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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 9

Artikel: Besseres Orientierungslaufen durch psychoregulatives Training?

Autor: Aebersold, Barbara / Schori, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993659

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: 15.07.2025

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

Besseres Orientierungslaufen durch psychoregulatives Training?

Barbara Aebersold und Beat Schori

Es zeigt sich immer mehr, dass im Leistungs- und Hochleistungssport das psychologische Training wichtiger wird. Die Sportler sind physisch so gut trainiert, dass Erfolg und Misserfolg im Wettkampf meistens von den Kompetenzen im psychologischen Bereich abhängen. Besonders im Orientierungslauf, wo vom Läufer eine hohe Konzentrationsfähigkeit und schnelle Entscheidungskraft gefordert werden, sollte deshalb ein gezieltes psychologisches Training zum Trainingsprogramm gehören.
Im November 1982 wurde den Kadermitgliedern des Schweizerischen OL-Verbandes das psychoregulative Training nach Unestål vorgestellt. Von den im darauffolgenden Jahr erlebten Erfahrungen der Nationalkadermitglieder mit diesem psychologischen Trainingsprogramm wollen wir im folgenden Beitrag berichten.

Barbara Aebersold ist Primarlehrerin und aktive OL-Läuferin. *Beat Schori,* dipl. Psychologe, betätigt sich als Ausbildner in Verbänden, im Trainerlehrgang NKES und als aktiver Langlauftrainer.

Psychoregulatives Training nach Unestål

Der schwedische Sportpsychologe *Lars-Eric Unestål* hat in langjähriger Arbeit ein weit gefächertes psychoregulatives Trainingsprogramm entwickelt und mit verschiedenen schwedischen Nationalmannschaften erprobt, insbesondere im Hinblick auf die Olympischen Spiele 1980.
Sein Trainingsprogramm, das er *Inneres Mentales Training (IMT)* nennt, dient der Entwicklung von Strategien, die es dem Sportler ermöglichen sollen, die Leistungsfähigkeit im Wettkampf optimal zu entfalten. Mit Hilfe einer schriftlichen Anleitung und von drei Tonbandkassetten kann der Athlet das Trainingsprogramm im Prinzip selbständig durcharbeiten. Nachdem man im Anleitungsheft die zur entsprechenden Trainingswoche gehörende Instruktion gelesen hat, soll man sich, meistens in ruhiger Umgebung, hinsetzen oder hinlegen und das dazugehörende Kassettenprogramm anhören. Alle Programme verlangen nicht nur ein passives Zuhören, sondern ebensosehr aktive körperliche und/oder geistiggedankliche Mitarbeit. Ausserdem ist während gewissen Wochen nur nach Instruktionen aus dem Anleitungsheft, also ohne Hilfe der Kassetten, zu arbeiten *(Unestål 1982, 5).* Damit ist auch schon gesagt, dass die Kassetten nur eine Hilfe darstellen, um auf dem Weg der anzustrebenden Entwicklung und Verbesserung psychologischer Fertigkeiten leichter voranschreiten zu können.
Das zwölf Wochen dauernde Grundprogramm umfasst:

- Muskuläres und mentales Entspannungstraining
- Zielprogrammierung
- Ideomotorisches Training
- Problembearbeitung
- Training von Selbstvertrauen und Konzentration.

Die vom Grundprogramm losgelöste mentale Vorbereitung auf den Wettkampf umfasst dann noch ein

- Aktivierungstraining und
- Wettkampfsuggestionen sowie die
- mentale Durchnahme eines bevorstehenden Wettkampfes.

Die einzelnen Programme sind wohl sportspezifisch gestaltet, aber nicht auf eine besondere Sportart ausgerichtet – dadurch sieht sich der Athlet vor die Aufgabe ge-

Was ist psychoregulatives Training?
Psychoregulatives Training definiert *Eberspächer* (1979, 255) als «kontrollierte, systematische Verbesserung der Regelung und Steuerung psychologischer Prozesse. Wichtige psychologische Prozesse sind zum Beispiel Wahrnehmungs-, Denk- und Vorstellungsprozesse sowie das Erleben einer Person. Man kann durch Training lernen, diese Prozesse zu regeln und zu steuern, insbesondere dann, wenn sie in bestimmten Situationen als ‹Störgrössen› wirksam werden, also beim Erreichen eines Verhaltensziels ‹behindern› ».

stellt, allgemein Gültiges auf seine eigene Sportart zu beziehen und umzusetzen.
Sofern es die Anforderungsstruktur der Sportart zulässt, sollte mit dem Trainingsprogramm nicht in der Wettkampfperiode, sondern in der Übergangs- und Vorbereitungsperiode begonnen werden.

Erfahrungen und Erkenntnisse

Zwei Interviewausschnitte und eine exemplarische Darstellung der durchgeführten Athletinnen- und Athletenumfrage sollen die Erfahrungen und Erkenntnisse der Nationalkadermitglieder zum psychoregulativen Training nach *Unestål* aufzeigen.

Interviewausschnitte

Mitte Mai 1983, am Abend nach dem Selektionslauf für den Nordländerwettkampf:

Barbara Aebersold: Wie lange arbeitest Du schon mit dem Unestål-Programm?

Läufer: Seit Dezember 1982, aber mit vielen Unterbrüchen. Ich bin immer noch am ersten Durchgang, im Moment gerade beim «Konzentrationstraining». Das körperliche Training mache ich aber regelmässig, in der Woche zwischen 8 und 14 Stunden.

Hast Du Dich speziell mit dem Programm auf den Wettkampf vorbereitet?

Ja. Die letzten Tage arbeitete ich mit dem «Konzentrationstraining» und am Wettkampfvorabend machte ich die «Mentale Wettkampfdurchnahme», wobei das Programm der Wettkampfdurchnahme für den Orientierungsläufer nicht unbedingt geeignet ist.

Welches sind die wichtigsten Handlungen, die Du Dir während einer Wettkampfdurchnahme vorstellst?

Die Startphase, der erste Posten, die Phasen der Temposteigerungen, das Bremsen im Postenraum, das Hinter-den-Posten-Schauen, das Sich-Merken der Postennummer und -beschreibung. Ich berücksichtige eigentlich nur noch die wichtigen Handlungen, das heisst bei denen ich noch Fehler mache. Die Fehler sind mir von meiner Auswertung her bekannt.

Wie sah Dein psychologisches Training am Wettkampftag aus?

Eine Stunde vor dem Start bereitete ich mich mit dem Aktivierungsprogramm auf den Lauf vor. Ich machte es in der Nähe des Vorstarts und zwar vor dem Einlaufen.

In welcher Hinsicht hat Dir dieses Programm geholfen?

Es motivierte unheimlich, stärkte mein Selbstvertrauen und es wurde mir einsuggeriert, dass die Konzentration voll da sein würde.

Psychoregulatives Training mit Stricken?

Hast Du Dir ein bestimmtes Ziel vorgenommen und wie lautete dieses Ziel konkret?

Ja, ich habe für mich sogar mehrere Ziele formuliert:

- Die Konzentration in jedem Moment optimal hoch behalten.
- Die Konzentration steuern: bewusstes Abschalten auf «Blocherstrecken» und bewusstes Einschalten zum Beispiel im Postenraum – im Wettkampf sollte dies automatisch geschehen.
- Im Moment eines Fehlers die Konzentration aufrechterhalten und ruhig bleiben.

Wie stark beziehst Du Deinen Erfolg auf dieses psychologische Training?

Was die Konzentration betrifft, so bin ich sicher, dass mir das Training stark geholfen hat.

Hast Du diesen Lauf auf eine andere Weise erlebt als andere Läufe?

Ich fühlte mich nicht viel anders als an andern Läufen. Nur, der «grobe Fehler» blieb aus. Im Ziel war ich sehr überrascht, dass ich eine so gute Zeit lief, mir war der Lauf ganz anders in Erinnerung.

Kannst Du noch andere Erfolge oder auch Misserfolge diesem Unestål-Training zuschreiben?

Dies war der erste Lauf, auf den ich mich mental nach dem Unestål-Programm vorbereitete. Bezüglich der andern Läufe kann ich deshalb nichts sagen. Jedoch bemerkte ich oder meinte es wenigstens, nach den ersten zwei bis drei Wochen des Trainings eine positive Veränderung beim Lernen zu spüren. Meine Konzentration war besser.

Anfangs Dezember 1983 äusserte sich der gleiche Läufer wie folgt:

Barbara Aebersold: Hast Du Dich nach dem erfolgreichen Selektionslauf für den Nordländerwettkampf weiterhin mental auf die Wettkämpfe vorbereitet?

Läufer: Ja. Ich versuchte am Nordländerwettkampf das genau gleiche Programm, doch es klappte überhaupt nicht. Die Ambiance war nicht die gleiche, das Programm passte einfach nicht rein. Wenn ich einen Fehler beging, konnte ich mich nicht so konzentrieren, wie ich es mir vorgenommen hatte. Die Fehler häuften sich nur!

Auf was führst Du diesen Misserfolg zurück?

Eigentlich kann man nicht von einem Misserfolg sprechen. Es war für mich eine sehr wertvolle Erfahrung. Die Ambiance war einfach viel anders und die Konkurrenz ungewohnt gross, so dass mir das Selbstvertrauen fehlte.

Wirst Du Dich auch in Zukunft mit dem Unestål-Programm auf die Wettkämpfe vorbereiten?

Ja, aber auf andere Art. Das Wettkampfprogramm werde ich sehr wahrscheinlich beibehalten, doch die zwei ersten Teile des Programms mache ich jetzt zu Musik, die ich selbst ausgewählt habe.

Athletinnen- und Athletenumfrage

Der Fragebogen umfasste sechs Fragen zum *Unestål*-Programm oder zu psychoregulativem Training im allgemeinen.
Von den 29 verschickten Fragebogen kamen deren 24 zurück.

Zusammenfassung der Ergebnisse

4 Athleten haben mit dem Trainingsprogramm gar nicht angefangen
11 Athleten haben mit dem Trainingsprogramm angefangen, es aber wieder abgebrochen
4 Athleten brauchen das Trainingsprogramm teilweise noch
9 Athleten arbeiten nicht genau nach dem Trainingsprogramm von *Unestål,* aber auf ähnliche Weise
5 Athleten wollen bezüglich dem Trainingsprogramm nach *Unestål* einen neuen Anlauf nehmen
11 Athleten betreiben noch heute eine mentale Wettkampfvorbereitung
3 Athleten betreiben jetzt keine mentale Wettkampfvorbereitung mehr
4 Athleten haben nie eine mentale Wettkampfvorbereitung gemacht
10 Athleten bringt das *Unestål*-Programm Hilfe im Alltagsleben
3 Athleten bringt das *Unestål*-Programm Hilfe im Sport

Themenzentrierte Antwortbeispiele

a) Arbeitsweise nicht nach dem Trainingsprogramm von *Unestål,* aber ähnlich:

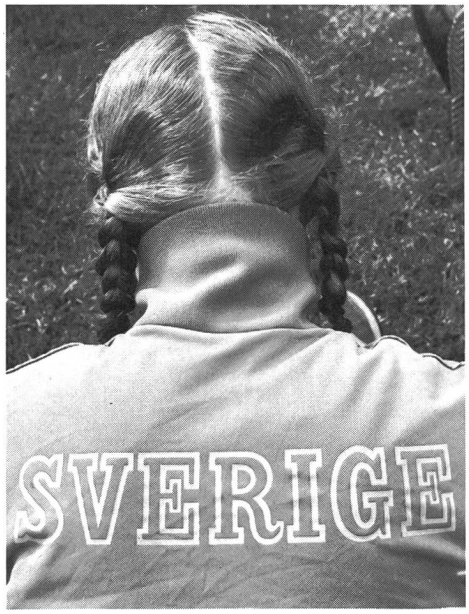
- Ich habe ein eigenes System (sogenannte naive Form von autogenem Training) entwickelt. Das Mentale Training brauche ich vor allem, um den Ablauf eines Wettkampfes zu automatisieren, das heisst, um während des Wettkampfes möglichst wenig überlegen zu müssen.
- Selfmademethoden: mit Musik Abkapselung gegen aussen, Ablauf der verschiedenen Situationen im Wettkampf (Simulation).
- Autogenes Training: Schwere, Wärme, Herz, Atem, Sonnengeflecht, Stirn; danach spezifische Konzentration mit mehrmals wiederholten Zielsetzungen (zum Beispiel fehlerfrei laufen, psychisch nicht aufgeben, usw.).

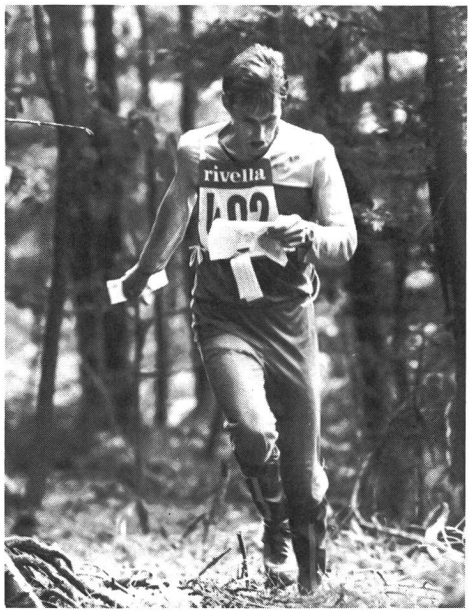
b) Wettkampfvorbereitung:

- Ich versuche mir verschiedenes vorzustellen: Anreise, Vorstart, Start, Gelände, Bahn, usw.
- Entspannung am Vorabend um besser einschlafen zu können.
- Während 10 bis 15 Minuten liegend versuchen, die Nervosität zu beseitigen; Konzentration besonders auf den technischen Bereich.
- Am Vortag probiere ich abzuschalten. Vor dem Wettkampf baue ich eine Spannung beziehungsweise Konzentration auf und steure so weit es geht die Nervosität.

c) Hilfe im Alltagsleben und im Sport:

- Bleibe in hektischen Situationen ruhig. Kann immer einschlafen, egal wie nervös oder aufgebracht ich bin.
- Ich wurde ausgeglichener (sagt mein Mann).
- Das Mentale Training wirkte oft beruhigend, wenn ich vorher nervös und gespannt war.
- Bessere Kenntnis von sich selbst und der wahren Motivation beziehungsweise Zielen. Kann eine gewisse Distanz zu dem einnehmen, was ich tue.
- Habe mich besser kennengelernt und kann mich auch besser beurteilen.
- Ich kann die Fehlerquote bei den ersten Posten um 60 bis 80 Prozent reduzieren.
- Konkret kann ich keine bestimmten Erfolge oder auch Misserfolge dem psychoregulativen Training zuschreiben, aber ohne dieses Training gäbe es sicher mehr Misserfolge. Ich bin auch überzeugt, dass man mit mentalem Training die biorhythmischen Tiefs überwinden kann.
- Alle Erfolge, die ich im letzten Jahr hatte, sind daraus entstanden.
- Wenn ich mich auf einen wichtigen Wettkampf nicht mental vorbereite, dann kann ich nicht gut sein, das heisst ich brauche das psychoregulative Training.





Schlussfolgerungen

Die Erfahrungen der OL-Kadermitglieder, sowie Erkenntnisse aus anderen Sportarten mit dem *Unestål*-Trainingsprogramm weisen auf einige wichtige Aspekte der Durchführung eines derartigen psychologischen Training hin:

- Es muss ein grosser Wille vorhanden sein, wenn ein Athlet selbständig, ohne punktuell-begleitende Beratung, über mehr als drei Monate und beinahe täglich seine Trainingseinheiten durchführt.
- Die Erwartungen an das Programm und seine Effekte sind oft sehr hoch und wenig konkret. Aus diesem Grund ist eine programmbegleitende, realitätsbezogene Beratung von grösster Bedeutung.
- Das Umsetzen des Programmes im sportlichen Training und vor allem im Wettkampf bereitet immer wieder Schwierigkeiten. Es gilt dabei die Anforderungen und Bedingungen der einzelnen Sportarten sowie die speziellen Probleme des einzelnen Sportlers zu berücksichtigen. Dies erfordert fast immer grössere Abänderungen des vorgegebenen allgemeinen Programmablaufes.

Psychologische Trainingsmethoden sind in einer flexiblen und einfachen Weise mittels beratender Unterstützung an die Alltagsrealität des Sportlers und an die Bedingungen seiner Sportart anzupassen – mit dem Ziel einer allmählich selbständigen Weiterführung des Trainingsprogrammes durch den Sportler selbst.

Aus den bisherigen Ausführungen lassen sich drei Voraussetzungen zur Durchführung eines psychologischen Trainingsprogrammes ableiten:

- Die Möglichkeit einer begleitenden sportpsychologischen Beratung muss bestehen, damit
- das Trainingsprogramm an die speziellen Bedingungen der Sportart und an jene des einzelnen Sportlers angepasst und wenn nötig sofort verändert werden kann und
- der Athlet motiviert wird, ein mehrmonatiges Trainingsprogramm konsequent durchzuführen.

Literatur

Aebersold, B.: Psychoregulatives Training in der Sportart Orientierungslauf. Patentarbeit Seminar Biel, 1983.
Eberspächer, H.: Psychoregulatives Training. In: *Gabler,* H., *Eberspächer,* H., *Hahn,* E., *Kern* J. und *Schilling,* G., (Hrsg.): Praxis der Psychologie im Leistungssport. Berlin: Bartels & Wernitz, 1979, 255–298.
Schori, B. und *Steiner,* H.: Psychoregulatives Training nach Unestål. Beitrag zur Trainerbibliothek, Bd. 23, im Druck.
Unestål L.-E. und *Martell,* J.-H.: Das Mentale Training. Handanweisung zum Kassettenprogramm. Department of Sportpsychology, Oerebro University, 1982.