Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Rubrik: Ouverture

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 29.04.2025

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

Zwei Augen sind in die Tiefe gerichtet, ein Auge ins Innere: konzentriert, angespannt und voller Erwartungen. Unzählige Blicke des Publikums zeigen in die Höhe zum Skispringer, angespannt oder entspannt. Diese beiden Gefühlszustände liegen nahe beieinander, der Wechsel bildet eine grafische Skisprungflugkurve. Die Flugkurve und die Spannungskurve der Gefühlszustände verlaufen entgegengesetzt: Mit der Abfahrt steigt die Anspannung immer mehr, im Moment des Absprungs erreicht sie ihren Höhepunkt, der Weg einen Tiefpunkt und bildet ab jetzt eine Parabel, die in entgegengesetzter Richtung verläuft zu der Spannungsparabel. Die Landung stellt örtlich beinahe den tiefsten Punkt dar. Ganz im Gegensatz zur Gefühlslage bei einem erfolgreichen Sprung. Die Spannung entlädt sich, die Entspannung zeigt sich in der Mimik und Gestik. Oder was zeigt der Ausdruck des Athleten oder des Publikums?

Fliegen bleibt ein lang ersehnter Traum der Menschheit. Der Olympiasieger Simon Ammann kann sich diesen Traum beim Skispringen erfüllen. «Mit Skispringen assoziiere ich Adrenalin, Power und empfinde dabei eine positive Spannung, kein Stress. Ich bin konzentriert und ruhig, warte nur darauf, oben loszufahren. Meine mentale Vorbereitung beginnt bereits nach dem letzten Wettkampf. Ich befolge immer denselben Ablauf. Die Schanze muss mir mit allen Sinnen vertraut sein. Ich sehe mich selbst während der Abfahrt und des Sprungs, fühle mich und die Beschaffenheit der Schanze. Im spezifischen Aufwärmprogramm mit Laufsprüngen erlange ich die optimale Muskelanspannung. Publikums- und Wettereinflüsse sind irrelevant, da meine Leistung von mir alleine abhängt. Die Aufmerksamkeit ist fokussiert: konzentriert und ruhig, aber trotzdem voller Energie. Ich warte nur darauf, oben loszufahren.»

«Konzentration», «Ruhe» und «Energie». Drei Schlüsselwörter im Sport, im Alltag und auch in dieser Ausgabe von «mobile».

Pia Näf

Fotos: Daniel Käsermann

swisscom