



FOKUS AARGAUER SPORT

aargauersport.ch ist eine Zusammenarbeit von BKS/Sektion Sport, Interessengemeinschaft Aargauer Sportverbände, der AZ Medien und der Zofinger Tagblatt AG

Athletik ist nicht alles

Beim zweiten Nachwuchsanlass wurde die Wichtigkeit der Körpersprache im Sport angesprochen

VON KONSTANTIN FURRER

«Wer zuerst den Blickkontakt bricht, hat bereits verloren», sagt Tobias Furer. Der Schweizer Meister über 110 m Hürden mustert vor dem Rennen seine Gegner: «Ich kann viel erkennen in den Katakomben. Ich weiss, ob einer schnell sein wird - bereits vor dem Rennen», sagt Furer.

Der 30-Jährige ist an diesem Donnerstagabend einer der zwei Top-Athleten am Nachwuchsanlass in der Hirslanden Klinik Aarau. Der andere ist Tobias Meier, Judoka aus Brugg. «Wie ich dastehe, so stellt sich mein Gegner auf mich ein», sagt Meier. Er hat erst spät mit dem mentalen Training angefangen, sagt aber: «Es lohnt sich sehr. Gerade wenn es in die Verlängerung geht - im Judo genannt «Golden Score» - und beide Athleten erschöpft sind, kann man mit dem mentalen Aspekt noch viel herausholen.»

Anlass für die Ausführung von Furer und Meier ist der zweite Nachwuchsanlass der Sektion Sport des Kantons Aargau. Im letzten Jahr war unter anderem mentale Stärke Thema. In diesem Jahr ist Mark Schelbert eingeladen: Der frühere Handballprofi bei Suhr Aarau und Endingen erzählt vor 50 Nachwuchssportlern und Eltern über die Wichtigkeit der Körpersprache.

Wie man sich gibt, wie man dasteht und wie man die Arme verschränkt: Die Körpersprache beeinflusst nicht nur die eigene Leistungsfähigkeit - sie hat auch eine Wirkung auf den Gegner. «Wer wissen will, wie es um das Gegenüber steht, schaut am besten zuerst auf die Hände», sagt Schelbert. «Wie ist die Spannung? Wie ist sein Blick? Nach unten? Das heisst, er ist unsicher und macht sich klein. Bis zu 55% unserer Kommunikation ist Körpersprache.»

Verbesserungen dank Mentaltraining

Früher hielt Mark Schelbert nicht viel von Körpersprache und von mentaler Stärke: «Das war für mich Hokusfokus. Ich dachte mir, wenn ich physisch der beste Spieler bin, bin ich auch der Beste auf meiner Position.» Aber obwohl er sich in den Trainings stetig steigern konnte, fiel es ihm immer schwerer, die Leistung auch im Spiel zu bringen: «Ich kam an einen Punkt, wo ich mich - trotz guten Trainings - im



Wer hat die Hand oben? Mark Schelbert erklärt dem Nachwuchs die menschlichen Rituale.

«Wer wissen will, wie es um das Gegenüber steht, schaut am besten zuerst auf die Hände.»

Mark Schelbert
Trainer für psychische Leistungsfähigkeit

Spiel nicht mehr verbessern konnte» sagt Schelbert. Durch sein Studium der Sportwissenschaften kam Schelbert dann zum mentalen Training, das auch mit der Körperhaltung zusammenhängt.

Heute ist Mark Schelbert Trainer für psychische Leistungsfähigkeit und führt seit drei Jahren sein eigenes Unternehmen. Er berät Athletinnen und Athleten aus verschiedenen Sportarten und hält Vorträge, wie zum Beispiel am Donnerstag in Aarau.

Neben der Körpersprache ist die dazugehörige Biologie zur Sprache gekommen: Steht man unter Druck, wird das Stresshormon Cortisol im Körper ausgeschüttet. Es

hemmt die Produktion von Testosteron. Das limbische System sagt einem: «Achtung Gefahr! Nur schnell weg von hier!» Man macht sich kleiner und verhilft seinem Gegner so zu einem Vorteil.

Nach dem Vortrag konnten sich die 50 Anwesenden bei einem Apéro riche verköstigen. Anschliessend ging es in Richtung Schachenhalle: Dort konnten die Nachwuchssportlerinnen und -sportler dem Handball-Derby zwischen dem HSC Suhr Aarau und dem TV Endingen beiwohnen und das Erlernte gleich in der Praxis beobachten - im Hexenkessel von Aarau.

NACHRICHTEN



Es hat noch freie Plätze im Jugendsportcamp Lenzerheide

Die Weihnachtszeit naht in schnellen Schritten. Haben Sie noch kein Weihnachtsgeschenk für das Göttkind, Grosskind oder für die eigenen? Das Schneesportcamp in den Weihnachtsferien ist ein etwas anderes Geschenk und garantiert ein unvergessliches Abenteuer. Auch der Schnee ist bereits da, in den Bergen scheint die Sonne, ideale Voraussetzungen also für das Wintercamp in der Lenzerheide.

Im traditionellen Jugendsportcamp des Kantons Aargau zwischen Weihnachten und Neujahr hat es noch freie Plätze. Es sind alle Jugendlichen zwischen 12 und 20 Jahren, die eine erlebnisreiche Schneesportwoche in der Lenzerheide erleben möchten, herzlich willkommen. Das Lager wird durch erfahrene und kompetente J+S-Leiterpersonen mit viel Herzblut durchgeführt. Es werden Workshops zu Themen wie Pistenfreestyle, Parkfahren, Carving, Snowskates und vieles mehr angeboten. Eine Woche Skifahren oder Snowboarden ist bereits ab 450 Franken möglich.

Die Anmeldung ist auf der Website www.jugendsportcamp.ch möglich.

Weitere Auskünfte zum Jugendsportcamp erteilt zudem das Departement Bildung, Kultur und Sport, Sektion Sport, unter der Telefonnummer 062 835 22 80 oder per E-Mail unter sport@ag.ch. Für aktuelle News und Bilder: Folgt uns auf Instagram unter [jugendsportcamp_aargau](https://www.instagram.com/jugendsportcamp_aargau).

«Ellenbogen raus und Revier markieren»

Der Nachwuchsanlass zum Thema Körpersprache förderte Unerwartetes zutage und verhalf zu mehr Verständnis

Tobias Meier
Judoka beim JJC Brugg



Wie hast du heute von diesem Anlass profitieren können?
«Es war nicht nur für die Nachwuchsathleten interessant, auch

ich konnte einige Sachen mitnehmen. Im Kampfsport hast du immer diese Interaktion mit dem Gegner und dir selber, nicht nur auf der Matte, sondern auch psychisch, vor dem Kampf. Wie reagiert der Gegner? Wie gebe ich mich? Das hat alles Einfluss auf das Kampfeschehen. Natürlich darf man sich nicht voll auf das verlassen, aber es kann einem helfen. Schlussendlich fokussierst du dich da auf deine Ziele. Mit diesem Mentaltraining konnte ich schon einige Fortschritte verzeichnen. Du lernst, mit dem Druck umzugehen. Das ist entscheidend.»

Annette Müller
Mutter von Marielle Müller, Nationalkader Junioren Springreiten



Kann man auch als Mutter von einem solchen Anlass profitieren?
«Es war für mich als Mutter sehr interessant. Es

ging auch viel ums Mentale, das können wir aus dem Einzelsport Springreiten sehr gut gebrauchen. Wir besuchen später auch noch das Handballspiel Suhr Aarau gegen Endingen, dort werden wir die Spieler bestimmt auch anders beobachten, mit dem Wissen, das wir aus diesem Vortrag mitgenommen haben. Am meisten hat mich am Vortrag der Fakt überrascht, dass du automatisch eine positivere Einstellung hast, wenn du nach oben schaust. Schaust du nach unten, hast du quasi schon verloren. Das werde ich selber sicher auch mal ausprobieren.»

Fabio Christen
Radfahrer beim VC Klingnau



Was stach für dich bei diesem Vortrag am meisten heraus?
«Wie wichtig die Mimik ist und welche Auswirkungen

sie für die Konkurrenten haben kann. Ich bin Strassenradfahrer, eigentlich Allrounder. Ich denke, vor dem Start hat die Mimik einen grossen Stellenwert, nicht aber während dem Rennen. Bevor es losgeht, unterhältst du dich mit deinen Gegnern, besichtigst die Strecke mit ihnen und beobachtest sie dabei, analysierst ihren Fahrstil und schaut, wo sie ihre Schwächen haben. Im Rennen selbst musst du dich «tot stellen», um dann am Schluss noch einmal angreifen zu können. Im Sprint gilt nur etwas: Ellenbogen raus und das Revier markieren.»

Karin Wunderlin
Verantwortliche Leistungssport, Sektion Sport, Kanton Aargau



Wieso habt ihr euch für einen Anlass über die Körpersprache entschieden?
«Ich habe ein Buch mit diesem Thema gesehen und gedacht, es wäre ein spannendes Thema - mal etwas Neues. Es geht nicht um das «klassische» Mentaltraining. Wir wollten den Athletinnen und Athleten die Möglichkeit geben, etwas über einen Aspekt innerhalb des Sports zu erfahren, mit dem sie sich sonst nicht wirklich beschäftigen. Ich glaube, die Athleten sind sich nicht ganz bewusst, welche Möglichkeiten sie mit ihrer Körpersprache haben. Dieses Thema wird wohl grundsätzlich von den Sportlerinnen und Sportlern unterschätzt. Das wollten wir mit diesem Anlass heute ändern.»