

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 9

Artikel: Sieg oder Niederlage - oft entscheidet die Psyche

Autor: Schori, Beat

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992675>

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: 14.03.2025

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



Zum Thema «Sportpsychologie»

Sieg oder Niederlage – oft entscheidet die Psyche

Beat Schori, Thun

Was ist zu tun, wenn ein Athlet oder ein Trainer vor dem Ernstkampf – oder was häufiger vorkommt – nach einem misslungenen Wettkampf «mit seinem Latein am Ende ist»? Zum Sportpsychologen gehen? Warum nicht? Psychologische Trainingsmethoden erlauben es, die unterschiedlichsten Probleme in den Griff zu bekommen, wie zum Beispiel Stresserleben, Konzentrationsschwierigkeiten, fehlender Kampfgeist, Angst vor Fehlern und vor einer Niederlage, mangelndes Selbstvertrauen oder unter Druck die erwarteten Leistungen bringen zu müssen.

Diese Problemvielfalt bringt es mit sich, dass es für den sportpsychologischen Berater von grossem Vorteil ist, wenn ihm mehrere Problemlösungsmethoden zur Verfügung stehen. So kann er stets die ihm am geeignetsten erscheinende Vorgehensweise auswählen.

Um sich diesbezüglich ein breiteres Wissen und Handlungskönnen anzueignen, trafen sich die Mitglieder der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) unter der Führung ihres Präsidenten *Dr. Guido Schilling*, Leiter der Turn- und Sportlehrerausbildung der ETH Zürich, hoch über dem Thunersee, zu ihrem jährlichen, bereits zur Tradition gewordenen zweitägigen Weiterbildungskurs. Mit der gezielten Weiterbildung ihrer Mitglieder will die SASP die notwendigen Voraussetzungen schaffen, um im Hinblick auf die Olympischen Spiele 1992 im Rahmen des sport-

medizinischen Betreuungssystems einen psychologischen Beratungsdienst aufbauen zu können.



Urs Flühmann anlässlich des Weltcupfinals auf dem Pfannenstiel 1986.

«Nicht die Dinge im Leben beunruhigen uns, sondern die Gedanken darüber.» Gedanken beeinflussen in entscheidender Weise unser tägliches Handeln. Deshalb bestimmen sie auch im Hochleistungssport weitgehend über Erfolg und Misserfolg.

Die Psyche stimmte: Urs Flühmann und das Kölner Psychoregulationstraining

Urs Flühmann, Bronzemedailhengewinner der letztjährigen OL-Weltmeisterschaften, ist einer jener Athleten, die erkannt haben, dass sich der Aufwand, neben dem Lauf- und Kartentraining noch die Psyche zu trainieren, ganz bestimmt lohnt: «Wenn ich vergleiche, was mir der gleiche Aufwand, in ein zusätzliches Lauftraining investiert, bringen würde, so scheint mir der Ertrag dieses psychoregulativen Trainings ungleich grösser zu sein.»

Ein psychologisches Training beginnt immer mit einer Problemanalyse. Wo hat der Athlet vor oder während eines Wettkampfes Schwierigkeiten? Wo beeinträchtigen Ängste, Stress oder andere psychische Belastungsfaktoren die körperliche Leistungsfähigkeit? Urs Flühmann: «Zwei Fehler, die mir in praktisch jedem Wettkampf unterliefen, standen im Vordergrund. Zum einen ging ich oft ein zu hohes Risiko ein, studierte in der Hast die Karte zu wenig häufig und rannte weiter, um mit der Routenkontrolle keine Zeit zu verlieren. Zum anderen liess ich mir nach dem Erreichen eines Postens bei der Routenwahl zu wenig Zeit, wägte zu wenig sorgfältig ab und musste mir nachher sagen, dass der eingeschlagene Weg der schlechtere war.»

Auf der Basis des Kölner Psychoregulationstrainings ging Flühmann das Problem in Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen Hans Bader wie folgt an: «Zuerst entspanne ich mich.» Dies macht Flühmann mittels Elementen, die dem autogenen Training entlehnt sind. Dann lässt er in Wettkämpfen erlebte Situationen im Kopf ablaufen: «Ganz konkret. Zum Beispiel die Situation am dritten Posten bei der Staffel-WM. Der Läufer der Schweden hat mich da aufgeholt, ich lief ihm hinterher – 60 Grad falsch. In diesem Moment sage ich mein Codewort «Anestaa!» Und dann folgt automatisch: Routen suchen, Routen vergleichen, entscheiden, Laufrichtung bestimmen. Diese Checkliste, die mit dem Stichwort «Anestaa» gekoppelt ist, präge ich mir immer und immer wieder möglichst bildhaft ein, damit ich dann in ähnlichen Wettkampfsituationen genau nach diesem Schema handle. Der WM-Einzellauf zum Beispiel war eine völlig kontrollierte Sache. Die Psyche stimmte.»

(Quelle: Tages-Anzeiger, 6.11.1987, S. 49.)

Schweizer schulen Schweizer

Nachdem in den beiden vorangegangenen Jahren die Sportpsychologen Tamorri (Italien) und Tschakert (Bundesrepublik Deutschland) den Schweizer Berufskollegen aufzeigten, wie sie in ihrem eigenen Land arbeiten, bot sich der SASP in diesem Jahr in Goldwil die Gelegenheit, von zwei eigenen Mitgliedern, Hans Bader und Dr. Lucio Bizzini, psychologischer Berater der Schweizer Fussballnationalmannschaft, instruiert zu werden.

Bader, der in den letzten zwei Jahren sehr erfolgreich mit einigen Schützinnen und Orientierungsläuferinnen und -läufern zusammenarbeitet oder zusammengearbeitet hat, gab eine Einführung ins Kölner Psychoregulationstraining. Dieses im Leistungssport seit mehreren Jahren erprobte Verfahren kann auf die unterschiedlichen Anforderungen und Bedürfnisse der einzelnen Sportarten und Athleten angepasst werden. Ziel der Methode ist es, die Selbstkontrolle und Handlungssteuerung des Sportlers zu verbessern. Dies führt zu einer geringeren Stressanfälligkeit. Zudem verkürzt sich nach sportlichen Beanspruchungen die benötigte Regenerationszeit der mentalen und körperlichen Erholung.

Bizzini zeigte am Beispiel seiner Arbeit mit der Fussballnationalmannschaft die



Anwendungsmöglichkeiten von kognitiven Techniken auf. Da geht es einmal darum, das so notwendige Selbstvertrauen aufzubauen. Andererseits muss gerade in Mannschaftssportarten wie dem Fussball und dem Eishockey eine aggressive Grundeinstellung der Spieler vorhanden sein, ohne dass sie aber die Regeln der Fairness verletzen. «Kampfgeist» und «Selbstbeherrschung» heissen da die naheliegenden Stichworte.

Die sportpsychologische Beratung sollte – und das strichen sowohl Bader als auch Bizzini deutlich hervor – wenn immer möglich in Zusammenarbeit mit dem Trainer durchgeführt werden und langfri-

stig angelegt sein. So wie man an seinen technischen Bewegungsabläufen und den konditionellen Fähigkeiten tagtäglich arbeitet, müsste es auch mit dem Training der eigenen Psyche sein. ■

Ziel der SASP

Die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie setzt sich zum Ziel, die Psychologie im Schweizer Sport zu fördern. Sie ist Plattform für Gedanken und Erfahrungsaustausch unter den Mitgliedern und Partner für Projekte in der schweizerischen Sportpsychologie.

Anlauf- und Beratungsstellen

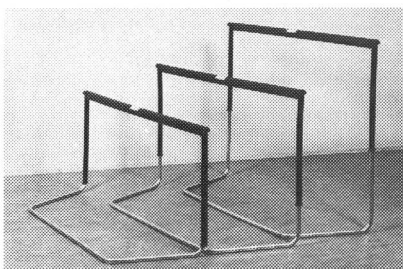
- Guido Schilling, Dr. phil.
Präsident der SASP
Sportlehrerausbildung ETHZ
8092 Zürich
Tel. 01 256 42 26
- Lucio Bizzini, Dr. phil.
Vizepräsident der SASP
Chemin des Tulipiers 7
1208 Genève
Tel. 022 36 61 86
- Beat Schori, lic. phil.
Vizepräsident der SASP
Fischerweg 51
3600 Thun
Tel. 033 22 96 15
- Anne Reichenbach, lic. phil.
Chemin des Faverges 16
1006 Lausanne
Tel. 021 28 12 09

Übungshürden

bringen noch mehr Abwechslung in Ihre Turnstunden

- Förderung der Sprungkraft
- Konditionstraining
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen

Verlangen Sie unseren Prospekt



R. Bachmann
Im Lussi, 8536 Hüttwilen
054 47 14 63



SCHWEIZERISCHER TISCHTENNIS-VERBAND STTV
FEDERATION SUISSE DE TENNIS DE TABLE FSTT
FEDERAZIONE SVIZZERA TENNISTAVOLO FSTT

Der Schweizerische Tischtennisverband sucht

Technischen Koordinator/ Technische Koordinatorin

zum Stellenantritt am 1. Januar 1989. Diese vollamtliche Stelle hat der Entlastung der technischen Kommission und teilweise des Zentralvorstandes zu dienen. Das selbständig zu bewältigende Arbeitsgebiet umfasst sämtliche Belange im technisch-administrativen Bereich eines nationalen Sportverbandes, vom Breiten- bis zum Spitzensport.

Für diese Aufgabe sollten Sie folgende Voraussetzungen mitbringen:

- Kaufmännische Ausbildung mit einigen Jahren Praxis, rasche Auffassungsgabe und Organisationstalent
- Interesse am Sport im allgemeinen, Kenntnisse und Freude am Tischtennissport im besonderen
- sehr gute mündliche und schriftliche Sprachkenntnisse in Deutsch und Französisch, Englischkenntnisse erwünscht
- angenehmes und sicheres Auftreten, Verhandlungsgeschick, Diskretion und Durchsetzungsvermögen
- Belastbarkeit und Bereitschaft zu unregelmässigen Arbeitseinsätzen (auch an Wochenenden)

Wir bieten Ihnen ein interessantes Tätigkeitsfeld, ein angemessenes Salär sowie gute Sozialleistungen. Ihr Arbeitsort ist nicht definitiv bestimmt, vorzugsweise aber in der Region von Bern.

Falls Sie sich angesprochen fühlen, senden Sie bitte Ihre schriftliche Bewerbung mit den üblichen Unterlagen bis spätestens 20. September 1988 an den Präsidenten des STTV, Herrn Jürg Vonaesch, Postfach 7, 4011 Basel. Absolute Diskretion wird zugesichert.

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL TAPES



Generalvertretung für die Schweiz
Agent exclusif pour la Suisse

Intensivseminar

Theorie und Praxis der funktionellen Verbandstechnik (Taping)

Seminarorten/Seminarort

Die Intensivseminare werden an folgenden Samstagen durchgeführt, jeweils 09.00–17.00 Uhr:

- 5. Nov. 88
- 19. Nov. 88

Seminarpauschale von 180.–

Kursprache Deutsch:
Motel AGIP, 4622 Egerkingen

Anmeldung/Sie erhalten alle weiteren Unterlagen

Kurs Frau/Herr

Name/Vorname

Beruf

Geschäftsadresse

Geschäftstelefon