**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
**Band:** 4 (2002)
**Heft:** 4

**Vorwort:** Liebe Leserinnen, liebe Leser [...]
**Autor:** Bignasca, Nicola

**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:** 13.07.2025

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

P 516.485
MED

## Ständige Rubriken


20 **Macht Sport glücklich? Die Ergebnisse einer Magglinger Studie unter der Lupe**
*Janina Sakobielski, Roland Seiler*

28 **Dopingprävention – Ganz cool mit Canabis?**
*Nadja Mahler, Matthias Kamber*

29 **bfu – Mit Sicherheit mehr Spass auf Exkursionen**
*Christoph Müller*

30 **Interview – Der neue IOC-Präsident Jacques Rogge äussert sich zu den Werten des Sports**

33 **Bildungsangebote**

35 **Carte blanche**

36 **Training – Welche Technik stimmt für mich?**
*Iris Heiniger, Arturo Hotz*

38 **Neuerscheinungen**

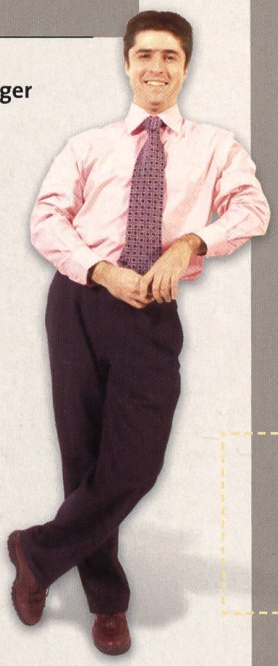
40 **Von der Delegiertenversammlung zum Schulsporttag**
*Eveline Nyffenegger, Pia Näf*

43 **Info – Die Expo.02 in Magglingen**

44 **Sportstudien im Umbruch – Die Neuerungen der Studiengänge an schweizerischen Hochschulen**

46 **Vorschau/Markt**

47 **mobile*club***

## Praxisbeilage:

## Mehr Energie dank Konzentration

Wie gross der mentale Anteil an einer Leistung ist, wissen die meisten. Dafür etwas unternehmen tun die wenigsten. Die vorliegende Praxisbeilage ist all jenen behilflich, die ihre geistige und körperliche Leistung mit Konzentration und Vorstellungskraft verbessern wollen.

*Ralph Hunziker, Eric Franklin*

# Editorial

ETH ZÜRICH
31. Juli 2002
BIBLIOTHEK

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sind Sie jetzt locker und entspannt, aber zugleich konzentriert? Ich hoffe es für Sie, denn jede geistige und körperliche Aktivität – zum Beispiel die Lektüre dieser Nummer oder aber ein kühner Sprung ins Wasser – setzt die richtige Dosierung dieser beiden Komponenten voraus.

Konzentration und Entspannung sind nur auf den ersten Blick gegensätzliche Begriffe. Richtig ist: Wenn uns das Konzentrieren zu viel Energie kostet, sodass wir nervös und angespannt werden, sind wir nicht mehr in der Lage, ausserordentliche Leistungen zu vollbringen. Die gleiche Argumentation gilt auch für eine übermässige Lockerheit, die uns hindert, unsere Konzentrationsfähigkeiten optimal einzusetzen.

*«Es war, als ob ich schwebte.»*

Aber wie beschreiben wir diesen harmonischen Zustand, bei dem wir unsere Konzentration, gezielt auf eine Tätigkeit gerichtet, mit einer angemessenen Spannung in Einklang bringen? Der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi beschreibt diesen als «flow-Erfahrung». Es handelt sich um Situationen, in denen die Aufmerksamkeit frei geleitet werden kann, um ein persönliches Ziel zu erreichen. Es gibt keine Bedrohung für das Selbst, gegen das wir uns verteidigen müssten. Der Begriff «flow» umschreibt jene Gefühle, die sich dann einstellen, wenn wir in Hochform sind. Betroffene Menschen haben sich in diesen Momenten so ausgedrückt: «Es war, als ob ich schwebte», oder «Ich wurde von einer Welle getragen».

Die Fähigkeit, die es uns ermöglicht, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten, und zwar so, dass die ganze Erfahrung ungestört eingebracht wird, ist sicher ein Zeichen von ausserordentlicher Kraft. Sie zeichnet alle jene aus, die höchste geistige und körperliche Leistungen vollbringen. Auch Simon Ammann, Olympiasieger im Skispringen in Salt Lake City, bestätigt auf Seite 4 dieser Nummer, dass eine seiner grossen Stärken darin liegt, den Ablauf von Skisprüngen zu verinnerlichen und sich dabei nicht von äusseren Widrigkeiten wie Gegner, Publikum oder schlechten Wetterbedingungen beeinflussen zu lassen.

«Konzentration und Entspannung» heisst wahrscheinlich die magische Formel, mit der sich die «flow-Erfahrung» auch im Sport durchsetzt. Die Themen dieser Ausgabe von «mobile» wollen einmal mehr darlegen, wie Sportaktivitäten die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeiten und der Entspannung voraussetzen und fördern. Wir Unterrichtende haben die schwierige, aber interessante Aufgabe, die richtige Dosis zwischen den beiden Komponenten zu finden, sodass die Lern- und Trainingsprozesse optimiert werden können.

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre.

*Nicola Bignasca*
*mobile@baspo.admin.ch*