

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 3

**Artikel:** Psychische Leistungsfähigkeit im Jugendalter

**Autor:** Schüpbach, Jürg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993500>

### **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:** 30.03.2025

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



**Aus dem Bereich Rückschlagspiele**

## Psychische Leistungsfähigkeit im Jugendalter

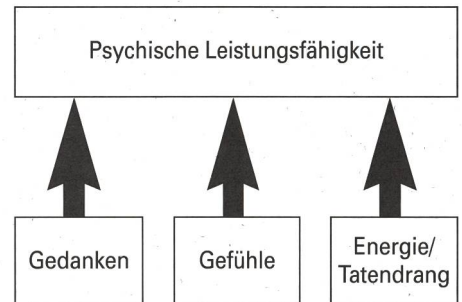
Jürg Schüpbach

**Die Aufgaben von Sportleiter gehen längst über das einfache, praktische Unterrichten hinaus. Leiter und Trainer sein, heisst auch Erzieher sein. Der Autor analysiert kurz die heutigen Probleme im psychischen Bereich und gibt Tips für die Praxis.**

Kinder und Jugendliche der 90er Jahre leiden oft an einer passiven Reizüberflutung. Die Werbe- und Unterhaltungsindustrie überschüttet sie mit verführerischen Angeboten – tausend Möglich- und Annehmlichkeiten. Aber auch der Sport trägt das Seine dazu bei, mit der Entwicklung immer neuer Sportgeräte und Sportarten. Die Kinder sind leicht beeinflussbar und lassen sich gerne verwöhnen. Nur: Sie werden damit immer anspruchsvoller, es muss jedesmal noch interessanter, spannender

Jürg Schüpbach ist Nationaltrainer des Schweiz. Tischtennis-Verbandes (STTV) und Mitglied J+S-Fachkommission Tischtennis.

oder verrückter sein. Sie geraten so immer früher in eine *passive Konsumationsrolle*. Die Folge davon ist oft genug eine unterschwellige *Orientierungslosigkeit* und psychische Labilität. Sie haben kein Beharrungsvermögen und können sich schlecht lange auf eine Sache konzentrieren, weil sie immer das latente Gefühl haben, sie könnten dadurch etwas anderes verpassen. So machen sie hundert Dinge, aber nichts «richtig». Alles bleibt oberflächlich. Kaum gibt es Schwierigkeiten, Rückschläge, Forderungen, geben sie auf oder weichen aus. Es gibt ja noch 999 andere Möglichkeiten. Das hat gravierende Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung und den sportlichen Lernprozess.



**Die drei Bereiche Gedanken, Gefühle und Energie bestimmen die psychische Leistungsfähigkeit. Diese wiederum beeinflusst die gesamte Leistungsfähigkeit eines Sportlers.**

Jeder Nachwuchstrainer hat neben der Vermittlung sportartspezifischer Kenntnisse auch eine *Erziehungsaufgabe* und muss somit Führungsverantwortung wahrnehmen. In einer Zeit vermehrter Orientierungsschwierigkeiten, begründet in einem Überangebot von Wahlmöglichkeiten und einem «lascheren» Erziehungsverständnis der Gesellschaft,

### Psychische Fähigkeiten

- Einstellung
- Leistungsbereitschaft
- Wille
- Motivation
- Selbstvertrauen
- Positives Denken
- Selbstbeherrschung
- Beharrungsvermögen
- Spannungs- und Entspannungsregulierung
- Konzentration
- Mut
- usw.

muss der Trainer eine gute Mischung zwischen konsequenter *Verhaltensvorgabe* und delegierter *Eigenverantwortung* finden.

Zuviele Freiheiten können das Kind überfordern und einige psychische Fähigkeiten unterentwickelt lassen; zuwenig davon lässt einige andere ebenso verkümmern. Diese Mischung muss der Trainer auf jeder Entwicklungsstufe der Spieler/-innen immer wieder neu herausfinden. Das heisst, er muss darauf sensibilisiert sein, seine Sprösslinge auch bezüglich ihrer psychischen Leistungsfähigkeit kritisch zu beobachten und wenn nötig entsprechende Schwerpunkte in der Trainingsgestaltung zu setzen.

Immer häufiger liest man in der Sportberichterstattung, dass sich von den Besten derjenige durchzusetzen vermag, der *im Kopf am stärksten* ist. Damit ist hoffentlich deutlich genug gesagt, welcher grosser Stellenwert der Förderung der psychischen Fähigkeiten zukommt.

### Ziele setzen

Bevor Sie als Trainer mit der Förderung der psychischen Fähigkeiten beginnen, sollten Sie sich eingehend mit den Zielen, die Sie und die Ihre Spieler/-innen haben, auseinandersetzen. Oft genug kommt es nämlich vor, dass dabei erhebliche Differenzen festgestellt werden. Ohne Klarheit bezüglich der gemeinsam festgelegten Ziele kann man nicht über die nötigen Konsequenzen und Anforderungen diskutieren. Damit fehlt jede Grundlage für ein *zielgerichtetes, erfolgsorientiertes Training*.

## Beispiele für die Praxis

### Positives Denken

Jede Medaille hat zwei Seiten, jedes halbleere Glas ist auch halbvoll. Lernen Sie Ihre Kinder schon früh, positiv zu denken. Das heisst nicht, dass sie das Negative einfach verdrängen oder nicht sehen sollen, sondern niemals vergessen dürfen, dass es auch positive Seiten gibt. Jede Situation hat positive und negative Aspekte, es kommt nur auf die Sichtweise und Gewichtung an, ob sich unsere diesbezüglichen Gedanken leistungsfördernd oder leistungshemmend auswirken. Nicht die Probleme stehen im Vordergrund, sondern es geht in erster Linie darum, *Lösungen* dazu zu suchen. Fehler machen ist erlaubt, ohne Fehler gibt es keinen Fortschritt. Wenn ich bereit bin, aus einem Fehler etwas zu lernen, anstatt mich darüber aufzuregen, denke ich positiv. An dieser Stelle sei der Hinweis erlaubt auf den Trainer als Vorbild: Auch Sie müssen versuchen, stets das *Beste* aus jeder Situation zu machen,

wenn Sie das von Ihren Spielern verlangen wollen!

### Einstellung zum Training

Verlangen Sie von Ihren Spielern in jedem Training eine Einstellung, welche die gemeinsam formulierten Ziele ermöglicht, respektive erfordert! Das bedeutet manchmal, dass Sie hart bleiben müssen gegenüber den Launen oder Wünschen Ihrer Zöglinge. Das Einhalten einer konsequenten Linie gehört zu Ihrer Führungs- und Erziehungsaufgabe. Bei erheblichen Schwierigkeiten oder Widerständen seitens der Spieler/-innen müssen Sie mit ihnen erneut über die gemeinsam formulierten Ziele und die sich daraus ergebenden Konsequenzen diskutieren.

### Einstellung zum Wettkampf

Der ideale Vorstartzustand des Spielers kann mit der klassischen Triade *«ich will – ich kann – ich muss»* umschrieben werden: Der Spieler will an diesem Wettkampf teilnehmen und dabei möglichst erfolgreich abschneiden; er ist überzeugt davon, dass er die gestellten Aufgaben erfüllen kann, und er glaubt, dass gerade er dies tun muss, für sich selbst und für seine Mannschaft oder seinen Klub. Sprechen Sie mit Ihren Spielern oft darüber, erwähnen Sie diese Triade als leicht abrufbare Stichworte immer wieder und lassen Sie die Spieler ihre eigene Einstellung beschreiben, bis Sie mehr und mehr diese psychische Vorbereitung auf einen Wettkampf den Spielern selbständig überlassen können.

### Dem Gegner keine Schwäche zeigen

Sie müssen Ihren Spielern lehren, die *Beherrschung* nicht zu verlieren. Dies ist aus drei Gründen ausserordentlich wichtig:

1. Der Spieler verliert die Konzentration auf den Wettkampf, nervt sich über Dinge, die schon passiert sind und damit eh nicht mehr zu ändern sind und baut sich bei dauernder Selbstkritik unmerklich ab.
2. Er zeigt dem Gegner seine Schwachpunkte, zeigt, dass er aus dem Konzept geworfen wurde und baut so den Gegner unbewusst auf.
3. Es geht nicht um Leben und Tod; oberstes Gebot des sportlichen Wettkampfes bleibt die Respektierung des Gegners und seiner Leistung (Fairplay-Gedanke).

Häufigste *Schwächezeichen* in den Racketsportarten sind:

- Fluchen
- Kopf schütteln und hängen lassen
- Schlägerkopf kraftlos hängen lassen
- Arme werfen

- Gegner des unfairen und glückhaften Spiels bezichtigen
- masslose Selbstkritik

Was im Wettkampf erfolgreich unterbunden werden soll, muss im *Training hart erarbeitet* werden. Wenn Sie Ihre Spieler/-innen im Bereich Selbstbeherrschung und Konzentration weiterbringen wollen, dürfen Sie obengenannte Schwächezeichen auch im Training nicht dulden. Sprechen Sie mit den Spielern über die Wichtigkeit dieses Verhaltens und verlangen Sie die entsprechende *Disziplin* von ihnen. Von nichts kommt nichts, und das Versprechen *«im Wettkampf werde ich mich dann schon zusammennemen»* ist nichts anderes als eine bequeme Ausrede!

### Ausklang

Spannungs- und Entspannungszustände entsprechen einem *Grundbedürfnis* unseres Körpers. Unsere Kinder sind aber heute wegen permanenter Reizüberflutung oft einem schleichenden Dauerstress ausgesetzt. Deshalb ist es wichtig, den Kindern auch eine Entspannung zu ermöglichen. Je grösser die Hektik oder Spannung während des Trainings, desto wichtiger ist ein beruhigender, entspannender Ausklang. Möglichkeiten sind: Stretching mit langsamer, beruhigender Musik; langsames, gemütliches Jogging (Auslaufen); Entspannungsübungen mit Musik (Spannung/Entspannung einzelner Muskelgruppen, Vorstellung entspannender Situationen oder Landschaften, usw.).

### Einbezug des Umfeldes

Kommen Sie sich ab und zu wie ein einsamer Rufer in der Wüste vor? Schaffen Sie sich *Verbündete* und *Mitsstreiter*! Es ist völlig klar, dass Sie nur einen beschränkten Einfluss auf die Jugendlichen in Ihrem Training haben, der zudem grossen Schwankungen unterworfen sein kann. Suchen Sie den Kontakt mit den Eltern, organisieren Sie Elternabende, offizielle Besuchstrainings (mit Integrierung der Eltern ins Training!), und informieren Sie sie über Ihre Anliegen, Schwierigkeiten und Ziele. Je älter die Jugendlichen, desto beschränkter wird auch der Einfluss des Elternhauses, und Sie müssen sich neue Verbündete organisieren, zum Beispiel die übrigen Klubmitglieder, den Vorstand, auswärtige Spitzenspieler oder Trainer für Gasttrainings.

### Literaturhinweise:

- Gorbunov, G. D.:* Der erfolgreiche Sportler: Psychopädagogik des Sports. Berlin: Sportverlag, 1988.
- Railo, W.:* Besser sein wenn's zählt: Wegweiser zum Erfolg in Sport und Beruf. Friedberg: Verlag Pagina GmbH, 1986. ■