Aufgabe zu richten. Um die Emotionskontrolle zu üben, kann der Trainer die Athletin auffordern, nach jedem Fehler wie folgt vorzugehen:

1. Die Athletin sagt sich: «Das kann ich besser.»
2. Als Zeichen, dass sich die Sportlerin wieder auf ihre Aufgabe konzentriert, macht sie eine Zuversicht ausstrahlende Geste, beispielsweise Daumen nach oben.
3. Die Athletin sagt sich: «Ich bin wieder voll bei der Übung.»

Auch ausserhalb des Trainings üben

Psychische Fertigkeiten, die für den sportlichen Erfolg wichtig sind, können auch ausserhalb des Trainings eingeübt werden. Es ist sogar sinnvoll, gewisse psychische Methoden in einer ruhigen Umgebung, zum Beispiel zu Hause, zu trainieren. Sobald man die psychische Technik dann beherrscht, kann man sie auch im Training und später im Wettkampf anwenden. Deshalb macht es Sinn, auch ausserhalb des Trainings- und Wettkampfkontextes psychologisch zu trainieren.

Eine Übung, welche die Sportlerin zum Beispiel zu Hause bearbeiten kann, bezieht sich auf die Wettkampfvorbereitung. Dabei überlegt sie sich, welche Vorbereitungsschritte sie braucht, damit sie sich beim Start oder Anpfiff in einem optimalen Leistungszustand befindet. Sie macht sich Gedanken, was sie tut, sagt und denkt, um körperlich, emotional und gedanklich optimal bereit zu sein. Alle ihre Erkenntnisse hält sie schriftlich fest. In einem nächsten Schritt reduziert die Sportlerin diese Liste auf zehn Punkte und schreibt diese chronologisch auf. Zusätzlich überlegt sie sich, welche der zehn Schritte sie weglassen kann, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Die Sportlerin versucht dann, ihre Wettkampfvorbereitung nach diesen zehn Schritten durchzuführen.

Ist ein Athlet im Wettkampf oftmals zu nervös und seine Aktivierung ist zu hoch, um eine optimale Leistung erbringen zu können, hilft ihm zum Beispiel die Entspannungsatmung, ruhiger zu werden. Sie ist eine Atmungstechnik, die der Sportler außerhalb des Trainings in ruhiger Umgebung einüben kann. Zur Einübung misst er zuerst seinen Ruhepuls und notiert ihn auf einem Blatt. Anschließend nimmt er, sitzend oder liegend, eine bequeme und aufrechte Haltung ein. Er konzentriert sich nur auf das Ausatmen, das langsam durch den Mund erfolgt. Bei jedem Atemzug gestaltet er die Ausatmungsphase deutlich länger als die Einatmungsphase. Der Athlet soll spüren, wie die Spannung in seinem Körper mit jedem Ausatmen nachlässt. Im Anschluss an die Übung misst er den Puls erneut und schreibt das Resultat auf. Nach einer gewissen Übungszeit beherrscht der Sportler diese Atmungstechnik so gut, dass sie ihm hilft im Training oder im Wettkampf ruhiger und entspannter zu werden.

Angst vor Misserfolg

Erfolgserlebnisse sind für die Motivation und das Selbstvertrauen sehr wichtig. Es ist jedoch nicht so, dass Erfolg automatisch zu mehr Selbstvertrauen führt. Es kommt darauf an, wie man das Erfolgserlebnis interpretiert. Ein persönliches Muster zur Erklärung von Erfolg oder Misserfolg ist hierbei zentral. Ein solches Muster entsteht durch die konsistente/gleichförmige/sich wiederholende Zuweisung von Gründen für Erfolg oder Misserfolg durch die Athletin selber, aber auch durch Trainer, Eltern und Mitspielerinnen.

Ein Beispiel: Luisa ist eine Athletin, die sich vor Misserfolg fürchtet. Im Training hat sie grosse Angst davor, Fehler zu machen, weil sie zur Strafe je Fehler fünf Minuten länger bleiben muss. Außerdem stellt sie der Trainer, wenn ihr etwas nicht gelingt, vor allen anderen bloss: «Ich habe dir doch schon im letzten Training gesagt, dass du nicht ohne Spannung, wie ein Waschlappen, laufen sollst, wann kapierst du das endlich?» An einem Wettkampf ist es das oberste Ziel von Luisa, eine Niederlage oder Blamage zu verhindern. Während des Einlaufens macht der Trainer ihr gegenüber folgende Bemerkung: «Es wäre eine Schande für unseren Verein, wenn du schon im Halbfinal ausscheiden würdest!» Gelingt es Luisa an einem Wettkampf nicht, sich für den Final zu qualifizieren, sucht sie die Gründe für diesen Misserfolg bei sich selbst. Die Eltern versuchen sie oft zu trösten, indem sie ihr sagen: «Das war viel zu schwierig für dich.» Der Trainer wiederum erklärt den Misserfolg an jenem Wettkampf mit ihrem mangelnden Talent. Diese wiederholten Bemerkungen und Erklärungen führen dazu, dass Luisa keine Möglichkeit sieht, wie sie zukünftige Misserfolge verhindern könnte, wodurch ihre Angst

vor Misserfolgen noch weiter anwächst. An einem anderen Wettkampf schafft es Luisa jedoch aufs Podest.

Die Gründe für diesen Erfolg sieht sie in den optimalen äusseren Bedingungen (z. B. schönes Wetter) und nicht beispielsweise in ihrer guten Vorbereitung. Die Eltern gratulieren ihrer Tochter zum Podestplatz mit der Bemerkung: «Dieses Mal waren ja auch nicht so starke Konkurrentinnen am Start.» Der Trainer wiederum begründet ihren Erfolg damit, dass sie wohl für einmal Glück gehabt habe. Diese Erklärungsmuster führen dazu, dass Luisa glaubt, zukünftige Erfolgserlebnisse nicht aus eigener Kraft herbeiführen zu können. Misserfolgsängstlichen gelingt es deshalb nicht, durch Erfolgserlebnisse Selbstvertrauen aufzubauen, positive Gefühle zu empfinden und ihre Motivation zu stärken.

Hoffnung auf Erfolg

Wie wir bei Luisa gesehen haben, hat der Trainer durch seine Rückmeldungen und Erklärungen für Erfolg oder Misserfolg einen Einfluss darauf, ob die Athletin eine Misserfolgs- oder eine Erfolgsmotivierung entwickelt. Der Trainer kann das Muster zur Ursachenklärung der Athletin beeinflussen, indem er ihr mögliche Gründe für Erfolg oder Misserfolg vorgibt.

Marco ist zum Beispiel ein erfolgsmotivierter Sportler. Er strengt sich in jedem Training an und will immer besser werden. Wenn er eine neue Spieltaktik einübt oder an der Verbesserung seines Aufschlags arbeitet, bekommt er vom Trainer Rückmeldungen, wie «Hast du es gefühlt? Jetzt hast du den Ball im richtigen Moment getroffen ...». Solche Feedbacks helfen Marco dabei, sich ständig zu verbessern. An einem Turnier glaubt Marco stets daran, eine gute Leistung erbringen zu können. Schliesslich ist sein Ziel, Erfolg zu haben. Beim Einspielen wird er vom Trainer ermuntert: «Versuch heute dein bestes Tennis zu zeigen!» Gelingt es Marco an einem Turnier, eine Runde weiter zu kommen als im Vorjahr, begründet er seinen Erfolg damit, dass er talentiert ist. Auch der Trainer sucht die Gründe für den Erfolg bei Marco. Er möchte jedoch, dass Marco seinen Trainingsfleiss beibehält und erklärt den Erfolg zum Beispiel so: «Weil du in den letzten Monaten so konsequent gearbeitet hast,

Elternarbeit

Mit welchem Verhalten tragen die Eltern dazu bei, dass ihr Kind Spass am Sport hat? Wie sollte die Beziehung zwischen dem Trainer und den Eltern aussehen? Welche Rollen nehmen die Eltern im Verlauf der Sportkarriere ihres Kindes ein? Wie können die Eltern die psychosoziale Entwicklung ihres Kindes im Sport fördern? Wie können Trainer die Eltern in der Förderung ihres talentierten Kindes unterstützen? Solchen und weit mehr Fragen gehen wir in der Ausgabe «mobile» 6/10 nach und liefern Ihnen Anregungen, wie Sie gute Elternarbeit leisten können.



erreichtst du dieses tolle Resultat.» Auch die Eltern gratulieren Marco zu seiner guten Leistung und sind stolz auf ihn, weil er sich gegenüber dem Vorjahr verbessert hat. Diese sich wiederholenden Erklärungsmuster wirken sich positiv auf das Selbstvertrauen von Marco aus, denn er glaubt, auch zukünftige Erfolgs erlebnisse selbst herbeiführen zu können.

An einem anderen Turnier übersteht Marco nicht einmal die Qualifikationsrunde. Er sucht die Gründe für diesen Misserfolg bei den äusseren Umständen, zum Beispiel beim schlechten Wetter oder den starken Gegnern. Der Trainer sucht den Grund für diesen Misserfolg zwar bei Marco selbst, formuliert die Erklärung aber so, dass Marco die Möglichkeit hat sein Verhalten zu ändern, um das nächste Mal wieder erfolgreich zu sein. Zum Beispiel sagt der Trainer: «Das nächste Mal musst du in jedem Match die Konzentration immer nur auf den zu spielenden Ball richten.» Durch diese Erklärung hat Marco die Möglichkeit, an zukünftigen Turnieren sein Verhalten zu ändern, um wieder Erfolg zu haben. Diese Interpretationen von Erfolg oder Misserfolg führen beim Sportler zu einer Erfolgsmotivierung, so dass er Selbstvertrauen aufbauen, positive Gefühle empfinden und seine Motivation stärken kann. Marco hat sich zum Winner-Typ entwickelt. ■

Linda Mühlenstädt ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Sportpsychologie am Bundesamt für Sport in Magglingen.

Kontakt:
linda.muehlenstaedt@baspo.admin.ch



familia Champion® macht den Unterschied.

familia Champion® ist die Vollwertnahrung für alle, die im Sport und Alltag mehr erreichen wollen. familia Champion® wurde nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und über viele Jahre erfolgreich von anerkannten Sportgrößen erprobt. Die knusprigen Müesli sorgen dank der speziellen Zusammensetzung der verschiedenen Kohlenhydrate für schnelle und lang anhaltende Energie. Entdecke den Champion in dir!



www.bio-familia.com

familia

In dir steckt mehr.