

Ouverture

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

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



