

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 6

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://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 Unterstützungsfunktion. 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 Wettkampfsphase 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 Käsermann



ETH-ZÜRICH

12. Dez. 2003

BIBLIOTHEK

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 Overture
- 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

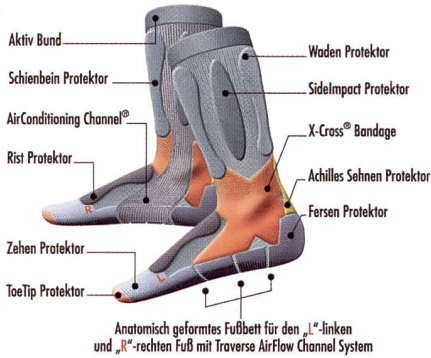
Neue Schneesportgeräte

- 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

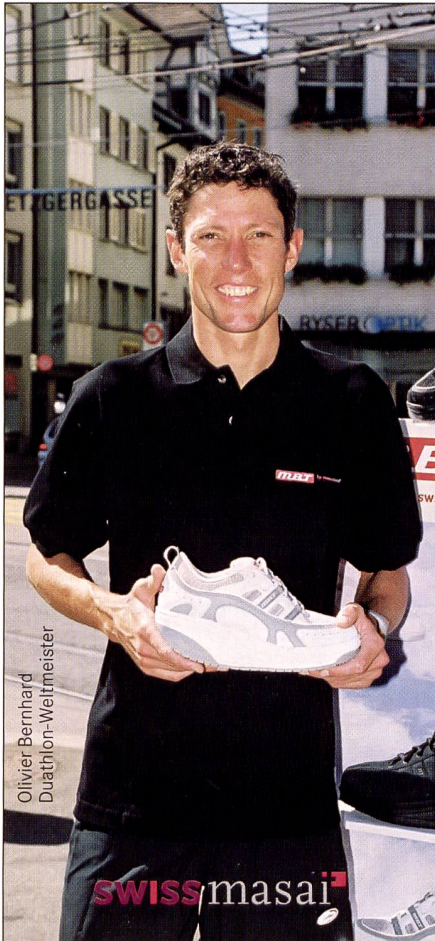
Ski Carving Ultralight



X SOCKS
ADVANCED FOOT PROTECTION

Offizieller Ausrüster von Swiss Ski mit Sportssocken

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.



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)

Redaktionsrat

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 Sakobielski

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

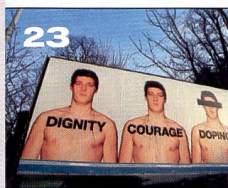
Serien

- 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 bewegungs-freundlichen Siedlungspolitik**
Bernhard Rentsch
- 53 **Schaufenster**
- 54 **Vorschau**

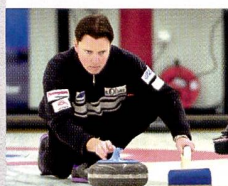


Praxisbeilage

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 Baldassarre, Daniel Birrer, Roland Seiler



Mehr Details

www.mobile-sport.ch

www.baspo.ch

www.svss.ch